PIÙ NOTIZIE E NUOVE RUBRICHE

NUOVO!

PICENO33

come noi nessuno

RIUSA RIDUCI RICICLA

Consumo consapevole e raccolta differenziata: come, quando e perché.

Febbraio • Anno VII • n° 1 • (Poste Italiane s.p.a. • Sped. in Abb. Post. • 70% • CN/AP)

Gratuito

GRUPPO FAS

ESCLUSIVA
LE OFFERTE 2015

GRUPPO FAS

SOCIAL
69 EURO/MESE

gestione **SOCIAL NETWORK**
BANNER per 3 mesi
su Prima Pagina Online

WEB TUTTO INCLUSO
99 EURO/MESE

WEB

creazione **SITO WEB**
e gestione per un anno
creazione del **BLOG**
e gestione per un anno
presenza sui **MOTORI DI RICERCA**

SOCIAL NETWORK

gestione **SOCIAL NETWORK** per un anno
Con un **CLICK** i tuoi contenuti sono
sui principali social network:
Facebook, Google+, Twitter, Instagram.

FAS TUTTO INCLUSO
99 EURO/MESE

WEB

gestione **SITO WEB**
per un anno
gestione **SOCIAL NETWORK**
per un anno

PUBBLICITÀ

BANNER per 4 mesi su Prima Pagina Online
Fatti raggiungere da **20MILA UTENTI** al mese
COUPON su Piceno33 o spazio equivalente
10MILA COPIE distribuite in bar, parrucchieri
e centri commerciali della provincia di Ascoli

IL WEB È LA TUA VETRINA PER IL SUCCESSO

PROMUOVI IL TUO BUSINESS
comunica con i clienti e genera nuovi contatti commerciali

IL WEB CONVIENE!

RESPONSIVE DESIGN
Il tuo sito perfetto su tutti dispositivi: Smartphone, Tablet, PC

FATTI TROVARE SUI MOTORI DI RICERCA
I nostri esperti SEO ottimizzeranno la presenza del tuo sito sul web

SFRUTTA I SOCIAL NETWORK
incrementa la popolarità e il traffico del tuo sito con la viralità e il passaparola.

VITTORI
SCALE IN LEGNO

vittoriscale.it

Via dell'Artigianato, 17 - 63079 Colli del Tronto AP - Tel/fax 0736899085

GRUPPO FAS

creattivamente

MC

Le quattro stagioni, l'inverno

LABORATORIO DI CUCINA A KM ZERO DELLO CHEF MARIO CAMPANELLI

IL PANE E LA CACCIANNANZ, LA CARNE E IL PESCE

OGNI LUNEDÌ, DAL 9 FEBBRAIO TRE INCONTRI DI 3 ORE

QUOTA: 80 EURO - CHIOSTRO SS. PIETRO E PAOLO, AP

ASSOCIAZIONE CREATTIVAMENTE www.associazionecreattivamente.it info@associazionecreattivamente.it 0736.255656 - 366.7743569

L'editoriale

di Fabiana Pellegrino

La speranza ha due bellissime figlie: lo sdegno e il coraggio. Lo sdegno per la realtà delle cose, il coraggio per cambiarle. Credo che le parole di Pablo Neruda siano particolarmente adatte a un mondo che, per fortuna, ci fa ancora indignare coi suoi meccanismi incrostati di interessi e falso perbenismo. Una realtà delle cose in cui a vincere, fin troppo spesso, è chi non lo merita. Chi non ha titoli, né ruoli, né tanto meno conoscenze per essere dove siede. Circondati come siamo da buffoni di corte, a volte rischiamo di confondere persona e personaggio. A forza di decodificare una visione d'insieme in cui ciascuno ha la sua recita da interpretare, finiamo spesso disorientati, domandoci se la normalità, in fondo, non appartenga di diritto a chi mostra di saper vivere. In qualsiasi maniera. E se, di conseguenza, questo nostro sentirci inadatti e fuori posto non sia una qualche forma di autismo, una penosa incapacità all'adeguamento sociale. Potremmo provare a mimetizzarci. Mischiarci alla folla e passeggiare così, a testa bassa, sommessamente, con discrezione. Potremmo tentare di inginocchiarci. Diventare degli yes man, stare al gioco, recitare senza remore la parte che ci viene data. Potremmo cercare di strisciare. Stenderci a terra come tutti, sopportare chi ci calpesta e guardare il mondo a testa in su. Ma non saremmo noi. Non sapremmo dove mettere lo sdegno con cui ci svegliamo ogni mattina, come ingoiarlo, come reprimerlo. L'indignazione è ciò che ci resta. Per un sistema arrogante, privo di cultura, sempre uguale a sé stesso. Per chi ne fa parte e prepotentemente vorrebbe insegnarci a vivere. Un mondo che ricicla senza sapersi riciclare, che spinge a diventare ingranaggio, che rende presuntuosi perché tutto è dovuto, che trasforma in persone peggiori senza possibilità di ritorno. Ma, per fortuna, ci rimane anche la speranza. Di preservare la nostra integrità. Di continuare a sentirci liberi di dire no. Di ringraziare quando serve, di rifiutare se è il caso, di contestare quanto crediamo fuori luogo. La speranza di essere sempre noi stessi, senza interferenza alcuna se non quella che l'umanità compie. Di salvare l'umiltà che ci rende liberi, di capire quando un passo indietro è anche una crescita interiore. Immersi in un sistema sfacciato e incolto, l'analfabetismo e il trasformismo sono tentazioni irresistibili. Eppure, resistiamo. Con la speranza di fare meglio e di più. Come con Piceno33, che vi proponiamo in una nuova veste, con una nuova firma creativa e più ricco di notizie e riflessioni, perché pensiamo che il giudizio provenga dalla conoscenza. Ne siamo intimamente convinti e per questo vi offriamo un'informazione quotidiana sul web e, ogni mese, nuovi stimoli sul nostro territorio. Questo ci fa credere di occupare il posto giusto nel momento giusto. A dispetto di chi non la pensa così. Noi rimaniamo esattamente dove siamo. A testa alta.

"Preferisco morire in piedi che vivere in ginocchio". Stèphane Charbonneau, direttore di Charlie Hebdo, ucciso in un attentato il 7 gennaio, assieme ad altre 11 persone.

Dal prossimo numero su Piceno33 il nuovo spazio Lettere al Direttore. Scrivetemi a direttore@piceno33.it.

SOMMARIO

07 **Scenari**
11 **Focus**
Riciclàti
14 **Società**
Mamme si diventa
16 **Arte**
Cinzia Camela
18 **Speciale**
Le Terme di Acquasanta
20 **Due passi a**
S. Michele Arcangelo
22 **Sport**
Giovani vele
26 **Astri nascenti**
Rosafante
27 **Fly Musical Con Noi**
Scuola di Musical
28 **Diverse letture**
Vacanza da Tiffany
29 **Eureka!**
CES 2015
30 **Start up**
Modom
31 **Diario di una precaria**
Carnevale
32 **Pnl**
Come sarà il 2015?
33 **#nonèmaitroppotardi**
Social Network
34 **Il giardino di Lola**
L'inverno veste viola
35 **Pane, amore e fantasia**
Fagioli con le cotiche
36 **ZeroCinqueTrenta**
Meno Sale...

Cisi
Centro per l'Integrazione e Studi Interculturali

Cisi.amo

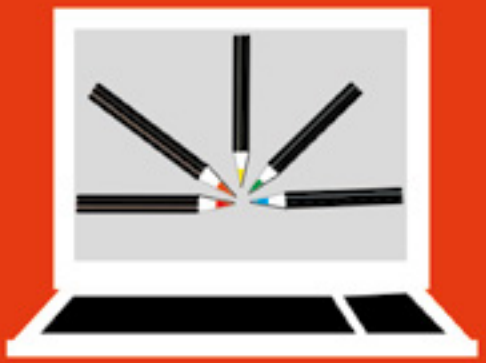
insieme

PRESENTA

Corsi intensivi di 10 ore

Grafica

uso di Adobe Illustrator
con Chicca Petrucci
ogni lunedì alle 21:00
a partire dal **2 marzo**



Fotoritocco

uso di Adobe Photoshop
con Marco Albani
ogni giovedì alle 21:00
a partire dal **5 marzo**

organizzato con
fotoclub
ascoli • piceno

Corso Mazzini, Rua David d'Ascoli, Ascoli Piceno
(Galleria Insieme)

Possibilità di riconoscimento CREDITI FORMATIVI a studenti della scuola secondaria di secondo grado e università

Iscrizioni possibili sul sito www.cisiamo.net o dal 16 al 27 febbraio 2015, dalle 10 alle 12, dal lunedì al venerdì, presso la sede del corso

Contributo richiesto 50 euro per ogni corso

377 1278232 | info@cisi.ap.it | www.cisiamo.net

Con il patrocinio del Comune di Ascoli Piceno
medaglia d'oro al Valor Militare per attività partigiana

Comune di Ascoli Piceno

#PicenoBikeTravel

È il nuovo progetto pilota per il cicloturismo promosso da Camera di Commercio di Ascoli Piceno, Comune e Bim Tronto. L'iniziativa ha come obiettivo la promozione del territorio, anche in vista dell'imminente appuntamento dell'Expo 2015, vetrina mondiale anche per progetti innovativi dei territori. Il cicloturismo rappresenta il 31% dell'attività turistica naturale, di cui circa il 61% è costituito da stranieri e il 39% da italiani. A oggi il turismo ecosostenibile rappresenta in Italia quasi il 12% del PIL.

Scegli ogni giorno le notizie del territorio su
www.primapaginaonline.it

Togliamo la maschera

Tutti gli appuntamenti del Carnevale di Offida, dalla domenica degli amici ai vlurd.

Il Carnevale lo si ama o lo si odia. Non conosce vie di mezzo. Non è fatto per chi non sa prendersi in giro, per chi manca di autoironia, per chi non sa più ridere, di sé e degli altri. È invece il momento dell'anno che aspetta chi, come noi, toglie la maschera per essere finalmente se stesso. Nel Piceno ne sappiamo qualcosa. Offida è la regina del Carnevale con quasi un mese di festeggiamenti, dalla festa di Sant'Antonio Abate ai vlurd. Consueto l'appuntamento del venerdì grasso con l'allegria de Lu Bov Fint, e del martedì con gli spettacolari vlurd, i lunghi fasci di canne che vengono accesi e caricati sulle spalle per sfilare in un percorso obbligato per le vie del paese. Di anno in anno, il Carnevale storico offidano si è trasformato sempre più in un importante momento folkloristico e turistico. Oltre alle iniziative tradizionali, come la domenica degli amici, il programma 2015 si arricchisce di un evento dedicato ai giovani, "Carnevalieri si nasce", in Enoteca Regionale e, più in generale, si apre alla collaborazione con i commercianti offidani. Il Carnevale ovviamente non si ferma qui: non mancherà di sorprendere la storica associazione "Il Carnevale di Ascoli" e il suo tradizionale concorso, da seguire anche i carri sambenedettesi e i mille veglioni sparsi nella provincia.

Scrittori a scuola

Ascoli Piceno - Le buone pratiche riescono a catalizzare energia positiva. È partita la terza edizione del progetto Scrittori a scuola. Le novità di quest'anno: aumentano le scuole che partecipano, il calendario è molto fitto, si aggiunge il liceo Trebbiani che coinvolgerà i suoi studenti anche con un lavoro di ricerca sulle abitudini di lettura degli ascolani e dei clienti di Rinascita. Dopo il via del **15 gennaio con Lello Gurrado** autore di "**Fulmine**" (Marcos y Marcos) e l'appuntamento il 28 e il 29 gennaio con Francesco Mari e "**La ragazza di Scampia**" (Fazi Editore), si procede il 24 febbraio con Fabio Giallombardo con **La bicicletta volante** (Autodafé). Il 12 e il 13 marzo tocca a Giorgio Scianna con "**Qualcosa ci inventeremo**" (Einaudi), il 27 e il 28 marzo ci sarà Giovanni Montanaro con "**Tommaso sa le stelle**" e "**Tutti i colori del mondo**" (Feltrinelli), il 9 aprile Elisa Casseri con **Teoria Idraulica delle Famiglie** (Elliot). Si chiude con il giornalista ascolano Luca Capponi-Tuco Ramirez e il suo "**Inchiostro nero**" (Lìbrati). Il progetto, articolato e complesso, si svolge in tre fasi. Inizialmente i ragazzi delle scuole coinvolte leggono i libri dell'autore da loro "adottato" e realizzano una intervista-presentazione dedicata all'autore stesso. Ogni scuola ha adottato uno o più autori. Ciascun autore viene poi invitato nella nostra città per un doppio evento. La mattina, infatti, i ragazzi curatori del progetto presentano l'autore ai loro compagni di scuola presso gli istituti. Il pomeriggio, invece, la presentazione, sempre a cura dei giovanissimi relatori, si svolge nella libreria Rinascita, dinanzi al pubblico cittadino.

GOing 2015

Ascoli Piceno – **Il 19 e il 20 febbraio appuntamento con GOing 2015. Due giornate di orientamento e di formazione allo studio e al lavoro giunte ormai alla loro XVII edizione, che mirano a stimolare i giovani a informarsi sul futuro universitario o lavorativo. Presenti anche in questa edizione università tra le più prestigiose d'Italia, aziende pubbliche e private del territorio, agenzie di lavoro interinale e forze dell'ordine. Le due giornate si svolgeranno presso l'Istituto Tecnico Commerciale e per Geometri di Ascoli.**

Lions Club

Ascoli Piceno – "Il nostro socio Dott. Roberto Camaiani è stato eletto presidente del nuovo Consiglio dell'Ordine Interprovinciale dei medici veterinari di Ascoli Piceno e Fermo per il triennio 2015-2017". L'annuncio è del Lions Club Urbs Turrita presieduto da Maria Cristina Calvaresi, particolarmente orgogliosa dell'incarico.

Tirocini over 30

Ascoli Piceno – **Dal 15 febbraio sarà possibile presentare le domande per i tirocini formativi destinati ai disoccupati over 30. I requisiti: aver compiuto 30 anni, risiedere nella Regione Marche da almeno 1 anno, essere disoccupati da almeno 12 mesi, non godere di nessun ammortizzatore sociale (o per un periodo residuo non superiore a due mesi), non risultare titolare di impresa, avere un'anzianità lavorativa di almeno 2 anni per gli under 40 e di almeno 5 per gli over 40, non aver beneficiato di un tirocinio di reinserimento lavorativo e, infine, possedere una certificazione ISEE inferiore a 12mila euro. Le domande saranno raccolte dai Centri per l'Impiego di Ascoli e San Benedetto.**

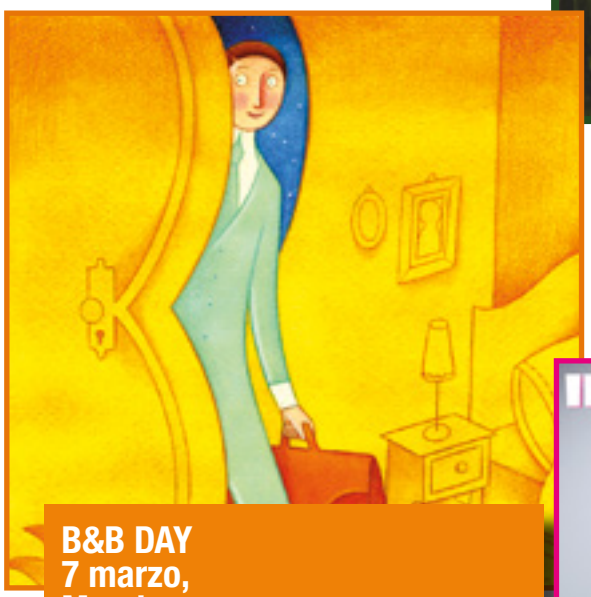
Pappa Fish va a scuola

Colli del Tronto - "Pappa Fish. Mangia bene, cresci sano come un pesce" è la campagna educativa alimentare della Regione Marche per introdurre il pesce fresco locale nelle mense scolastiche del territorio regionale. Realizzata grazie al cofinanziamento del Fondo Europeo per la Pesca (FEP), arriva a Colli del Tronto con l'obiettivo di abituare i bambini al consumo di pesce, portandoli a scoprire non solo che è buono e fa bene, ma che è anche divertente. Allo stesso tempo, le nuove generazioni sono educate al consumo consapevole, al rispetto dell'ambiente e al senso di appartenenza culturale.

PICENO TODAY

A QUALCUNO PIACE COSPLAY
14 Febbraio,
Ascoli Piceno.
www.aqualcunopiacecosplay.it

FABULA PICTA
Ruggero Savinio,
31 gennaio – 3 maggio,
Forte Malatesta (AP).



B&B DAY
7 marzo,
Marche.
www.bbday.it

PIGIAMA PARTY di Carnevale
13 febbraio,
Breaklive (AP).

RICICLÀTI

di Fabiana Pellegrino

LA DIFFERENZIATA
Nel comune di Ascoli la raccolta si ferma solo al 45%. Il presidente di Ascoli Servizi Comunali: "è una questione culturale".

Usare senza consumare. La differenza sta tutta qua: prendere il mondo in prestito oppure esaurirlo nel proprio egoismo. Restituirlo al mittente integro e rimpolpato o dissiparlo nell'arco d'una vita. Questione di mentalità. Cultura. Senso civico. In una parola: umanità. L'intero sistema della raccolta differenziata fa leva proprio sulla convinzione che quanto utilizzato nella vita quotidiana, dal cibo agli oggetti, non ci appartenga e, per questo, vada restituito all'ambiente. Così da progredire differenziando. Una filosofia di non facile condivisione in Italia e in generale in un mondo che ha fatto del consumo la propria maniera di vivere. Eppure, **salvaguardare le buone pratiche conviene, da ogni punto di vista**.

LA RACCOLTA AD ASCOLI PICENO. «Il punto di partenza – spiega **Fulvio Mariotti,** presidente di Ascoli Servizi Comunali – deve essere la convinzione che quelli che usiamo siano beni naturali e non semplicemente cose. Solo questa consapevolezza ci consentirà di restituirli in modo naturale, consentendo che siano reinseriti in nuovi sistemi produttivi». Ed è così che cambia la quotidianità dei consumi casalinghi delle famiglie e delle persone.
Ascoli Servizi Comunali è la società che provvede alla gestione e lo smaltimento dei rifiuti solidi urbani, alla cura di alcuni spazi di verde pubblico e alla pubblica illuminazione per il Comune di Ascoli Piceno. Attualmente la raccolta nel territorio comunale avviene in differenti modalità: con il sistema di porta a porta integrale nel centro storico, a Campo Parignano, Porta Romana e presto anche a Borgo Solestà. In altri quartieri la raccolta segue un sistema misto. «Quando parliamo di porta a porta integrale – spiega Mariotti – intendiamo dire, per semplificare, che i cassonetti non esistono più, a eccezione di quelli dedicati al vetro e all'alluminio. L'operatore ritira ogni giorno i sacchetti di rifiuti differenziati all'esterno delle abitazioni. Tuttavia, per una gestione efficace è necessaria una sinergia di azioni e intenzioni tra noi e i cittadini».

PROBLEMI, ERRORI E PARTECIPAZIONE. Diverse sono state le polemiche al momento dell'introduzione del nuovo metodo di raccolta nel centro storico e ancora oggi rimangono quelle su orari ingestibili per chi lavora e rifiuti sparsi per la città anche di giorno. «Da un paio di mesi abbiamo avviato i controlli con una ventina di unità in collaborazione con la polizia municipale per ridurre errori e furbizie. Posizionare l'umido nel giorno o nell'orario sbagliato, significa rischiare che questo resti per strada fino al momento previsto per il suo smaltimento. Porre maggiore attenzione a come e quando si differenzia è un atteggiamento doveroso di senso civico e partecipazione». Già, partecipazione: per questo si chiede al cittadino di recarsi all'isola ecologica in via Monini (zona Carburo) per conferire tutte le tipologie di rifiuti, compresi quelli ingombranti o pericolosi, e ritirare i sacchetti e i contenitori per la raccolta. I livelli di differenziata, però, non sono ancora soddisfacenti: **il Comune di Ascoli sfiora il 45%**, che vuol dire che più della metà degli ascolani spreca, butta, consuma. «È un fatto culturale. Esiste anche un sistema premiale attraverso gli ecobuoni, ma è necessario che il cittadino si renda soggetto attivo».

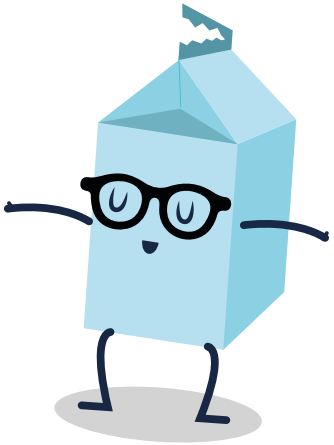
LE BUONE PRATICHE

QUANTA CARTA: RICICLARE E RISPARMIARE

Su oltre 300 milioni di tonnellate di carta e cartone prodotti nel mondo, la maggior parte è destinata a imballaggi "usa e getta", prodotti igienico-sanitari e materiali per l'ufficio e per la scuola. Ridurre al minimo gli sprechi è un dovere di tutti, così come è importante gettare la carta in modo corretto.

COME SI FA:
• La carta deve essere messa nel cassonetto sfusa e non in sacchetti di plastica.
• La carta non deve mai essere gettata sporca.
• Le scatole devono essere schiacciate per ridurne il volume.

ALCUNI CONSIGLI:
• Stampa soltanto il necessario, in modalità fronte-retro.
• Usa fogli di recupero per prendere appunti o lasciare messaggi.
• Scegli prodotti ottenuti con carta riciclata.
• Dona i libri usati alle biblioteche, alle scuole, ai mercatini dell'usato.
• Riutilizza i vecchi quotidiani e trasforma la carta da buttare in una risorsa creativa.



LA PLASTICA, RICICLI VIRTUOSI

L'Italia è il primo consumatore al mondo di acqua in bottiglia. Questa abitudine, tutta nostrana, porta a un aumento vertiginoso dei rifiuti, a un maggiore utilizzo di prodotti petroliferi e a molte emissioni nocive legate ai trasporti.

COME SI FA:
• Scegli l'acqua del rubinetto.
• Rifornisciti alle "casette dell'acqua".
• Riduci gli imballaggi in plastica anche ricorrendo all'acquisto di prodotti sfusi, come i detersivi alla spina o utilizzando stoviglie lavabili o almeno compostabili.

Lo sapevi che 25 bottiglie di plastica sono sufficienti per produrre un pullover di pile? E che con il materiale ricavato da 35 bottiglie si può riempire un cuscino?

Le risorse del riciclo sono grandi e per ottimizzare al massimo il procedimento occorre ricordare queste semplici regole: differenziare solo gli imballaggi, schiacciarli per ridurne il volume e pulirli dai residui di cibo o liquidi. Così la raccolta sarà di qualità.

RIDUCIAMO IL NOSTRO ORGANICO

Circa un terzo dei rifiuti prodotti in ambiente domestico è organico. Il suo smaltimento non sempre è agevole perché la decomposizione provoca odori sgradevoli, perdite liquide e gassose e attira presenze animali indesiderate. Per questo è utile ridurre al minimo gli scarti.

COME SI FA:
• Fai acquisti ragionati.
• Presta attenzione alla scadenza dei prodotti.
• Metti nel piatto solo quello che sei sicuro di mangiare.
• Impara a valorizzare gli avanzi.

Se a casa si ha la fortuna di avere un giardino, la soluzione più naturale per smaltire i rifiuti organici è produrre il compostato domestico. Prima si realizza il "cumulo" con cibo, piante recise e altri scarti, poi si gestisce il processo fino a ottenere un fertilizzante naturale eccellente.

MA COSA DEVO METTERE NEL CESTINO?

Giornali e riviste Volantini pubblicitari Sacchetti di carta per alimenti Fogli Poster Scatole di cartone Cartoni per bevande Scatole per alimenti Scatole in cartoncino	Bottiglie Flaconi e barattoli Reggette per la legatura dei pacchi Vaschette porta-uova Confezioni rigide/flessibili per alimenti Piatti e bicchieri monouso Reti per frutta e verdura Vaschette e imballaggi in polistirolo Sacchetti e buste Vasi per vivaisti	Avanzi di cibo Scarti di verdura e frutta Gusci d'uova Pane raffermo Torsoli, noccioli Fondi di caffè Bustine del tè Piccoli ossi e cartilagini Fiori appassiti

Carta chimica (es. scontrini) Carta plastificata Carta sporca Bicchieri e piatti di carta Cartoni per bevande con residui Fazzoletti usati Manifesti sporchi di colla	Rifiuti ospedalieri Posate di plastica Giocattoli Custodie per dvd e cd Barattoli per colle, vernici e solventi Borse, zainetti, sporte Bacinelle Tubi di gomma	Contenitori per alimenti Carte da cucina (alluminio, da forno, pellicole) Posate Medicinali, garze e cerotti Pannolini Lettiere degli animali domestici Sfalci e potature (che hanno il loro percorso di raccolta)

Cosa diventano?

cartoncino, imballaggi in cartone, anime e tubi in cartone, carta da giornale.

Tappi, nuovi contenitori, flaconi per detergenti, casalinghi, tubi per edilizia, fibre tessili per imbottiture,sacchi della spazzatura, pellicole per imballaggi, arredi urbani, manufatti per l'edilizia, energia e calore

Compost fertilizzante e biogas.

Percorsi di lettura
per i piccoli: EVVIVA IL RICICLO! LA RACCOLTA DIFFERENZIATA. NINA E NELLO di NOVELLO LAURA; GAULE MATTEO
EDIZIONI - SASSI € 8,90

di Anna Romana Sebastiani

Mamme si diventa

Diventare madre oggi è un atto di coraggio, per questo la natalità scende sempre di più. Secondo l'Istat, nel 2013 nel Piceno sono nati poco più di 1.500 bambini.

MATERNITÀ
Nel 30% dei casi il primo figlio arriva dopo i 35 anni. La crisi ha costretto a modificare la tradizionale struttura familiare.

Mamma, croce e delizia degli italiani. Una figura con caratteri di unicità ed eccezionalità che spesso è sinonimo di eccesso di premura. "La mamma è sempre la mamma" ci ricordava una famosa pubblicità. Ma è ancora così? La crisi ha costretto a modificare la tradizionale struttura della famiglia, è in atto un rimescolamento dei ruoli, ben descritto ultimamente dal libro "Guerriere" di Elisabetta Ambrosi. Le mamme italiane sono donne con un carico di attività notevole, abituate a dividersi tra casa, famiglia, lavoro. Diventare madre, oggi, è un atto di coraggio, estremo e portentoso. Si sceglie di avere il primo figlio sempre più avanti nel tempo, più del 30% ha superato i 35 anni di età. Si fanno pochi figli e siamo tra i Paesi europei con il più alto tasso di cesarei praticati. Solo negli ultimi tempi si è aperto un vivace dibattito intorno alla tutela della salute materno-infantile e le strutture hanno cominciato a ripensare l'approccio all'assistenza. E nel Piceno? Nel 2013 sono nati 1618 bambini, nel 2014 ci sono dati provvisori fino a luglio che parlano di 958 nascite (Fonte: demo.istat.it).

DUE REALTÀ DEL PICENO. Abbiamo sentito due realtà attive nel Piceno che si occupano di maternità. L'associazione Lotus Nascita, presieduta dalla psicologa Teresa De Angelis, aiuta entrambi i genitori prima e dopo il parto con percorsi volti al benessere e alla riscoperta di sé stessi, tenendo presente l'integrità psicofisica delle donne che sono aiutate da varie figure professionali (ostetrica, psicologa, osteopata, insegnante di yoga e danzamovimentoterapeuta, nutrizionista). C'è poi il blog di Francesca Domizioli, www.mammesbt.it, giovane donna che si occupa di web marketing e fornisce informazioni utili per fare rete tra le mamme del Piceno, promuovendo il confronto su diversi temi e segnalando eventi.

TERESA DE ANGELIS

Che tipo di donne avete incontrato in questi ultimi anni?
«Donne che cercano un percorso di accompagnamento alla nascita diverso e più completo rispetto al mero corso pre-parto. Altre si avvicinano a seguito di esperienze negative o traumatizzanti con il primo figlio, in particolare durante il parto o l'allattamento. Chiedono un'attenzione più mirata e naturale, che tenti di impedire il ripetersi dell'esperienza negativa e che permetta loro di far pace con l'esperienza dolorosa. Un' altra percentuale è data da donne nate da un'esperienza negativa di parto o post parto, tale da richiedere ora un'assistenza precoce. Infine, donne che vengono da un'esperienza molto positiva che vogliono in qualche modo ripetere».
C'è una paura che accomuna le neomamme?
«La paura più grande è quella del parto. Si è persa la consapevolezza che partorire è una capacità innata e presente in ogni donna, che si è in grado di affrontare

Foto di Studio Kio

FRANCESCA DOMIZIOLI

Fondatrice del blog www.mammesbt.it, che fornisce informazioni utili per fare rete tra le mamme del Piceno, promuovendo il confronto su diversi temi e segnalando eventi. Francesca è una giovane donna che si occupa di web marketing.

TERESA DE ANGELIS

Presiede l'associazione Lotus Nascita, nel centro Brainjog, che aiuta i genitori prima e dopo il parto. A loro disposizione diverse figure professionali, dall'ostetrica, alla psicologa, dall'osteopata fino all'insegnante di yoga. www.lotus-nascita.it.

Percorsi di lettura
FOMAAM. LA MATERNITA E UN MASTER CHE RENDE PIU FORTI UOMINI E DONNE di VITULLO ANDREA; ZEZZA RICCARDA
EDIZIONI - RIZZOLI € 12,00

senza traumi, se gradualmente ci si abitua ad ascoltarsi, a sentire i messaggi del corpo. Ci hanno invece convinti che la gestione del nostro corpo e delle emozioni debba essere affidata a qualcuno più bravo di noi. In quest'ottica, il parto e il dolore viene visto come un evento da subire e, come tutte le condizioni dove siamo passivi e che pensiamo essere fuori controllo, esso ci fa paura».

Quanto è importante il ruolo del padre?

«È fondamentale. Non si può parlare di maternità senza paternità. Ogni bambino ha diritto ad avere entrambi i genitori. L'errore più comune che un uomo può fare è quello di delegare tutto alla sua compagna. D'altro canto, l'errore che una donna tende a fare è quello di prendersi totalmente il compito di crescere i figli. Noi sosteniamo che affinché esista un padre, occorre che una madre gli faccia posto».

FRANCESCA DOMIZIOLI

Chi sono le mamme che la contattano?

«Sono in cerca di confronto e conforto, in cerca di lavoro o semplicemente hanno voglia di condividere una loro esperienza. Sono mamme della provincia, ma anche da fuori regione, che devono trasferirsi e chiedono info sul territorio; mamme che vengono in vacanza e cercano eventi per bambini oppure ancora mamme che chiedono cosa fare per partorire nell'ospedale di San Benedetto del Tronto durante le loro vacanze».

Quali sono i punti di forza di essere madri in questa provincia e quali, invece, i disagi?

«Tra i punti di forza troviamo una rete di servizi e la qualità del luogo che permette alle famiglie di passare con i bambini giornate all'aria aperta, al mare e in montagna. Inoltre le mamme della provincia di Ascoli sono ben disposte ad aiutarsi a vicenda. Tra i disagi c'è la mancanza di un'offerta lavorativa che permetta di conciliare lavoro e maternità. Chi ha la fortuna di continuare a lavorare è costretta a mandare i figli a scuola quando non sono in perfetta forma perché non può assentarsi dal lavoro o perché non ha la vicinanza dei nonni. Altro disagio è la mancanza di ristoranti, bar e attività attrezzati a ospitare famiglie con aree dedicate ai più piccoli, con fasciatoi per il cambio o anche semplicemente pronti ad offrire carta e colori per intrattenere i bambini. Mancano poi punti allattamento per venire incontro alle esigenze delle mamme».

Cosa significa essere madre, oggi?

«Come madre di una bambina, posso dire che è colei che sostiene la propria figlia durante il percorso di crescita. Colei che la aiuta a sviluppare un'intelligenza emotiva, a diventare un'adulta responsabile e sicura di sé. Essere mamma oggi non è facile, c'è l'aspettativa di essere perfette e spesso non aiuta il nostro compito, basta invece convincersi che anche una mamma imperfetta, che però dedica tempo di qualità al proprio figlio, dimostra il suo amore, sbaglia e chiede scusa, è una mamma con la M maiuscola».

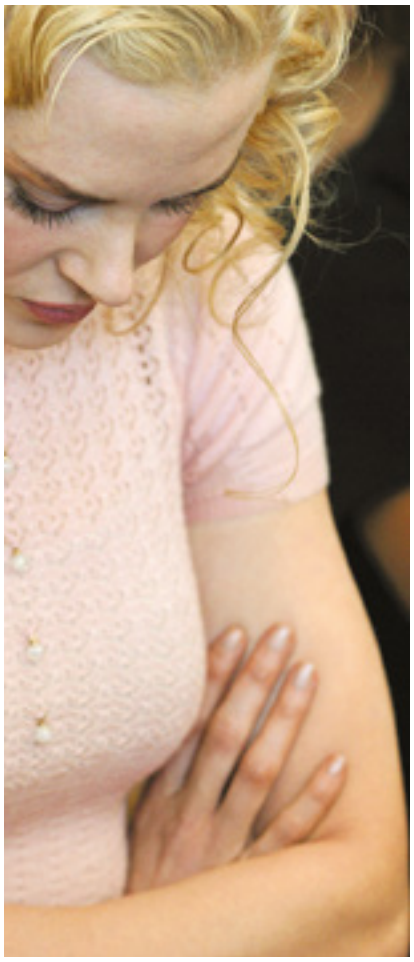
di Dina Maria Laurenzi

CINZIA CAMELA
L'istinto della fotografia
Un viaggio dal Piceno alla maison Missoni

La storia di Cinzia Camela inizia con una hipstamatic Kodak. La passione produce scatti sempre più significativi, la tecnica e l'esperienza la consacrano a fotografa. Cinzia Camela è una di quelle persone che dà il meglio di sé in mezzo al caos, dove nulla è prevedibile. Riesce a dare senso alla casualità, prestigio all'attimo e personalità all'evento. Su tutto, mette in risalto il lato umano.

LA MODA
Cinzia Camela arriva alla Maison Missoni grazie ad Alessia Glaviano di Vogue.

Come ricordi il tuo primo scatto?
«Le prime vere fotografie le ho scattate agli Internazionali di Tennis a Roma, con una Minolta manuale presa in prestito da mio padre. Così ho portato a casa le foto della Sabatini e di McEnroe».



Il tuo scatto fortunato?
«Non ne ho, amo aspettare e prevedere lo scatto nel caos. Semmai ne ho di sfortunati, quelli in cui, quando sembra tutto perfetto, arriva una mano, una testa a coprire e rovinare tutto».

Quello che non ti aspetti?
«Non mi aspettavo, per esempio, che David Lynch, nel 2006, dopo aver ricevuto il Leone D'Oro alla carriera a Venezia, in mezzo alla folla di fotografi, venisse proprio da me e mi mostrasse il suo premio quasi attaccato all'obiettivo! Aveva capito che avevo un grandangolo e mi ha regalato uno scatto perfetto».

Il più difficile?
«Beh, tecnicamente forse quello con cui ho vinto il primo premio Canon, nel 2000, della rivista Photo Italia, miglior foto sportiva di quell'anno: un open flash su diapositiva, scatto unico di Olano che taglia il traguardo e vince la Tirreno-Adriatico. Trovo invece difficili emotivamente quegli scatti che ti sembra veramente di rubare a persone in difficoltà».

Il tuo scatto preferito?
«Faccio fatica a selezionarne uno solo, diciamo che sono affezionata a un ritratto di Robert De Niro che mi ha fatto conoscere nell'ambiente».

Come si svolge il tuo lavoro, dall'evento allo scatto, fino alla post-produzione?
«È un lavoro di lunghe attese per momenti che spesso durano qualche minuto e in cui devi portare a casa il lavoro. Molto spesso finisce l'evento e inizia subito la post-produzione e l'invio dei file che curo personalmente. L'opera d'arte è la mia sfida personale. Lavorare entro i canoni richiesti dalla committenza senza perdere gli scatti meno canonici, che trasmettono magari una sensazione. Sono fiera di questi ultimi».

Dopo una serie di successi e pre-

mi internazionali, l'approdo nella famosa maison Missoni...
«Da Missoni sono stata chiamata proprio per i miei scatti meno canonici. È stata la photo editor di Vogue, Alessia Glaviano, a consigliarmi come fotografa alla maison Missoni; mi contattò dopo la vittoria di diversi premi al Px3 di Parigi, per conoscermi e invitarmi in redazione da Vogue Italia, mi tremavano le gambe mentre entravo in quel portone varcato dai miei idoli».

Esistono tempi dietro l'obiettivo?
«A volte segui la scena come dal mirino di un fucile e aspetti che tutto quello che stai pensando rientri nello spazio che hai disegnato per fermarlo per sempre. È molto importante, quando si può, scegliere il posto con la luce e la distanza migliori. Io preferisco essere lontana per decontestualizzare e isolare i personaggi, immergerli in una sorta di apnea».

Percorsi di lettura
FOTOGRAFIA DI MODA
di SIEGEL ELIOT
EDIZIONI - IL CASTELLO
€ 19,50

Foto gentilmente concesse da Cinzia Camela

di Emanuela Voltattorni

LE TERME DI ACQUASANTA

Segui l'inchiesta su www.primapaginaonline.it

La prima puntata sulla storia della struttura termale. Dall'impegno dell'ex presidente della Provincia Massimo Rossi, all'abbandono da parte della Regione, nonostante un protocollo d'intesa firmato da Spacca nel 2010.

LA STORIA. Nel cuore del comprensorio montano piceno, al confine con i Monti della Laga e il Parco nazionale dei Sibillini, si trovano le Terme di Acquasanta, famose fin dall'antichità per l'acqua sulfurea, ma anche per la loro storia recente, che le ha viste passare dalla gestione privata a quella regionale, senza che qualcuno si impegnasse seriamente a riaprire la piscina naturale e la grotta sudatoria.
Fu il Ministero per l'Economia nazionale, nel 1930, a dare per la prima volta in concessione "perpetua" il bene alla società "Terme di Acquasanta" (poi, "Nuove Terme di Acquasanta"). Dal 1970 al 2008 la gestione è passata alla società "Santa" della famiglia Ferranti. Il bene tornò pubblico, grazie all'intervento della Provincia guidata da Massimo Rossi. L'allora presidente cominciò a interessarsi delle Terme nel 2005, sollecitato da privati, associazioni e dall'amministrazione di Acquasanta. Ma come mai fu richiesto l'intervento dell'ente provinciale? Lo abbiamo chiesto direttamente a Rossi.

IL PROBLEMA DELL'INQUINAMENTO. Negli anni Novanta, a seguito di un riscontrato inquinamento dell'acqua, pare a causa di "coliformi" (contaminazione fecale), furono chiuse la piscina termale e la grotta sudatoria. «Molti – spiega Massimo Rossi - attribuiscono il problema delle infiltrazioni della falda acquifera a dei lavori fatti alla rete fognaria. Nella grotta c'è da segnalare anche qualche distacco di materiale, ma fortunatamente nessun crollo accertato».

LA SOCIETÀ "SANTA". La società "Santa" tentò di intercettare altre sorgenti non inquinate per farle confluire all'interno della piscina. «Ma alla fine – ricorda Rossi - i Ferranti si arresero. Ciò era anche comprensibile, visto il costo di un eventuale risanamento. Per questo motivo proposi loro un partenariato, per una comune azione di indagine e soluzione del problema. Purtroppo, da parte loro, trovammo un atteggiamento passivo, accompagnato, e questo era quasi inaccettabile, solo dalla difesa del loro diritto a usufruire del bene».

AZIONE DELLA PROVINCIA. La Provincia, prendendo atto che i Ferranti non ottemperavano ai loro obblighi, avviò allora una procedura per far decadere la concessione. La società "Sante" si difese dando la colpa all'acqua inquinata. «Sottolineando l'ammissione da parte degli imprenditori di non riuscire a prendersi cura del bene - continua Rossi - nel 2007 facemmo un'ordinanza di revoca della concessione e, nel dicembre del 2008, grazie a una sentenza del Tar e le terme tornarono alla Regione». Nel 2010, con il neo eletto governatore Gian Mario Spacca, si arrivò alla firma, che Rossi definisce "in pompa magna", di un protocollo d'intesa. «Oggi – continua l'ex presidente - nel 2015, passato un mandato intero, mi risulta che ci si sia attardati su passaggi formali e non siano state determinate nemmeno le cause dell'inquinamento».

LE TERME NEL 2015. In un momento in cui si torna a parlare di "comunità montane" e del loro ripopolamento, una risorsa potrebbero essere proprio le terme. Forse restituirle alla comunità potrebbe sembrare un impegno gravoso, ma bisogna mettere sulla bilancia anche il ritorno economico e turistico di cui beneficerebbe tutto il territorio. Conclude Massimo Rossi: «Sebbene nessuno voglia sostenere che sia facile ripartire con la struttura, quello che inquieta è la sciatteria di chi governa oggi questo territorio, sia a livello provinciale che regionale, che non ha dato seguito agli impegni assunti in passato».

Percorsi di lettura
ANDARE PER TERME
di BERRINO ANNUNZIATA
EDIZIONI - IL MULINO
€ 12,00

Palestra New Yuki Club

Via delle Azalee, 5 - Ascoli Piceno
Tel. 0736.341341 - yuki.energia@gmail.com

IT

yuki eventi

SEMPRE UN PASSO AVANTI

PROMOZIONE

NUOVI ISCRITTI

PER IL MESE DI GENNAIO TROVI LE

NOSTRE ATTIVITÀ

A SOLI **30 €** MENSILI
(ISCRIZIONE COMPRESA)

- BODY BUILDING
- CROSS TRAINING
- ZUMBA E ZUMBA KIDS
- STEP TONE
- PILATES
- POWER YOGA
- MMA
- GINNASTICA DOLCE
- SERVIZIO PERSONAL TRAINER

E CHI **PORTA UN AMICO**
TROVA LO SCONTO
SE VI ISCRIVETE IN DUE
PAGATE SOLO **50 €**

INOLTRE

ALLA SCADENZA DEL MESE IN PROMOZIONE
SOTTOSCRIVENDO UN ABBONAMENTO DA 6/9/12 MESI
TI SCALIAMO IL MESE PROMOZIONALE

PROMOZIONE

SOLO PER I SOCI

SOTTOSCRIVENDO UN ABBONAMENTO SEMESTRALE
TI REGALIAMO

DUE MESI IN PIU

di Carolina Ciociola

TESORI DIMENTICATI

Scopriamo San Michele Arcangelo, piccola chiesa nei pressi di Roccafluvione.

Foto di Claudia De Miguel

Durante una passeggiata nella primavera dello scorso anno, alcuni appassionati di montagna si sono casualmente imbattuti in uno dei tesori ormai dimenticati che costellano il territorio italiano. In questo caso si trattava della piccola chiesa dedicata a San Michele Arcangelo, situata nei pressi di Roccafluvione e raggiungibile dopo un breve percorso a piedi dalla piccola frazione di Vitavello.

LA STORIA DELLA CHIESA. L'edificio, la cui intitolazione fa supporre un'origine longobarda, fino al XVII secolo fu la sede parrocchiale del perduto centro abitato di Acquaviva, che sorgeva sopra l'attuale Cavaceppo e che si costituì dopo la dispersione della popolazione germanica da parte dei franchi. Nelle visite pastorali della fine del 1600 la chiesa non viene più menzionata come parrocchia probabilmente a causa del progressivo spopolamento di Acquaviva. Oggi essa versa purtroppo in stato di abbandono e mostra notevoli danni della struttura architettonica. Il tetto, lesionato in più punti, presenta in particolare delle lacune che vanno a deteriorare gli affreschi dell'interno, eseguiti tra il XVI e XVII secolo. Nella parete di fondo, infatti, si trovano, dei riquadri entro cui sono raffigurati un San Michele Arcangelo, una Madonna con il Bambino, un Sant'Antonio abate e una Crocifissione, dietro cui si scorge una città turrita che rappresenta con ogni probabilità Ascoli. Altre porzioni di affresco visibili fanno supporre che possano essere recuperate sotto la superficie intonacata.

LA SCOPERTA DI ITALIA NOSTRA. Del gruppo di escursionisti faceva parte la signora Luisa Danieli che, in qualità di membro del consiglio direttivo, ha informato la sezione locale di Italia Nostra dello stato di deterioramento della chiesa. Dopo un primo sopralluogo eseguito con il parroco di Mozzano, don Andrea Tanchi, e costatato il valore storico-artistico degli affreschi, il presidente della sede ascolana e consigliere nazionale dell'Associazione, il professor Gaetano Rinaldi, si è rivolto alla sede centrale di Italia Nostra, i cui rappresentanti hanno compiuto una seconda ispezione del luogo e hanno espresso parere favorevole. È stato quindi realizzato un progetto pilota nazionale che prevede il risanamento strutturale e il restauro degli affreschi grazie ai finanziamenti elargiti dalla sede centrale di Italia Nostra con il sostegno di grandi aziende italiane. Il progetto del recupero della superficie pittorica, realizzato dal restauratore Angelini, è stato già approvato dalla Soprintendenza dei Beni Storici Artistici di Urbino,

ITALIA NOSTRA

Numerose sono le battaglie dell'associazione ascolana per la salvaguardia del patrimonio storico e artistico del territorio piceno.

mentre quello strutturale, eseguito dall'architetto Giacomo Manni e dall'ingegnere Massimo Tonelli, è in attesa di approvazione della Soprintendenza per i Beni Architettonici.

COSA SUCCEDE ORA. La signora Danieli, inoltre, sta ideando una serie di iniziative per sensibilizzare l'opinione locale e raccogliere così ulteriori fondi per l'operazione. Tra gli eventi previsti lo sketchcrawl con la vendita all'asta delle vedute di Ascoli realizzate da giovani acquarellisti coordinati dal professor Santuccio della facoltà di Architettura e un'esposizione di writers.
Dopo la realizzazione di questo meritevole progetto, che ci auguriamo vada a buon fine, la chiesa sarà resa visitabile, probabilmente in giorni stabiliti, e secondo il professor Rinaldi, che da tempo porta avanti il progetto dei distretti culturali, potrebbe entrare a far parte del distretto culturale delle terre del tartufo.

Foto di Claudia De Miguel

di Alessandro Cipolla

GIOVANI VELE SAMBENEDETTESI

Matteo Pincherle e Ludovico Basharzard, diciottenni di San Benedetto, dopo aver vinto i campionati italiani hanno sfiorato il colpo grosso ottenendo la medaglia d'argento ai campionati europei in Polonia e ora ci raccontano come è nata questa passione e quali sono i loro obiettivi futuri non nascondendo sogni a cinque cerchi.

«Dopo l'istante magico in cui i miei occhi si sono aperti nel mare, non mi è stato più possibile vedere, pensare, vivere come prima». È tutta qui la storia dei due ragazzi, nella celebre frase di Jacques Cousteau. «Entrambi siamo stati spinti a praticare questo sport dai nostri genitori all'età di sette anni – spiegano i due diciottenni – e subito dopo aver iniziato a frequentare i primi corsi ci siamo appassionati. All'inizio entrambi gareggiavamo singolarmente per il Circolo Nautico Sambenedettese, dove siamo praticamente cresciuti, con la barca Optimist, poi, all'età di quattordici anni e col passaggio alla classe 420, il nostro allenatore di allora Nicolas Antonelli ci ha spinto a formare un equipaggio di coppia, convinto che le nostre caratteristiche potessero essere complementari. Così è nata un'amicizia rafforzata dal fatto che siamo anche compagni di classe al liceo scientifico».

Come si è evoluta la vostra carriera?
«Abbiamo iniziato a fare risultati dallo scorso anno, quando, agli europei in Galles, abbiamo vinto la classifica Silver. Per noi era la prima esperienza internazionale che ci ha dato molta fiducia e, dopo appena tre giorni, abbiamo partecipato ai campionati italiani a Sanremo dove abbiamo vinto nella 420 sia gli assoluti che gli juniores, battendo avversari molto quotati. Quest'anno abbiamo partecipato a luglio ai mondiali in Germania, al di sotto delle aspettative, poi ad agosto all'Europeo in Polonia abbiamo vinto la medaglia d'argento nella categoria juniores, con l'oro che ci è sfuggito all'ultima boa. Ai campionati italiani invece eravamo veramente stanchi e non siamo andati bene».

I vostri obiettivi?
«Ora cambieremo barca, passando dalla 420 alla 470, che è anche la classe olimpica. Non possiamo nascondere che le Olimpiadi sono il nostro sogno, ma servono esperienza e sacrificio. Stiamo gettando le basi per partecipare, magari, a quelle del 2020».

Luigi Contisciani BIS

2014/2015

Rinnovata la carica di presidente del Bim Tronto.

Luigi Contisciani rinnova il suo ruolo alla guida del Bacino Imbrifero del Tronto, la cui assemblea, nella seduta dello scorso 16 gennaio, lo ha confermato all'unanimità come proprio presidente per il prossimo quinquennio, 2015/2020. Una decisione plebiscitaria da parte dei consiglieri dell'ente, in rappresentanza dei diciassette comuni di competenza del Bim Tronto. «Ho ricevuto un vero attestato di stima dai membri dell'assemblea – spiega **Luigi Contisciani**, visibilmente emozionato come cinque anni fa – e da tutte le forze politiche in essa espresse. **Ho ricevuto anche la telefonata del governatore Gian Mario Spacca** che si è complimentato con me. Riprendo a lavorare senza aver mai smesso, con una passione rinnovata e un entusiasmo rinvigorito da questa conferma. Proseguo sulla via intrapresa, orgoglioso di restare al servizio di questa comunità e di poterla valorizzare anche in ambito nazionale, attraverso **il mio ruolo da presidente dell'assemblea di Federbim.** Ringrazio i consiglieri Bim, la giunta e il direttore e tutto il mio gruppo di lavoro che, con passione e professionalità, condivide quotidianamente la visione di un territorio che è forte nelle sue tradizioni e moderno di pensiero. Ringrazio i sindaci e le amministrazioni dei comuni consorziati: il loro impegno nelle quotidiane difficoltà è e sarà sempre per me un formidabile impegno».

Luigi Contisciani è anche Presidente dell'Assemblea Nazionale della Federbim, un riconoscimento importante che attesta a livello nazionale il prestigio dell'intero territorio provinciale. Contisciani è il primo marchigiano a entrare nella storia del direttivo dei Bacini Imbriferi Montani d'Italia. La Federbim riunisce 63 consorzi su base nazionale, in rappresentanza di ben 14 regioni. "È stata riconosciuta a livello nazionale la qualità del progetto di sviluppo del Bim Tronto, i risultati conseguiti in questi anni, in un momento storico come quello attuale, rendono il **Consorzio ascolano un esempio virtuoso di eccellente politica e di buone pratiche.** La managerialità della gestione unita alla particolare capacità nel realizzare azioni innovative su scuola, sanità, cultura, turismo, tecnologie, rappresentano fattori caratteristici determinanti". Il nuovo mandato esprime piena continuità con il quinquennio che si è appena concluso: **il Bim**

Luigi Contisciani, già presidente del Bacino Imbrifero del Tronto dal 2010 al 2015, resta alla guida dell'ente per il prossimo quinquennio. Il rinnovo del mandato prosegue la mission a sostegno del territorio piceno.

Tronto, assicura Contisciani, continuerà a scommettere sulle nuove generazioni e sulle famiglie, investendo nella scuola, nella cultura, nel sociale, nella sanità e nel lavoro, per creare nuove possibilità, anche rilanciando l'agricoltura e le produzioni locali.
Il rinnovo del mandato da presidente di Luigi Contisciani arriva dopo il bagno di folla che ha caratterizzato **la presentazione del volume "Alla ricerca delle tradizioni perdute"**, voluto dal Bacino Imbrifero del Tronto e scritto da Gabriella Piccioni, presentato il 13 dicembre, presso una Sala della Vittoria della Pinacoteca Civica di Ascoli Piceno gremita di persone. Due anni di ricerche tra le fonti archivistiche e tra i giornali e le riviste dell'Ottocento e del Novecento, due anni di sopralluoghi nei 17 Comuni del Bim per scovare vecchie foto, testimonianze spesso sbiadite, angoli dimenticati, raccontati attraverso oltre 400 interviste inedite. Quello di Gabriella Piccioni è stato un vero e proprio pellegrinaggio del corpo e dell'anima attraverso il Piceno, un viaggio tra i secoli, tra i luoghi, tra le feste e le fiere di ieri e di oggi, tra i sapori, tra gli antichi mestieri. Un libro che racconta una comunità, fatto di piccole storie, aneddoti e personaggi che hanno segnato un'epoca con la propria presenza.

«Il progetto di commissionare una ricerca storica volta alla pubblicazione di un libro per scoprire e valorizzare la storia del nostro territorio piceno – spiega Luigi Contisciani, presidente del Bim Tronto - trova la sua motivazione nella necessità che ogni comunità avverte di recuperare e conservare la propria identità, attraverso lo studio e la conoscenza delle proprie tradizioni.
Attraverso la riscoperta del nostro passato più prossimo ci si propone dunque di stimolare, soprattutto nelle nuove generazioni, il senso di appartenenza alla propria comunità di origine, nonché un interesse costruttivo e positivo per le peculiarità del nostro territorio, nella speranza, che in un momento di grande crisi economica e valoriale come questo, i giovani possano attingere proprio dalle radici della nostra società la linfa vitale necessaria a costruire un futuro ricco di stimoli e innovazioni. Grazie al lavoro certosino e capillare condotto dalla professoressa Gabriella Piccioni, abbiamo conosciuto un mondo di sguardi, di gesti, di suoni, di danze, che si è tramandato nel corso dei secoli, accompagnando la fatica delle generazioni che ci hanno preceduto, le gioie e le tristezze dei nostri antenati».

"BRUTTI CEFFI E PACHIDERMI ROSA: un binomio allucinogeno"

Nomi e volti già noti nel panorama musicale ascolano, all'incirca un anno fa Vladimiro Roselli (voce e lyrics), Riccardo Tosti (chitarra), Giuseppe Simonetti (batteria) e Andrea Carfagna (basso) si uniscono per dar vita ad un nuovo gruppo rock. "Rosafante" è il nome di questa formazione che, alla ricerca di una propria identità, nel frattempo registra una demo di sette inediti presso la "Baia dei Porci di Stefano Lelii" e la presenta in diversi locali della provincia e non solo. Figli del panorama musicale degli anni '90, il loro è un alternative rock con influenze british pop ed indie. Tengono molto a cantare in italiano "Non ho intenzione di scimmiottare l'inglese come fanno molti altri colleghi", afferma Vladimiro, l'ex cantante e autore degli Eclettica oggi frontman dei Rosafante. "Per ora non ci siamo dati dei paletti - incalza Andrea, bassista e fondatore dei Nimiz69 e Il Bass - abbiamo tutti massima libertà di scrittura e di espressione". Anche se appena nato, il quartetto ascolano ha sulle spalle già diversi anni di esperienza: oltre alle citate band ricordiamo che Riccardo proviene dai Sideburns' Company e Giuseppe dagli Ondeend. Questa passione per la musica dà vita a melodie orecchiabili e piacevoli e la loro maturità è dimostrata senza troppi problemi facendo ben sperare nel futuro. Il loro primo lavoro è ascoltabile su **soundcloud.com/rosafanteofficial**, mentre se volete rimanere aggiornati, seguiteli sulla loro pagina **facebook.com/rosafanteofficial.**

Sergio Consorti

di Christian Mosca

Scuola di Musical Fly communications

Dal 4 ottobre una grandissima novità ha sorpreso i bimbi della nostra città dando loro la possibilità di esprimere i propri talenti migliorando e crescendo giorno dopo giorno: la **Scuola di Musical Fly Communications.**

Un nuovo grande progetto della compagnia teatrale ascolana vòlto, come sempre, alla crescita umana e artistica dei tantissimi giovani che circondano l'associazione e che ha avuto sin da subito un grandissimo successo e un riscontro sorprendente. Sono infatti già tantissimi i bimbi e ragazzi dai 3 ai 14 anni divenuti allievi di questa scuola all'interno della quale, suddivisi per fasce d'età, essi studiano 'materie' quali la **dizione**, la **recitazione,** la **danza**, il **canto**, la **scenografia**, la **scenotecnica**, il **trucco** e le **tecniche digitali** per la gestione audio, video e luci.

Ad accompagnare i giovani allievi in questo percorso formativo del tutto originale e prima inesistente in città contribuiscono gli stessi protagonisti - sul palco e dietro le quinte - dei tantissimi musical che la Fly Communications ha saputo presentare in questi ultimi anni sul palco del Ventidio Basso (sempre gremito e tutto esaurito in ogni ordine di posto) regalando ogni volta agli spettatori emozioni e ricevendo sempre critiche positive.

Dunque l'esperienza di questi 12 anni di attività acquisita dai nostri ormai esperti performers adulti al servizio di nuovi talenti, piccoli uomini della società del domani che hanno in questo modo la possibilità di crescere confrontandosi con i più grandi e imparare.

Alla fine dell'anno, il 30 maggio, è già fissato un saggio finale durante il quale i bimbi metteranno in scena alcune scene di tre musical molto noti: **"Peter Pan"**, **"Mary Poppins"** e **"La Bella e la bestia"**. In particolar modo la nostra scuola si propone di coinvolgere direttamente tutti i suoi allievi stimolandoli a dare il loro contributo in ogni settore: avremo così, oltre ai piccoli performers sul palco, anche bimbi che truccheranno, che prepareranno le scenografie e che utilizzeranno le attrezzature più moderne per gestire audio e video. Naturalmente tutto sotto l'attenta supervisione dei preziosi collaboratori e soci della Fly che hanno intrapreso questa avventura credendo fortemente nella valenza umana della stessa e che portano avanti una *'mission'* delicata ma oltremodo importante come quella di credere nella persona e nella centralità del bambino.

Ringraziamo l'**amministrazione comunale e Silvia Giorgi**, dirigente dell'I.S.C. "Borgo Solestà", perché grazie a un accordo firmato con loro possiamo usufruire di una struttura a norma, pulita e nuova come il plesso "G. Rodari" di Via S. Serafino (AP) per portare avanti le nostre lezioni dando, allo stesso tempo, l'opportunità alla scuola stessa di ampliare la propria offerta formativa per 15 alunni inseriti nei nostri corsi che, ricordiamo, si tengono ogni sabato dalle 17 alle 19:15. Dunque un grande progetto associativo per "fare musical" partendo dai più piccoli. Le porte sono ancora aperte, anzi spalancate per tutti, perciò vi aspettiamo!

info@flycommunications.it

Flycommunications Eventi

327.3813594

Ogni mercoledì su
www.primapaginaonline.it

di Dina Maria Laurenzi

Colazione da Tiffany in Riviera

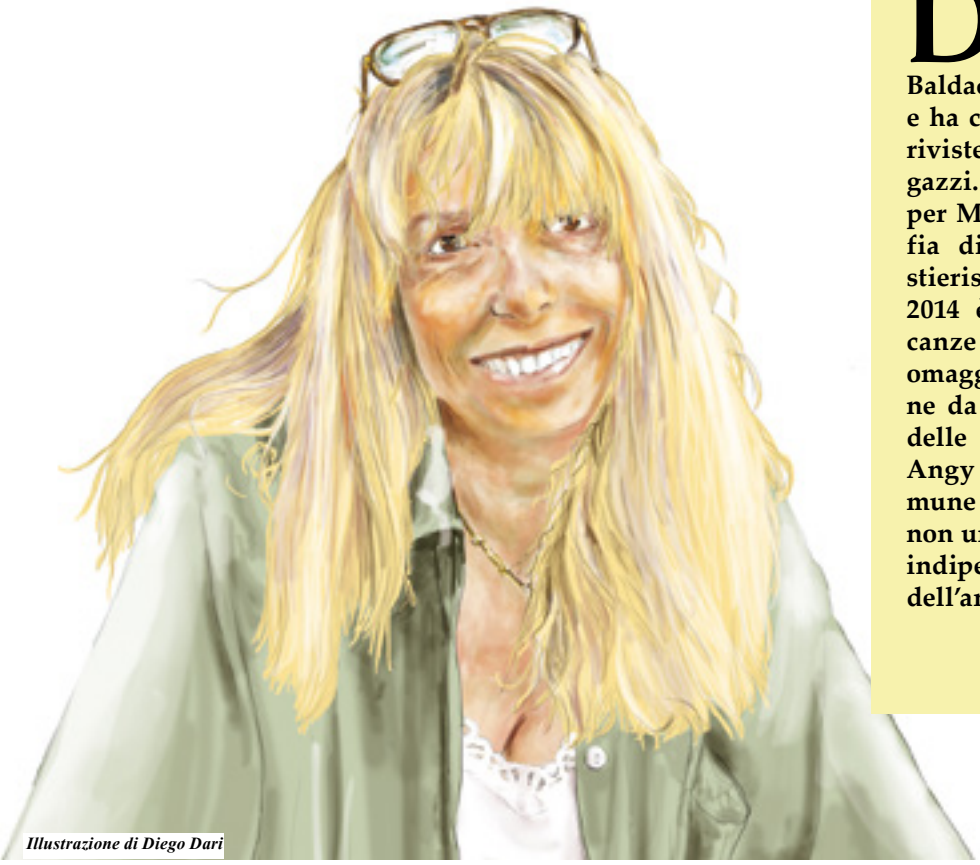


Illustrazione di Diego Dari

Dopo la prima pubblicazione nel 1979 su Bolero Teletutto, Francesca Baldacci non si è mai fermata e ha continuato a scrivere per riviste di narrativa, moda e ragazzi. Nel 2012 ha pubblicato per Miremi Editore la biografia di Gabriele Lorenzi, tastierista della Formula 3, e nel 2014 è uscito, appunto, "Vacanze da Tiffany". Il libro è un omaggio al filmcult "Colazione da Tiffany" e alla Riviera delle Palme. La protagonista Angy non ha poi molto in comune con Audrey Hepburn se non una spiccata personalità e indipendenza oltre a un luogo dell'anima chiamato Tiffany.

Dina Maria Laurenzi

Nella primavera 2013 ho scritto un romanzo e-book che allora si chiamava "Vacanza da Tiffany" e che voleva essere un omaggio al film-mito "Colazione da Tiffany". In quel periodo, infatti, in libreria erano usciti alcuni romanzi che recavano nel titolo la parola "Tiffany" e in copertina il riferimento alla pellicola celeberrima era chiarissimo. Ma dentro nulla la ricordava. Io ho voluto rendere giustizia, se così si può dire, al film che ho più amato in assoluto. Da qui è nata una storia che, autopubblicata, ha scalato i vertici delle classifiche degli e-book. Sono stata contattata, così, dalla Sperling & Kupfer, dove ho trovato professionalità, competenza e disponibilità in tutto lo staff. Esattamente un anno dopo è uscito "Vacanze da Tiffany" in tutte le librerie. Presto il testo sarà tradotto per un editore olandese, per il momento però non ho ancora una data precisa sulla sua uscita nel paese dei tulipani. Tra le pagine del libro è possibile leggere un omaggio alla Riviera delle Palme. Frequento da moltissimi anni San Benedetto del Tronto. Ho trascorso su questa spiaggia tante estati della mia adolescenza, il mio è un omaggio dovuto all'ospitalità che ho sempre ricevuto in questi luoghi magnifici.

Francesca Baldacci

Ogni martedì su **www.primapaginaonline.it**

di Andrea "Nonno" Coccia

CONSUMER ELECTRONICS SHOW

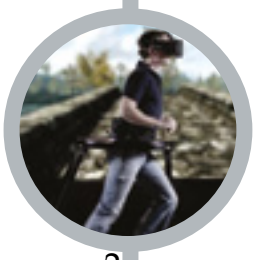
6

7

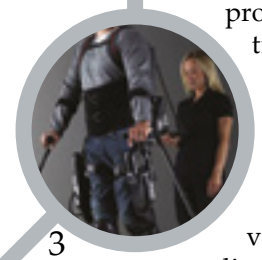
8

5

4



2



3

1

CES 2015
SGUARDO SUL FUTURO

Ogni anno a gennaio a Las Vegas, negli Stati Uniti, si svolge il CES (Consumer Electronics Show), gigantesca fiera nella quale le aziende di tutto il mondo presentano le novità tecnologiche più importanti e più curiose che stanno per arrivare sul mercato. Il piatto forte della manifestazione di quest'anno è stata la realtà virtuale, con più prodotti dedicati a essa. Oltre al già esistente Oculus Rift(foto1), visore che proietta un'ambientazione 3D facendo credere a chi lo utilizza di trovarsi realmente in quel mondo virtuale e consentendogli di vivere un'esperienza molto realistica (ormai questo tipo di visori sono utilizzati per preparare i piloti di aerei), è stato presentato il Virtuix Omni(foto2), da usare in abbinamento con un visore come l'Oculus. Si tratta di una specie di tapis roulant sul quale si corre con delle scarpe speciali dotate di sensori, per simulare il movimento all'interno degli ambienti virtuali. Queste due tecnologie possono, per esempio, dare la possibilità di visitare luoghi e ambienti lontani a chiunque, senza limiti. Strabiliante è stato Ekso(foto3), esoscheletro che promette di ridare la possibilità di camminare a persone con disabilità motorie parziali o totali. Ma la parte divertente è scoprire i gadget strani e simpatici che vengono presentati e che a prima vista possono sembrare stravaganti. Cominciamo da qualcosa che non è un gadget, ma la novità che tutti aspettavamo: la nuova versione dei cavi USB(foto4) (chiamati Type-C), che d'ora in poi potranno essere inseriti in entrambi i versi (incredibile!). C'è poi Belty(foto5), una cintura che, anche se ci siamo abbuffati a pranzo, si allarga automaticamente per farci stare più comodi, ma poi ci avvisa sullo smartphone di andare a fare una corsa e smaltire i grassi in eccesso. Per chi vuole smettere di fumare c'è Quitbit(foto6), un accendino intelligente che tiene conto delle sigarette fumate e per convincerci a smettere, ci dice quanti soldi e quanti anni di vita stiamo guadagnando senza fumo. E per chi non ha il pollice verde, il Parrot Pot(foto7) è un vaso intelligente con un serbatoio di acqua, che monitora la qualità del terreno della piantina, irrigandola su necessità e comunicandoci tramite l'app dedicata, se spostarla in un punto più assolato o aggiungere un pochino di fertilizzante per farla crescere forte e rigogliosa. Concludiamo con Thync(foto8), che, tramite degli elettrodi posizionati sulla testa, invia onde elettriche a basso voltaggio o ultrasuoni che agiscono sui nostri percorsi neurali per rilassarci o darci una scarica di energia, basta deciderlo tramite l'app dedicata. Inquietante? Forse. Appuntamento al prossimo anno!

Modom
Start up di design

"Ho sempre pensato che il lavoro più gratificante lo avrei fatto grazie all'unione di ambizione, passione e sacrificio, doti che sento di possedere". L'architetto Andrea Marinucci presenta così la sua avventura chiamata Modom. Il lavoro svolto fino ad oggi è stato premiato alla Business Plan competition Start Cup Marche con il 1° posto.
«Gli studi in architettura hanno notevolmente forgiato la mia personalità: hanno accentuato in me quella sensibilità nel guardare i luoghi e gli oggetti che riempiono i nostri spazi di quotidianità, ho imparato ad apprezzarne le forme e le proporzioni. L'esperienza maturata nel lavoro in team hanno migliorato la mia capacità di relazione e condivisione, ed è grazie all'amicizia con due colleghi architetti con più punti di vista su un progetto comune, cosi nasce la "nostra" idea di start up. Il progetto che sognavo diventasse realtà è la visione di un rinnovato modo di concepire la figura dell'architetto e del progetto architettonico legato più all'essere che all'apparire. Vorrei dare la possibilità alle persone di sentirsi parte del processo di creazione, permettere di scegliere le caratteristiche del proprio luogo abitativo, di lavoro o di intrattenimento e cambiarle quando le necessità cambiano e spostarsi con facilità da un luogo ad un altro. Ormai siamo tutti cittadini della stessa grande città chiamata World City. Soldi non ce ne sono, come di norma per le start up, ma penso che sia una difficoltà iniziale, se hai una buona cultura d'impresa, e un business model interessante, il successo puoi costruirlo lavorando intensamente e allacciando nuove relazioni senza sosta! È indispensabile un laureato in economia e noi abbiamo il migliore».
Quando si parla di una start up, c'è sempre qualcuno da ringraziare: «devo dire grazie principalmente a chi prova a smuovere un po' le acque sul territorio piceno, i giovani di Confindustria e i loro eventi, le istituzioni, che grazie al corso StartAP21 e alla perfetta organizzazione dell'Istao, hanno innaffiato in me quel seme imprenditoriale che non aspettava altro di sbocciare. Grazie anche ai miei colleghi che ogni giorno mi dimostrano di credere nell'idea e guardano al futuro con la voglia di conquistarlo giorno per giorno insieme a me. Grazie alla mia famiglia».
L'obiettivo? La completa realizzazione della vision.

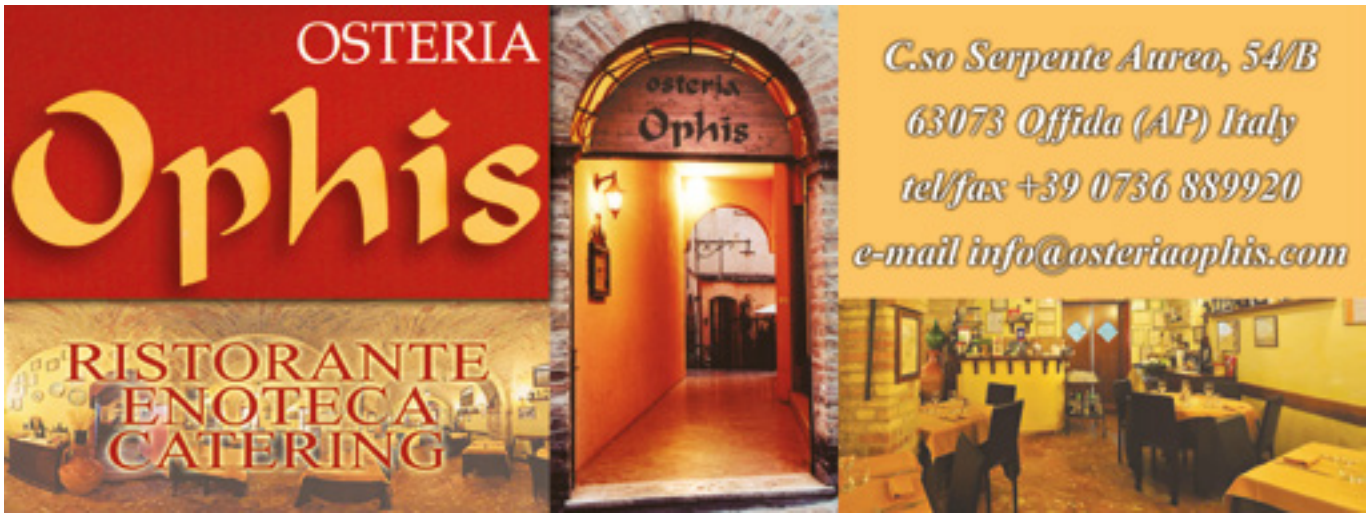
Foto startupper: Andrea Marinucci, Michele Prioretti, Claudio Testa, Marco Cecilian.

Carnevale: precario e fai da te

L'ingegno aiuta le audaci. Bastano ago, filo e fantasia.

Inizia il 2015, tanti fatti e poche speranze. Alla fine dell'anno la questione sarà invertita: pochi fatti e tante speranze, ma almeno la precaria ci avrà provato. Nei mesi invernali si continua a lavorare con la solerzia di sempre, intervallata da tosse, raffreddore e, nei casi peggiori, dalla temutissima febbre che fa ritardare qualsiasi lavoro. Per gli autonomi il 2015 non si annuncia tra i più rosei, pare che le tasse per le nuove partite IVA siano aumentate, a meno che il nostro giovane presidente del consiglio non riveda la questione. Ma la precaria è giovane e speranzosa, sicuramente lui rettificherà il tutto. Per gli altri, si aspetta la solita telefonata. Magari si è stati fortunati e si lavora col programma Garanzia Giovani, sempre se si ha un'età inferiore ai 30 anni.

Non abbattiamoci! È Carnevale e qui nel Piceno è un evento "storico". C'è l'imbarazzo della scelta tra veglioni, feste in maschera, appuntamenti tradizionali. Ascoli, Offida, Castignano, Pozza-Umito, ce n'è per tutti i gusti. L'importante è trovare la maschera giusta per l'occasione. Un bel costume realizzato da una sarta farebbe fare alla precaria un figurone, si contano i soldi disponibili e si decide. Altrimenti ci sono i costumi già confezionati, non sono su misura ma rimangono sempre una valida alternativa. E se uno se lo facesse da solo? Sì, la precaria pensa anche a questa opzione. Nel mese di dicembre, quando non ha potuto scrivere, si è data al cucito e ha seguito un corso. Le nozioni per creare qualcosa di decente ci sono. Perché no? Si decide il soggetto, si disegna il modello, si prendono le misure, si cercano stoffe chiuse in soffitta e sotto con la macchina da cucire. Il risultato non è dei migliori ma è qualcosa di suo. Qualcosa di certo, presente, che si tocca, prodotto dalla creatività e dalle mani della precaria. La prima, vera, soddisfazione di inizio anno. Buon Carnevale.



di Roberto Palumbo

Come sarà il tuo 2015?

Come sarà il tuo nuovo anno? Buono? Cattivo? Catastrofico? Straordinario? Di solito facciamo il bilancio alla fine dell'anno, quando cioè non c'è più nulla da fare! Sarebbe invece molto più utile sedersi a tavolino prima che inizi l'anno, per decidere come vogliamo viverlo. Ma non lo facciamo, perché nessuno ce lo ha insegnato. Anzi, si tende a essere fatalisti o, peggio, a credere a oroscopi e altre sciocchezze simili.

Fortunatamente, la psicologia, le neuroscienze e soprattutto il buon senso ci ricordano che il nostro destino non è nelle stelle ma unicamente nelle nostre mani! Uno dei concetti più interessanti che ci offrono è che **il cervello ha bisogno di una direzione**; deve sapere dove andare, in modo che i comportamenti seguano coerentemente quella stessa direzione. Avere degli obiettivi equivale a sapere dove vogliamo arrivare e cosa desideriamo dalla vita.

Premesso questo, torniamo alla programmazione del nuovo anno. Una buona abitudine è fermarsi una mezz'oretta, in tutta tranquillità, con carta e penna e **abbandonarsi a sognare** per far emergere tutti i desideri, anche i più nascosti, senza limiti o tabù. Raggiunto questo stato psichico, possiamo **iniziare a scrivere che cosa vogliamo che accada nel nuovo anno**. È importante scrivere di pugno (non al PC), con la passione e l'entusiasmo di un bambino. Cerchiamo di essere molto chiari e specifici e diamo a ciascun desiderio una scadenza temporale precisa. Per fare un esempio, potremmo scrivere sul nostro foglio questa frase: "Voglio pesare 58 chili ed indossare la taglia 44 entro il 1° luglio 2015". Dando questa scadenza possiamo controllare a che punto siamo ogni mese e regolare il nostro comportamento!

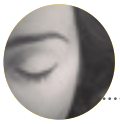
Ma non finisce qui. Accanto a ciascun obiettivo dobbiamo scrivere perché lo vogliamo. Questo è un punto fondamentale. Più motivazioni riusciamo a individuare più sarà facile raggiungere il nostro obiettivo. Per motivarci dobbiamo avere in mente l'immagine accattivante di noi stessi mentre viviamo le splendide sensazioni che solo un desiderio realizzato con tutto il cuore può trasmetterci.

Dopo aver stilato in questo modo una pagina intera di obiettivi, scegliamo i tre più importanti in questo momento e per ciascuno di essi poniamoci le seguenti domande fondamentali: Cosa posso **iniziare** a fare, da oggi, per poter raggiungere il mio obiettivo? Cosa devo **smettere** di fare? Cosa devo fare **di più**? Cosa devo fare **di meno**? Cosa posso fare **immediatamente**? A volte basta una telefonata per sbloccare situazioni ferme da anni!

Molto ci sarebbe da dire su **come forgiare il nostro destino** e lo faremo su questa rubrica. Questo voleva essere solo uno spunto per riflettere sul fatto che le chiavi per il cambiamento le abbiamo noi e che ogni grande idea, ogni evento significativo, ogni rivoluzione, quasi sempre è nata da una piccola azione che, di solito, si fa ad occhi chiusi: **sognare**!

OBIETTIVI

Il cervello ha bisogno di una direzione, deve sapere dove andare così da dirigere i comportamenti in modo coerente.



di Fabiana Pellegrino

SOCIAL NETWORK

COME E PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI PER UN'AZIENDA.

Cominciamo dalla domanda fatidica: ma i social sono davvero importanti? La risposta è inequivocabile: sì! Ma, precisazione doverosa, non basta esserci. Si deve comunicare, raccontare, informare, far sognare, in una parola, vendersi. E bisogna farlo bene. Secondo una ricerca pubblicata da Hubspot, i clienti si aspettano la presenza dei brand sui social e Facebook e Twitter risultano le piattaforme più popolari. Per quanto riguarda le tendenze del 2015, gli operatori del settore sono tutti pronti a scommettere che questo sarà l'anno della definitiva consacrazione dei social network come strumento di business, da integrare a una strategia di marketing più ampia e complessa. Se Facebook continua la sua ascesa inarrestabile, piattaforme come Instagram e Pinterest hanno saputo intercettare il boom del visual per raggiungere sempre più utenti. Dunque al bando gli imprenditori che hanno fatto della frase "Ma se i social network sono gratis perché devo pagare per promuovere l'azienda" il loro canto di battaglia e che, così facendo, si sono scavati la fossa da soli. Il 2014 ha confermato l'aumento degli investimenti in pubblicità sul web a discapito dei media tradizionali, un trend destinato a crescere sempre di più. I social network sono fondamentali nella costruzione della presenza di un brand sul web, e investire in ads comporta un aumento della reputazione e dell'autorevolezza, che non può essere comprata a "tanto al like". A volte, però, gli strumenti più semplici sono quelli più efficaci, per questo il bravo professionista sa che nulla va lasciato al caso. Succede allora che WhatsApp e gli altri servizi di messaggistica istantanea, che non sono altro che l'evoluzione in chiave digital del vecchio sms caduto in disgrazia, diventino il nuovo cult in fatto di marketing innovativo. Sfruttare la connessione dati per inviare messaggi ai propri contatti in maniera gratuita è stata un'idea tanto banale quanto geniale, e non è un caso che Mark Zuckerberg abbia messo mano al portafoglio per acquistare l'app che oggi conta circa 700 milioni di utenti in tutto il mondo. Perché la messaggistica istantanea rappresenta il futuro più prossimo dei social media? Perché sfrutta uno strumento di cui non possiamo proprio fare a meno: lo smartphone. Ricevere un contenuto direttamente sul dispositivo che stringiamo tra le mani è il modo migliore, oggi, per fare social media marketing, perché è immediato, archiviabile, ed è gratuito (o quasi).

di Gigliola Croci Mariani

L'INVERNO VESTE VIOLA

Viola il nome, viola il colore, viola il fiore! Ebbene sì, sono proprio le viole che ci vengono in aiuto in uno dei periodi più mesti dell'anno. Le variopinte corolle, incuranti del gelo e della neve fioriscono in ciotole, fioriere, cestini sospesi, aiuole, bordure e angoli del nostro giardino rimasti orfani. Viole orticole, mammole, viole del pensiero, tutte unite in una grande battaglia: sconfiggere il sopito grigiore invernale con allegria e bellezza. Non si direbbe che queste delicate erbacee da fiore alte appena 30 cm., con i loro cespi di foglie ovate e i petali di velluto, resistano nella loro smagliante avvenenza a temperature così rigide! Fatevi un giro, le aiuole municipali abbondano di viole del pensiero, le regine dell'inverno. Si fanno ammirare da passanti frettolosi e turisti incantati, ravvivano con squarci di colore il secolare travertino, stupite del tepore inusuale di questo febbraio stravagante e sembrano dire occhieggiando: "Non c'è freddo che tenga, il motivo per cui stiamo al mondo è renderlo bello, quindi portiamo avanti la nostra missione!"-. Trovano ristoro nell'umidità che sale densa dai fiumi che ricamano la città, un buon terreno umido e drenato è il loro unico capriccio! Queste viole chiamate anche pansè (dal francese pensè: pensiero) stanno alle viole mammole come il topo di città sta al topo di campagna.. Mi spiego meglio. Le pansé non rimpiangono di certo boschi, colline e pascoli, né greti ombrosi dove il vento che ti accarezza è la voce dell'anima dell'universo. Sono a loro agio nel chiasso cittadino e nell'intimità calorosa degli spazi domestici, non hanno profumo, ma il potere vessillare della sgargiante fioritura non passa inosservato, il colore gioca un ruolo da protagonista con una tavolozza ricchissima e composita: giallo -oro o limone-, bianco crema, blu cobalto, violetto, rosa acceso, arancio, rosso bruno. Di contro le mammole o violette odorate, a portamento tappezzante, verdi foglie cuoriformi, petali di un bel colore violetto dall'intenso quanto delicato profumo, sono le sovrane incontrastate del regno degli elfi e hanno alimentato storie e leggende fin dai tempi più antichi. Essiccate, venivano inserite all'interno di lettere per ricordare a chi le riceveva di esser sempre nei pensieri della persona amata. È alle viole che Ofelia affida pensieri d'amore per il suo Amleto. Infusi ed essenze di viole tessono le trame amorose nel "Sogno di una notte di mezza estate" e indovinate cosa ha con sé Giuseppina Di Beauharnais quando incontra la prima volta Napoleone invaghitosi di lei? Un ammaliante mazzo di viole, le stesse che la donzelletta di leopardiana memoria raccoglie per "ornare il petto e il crine" nei giorni di festa. È un fiore che propizia l'amore: perché una freccia di Cupido cadde su una viola. I cavalieri della Tavola Rotonda consultavano le viole per conoscere il proprio destino. Mi piace immaginare che, nel cuore profumato di questo fiore gentile, Lancillotto scopra il suo amore per Ginevra e che amore! Fiore prediletto da Maria Luisa d'Austria, che ne avviò una prolifica produzione quando divenne Duchessa di Parma, dando il via a una tradizione che è viva ancora oggi nell'elegante fragranza della Violetta di Parma: due gocce di quest'essenza e sarete irresistibili, come lo sono i gelati, le glasse e i bon-bons al gusto di violetta.

Piante versatili, poco esigenti, formidabili, rustiche, diffuse praticamente in tutto il globo, riservano al giardiniere amatoriale una quantità di spunti per creare qualcosa di stupefacente e unico.

Fiore legato alla sfera dei sentimenti e della memoria, indica costanza e reciprocità del ricordo, attesta stima e affetto degni di superare la prova più ardua: quella del tempo! Mettiamolo alla prova, regaliamone a profusione!

dello Chef Mario Campanelli

Fagioli con le cotiche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

400 g di fagioli cannellini
1 carota
1 cipolla
1 costa di sedano
75 ml di passata di pomodoro
100 g di parmigiano reggiano
1 kg di cotiche (grugno, orecchio e zampetti)
200 ml di olio extravergine di oliva
1 bicchiere di vino bianco
timo, maggiorana, origano, prezzemolo, finocchietto selvatico, una scorzetta di limone, un rametto di rosmarino, salvia, sale, pepe e una mezza noce moscata. Il tutto quanto basta.

COME SI FA

Lessate le cotiche, ripetendo due volte l'operazione e cambiando l'acqua di cottura per sgrassarle il più possibile, aggiustate di sale e aggiungete i fagioli fino alla cottura degli stessi. A questo punto separate le cotiche dai fagioli e tritatele finemente a quadrettini. Prendete una casseruola con olio, sedano, carota e cipolle e unite con il resto delle spezie per il soffritto. Aggiungete le cotiche, il vino bianco, sale, pepe e noce moscata e fate sfumare, mettete la passata di pomodoro e fate cuocere per quindici minuti.
Ora aggiungete i fagioli con la loro acqua di cottura e ultimate per cinque minuti. Alla fine aggiungete parmigiano e servite con due crostini di pane.

I CONSIGLI

I fagioli con le cotiche vanno abbinati con vino rosso fermo, di medio corpo. Sono un piatto tipico della cucina popolare contadina, povera di carne pregiata e in cerca di validi sostituti per il necessario apporto di proteine.

MARIO CAMPANELLI
CHEF A DOMICILIO
occasioni speciali | compleanni | cene di lavoro | eventi
mvcampanelli@libero.it - 349.1865884
MC

del Dottor Mauro Mario Mariani

Meno Sale... e più scende il rischio

La guerra a infarto e ictus comincia a tavola.

Ridurre la quantità di sale di circa un terzo nei prossimi 10 anni è uno dei 9 obiettivi globali fissati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.
Nel mondo occidentale l'ictus è aumentato del 25% negli ultimi venti anni. Nel nostro Paese si verificano oltre 200.000 casi di ictus ogni anno e ben 930.000 persone ne portano le conseguenze invalidanti. Una corretta prevenzione potrebbe evitare oltre l'80% dei casi. Una delle cause oggettive è il consumo eccessivo di sale. Secondo l'Oms la maggior parte delle persone consuma troppo sodio e per questo ha stabilito che "gli adulti dovrebbero consumare meno di 2.000 mg di sodio (5 grammi di sale, cloruro di sodio)". In Italia consumiamo mediamente 10 grammi di sale al giorno, ovvero più del doppio di quello stabilito. Il consumo di sale è direttamente legato alla nostra salute: più sale si assume più aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.

COME NATURA CREA. Nella nostra dieta il sodio è contenuto naturalmente nella maggior parte degli alimenti in un'apprezzabile quantità, ad esempio se mangiamo una fetta di carne di manzo, anche senza aggiungere sale, il contenuto di sodio o meglio di cloruro di sodio già presente nella fetta di carne si aggira intorno a 0,7 gr/100 gr.

BIMBI SALATI. Si inizia ad avere questo regime dietetico "salato" già da bambini, quando i genitori alimentano i bebè con omogeneizzati di carne che hanno concentrazioni di sodio almeno 7 volte superiori alla necessità alimentare dell'infante. Studi condotti negli USA hanno visto come siano aumentate in maniera diffusa le forme di ipertensione tra i bambini di cinque e sette anni.

ATTENTI AL PANE. Non solo salumi, formaggi, arrosti e cibi confezionati, ma anche il pane può contenerne tanto, forse troppo. In una sola fetta di pane potremmo trovare sino a 230 mg di sodio, il 15 per cento dell'apporto giornaliero raccomandato.

TROPPO SALE. Tra i cibi sapidi più diffusi sulle nostre tavole troviamo sicuramente il prosciutto di Parma, che per 100 grammi di peso contiene una quantità sodio/sale che è pari al 4,4% nel prosciutto classico e al 5,1% in quello sgrassato. Altro cibo presente quotidianamente è il Parmigiano Reggiano con una quantità sodio/sale di circa 2 grammi.

IL CARICO NON CONSIDERATO. Una ricerca svolta dall'Università di Dundee, in Scozia, ci svela un altro fattore nascosto di carico di sale. L'assunzione della dose massima giornaliera consentita di alcuni farmaci va a superare già da sé i limiti raccomandati di sodio, senza contare il sale che già si assume nella dieta. Lo studio ha confrontato per sette anni un milione e duecentomila pazienti che assumevano farmaci a base di sodio con coloro che prendevano lo stesso farmaco senza sodio aggiunto. Il sale è cloruro di sodio, ovvero è un composto formato da cloruro e sodio. Quest'ultimo è l'elemento che incide sulla salute, ed è utilizzato anche legato ad altri elementi. Quello contenuto negli antidolorifici solubili più comuni (ibuprofen, acido acetilsalicilico, paracetamolo) è il bicarbonato di sodio che, reagendo insieme all'acqua e all'acido citrico crea l'effervescenza al sapore al limone. Nel gruppo esaminato si sono verificati più di 61.000 casi di eventi cardiovascolari e i ricercatori hanno concluso che i pazienti che assumevano farmaci solubili contenenti sodio avevano un rischio del 16 per cento maggiore di attacco di cuore, ictus o morte vascolare rispetto agli altri pazienti che assumevano le versioni senza sodio di quei farmaci esatte. Inoltre, i pazienti che avevano assunto farmaci contenenti sodio hanno manifestato sette volte più probabilità di sviluppare ipertensione e conseguente aumento del tasso di mortalità, superiore al 28%.

FARMACI SALATI. La Dr. Li Wei (UCL Facoltà di Farmacia), autorice dello studio ha affermato che "le persone che stanno assumendo medicinali che contengono sale, come il paracetamolo solubile, devono essere consapevoli del rischio cardiovascolare". Un altro autore della ricerca, il Dr. Jacob ha aggiunto che "le formulazioni contenenti sodio devono essere prescritte con cautela solo se i benefici percepiti dal paziente superano i rischi".

ALIMENTAZIONE E NON SOLO ALIMENTAZIONE. Occorre avere consapevolezza nel nostro quotidiano di quello che facciamo. Dare una logica alle scelte in qualità e quantità ma anche nelle combinazioni, ovvero quel giorno che mangio prosciutto magari ci accompagno un pane sciapo e un abbondante piatto di verdura poco condita. Leggere le etichette dei cibi confezionati e dei farmaci per capire cosa sto assumendo può aiutarci a capire di quanto sodio stiamo caricando il nostro organismo. Meno sale…e più scende il rischio di infarto e ictus.

LA DIETA

Il sodio è già contenuto in modo naturale nella maggior parte degli alimenti. In una fetta di pane, ad esempio, ci sono 230 mg di sodio.

IL FIGLIO DI "MIDDIE D' PLLÌ" CI RACCONTA (III parte)

Odontoiatria: marketing, low-cost, franchising e mafia...

del Dott. Fabio Massimo Feliciani

Ripresentiamo l'ultima intervista: parliamo di marketing, low-cost, franchising e della mafia in odontoiatria. Ed altro.

Continuando il precedente discorso: cos'altro della sua associazione professionale l'ha delusa?

«Come detto non mi è mai piaciuto che si sia solo parlato di tecnici abusivi e non di igieniste abusive, ma lascio al lettore la lettura di ciò. Poi mi sorprende come mai ancora la mia associazione continua a non impegnarsi sufficientemente nel parlare (come fatto invece per i tecnici abusivi) degli studi low-cost che sono spesso gestiti da manager e non da dentisti e questo sinceramente lo trovo uno strano controsenso. Perché non si parla di possibilità di abuso di professione da parte di manager che gestiscono certe società odontoiatriche in franchising e che c'è il rischio che condizionino gli iter operativi dei dipendenti che ci lavorano? Cosa c'entrano i manager con l'evidenza scientifica medica ed odontoiatrica? I manager che sono dietro certe società, non hanno nessunissima sensibilità umana e capacità professionale nei confronti dei pazienti. Per loro i pazienti sono clienti. I manager pensano a far quadrare i bilanci ed ottimizzare i costi delle società che li pagano: nulla sanno di evidenze scientifiche e mediche. Seguo da tempo il fenomeno dei mega studi low-cost che prima erano solo localizzati all'est tipo Romania, Croazia, Albania, ma oggi sono pure in Italia. Anzi, oramai non serve più andare in certi paesi dell'est, tanto ce ne sono una marea pure da noi. E seguendo il fenomeno da tempo, ho avuto modo di approfondire l'argomento raccogliendo notizie e maturando pensieri che se vuole potrei esternare».

Esterni pure, vada!

«Innanzitutto ho notato che le società di gestione degli studi low-cost spesso non veicolano mai informazioni riguardanti la bravura dei medici che lavorano al loro interno, ma veicolano il messaggio delle offerte speciali e del minor costo. Fatto tra l'altro che mi pare molto distante dalla realtà tenendo pure conto che non parliamo di noccioline o di rivendita della pasta Barilla che ovviamente andrò a comprare dove costa meno perché sempre pasta Barilla è. Insomma vogliono farci entrare nel cervello che è un po' come se stessimo parlando di prodotti da supermercato. Ma ho notato pure altre cose. Le strategie di mercato e il marketing di queste società si ripetono ovunque con lo stesso schema: è stato così per i low-cost dell'est, è stato così da noi nelle grandi città ed è ora così pure per le piccole città. Apre uno studio low-cost odontoiatrico ed ecco che guarda caso aggrediscono il mercato veicolando il discorso deviando direttamente sul costo scontatissimo delle prestazioni ed in genere le prime cose che pubblicizzano sono una OPT in regalo (radiografia di tutta la bocca che in genere fa parte di un progetto di marketing piuttosto che di una evidenza medico-scientifica dettata da una specifica necessità…) e pulizia dei denti a 60 euro. Poi però apre un secondo low-cost, di fianco al precedente: OPT sempre omaggio e pulizia dei denti a 50 euro. Poi ne arriva un altro di low-cost ed a quel punto che si può inventare? Ma ragazzi, si inventa la pulizia dei denti in offerta speciale per Pasqua… a 35 euro che poi nel volantino delle

offerte di Natale la ritroviamo a 25... Ma non finisce qui. Intanto gli altri sono costretti ad abbassare i prezzi sennò crepano. Ma le sorprese non finiscono: apre l'ennesimo low-cost nella stessa zona dei precedenti che guarda caso offre sempre OPT omaggio (magari in 3D che fa più scena e sa di nuovo), ma che per entrare in quel mercato già saturo di "offerte speciali", quella benedetta pulizia dei denti la deve offre a 9,99 euro… Conclusione: ma che pensate che i manager che gestiscono queste società ci vogliono talmente bene che hanno il piacere di offrirci pulizie dei denti a 9,99 euro? Oppure pensate che seguendo la logica del discorso alla fine i manager di queste società possano imporre ai loro igienisti dentali che per stare nei costi della pulizia dei denti in offerta speciale pasquale o natalizia a 9,99 euro, devono pure loro abbattere i tempi di intervento che non potranno prevedere un'ora circa di intervento per una ottima pulizia dei denti, ma 5-10 minuti? Ma come la faranno questa pulizia dentale in 5-10 minuti? Con Air flow, courettage e ultrasuoni o solo con una sola di queste 3 tecniche? Approfonditamente o superficialmente? Ma la cosa più grave, manager o non manager, stiamo scoprendo che oltre quanto detto, dietro a certi low-cost ci sono imprenditori di vario genere che a quanto pare "devono far girare i loro soldi per ripulirli". Nell'ultima intervista ho già riportato la una notizia che è rimbalzata sulla stampa delle ultime settimane che parla di soldi della mafia che sta investendo in campo odontoiatrico tramite marchi low-cost per effettuare il "money laundering"(fonte notizia l'Eurispes…). Gli intrecci con la mafia che stiamo scoprendo sono preoccupanti perché ciò vuol dire che è talmente ricca che ora mette le mani pure su operazioni sino a ieri insignificanti per movimentazione economica prodotta. Ecco perché trovo disarmante e preoccupante il silenzio della mia associazione. Come trovo disarmante che nessuno parli della slealtà che esiste tra professionisti che fatturano e quelli che invece non lo fanno evadendo il fisco con furbizia riuscendo a pure a non essere mai smascherati… Ricordate signori: un professionista che non fattura fa un danno non solo al paziente interessato, ma lo fa a tutti i cittadini italiani! Oltre che ai professionisti che invece fatturano…».

Lei è tendenzialmente polemico…

«No, sono deluso dal disinteresse ed inefficacia delle istituzioni in queste situazioni. E dal potere delle lobby che se ne fregano del bene comune e pensano solo agli interessi di parte. Lobby che hanno manipolato il pensiero del popolo raccontandogli solo ciò che gli faceva comodo nel chiaro intento di deviare l'attenzione dalle cose più sconvenienti da divulgare. Se vogliamo raccontare barzellette…cominciamo pure e ridiamo! Ma la vita è fatta pure di cose serie. Secondo me abbiamo scherzato un po' troppo. Ecco perché sono un po' polemico. Non è un problema di colore politico. E non è un problema di gente che va a messa o gente che non ci va. Purtroppo l'italiano medio contesta tutto, non gli basta mai nulla ed è stato abituato a pensare di esser pieno di diritti: cristiano o ateo che sia. Ho la sensazione che noi non siamo un popolo, ma siamo un branco di singoli cittadini dove ognuno pensa alla sua pagnotta senza alcuna mentalità civile e collettiva che preveda che esistono pure gli altri. E se le cose non vanno la colpa è dei politici. Invece i nostri politici sono la perfetta espressione dell'italiano medio, perfettamente come gli altri cittadini: pare che hanno pensato agli affari loro o a quelli di chi li ha messi lì. Siamo un paese dove la mentalità che vige prevede che se sei preciso per la gente sei un pignolo. Se sei onesto e fatturi tutto a tutti, sei un fesso. E se c'è la legge sulle cinture di sicurezza in auto, ci inventiamo le cinture stampate sulle maglie. Si, il problema è mondiale. Ma rispetto a ciò che accade nei paesi più civili del nostro, la nostra mentalità, il malcostume sociale italiano ed una mafia così radicata hanno ampliato il tutto all'ennesima potenza. E la mia maggior preoccupazione è per il futuro dei giovani: di tutti i giovani però, non solo per quello dei miei figli!!!».

PRENDI LA TUA COPIA QUI! **Ascoli Piceno** Libreria Rinascita, Papillon (C.C. Al Battente), Mauri's, Assassino, Compro Oro, Allegro's Bar (Ospedale). **Castel di Lama** C.C. Città delle Stelle. **Spinetoli** Tigre - Via Salaria Pagliare del Tronto. **San Benedetto del Tronto** Maxi Tigre - Via Marsala, Libreria Mondadori - Corso, Conad - Via Togliatti. **Grottammare** Sì Supermercato - Via Bernini.

LEGGICI ANCHE NEI BAR • **ACQUASANTA TERME** Ristorante Tre Lanterne • Ristorante Lupus in Tavola • Ristorante Peperino • Agriturismo La Valle dell'Orso • Bar Pinco Panco • Elia Emma Bar Ristorante **APPIGNANO DEL TRONTO** Ristorante Santa Lucia • Bar Charly Max • Bar On The Road **ARQUATA DEL TRONTO** Blue Bar • Tanzi Cesira Bar • Bar Petrucci **ASCOLI PICENO** Matrix Fumetteria • Ristorante - Hotel Villa Sgariglia • Tabaccheria Caffè Luni • Caffè Meletti • Cafè Lorenz • Bar Amico • Ideal Bar • Caffè Bistrò • Bar Arlecchino • Bar Jolly • Caffè S. Marco Birreria • Bar 4 Ruote • Caffè Principe • Aloisi Rosa Barking • Bar Cametta • Bar delle Caldaie • Angelini Luciano e C. Bar Tabacchi • Araba Fenice • Bar Aurora • Bar Catalini • Bar Ciannavei Gabriele Chiosco • Bar della Stazione • Bar Gelateria delle Caldaie • Bar L'isola che non c'è • Bar Marconi & C • Bar Mediterraneo • Bar Olimpico • Bar Perugia • Bar Piceno • Bar Pineta • Bar Stadio • Bar dello Stadio • Bar Tazza d'Oro • Bar Volponi • Brecciarol Bar • Caffè del Duca Tabaccheria • Caffè delle Rose • Caffè Kursaal • Caffè Paradiso • Caffè Royal • Cubo 3 • Bar del Marino • Galanti Tito Enoteca • La Bottega del Tabacco • La Rosa Nera • Locanda West di PJ • Mama Caffè • New Billy • Tabaccheria Ciccoianni • Tabaccheria Volponi • Tabacchi Danese • Transatlantic Mad • Gelateria Emiliana • Hotel Residenza Cento Torri • Caffè Saccaria di Baldassarri Domenica • Bon's Bar • Caffè Gelateria Monardi • Circolo Cittadino Bar • Bar Tabaccheria Traini • Pasticceria Damiani • Pizzeria delle Valli • L'angolo dei Sogni • Pasticceria Caffè Nonno Angelo • Sorridendo Caffè • Bar Dany • Bar Alimentari Peroni • Caffè Royal • Forno di Pio **CARASSAI** Bar XX Settembre • Leferelle • Pierantozzi Devis & C. **CASTEL DI LAMA** Ristorante Del Borgo • All-In Scommesse Sportive • Bar Caprice • Bar Giordalila • Bar Millenium • Bar Roma • Bar Sonia • Bar Vizi e Virtù • Bar Sport • Free Spirits Bar • Pica & Marini Bar Tabaccheria • Tommy's Caffè • Bar della Stazione **CASTIGNANO** Bar di Sù • Bar Trattoria Ragno • Caffè Del Borgo • Bar Tabacchi Bonifazi • Kris Cafè • Hotel Ristorante Teta • Supermercato Gagliardi • Parisani Biliardi **CASTORANO** Ristorante Caffè Fly • Caffè Dolce Vita • Grease • Tiffany Wine Bar **COLLI DEL TRONTO** Caffè David • Bar Marota • Bar Moderno • Trattoria Locanda degli Amici • Caffè Dolce e Salato **COMUNANZA** Ristorante Pizzeria Futura • Ristorante La Diga • Bar Centrale • Bar Sagi • Colorado Cafè • The Game Bar • Panificio Caffetteria Il Chicco e la Spiga • Hotel Ristorante Europa **COSSIGNANO** Pierantozzi Gino Alimentari - Bar • Caffè San Paolo **FOLIGNANO** A & L • Bar Duerre • Bar Maurizi • Bar Segà • Caffè del Portico • Emme & C • La Caffetteria • Mg • Trufo Cafè • Meff Bar Gelateria • Ristorante Parco dei Tigli **FORCE** Bar Alesiani • Bar Collo • Bar dello Sport • Bar La Vecchia Posta **GROTTAMMARE** Affinity Bar • Briciola di Sole • Non Solo Pizza Pizzeria Ristorante • Bar Calvaresi • Bar Drink Bar • Bar Fantasy • Bar Stazione • Cafè del Mar • Caffè Carducci • Caffè delle Rose Due • Caffè Fornace • Delfino Blu • Giampy's Bar • Bianchini Luca Torrefazione Aroma Caffè • Bowling Grottammare Bar Pizzeria • Bruni Emidio Caffè e Affini • Chalet Saari Beach - Concessione 4 • Chalet Paoloni • Pasticceria Blue Rose Caffè **MALTIGNANO** Bar Certosa • Scacco Matto • Bar Celani Tabaccheria • Hotel Ristorante Fanini • Sassa Roll - Bar **MASSIGNANO** Bar Pizzeria Pignotti Anna • Hotel Rivamare Bar Ristorante **MONSAMPOLO DEL TRONTO** Bar Blue Island • Ari-Service • Bar Gelateria Cupido • Willy's World **MONTALTO DELLE MARCHE** Caffè del Torrione • Pizzeria Bar Il Ritrovo **MONTEDINOVE** Bar Gelateria La Conchiglia • Pam Pam Bar **MONTEFIORE DELL'ASO** Ristorante Dea Flora • Bar Barlocci Ezio **MONTEGALLO** Ristorante Lo Spuntino • L'antico Bar **MONTEMONACO** Albergo Ristorante Guerrin Meschino • Bar Zocchi Massimo • Bar La Casetta di Gerosa **MONTEPRANDONE** Hotel Ristorante del Cavaliere • Bar 2 Orsi • Bar Daiquiri • Bar Jolly • Hotel San Giacomo • Bar Caffè Centrale • Bar London • Bar Palmarino • Bar Salagiochi Luke and Paul • Caffe Milù • Gabrielli Anna Bar Tabacchi • Garden Bar • London • Bar Pasticceria Sasà • Noah Bar **OFFIDA** Bar Eiffel • Bar Aureo • Bar Ciotti Valtesino • Bar Nuovo • Blob Caffè **PALMIANO** Albergo Belvedere **RIPATRANSONE** Bar Pepita Caffè • Bar Panoramico • Bar Pasticceria Centrale • Bar Sammagno • Sonny Bar • Spinozzi Ricevitoria • Bar Trattoria Rosati Chiara **ROCCAFLUVIONE** Bar Pignoloni • Bar Cavucci Maddalena • Rossi Giuliana Ricevitoria Sisal • Pizzeria Locanda La Loggia • Tabaccheria Giacomini Stefano **ROTELLA** Ristorante Lean di Natalina • Bar Rutilio **VENAROTTA** Sabatini Luca Pasticceria Bar Tabacchi • Bar Locanda Anno 1000... e molti altri!

Anno VII | numero 1 | Febbraio 2015

Editore Fas Srl • info@gruppofas.eu

Amministrazione e redazione
V. le Marcello Federici, 143 - 63100 (AP) • Tel./Fax 0736.255656
www.piceno33.it • redazione@piceno33.it

Direttore responsabile
Fabiana Pellegrino • direttore@piceno33.it

Art direction e progetto grafico
Michaela Cannella

Hanno collaborato a questo numero
Dina Maria Laurenzi, Anna Romana Sebastiani, Alessandro Cipolla
Gigliola Croci Mariani, Mario Campanelli, Mauro Mario Mariani, Diego Dari,
Roberto Palumbo, Andrea "Nonno" Coccia, Sergio Consorti,
Emanuela Voltattorni, Christian Mosca, Carolina Ciociola.

Copertina "Riduci, Riusa, Ricicla".

Stampa Arti Grafiche Picene • Maltignano
Pubblicità 366.7741525 • marketing@gruppofas.eu

Pubblicazione mensile registrata presso il tribunale di Ascoli Piceno n°479 del 9/09/2009.

Chiuso in redazione il 28/01/2015

www.primapaginaonline.it

IL TUO TERRITORIO
IN TEMPO REALE

PrimaPagina
ONLINE

G&G
SPOSE
Atelier
Collezioni:
marcella zaccaria
Meg sposa
ALLEGRA & Co.
LA SPOSA BARCELONA
G&G couture
ANDREA VERSALI
uomo
www.ggcreazioni.it
Showroom: Tel. 0736 492803 / Fax 0736 499096 / e-mail: info@ggcreazioni.it
Orario: SU APPUNTAMENTO TUTTI I GIORNI aperto sabato dalle 16.00 alle 20.00 - Via Genova, 21 - 63084 Folignano (AP)