Lo Pogiuo

Numero 239 - Novembre 2026

Mensile a diffusione gratuita di attualità e cultura

BMP
Elevatori su Misura

Foto originale ©Alberto Mirimao
Rielaborazione grafica per una nuova visione della Piazza

GALENO
fisioterapia e riabilitazione



Zona Fiori, 1 - Terni - Tel. 0744 421523 - 0744 401882
www.galenoriabilitazione.it

Dir. San. Dr. Michele A.Martella - Aut. Reg. Umbria DD 7348 del 12/10/2011

COOPUMBRIACASA

ABITARE IL FUTURO È UN VALORE COMUNE

Coop Umbria Casa propone soluzioni immobiliari progettate per il risparmio energetico e il benessere delle persone.
Valorizziamo il patrimonio esistente con tecnologie moderne per ridurre l'impatto sull'ambiente e i costi per le famiglie.

Non vendiamo solo case, ci occupiamo anche dei servizi per la gestione dell'abitare: property, facility e community management.

www.umbriacasa.it

La Pagina

Magazine fondato da Giampiero Raspetti nel 2002. In suo ricordo e per onorare la sua memoria gli scrittori e gli amici che con lui hanno lavorato, cercheranno di portare avanti la sua opera.

Registrazione n. 9 del 12 novembre 2002, aggiornamento del 24 febbraio 2023, Tribunale di Terni.

DISTRIBUZIONE GRATUITA

Direttore responsabile: **Michele Rito Liposi**
Editore, grafica e impaginazione:
EC Comunicazione & Marketing
Via delle Palme 9/A Terni
Tipolitografia: **Federici** - Terni

Le collaborazioni sono, salvo diversi accordi scritti, gratuite e non retribuite. È vietata la riproduzione anche parziale dei testi.

DOVE TROVARE *La Pagina*
ACQUASPARTA SUPERCONTI V.le Marconi; **AMELIA** SUPERCONTI V. Nocicchia; **ARRONE** Marcello Frattesi, P.zza Garibaldi; **ASSISI** SUPERCONTI S. Maria degli Angeli; **CASTELDILAGO**; **NARNI** SUPERCONTI V. Flaminia Ternana; **NARNI SCALO**; **ORTE** SUPERCONTI V. De Dominicis; **ORVIETO** SUPERCONTI - Strada della Direttissima; **RIETI** SUPERCONTI La Galleria; **SPELLO** SUPERCONTI C. Comm. La Chiona; **STRONCONE** Municipio; **TERNI** Associazione La Pagina - Via De Filis; CDS Terni - **AZIENDA OSPEDALIERA - ASL - V. Tristano di Joannuccio**; BCT - Biblioteca Comunale Terni; COOP Fontana di Polo Via Gabelletta; CRDC Comune di Terni; **IPERCOOP Via Gramsci**; Libreria UBIK ALTEROCCA - C.so Tacito; Sportello del Cittadino - Via Roma; SUPERCONTI CENTRO; SUPERCONTI Centrocesure; SUPERCONTI C.so del Popolo; SUPERCONTI P.zza Dalmazia; SUPERCONTI Ferraris; SUPERCONTI Pronto - P.zza Buozzi; SUPERCONTI Pronto - V. XX Settembre; SUPERCONTI RIVO; SUPERCONTI Turati.

ec comunicazione &marketing

www.lapagina.info

***Info:* 346.5880767 - 327/4722450**
commerciale.lapagina@gmail.com

CERCHI UN VECCHIO ARTICOLO:
per articoli dal 2022 ad oggi vai sul sito:
www.lapagina.info/archivio-rivista/
per articoli antecedenti vai sul sito:
https://issuu.com/la-pagina





5. **Pubblicato il bando Welfare di comunità** Fondazione Carit
6. Non tutte le tradizioni sono poi così tradizionali A. Melasecche
7. MAGNIFICAT – HERMANS FESTIVAL
8. Tempus vitae E. Cecconelli
9. Agenzia del tempo libero ALADINO
10. Sport e integrazione S. Lupi
11. PIERA Salute e Bellezza – Presentazione Libro
12. Il peso delle parole E. Romanelli
13. AGÀPE
14. NOVEMBRE : Persefone e le stagioni dell'anima D. Orientale
15. Dalla parte dello studente S. Dolci
16. VILLA SABRINA
17. **Noduli al seno** M. Vinciguerra
17. **Seffiller** A. Crescenzi
18. **Freddo e dolori articolari** Farmacia Marcelli
19. DR. ALESSANDRO ANDRISANO
19. **Chirugia protesica di ginocchio** V. Buompadre
20. **Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni**
22. CONVEGNO: CHIRURGIA DELLA MANO
23. **Intelligenza artificiale e tomosintesi** L. Fioriti
23. VILLA SAN GIORGIO – residenza per anziani
24. Un bambino ed un cane B. Corrai
24. ALBERTO MIRIMAO – FOTOGRAFO
25. CI SENTI
26. Cercasi programmatore cobol R. Vittori
27. IASO FARMACIE
28. Cattedrale di Santa Maria Assunta a Terni FM. Carducci
29. AXA – Progetto rendimento
30. Oltre il velo di novembre I. Alleva
31. EC – Cene aziendali
31. MULINO NERA
32. Proteste di piazza e crisi del welfare G. Porrazzini
34. Dove sono tutti quanti? J. Diamanti
35. La vòrda de lu cèlu P. Casali
35. SIPACE Group
36. La strage dei cittadini ad opera dei banderari F. Neri
37. Perchè si dice... I. Grifoni
37. AUTHENTICA – la buona ristorazione
38. Residuo ferie 14 giorni V. Grechi
39. BMP – elevatori su misura
40. MOSTRA G. RAPACCINI – Arte, memoria e solidarietà

SILENZIO: È NOVEMBRE



Sandra
Raspetti



«La quiete non è assenza di rumore, ma pace nel cuore. È saper ascoltare quella voce interiore che parla solo quando il mondo esterno fa silenzio.»
Hermann Hesse

È il tempo della quiete e già, i primi giorni di novembre, introducono ad una nuova consapevolezza di noi, a quella parte profonda dell'essere umano che chiede silenzio e che nell'ascolto di sé sente vibrare il ritmo della vita che si frammischia alla serenità della morte. Il tempo inizia a scorrere più lento, come sospeso in attesa del "dì di festa".
È "il sabato del villaggio", è il giorno prima della festa che Leopardi "ricama" attraverso quadretti di vita paesana: un affresco corale da cui traspaiono odori, suoni, gesti abituali insieme ad una profonda atmosfera di attesa e speranza. Aleggia su tutto un senso di serenità e di malinconia e malinconico è novembre fatto di luci sbiadite che inducono alla quiete domestica, al piacere di una lettura...semplicemente nel silenzio. Novembre, con la sua foschia che sbiadisce i colori del giorno e il buio che arriva prima, ci offre un permesso che raramente ci concediamo: il permesso di rallentare, di sostare. Anche in altre parti del mondo tutto è fermo, come sospeso, nell'attesa di un improvviso squarcio che dilania l'aria: è il silenzio della paura, è l'attesa angosciante del pericolo, Mentre nei nostri borghi il "sabato del villaggio" profuma di sapori antichi e domestica quiete, altrove il domani non è una promessa di festa, ma un'incognita di sopravvivenza. E' tempo di fughe, è tempo di tragedia che solo l'umana specie sa orchestrare così bene. Altrettanto bene sanno suonare "I Musicanti di Brema", 4 personaggi creati dalla penna dei fratelli Grimm: un asino, un cane, un gatto e un gallo che, per non essere soppressi dai loro padroni, fuggono. *"Vieni con noi, andiamo a Brema. Qualcosa meglio della morte lo trovi dappertutto; tu hai una bella voce e, se faremo della musica tutti insieme, sarà una bellezza"* È l'asino, in viaggio con il cane e il gatto, a dire queste parole al gallo che sta "cantando" a squarciagola, disperato perché ha scoperto che la padrona lo vuole cuocere nel brodo. In una casa nel bosco decidono, nonostante le enormi differenze che li caratterizzano, di vivere insieme, di affrontare un **comune percorso di vita.** È ancora una volta che una favola suggerisce agli umani la soluzione per tacitare l'abominevole fermento che si annida nell'uomo, l'insano desiderio di distruggere per possedere, il rifiuto dell'altro non perché sia diverso, ma perché **si vuole vedere diverso**. La diversità giustifica il rifiuto, il distacco, lo scontro, Può un asino avere una qualche attinenza, un afflato con un gallo? Diversi e opposti in ogni loro atteggiamento, nei loro bisogni, nelle aspettative di vita...eppure il coinvolgimento emotivo, quando il pericolo è reale e compromette la sopravvivenza, arriva a dominare la fredda ragione e predispone all'accoglienza, alla consapevole accettazione della diversità. I musicanti di Brema non rifiutano i difetti e i limiti altrui.
Il gallo strilla, il gatto è diffidente, il cane è malridotto, l'asino è anziano: nessuno di loro cerca di cambiare l'altro, ed è proprio questa la chiave del loro successo rispetto a una società umana rigida e intollerante. La musica che i quattro animali sognano di suonare a Brema non è un suono solista, ma un'orchestra. Ognuno porta il proprio timbro unico: se suonassero da soli o cercassero di essere tutti uguali, ci sarebbe solo rumore; insieme, creano un suono che rasserena, che indulge alla quiete.
Ci sono mesi che diffondono mestizia, non tristezza, che chiedono di chiudere gli occhi e "guardare" lontano oltre il confine del proprio ego in un mondo di pacata armonia, di intima beatitudine.

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI TERNI E NARNI

PUBBLICATO IL BANDO 8/2026 WELFARE DI COMUNITÀ

Stanziati dalla Fondazione Carit 400 mila euro per il sociale



La Fondazione Carit conferma anche per il 2026 il proprio impegno a sostegno del volontariato, della filantropia e della beneficenza, mettendo a disposizione 400 mila euro attraverso il **bando 8/2026 "Welfare di comunità"**, destinato a finanziare progetti dedicati alle principali esigenze sociali del territorio.

Possono partecipare gli enti che operano nel settore sociale, iscritti al RUNTS al momento della pubblicazione del bando, costituiti da almeno tre anni e con sede legale o operativa nel territorio di riferimento della Fondazione.

I progetti dovranno prevedere obiettivi specifici e azioni concrete per contrastare il **disagio economico**, promuovere l'**assistenza ad anziani e persone con disabilità**, favorire l'**inserimento e il reinserimento lavorativo** delle persone in condizioni di fragilità sociale, sviluppare forme di **collaborazione nell'ambito del welfare di prossimità** e sostenere l'**uguaglianza di genere** e l'**autonomia delle donne e delle ragazze**.
Particolare attenzione sarà riservata alle famiglie che assistono **persone con gravissima disabilità** e non autosufficienti attraverso un caregiver familiare.

Gli enti interessati dovranno accreditarsi sul portale ROL entro il **23 novembre 2026**, mentre il termine per la presentazione delle domande è fissato al **30 novembre 2026**.

L'elenco dei progetti ammessi al finanziamento sarà pubblicato sul sito **www.fondazionecarit.it**, dopo l'approvazione del Consiglio di amministrazione, prevista entro il 28 febbraio 2027.

Il testo integrale del bando e le modalità di partecipazione sono disponibili nella sezione «Bandi in corso» del sito istituzionale.

Fondazione Carit

NON TUTTE LE TRADIZIONI SONO POI COSÌ...TRADIZIONALI



Alessia **Melasecche**



Ci sono **cose che replichiamo "da sempre"**, come il pranzo della domenica, il vestito bianco della sposa, il panettone a Natale, il corteo storico con tamburi, stendardi e persone che per qualche giorno accettano volontariamente di indossare calzamaglie medievali. **Tradizione**, e già la parola basta a mettere tutti d'accordo e se è tradizione, **deve essere antica**. Peccato che spesso non sia affatto così, perché **in realtà molte tradizioni che immaginiamo nate nella notte dei tempi sono in realtà piuttosto "giovani"**, o **recuperate dopo secoli di oblio**, o **infiocchettate e riproposte in una forma completamente nuova**.

Nel 1983, gli storici **Eric Hobsbawm** e **Terence Ranger** hanno reso celebre l'espressione **"invenzione della tradizione" proprio per descrivere questo fenomeno**: pratiche relativamente recenti che, grazie alla ripetizione e a un certo talento nel raccontarsi, finiscono per sembrare antiche. Ma attenzione, **"inventata" non significa necessariamente "finta"**. Anche perché ogni tradizione deve pur essere cominciata da qualche parte.

Prendiamo la classica **ricetta di famiglia**, proprio quella che **"faceva sempre la nonna"**, che a sua volta aveva imparato dalla bisnonna e che quindi, di minimo risale a prima dell'unificazione dell'Italia, beh, poi magari si scopre che la bisnonna aveva copiato la ricetta da una rivista negli anni Cinquanta. Ma questo ultimo fatto è assolutamente irrilevante, perché **dopo tre generazioni è diventata effettivamente patrimonio immateriale della famiglia** e guai a cambiare anche solo un grammo di uno qualunque degli ingredienti!

È questo **il vero superpotere delle tradizioni**: cancellare in qualche modo la propria data di nascita, **dopo un certo numero di ripetizioni non ci chiediamo più quando qualcosa sia iniziato**. Diciamo semplicemente: **"Si è sempre fatto così"**.

In Italia siamo dei maestri in tutto questo.

Basta passeggiare in estate per trovare borghi impegnati in rievocazioni medievali, giostre cavalleresche, processioni, feste rinascimentali e cene "come una volta". Alcune hanno davvero origini antiche, altre sono state ripristinate negli anni Cinquanta o Sessanta, spesso anche per valorizzare il territorio o attirare visitatori. Ma dopo sessant'anni di bandiere, tamburi e figuranti sudati che indossano pesanti e vistosi costumi di velluto riccamente bordati di ermellino... ad agosto, è davvero così importante stabilire se una festa sia nata nel 1450 o nel 1950? A un certo punto **la comunità tutta se ne è appropriata, la aspetta, la prepara, la racconta ai bambini e la tradizione diventa reale proprio perché viene vissuta come tale**.

La cosa più divertente, però, è che continuiamo a inventare tradizioni anche adesso, solo che sul momento non ce ne accorgiamo: la foto del primo giorno di scuola davanti alla porta di casa, la cena annuale con gli amici, la canzone che mettiamo ogni Natale, il selfie nello stesso punto ogni anniversario e molte altre.

Il meccanismo è semplicissimo, la prima volta qualcuno propone qualcosa, la seconda volta si rifà magari per scherzo, la terza volta qualcuno domanda: "Lo facciamo anche quest'anno?", alla quarta, se provi a saltarlo, partono i fischi. Congratulazioni: avete appena creato una tradizione. E forse è proprio questo l'aspetto più interessante, **le tradizioni** non sono solo "cimeli" arrivati intatti dal passato, **sono cose che scegliamo di ripetere**. A volte perché ci ricordano chi siamo, a volte perché ci fanno stare insieme, altre volte perché sono divertenti e nessuno ricorda più perché abbiamo iniziato.

Tra cent'anni qualche storico potrebbe studiare le strane usanze del XXI secolo e spiegare con tono serissimo che esisteva un antico rituale consistente nel fotografare il proprio piatto prima di gustarlo, e qualcuno, leggendo, dirà: "Che bella tradizione". Senza sapere che tutto era cominciato semplicemente perché in quel momento avevamo il telefono in mano.

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DI TERNI E NARNI

accademia hermans



MAGNIFICAT

Progetto artistico e musiche di Luca Garbini

CORO CANTICUM NOVUM
ORCHESTRA DEL TEATRO CUCINELLI

LUCIA CASAGRANDE RAFFI *soprano*
ELISABETTA PALLUCCHI *contralto*
ILARIA FALINI *voce recitante*

FABIO CIOFINI *direttore*

SABATO
21 NOVEMBRE 2026
ORE 21

TERNI
CHIESA DI SAN FRANCESCO
INGRESSO LIBERO

ORGANIZZAZIONE
ACCADEMIA HERMANS

TEMPUS VITAE

Quando l'arte trasforma i luoghi e interroga l'anima



Elena **Cecconelli**







Ci sono mostre che occupano uno spazio e altre che riescono a trasformarlo, facendone emergere memorie e significati inattesi. È in questa seconda dimensione che si **muove CAU – Cantiere di Arti Urbane**, protagonista a Terni di un nuovo capitolo di *Tempus Vitae*, progetto che mette in dialogo linguaggi contemporanei, luoghi e sensibilità attraverso il Festival Diffuso. Tra le sale storiche di Palazzo Carrara e gli ambienti di Mintaka Studio, due esposizioni affrontano, attraverso percorsi differenti, una questione comune: **l'identità, la memoria e il mistero dell'esistenza**. A **Palazzo Carrara, in Vico Sant'Agape 1 a Terni**, dal **26 settembre al 17 ottobre 2026**, Giancarlo Galeotti ha presentato *Questo mio nome non mi è nuovo*, a cura di Sandro Petri e Franco Profili. Al **Mintaka Studio, in Via del Plebiscito 5/7 a Terni**, dal **17 ottobre al 7 novembre 2026**, *Sipari 26* di Laura Priami, curata da Domenico Cialfi e Franco Profili, esplora invece le radici e la possibilità di una rinascita interiore attraverso la fotografia. **La mostra è visitabile dal giovedì al sabato, dalle ore 17:00 alle 19:30.** Scultore, incisore e architetto originario di Massa Marittima, Galeotti sviluppa una ricerca personale, lontana dalle logiche del mercato e guidata da un'urgenza interiore. Figure in terracotta, disegni, incisioni e tecniche miste su carta conservano fratture, irregolarità e stratificazioni, tracce di un confronto diretto tra materia, corpo e pensiero. Le superfici non cercano una perfezione levigata, ma restituiscono forme vive e vulnerabili, attraversate dalla tensione del gesto creativo. Il titolo *Questo mio nome non mi è nuovo* introduce una riflessione sull'identità e sull'autonomia delle creature nate dall'immaginazione. I curatori richiamano Fernando Pessoa e i suoi eteronimi, personalità dotate di una propria esistenza, individuando nelle opere di Galeotti delle **«Eteranime»**: presenze che, una volta create, sembrano acquisire un'interiorità indipendente dal loro autore. La figura umana diventa così un territorio di indagine sul mistero dell'essere, tra anima, memoria, tradizione e alterità. La mostra dialoga inoltre con la sala seicentesca di Palazzo Carrara, affrescata da Girolamo Troppa con le storie di Apollo e Dafne. Le sculture contemporanee entrano in relazione con le immagini storiche, attivando nuove letture senza cancellare la memoria del luogo. Ne nasce **un incontro tra passato e presente** che conferma la coerenza di una ricerca artistica appartata, capace di dare forma a ciò che sfugge a ogni definizione. Al Mintaka Studio, *Sipari 26* sposta l'attenzione dalla materia plasmata a quella osservata e restituita attraverso la fotografia. Le terre senesi, con le loro ondulazioni, i solchi e le geometrie naturali, diventano molto più di un paesaggio: sono superfici da attraversare con lo sguardo, nelle quali riconoscere i segni della pelle, della memoria e dell'esperienza vissuta. Le immagini, simili ad affreschi strappati alla terra e trasferiti sulla carta, si allontanano dalla rappresentazione naturalistica per assumere una dimensione quasi astratta, invitando a scoprire ciò che si nasconde dietro l'apparenza. Franco Profili interpreta il progetto come un omaggio alla terra delle origini e, insieme, come il racconto di una risalita: **un processo di individuazione in cui la conoscenza di sé diventa premessa per conquistare la libertà interiore e scegliere una nuova direzione**. Domenica Giaco sottolinea la profondità autobiografica e poetica del lavoro, riconoscendo una corrispondenza tra Laura Priami e la terra che fotografa: entrambe forti e generose, solari, ma capaci di silenzi e profondità. Il ritratto è quello di una donna sincera, empatica e appassionata, insofferente alle costrizioni, capace di cogliere con uno sguardo coraggioso anche il dettaglio minimo e ciò che resta invisibile. Fotografare diventa così un modo di sentire e comprendere il mondo, ma anche di trovare il coraggio di spiccare il volo verso un altrove. Domenico Cialfi riconosce nella fotografia di Priami uno stile asciutto ed essenziale, sostenuto da un preciso ordine concettuale e lontano da ogni compiacimento estetico. Le immagini lasciano parlare segni e forme, mantenendo una distanza critica che non esclude la partecipazione emotiva. È uno sguardo animato da quello che il curatore definisce uno **«stupefatto rispetto» verso il mondo**: la capacità di osservare la realtà senza imporle significati precostituiti.Pur attraverso linguaggi diversi, le due mostre condividono la capacità di trasformare l'esperienza personale in una riflessione universale. Se Galeotti cerca nella materia una forma capace di custodire il mistero dell'identità, Priami ritrova nel paesaggio le tracce di un'appartenenza da cui ripartire. In entrambi i casi, **l'arte diventa uno spazio di conoscenza e trasformazione**, in cui la memoria non trattiene, ma accompagna verso nuove possibilità di esistenza.

AGENZIA DEL TEMPO LIBERO

Il piacere di stare insieme, il diritto di scegliere



Nel mese di novembre ripartirà l'**Agenzia del Tempo Libero dell'Associazione Aladino**, prosecuzione del Corso triennale di Educazione all'Autonomia, grazie al contributo della Fondazione CARIT.

Un luogo creato per rispondere a una duplice esigenza: permettere ai ragazzi, al termine dei tre anni di Club, di continuare a vedersi, incontrandosi con i propri amici e offrire alle famiglie una struttura che stimolasse il mantenimento delle abilità acquisite. Ogni gruppo, composto da circa 5 ragazzi, si incontra una volta alla settimana in sede con tre operatori e volontari. Le attività sono scelte direttamente dai ragazzi, che lavorano in sottogruppi di tre-quattro persone.

L'obiettivo principale è **dare continuità al percorso di educazione all'autonomia e consolidare le competenze acquisite negli anni precedenti**, dalla gestione del denaro all'utilizzo dei mezzi pubblici, dalla cura di sé all'orientamento stradale.
Queste esperienze contribuiscono a rafforzare nei ragazzi la consapevolezza di essere adulti e la capacità di vivere come tali.

Ma l'Agenzia è soprattutto uno **spazio di inclusione sociale**, per vivere l'adolescenza e l'età adulta nel gruppo dei pari, un'esperienza a volte rara per un giovane con disabilità intellettiva, abituato principalmente nell'arco della propria giornata al rapporto con figure più adulte. Durante questi incontri si affrontano anche temi proposti e scelti dai ragazzi stessi: amore, amicizia, lavoro e futuro.



Oltre all'incontro settimanale, l'ATL prevede un'**uscita serale al mese**, scegliendo tra pizzeria, cinema, teatro o concerto, per vivere il tempo libero da persone adulte insieme ai propri amici.

Un progetto di inclusione che vuole riconoscere a questi ragazzi **il diritto a una vita piena e uguale a tutti i loro coetanei, da protagonisti del proprio tempo libero**.

Aladino
associazione di promozione sociale per la tutela dei diritti delle persone con disabilità

ALADINO Associazione di promozione sociale
Sede operativa: Strada di Cardeto 156, Terni
IBAN: ITQ0344014402000005117600
CF: 00744520553

Angelini Annarita **347 418 0276**
Fiorani Morena **3314288612**

SPORT E INTEGRAZIONE

IL PODIO DI UNA SOCIETÀ CHE CAMBIA



Stefano **Lupi**



Lo sport italiano sta vivendo una stagione di grandi risultati. Le recenti prestazioni delle nazionali azzurre, agli Europei di atletica di Birmingham ed agli Europei degli sport acquatici di Parigi, hanno posto in primo piano non soltanto il valore agonistico delle nostre squadre, ma anche una realtà sempre più evidente: l'Italia dello sport è un Paese plurale, multiculturale, nel quale identità e origini diverse possono convivere, contribuendo agli stessi successi. I numeri parlano chiaro. A Birmingham l'Italia ha conquistato il primo posto nel medagliere con 22 medaglie: 10 ori, 6 argenti e 6 bronzi. Anche dal nuoto e dalle altre discipline acquatiche sono arrivati risultati di assoluto rilievo. Agli Europei di Parigi l'Italia ha conquistato 43 medaglie, 13 delle quali d'oro. Sono numeri che raccontano una elevata qualità dello sport italiano, da interpretare con una prospettiva più ampia. Dietro ogni medaglia non c'è solo un campione, ma molto altro: una squadra, una società sportiva, una famiglia, un allenatore e, sempre più spesso, una storia personale costruita su incontri tra culture differenti.

È soprattutto nelle discipline individuali e nelle staffette che questa trasformazione appare evidente. La pista e la piscina diventano in tal modo, luoghi nei quali le differenze si incontrano. Il concetto di integrazione assume quindi nello sport, un significato concreto. Non è soltanto una parola da utilizzare nei dibattiti politici, ma si trasforma in un'esperienza quotidiana. In una società sempre più multiculturale, bambini e ragazzi condividono lo stesso spogliatoio, si allenano insieme, imparando che l'origine di una persona non determina il suo valore. La forza dello sport sta proprio nella capacità di mettere tutti sullo stesso piano.

Una gara misura una prestazione, non il colore della pelle. In una staffetta il risultato dipende dalla capacità di affidare il testimone ad un compagno fidandosi di lui. Nessuno vince da solo e il risultato collettivo nasce dalla collaborazione tra persone diverse. Gli Europei di nuoto a Parigi hanno offerto numerosi esempi di questa dimensione collettiva. Anche l'atletica ha mostrato quanto il valore individuale possa diventare patrimonio collettivo. L'oro della 4x400 maschile, conquistato per appena tre centesimi sulla Gran Bretagna, è forse l'immagine più efficace di un successo costruito insieme. Certamente lo sport non risolve da solo tutti i problemi sociali. Una medaglia non cancella le discriminazioni, le disuguaglianze economiche o le difficoltà che ancora possono incontrare molti giovani con un background migratorio. Lo sport, però, può offrire l'occasione con la quale sperimentare una società diversa: più aperta ed inclusiva, fondata sulla collaborazione. Per questo è importante investire nello sport di base, nelle scuole e nelle società dilettantistiche. L'integrazione non si realizza quando un atleta arriva a rappresentare l'Italia in una competizione internazionale. Nasce molto prima, su un campo di periferia, in una piscina comunale, durante un allenamento. Cresce quando un ragazzo viene accolto e diventa un amico, quando la diversità da distanza si trasforma in normalità. Le medaglie conquistate dall'Italia sono dunque molto più di un semplice bilancio sportivo, rappresentano il volto di un Paese che cambia. Il vero valore dello sport, allora, non si misura soltanto sul podio, ma nella capacità di insegnare che la diversità non indebolisce una squadra: può renderla altresì più ricca. Se la società vuole costruire un futuro realmente inclusivo, può trovare nello sport una delle sue palestre più efficaci.



PRESENTAZIONE DEL LIBRO

NON AVEVO NIENTE,
TRANNE UN SOGNO
di Piera Santicchia



27 novembre

Fondazione Fulvio Sbrolli
(Via Luigi Galvani, 19 - Terni)

ore 18:00

Una serata dedicata alla presentazione del libro e alla solidarietà, con parte del ricavato destinata al reparto di Oncoematologia dell'Ospedale di Terni nell' ambito del **Progetto Venere della Terni X Terni Donna - Fondazione Aiutiamoli a Vivere ONG,** esperienza raccontata anche all'interno del volume.

È GRADITA LA PRENOTAZIONE:
scansiona il qr-code o contatta la segreteria organizzativa ai numeri:
346 588 0767 - 329 225 9422

IL PESO DELLE PAROLE

Il confine tra abitudine e pregiudizio



Elisa **Romanelli**



Quante volte capita di sentire parole come "handicappato", "ritardato", "mongoloide" utilizzate per prendere in giro qualcuno, commentare un comportamento o sottolineare un errore? Probabilmente molto più spesso di quando si immagini.
Sono espressioni entrate nel linguaggio quotidiano di molte persone, pronunciate con una leggerezza tale da sembrare, ormai, dei semplici modi di dire.
L'utilizzo di queste parole ha attraversato le generazioni, infatti non rientrano esclusivamente nel gergo giovanile, ma capita di ascoltarle anche da persone adulte, in ogni ambito di conversazione.
Ma perché proprio queste parole vengono utilizzate per indicare qualcosa di negativo?
Una possibile spiegazione è l'abitudine. Si tratta di espressioni ascoltate e ripetute così tante volte da non prestare più attenzione al loro significato. Il problema, però, non riguarda soltanto il fatto che una persona con disabilità possa sentirsi ferita ascoltando queste parole. **Quando un termine legato alla disabilità viene utilizzato per descrivere qualcuno considerato stupido, incapace o ridicolo, si finisce per associare, anche involontariamente, la disabilità a quelle stesse caratteristiche**. Basti pensare a espressioni come «Ma mica è handicappato!», pronunciate spesso con un tono di scherno o di disprezzo, quasi come se la disabilità fosse qualcosa di talmente negativo da rappresentare un'offesa. In questi casi non è soltanto la parola utilizzata a far riflettere, ma soprattutto il modo in cui viene detta. Sembra quasi che essere una persona con disabilità sia qualcosa di cui vergognarsi, una condizione da cui prendere le distanze. Ed è proprio questo atteggiamento a preoccupare: **il fatto che la disabilità venga considerata, anche attraverso semplici espressioni quotidiane, qualcosa di inferiore o per cui imbarazzarsi**. Quando un modo di parlare diventa così comune, il rischio è che anche l'idea che lo accompagna venga accettata senza essere messa in discussione. E questo può influenzare la considerazione che la società ha delle persone con disabilità.
Da una parte si parla sempre più spesso di inclusione, rispetto e pari opportunità. Dall'altra, però, la disabilità continua a essere usata per prendere in giro o sminuire qualcuno. È una contraddizione**: il rispetto riguarda anche il modo in cui si parla delle persone quando non sono presenti**. Si pensi a un bambino che sente ripetere queste espressioni dagli adulti.
Se una parola legata alla disabilità viene sempre associata a qualcosa di ridicolo o sbagliato, quale idea potrebbe farsi delle persone con disabilità? Non si tratta di vietare parole. **Si tratta di considerare il significato di ciò che si dice e l'effetto che può avere sugli altri**.
La disabilità non è sinonimo di stupidità o inferiorità, e non dovrebbe essere utilizzata come tale.
Forse il cambiamento può cominciare proprio dalle conversazioni di ogni giorno: dal riconoscere che certe parole non sono semplici modi di dire.
Possono contribuire a mantenere viva un'immagine delle persone con disabilità che non rende giustizia a ciò che sono.

AGÀPE, QUANDO IL RICORDO DIVENTA SOLIDARIETÀ

Dalla storia di Graziana Ascani un impegno concreto per la sanità

Dalla pubblicazione del libro Una vita di corsa ai concerti benefici, **AGÀPE – Associazione Graziana Ascani per l'Eubiosia ETS,** nata a Terni nel novembre 2025 per volontà dei familiari della dottoressa Graziana Ascani, ha già promosso sei appuntamenti e sostenuto la formazione sanitaria attraverso iniziative solidali. **L'ultimo incontro si è tenuto il 21 ottobre**

Medico di medicina generale per oltre quarant'anni e specialista in Ostetricia e Ginecologia, Graziana Ascani ha dedicato la vita alla professione, alla ricerca e agli altri. Durante la malattia ha raccontato esperienze e riflessioni nel libro Una vita di corsa, una testimonianza autentica che affronta anche i momenti difficili con sensibilità, ironia e umanità. Il volume è diventato il punto di partenza di un **progetto che unisce cultura, memoria e solidarietà.**

Cultura e solidarietà per la comunità

Associazione di Promozione Sociale iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS), AGÀPE promuove iniziative culturali, educative e solidali, sostiene la ricerca e contribuisce al miglioramento dell'assistenza sanitaria, con particolare attenzione alla formazione degli operatori. Attraverso la vendita del libro, concerti, incontri pubblici ed eventi benefici, coinvolge cittadini, istituzioni, associazioni e imprese. La trasparenza è centrale: vengono pubblicati destinatari, importi e finalità delle donazioni.

Sei appuntamenti tra cultura e beneficenza

Il percorso è iniziato il 2 dicembre 2025 a Terni, alla Biblioteca del Circolo Lavoratori Terni (CLT), con la presentazione del libro e dell'associazione. Il 9 dicembre il progetto è stato presentato a Radio Canale Italia, a Bologna, e il 14 dicembre ad Acquasparta, a Palazzo Cesi. Il 15 gennaio 2026 AGÀPE ha raggiunto la Biblioteca di San Gemini.

Il 19 maggio, a Palazzo Gazzoli, a Terni, si è svolto il concerto benefico The Joy of Music, con la pianista internazionale Cristiana Pegoraro, a sostegno dell'Oncoematologia dell'Ospedale Santa Maria. Il 19 settembre l'associazione è arrivata a Foligno con una presentazione organizzata insieme al Soroptimist Club Valleumbra. Sei occasioni per ampliare la rete solidale e sostenere progetti concreti.

Un sostegno concreto alla sanità ternana

Il 17 aprile 2026 AGÀPE ha sostenuto l'Unità Gravi Cerebrolesioni Acquisite (UGCA) dell'Ospedale Santa Maria di Terni con **una donazione di 4.200 euro destinata alla formazione del personale sanitario**. I fondi provenivano dalla vendita del libro e dalle iniziative benefiche.
Il 16 giugno è seguita una seconda donazione, di **5.000 euro, al reparto di Oncoematologia** dello stesso ospedale.
La somma, raccolta attraverso il concerto The Joy of Music, è stata destinata a una borsa di studio per il personale sanitario.
Le due iniziative hanno portato il totale delle donazioni a 9.200 euro, con l'obiettivo di valorizzare la preparazione dei professionisti e contribuire alla qualità delle cure. Un impegno concreto che assume un significato ancora più profondo alla luce della storia personale di Graziana.



Mercoledì 21 ottobre 2026, all'Hotel Giò di Perugia, si è tenuta una nuova presentazione di Una vita di corsa, in collaborazione con il Soroptimist Club di Perugia e il Lions Club Perugia Maestà delle Volte. È stata un'occasione per conoscere la storia di Graziana Ascani, gli obiettivi dell'associazione e i suoi progetti.
A meno di un anno dalla fondazione, **AGÀPE ha trasformato una memoria personale in un impegno collettivo a favore della sanità, della formazione e della ricerca.**

Per sostenere l'associazione è possibile acquistare il libro, partecipare agli eventi, donare o destinare il 5 per mille indicando il codice fiscale 91088350557.

Informazioni: www.agapeassociazione.com

Perché il valore di una vita si misura anche nel bene che continua a generare attraverso gli altri.



NOVEMBRE

Persefone e le stagioni dell'anima



Daniela **Orientale**



Novembre accompagna la terra verso il riposo: la natura si ritira, gli alberi si spogliano e il paesaggio invita al raccoglimento.
È il tempo del silenzio e dell'interiorità, uno spazio che spesso fatichiamo ad abitare perché la nostra cultura tende a considerarlo improduttivo.
La mitologia greca ci invita a incontrare **Persefone, la giovane dea il cui mito racconta il mistero della perdita e della trasformazione.**
Per gli antichi Greci, Persefone, Proserpina per i Romani, era la regina degli Inferi. Ma prima di diventare sovrana del mondo sotterraneo, la incontriamo come Kore, «la fanciulla», figlia di Demetra e Zeus.
Protetta dall'amore materno, Kore viveva in un'eterna primavera, al riparo da conflitti e dolori. Un giorno, mentre raccoglieva fiori in un prato, la terra si spalancò e dalle profondità emerse Ade, signore del mondo sotterraneo, che la rapì sul suo carro d'oro per farne la propria sposa.
Nel regno degli Inferi, la giovane mangiò alcuni chicchi di melograno, il frutto che la legò per sempre al mondo sotterraneo. Fu stabilito allora che avrebbe trascorso una parte dell'anno con la madre e l'altra negli Inferi, di cui sarebbe diventata regina.
Il rapimento segna la drammatica rottura dell'innocenza e l'inizio di una discesa nelle profondità della psiche, attraverso la quale Kore scopre come attraversare tanto la luce quanto le tenebre.
Nella prospettiva della psicologia archetipica, il mondo sotterraneo simboleggia le profondità della psiche, dove dimorano paure e aspetti sconosciuti di noi stessi, ma anche possibilità creative di trasformazione.
Kore rappresenta la parte di noi passiva e compiacente che, per timore di deludere, lascia alla madre, al partner o alla famiglia il potere di scegliere, confondendo i propri desideri con le aspettative altrui.
Il passaggio da Kore, la fanciulla protetta, a Persefone, la regina degli Inferi, simboleggia **il cammino dalla dipendenza all'autonomia**: la crisi può spezzare l'illusione di una protezione eterna, aprendo alla scoperta di risorse inattese e alla possibilità di trovare la propria strada.
In chiave psicosomatica, la discesa di Persefone nel mondo sotterraneo rispecchia simbolicamente la malinconia e la tristezza profonda, che talvolta affiorano in autunno, accompagnate da rallentamento, perdita di energia e alterazioni del sonno e dell'appetito.
Il corpo sembra smarrire il proprio slancio vitale, come la terra che in inverno tace. Queste manifestazioni non sono soltanto disturbi da alleviare, ma possono anche diventare segnali che invitano al raccoglimento, al riconoscimento del bisogno di riposo e alla possibilità di ritrovare le proprie energie.
La nostra crescita richiede di **accogliere** il ritmo tra luce e ombra, gioia e malinconia, incontro e separazione, sciogliendo quell'illusione di fusione che nelle relazioni può generare sofferenza. Come Persefone, siamo chiamati a scendere nelle nostre profondità e ritrovare fiducia nei ritmi della vita.
Novembre ci insegna che il ritiro e il silenzio non sono necessariamente perdite, ma possono diventare occasioni di trasformazione interiore.
Proviamo allora a chiederci: **quale parte di noi attende ancora che qualcuno le indichi la strada, e quale è pronta a trovare la propria?**

DALLA PARTE DELLO STUDENTE



Samuela **Dolci**



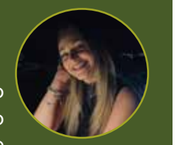
"In seguito, continuai, paragona la nostra natura, per ciò che riguarda educazione e mancanza di educazione, a un'immagine come questa. Dentro una dimora sotterranea a forma di caverna, con l'entrata aperta alla luce, pensa di vedere degli uomini che vi stiano dentro fin da fanciulli, incatenati gambe e collo, sì da dover restare fermi e da poter vedere soltanto avanti, incapaci, a causa della catena, di volgere attorno il capo. Per tali persone la verità non può essere altro che le ombre degli oggetti artificiali"

"La Repubblica-Libro Settimo" Platone

Nel "Mito della Caverna" Platone descrive la vera conoscenza, attraverso il dialogo tra Socrate e Glaucone. Gli schiavi incatenati in fondo alla caverna siamo noi, ancorati nel mondo sensibile. Il mondo reale si trova all'esterno, che soltanto il prigioniero liberato può vedere. Piano piano i suoi occhi si abituano alla luce del Sole, così da contemplare anche il cielo e gli astri. Si tratta di un racconto simbolico in cui il privilegio di liberarsi dalle catene spetta al filosofo, colui che si distingue dalle persone comuni, che riesce a superare le illusioni della realtà fatta di apparenze ed arriva a cogliere la vera realtà, ovvero il mondo delle idee, di cui le cose che vediamo sono soltanto imitazioni. A parità del filosofo, cosa rappresenta per lo studente la meraviglia? **È la conoscenza che genera stupore.** Da tutto ciò viene fuori il senso della realtà. Nel processo di apprendimento, lo studente si pone delle domande: in che mondo vivo? Sto studiando cose che sono reali, significative? **Il senso della realtà è tutto ciò che produce significatività. Lo stupore si perde quando l'apprendimento smette di essere formativo e orientativo.** Ecco allora che l'insegnante deve rimotivare l'alunno, attraverso il decondizionamento, che è psicologico. **L'insegnamento è un'arte in cui è necessario entrare in contatto con la realtà del ragazzo, attraverso l'empatia,** considerare la persona come capace di provare emozioni. L'ambiente relazionale deve favorire l'apprendimento e l'autenticità di ognuno. Si chiama *comunicazione rappresentativa* il sentirsi compartecipe di una stessa situazione, ciò vale per il docente sia per i discenti. L'insegnante non può essere schiavo del programma, anzi, la disciplina va conquistata e quando diventa troppo noiosa, vuol dire che volge al termine. Il concetto di *processualità* significa che non è tanto importante il prodotto, ma come si raggiunge l'obiettivo. Lo stupore si manifesta nella relazione con gli altri, con le cose, con sé stessi. Si attualizza così *l'intuizione immaginativa* o *accoglienza creatrice*. L'interessamento va oltre le materie. **La via del sapere, può essere ciò che uccide lo stupore. La via del comprendere, alimenta lo stupore**. La scuola non deve togliere l'*intuizione* che è l'occhio interiore. Se motivato ad apprendere, **ogni studente ha la chiave per entrare nell'attività didattica**, per cui s'interessa e tira fuori il potenziale che ha dentro, allo stesso modo in cui lo schiavo, liberatosi dalle catene, riesce a contemplare il Sole.

LA VOCE DEI GIOVANI

Alessia Canaj 5N Licei "F. Angeloni"
Indirizzo Scienze Umane



Secondo me, essere un bravo insegnante non significa soltanto spiegare una materia, ma anche **saper ascoltare, comprendere e mettersi nei panni degli studenti**. Concordo con quanto espresso dalla Prof.ssa Dolci, perché credo che un insegnante debba cercare di capire le difficoltà, i bisogni e le emozioni dei ragazzi. Ogni studente è diverso dall'altro e non tutti imparano con gli stessi tempi. Per questo motivo, un bravo insegnante dovrebbe cercare di coinvolgere tutti, senza lasciare indietro nessuno, aiutando ogni ragazzo a migliorare e a credere nelle proprie capacità. Un aspetto fondamentale è la **motivazione**. Quando un insegnante è appassionato alla propria materia, riesce a trasmettere questa passione anche agli studenti, rendendo le lezioni più interessanti. Al contrario, quando manca l'interesse, può diventare più difficile seguire e comprendere gli argomenti. Credo anche che il rapporto tra insegnante e studente debba basarsi sulla **fiducia e sul rispetto reciproco**. Sentirsi ascoltati e compresi aiuta i ragazzi a partecipare alle lezioni, a esprimere le proprie idee senza paura di essere giudicati e ad affrontare con più serenità le difficoltà. Un insegnante dovrebbe quindi incoraggiare gli studenti e aiutarli a capire i propri errori, senza farli sentire incapaci. Vorrei ringraziare la professoressa Samuela Dolci per la sua passione e per l'attenzione che dedica all'importanza del rapporto tra insegnante e studente. Penso che **insegnare non significhi soltanto trasmettere conoscenze, ma anche aiutare gli studenti a crescere, a scoprire le proprie capacità e ad avere più fiducia in sé stessi**.

VILLA SABRINA
Il valore del coordinamento di un Team

Non tutto ciò che contribuisce alla Qualità dell'assistenza è immediatamente visibile: dietro la quotidianità di una Residenza Protetta, si intrecciano responsabilità, competenze e un costante lavoro di Coordinamento. La gestione delle attività, il confronto tra professionisti e la capacità di affrontare eventuali imprevisti sono aspetti che incidono concretamente sulla qualità del servizio, per questo è fondamentale che le diverse figure coinvolte collaborino, attraverso una chiara distribuzione delle responsabilità e una costante condivisione delle informazioni.
Il Coordinamento infermieristico rappresenta quindi un importante punto di raccordo tra le esigenze assistenziali degli Ospiti e l'organizzazione del personale.



A Villa Sabrina questo ruolo è ricoperto dalla dott.ssa **Silvia Cricchi**, infermiera e Coordinatrice infermieristica con Master di primo livello in Management per il *Coordinamento delle professioni sanitarie*; collabora con la Direzione Sanitaria e con l'Amministrazione nella pianificazione del servizio, nel coordinamento del personale e nella verifica della qualità dell'assistenza erogata.
Il suo contributo assume particolare importanza fin dall'ingresso di un nuovo Ospite, quando il confronto tra i diversi professionisti permette di individuare le necessità assistenziali e predisporre un Piano Assistenziale Individualizzato (PAI) adeguato alle condizioni della persona.
A questo si affianca il lavoro quotidiano di gestione delle attività, delle risorse e delle eventuali problematiche, affinché il servizio possa rispondere alle esigenze della struttura e di chi vi risiede.

Il rapporto con le famiglie rappresenta un altro aspetto significativo del suo incarico. Le condizioni di salute di un caro possono far sorgere dubbi, preoccupazioni e richiedere decisioni non sempre facili da affrontare. In queste situazioni, la Coordinatrice contribuisce a facilitare il confronto con i professionisti coinvolti, offrendo supporto per le questioni di sua competenza e favorendo la condivisione delle informazioni necessarie a garantire un'assistenza adeguata.
Il suo ruolo si inserisce così nell'impegno di Villa Sabrina a coinvolgere gli Ospiti, i loro familiari o caregiver nelle scelte relative al percorso assistenziale, affinché le decisioni tengano conto delle condizioni e delle esigenze della persona.



"Per me assumere questo incarico ha significato affrontare una sfida nata dal desiderio di mettermi alla prova, ampliare le mie competenze e intraprendere un percorso di crescita professionale. Un'esperienza che mi ha portata a riconoscere sempre più il valore dell'ascolto e del confronto, imparando ad accogliere punti di vista differenti e a rivedere, quando necessario, le mie convinzioni. Un percorso di crescita che mi sta insegnando quanto, per guidare un team solido, sia importante non soltanto saper prendere decisioni, ma anche riconoscere e valorizzare il contributo di ciascuno. Su questi principi cerco di impostare il mio lavoro, basandomi sulla conoscenza delle procedure e dei protocolli assistenziali e cercando, al tempo stesso, nuove soluzioni con l'obiettivo di migliorare tutti insieme in team coeso al servizio dei nostri Ospiti".
Silvia Cricchi

Il suo impegno e la sua dedizione sono il punto di forza di Villa Sabrina, la sua volontà di crescita personale e professionale contribuisce ogni giorno a garantire l'eccellenza in un servizio attento alle necessità degli Ospiti, favorendo la collaborazione tra i professionisti e una gestione accurata delle attività assistenziali erogate.

Amministratore unico
Dott.ssa Sabrina Tini

Dir. San. Dott.ssa M. Rita Serva
Str. Pareti 34/36 - Otricoli (TR) | Tel. **0744.709073** | info@villasabrina.eu
www.villasabrina.eu

MioDottore
App per appuntamento

Senologia Chirurgica
Dottssa Marina Vinciguerra

Per un corretto **autoesame** segui le indicazioni del video

Noduli al seno:
quando preoccuparsi e quando no

Scoprire un nodulo al seno può generare preoccupazione, **ma non tutti i noduli sono sinonimo di tumore**. Molte formazioni sono benigne, come cisti e fibroadenomi. Tuttavia, ogni cambiamento merita una valutazione specialistica.

I noduli possono avere caratteristiche diverse: alcuni sono mobili e dai contorni regolari, altri più duri e irregolari. La sola palpazione, però, non permette di stabilirne la natura. Per questo la **visita senologica**, eventualmente associata a ecografia e mammografia, è fondamentale per una corretta diagnosi.

Anche l'**autoesame del seno** aiuta a riconoscere eventuali cambiamenti, ma non sostituisce i controlli specialistici.

Un nodulo non deve generare automaticamente allarme, ma non va ignorato. Rivolgersi tempestivamente allo specialista significa prendersi cura della propria salute attraverso una diagnosi accurata e consapevole.





Dott.ssa Marina Vinciguerra
Senologia - Chirurgia Oncoplastica della Mammella Senologia con **certificazione europea in chirurgia oncologica mammaria (ESSO-BRESO)** - Ecografia Senologica
Per informazioni ed appuntamenti
Viale Cesare Battisti 45 - Scala A - Terni | +39 328 5478756 | +39 338 4083298
marina.vinciguerratr@gmail.com | **www.senologiachirurgica.it**

Con ausilio IA

SEFFILLER
LA MEDICINA AUTOLOGA RIGENERATIVA

Seffiller è un trattamento rigenerativo che utilizza il tuo tessuto adiposo prelevato in anestesia locale da una zona del corpo (regione laterale della coscia, addome o regione lombare) ed è reimpiantato sul volto, collo, decolté, mani, cuoio capelluto per migliorare la qualità della pelle ed i volumi del volto nonché favorire il rinfoltimento dei capelli in caso di alopecia. Reimpiantato sul volto, collo e decolté non si tratta solo di volumizzare queste zone ma di stimolare la rigenerazione dei tessuti in modo naturale. Grazie ai microinnesti autologhi, ricchi di cellule staminali con funzioni rigenerative, attiviamo un processo che lavora nel tempo.
Seffiller è l'evoluzione del tradizionale Lipofilling. Il nome deriva dalla tecnica S.E.F.F.I. (SUPERFICIAL ENHANCED FLUID FAT INJECTION-INIEZIONE SUPERFICIALE DI TESSUTO ADIPOSO ARRICCHITO). Si tratta di una metodica che utilizza il grasso autologo (cioè del paziente stesso), ma con un approccio diverso rispetto al lipofilling classico. Il lipofilling tradizionale punta soprattutto a restituire volume. È un approccio che va oltre l'Estetica (ad esempio zigomi, labbra, seno), mentre il Seffiller serve alla rigenerazione profonda della pelle sfruttando le cellule staminali (ossia i nostri ESOSOMI) presenti nel grasso e nello stroma vascolare per migliorare la qualità cutanea nel tempo. È una terapia RIGENERATIVA AUTOLOGA piuttosto che un semplice riempitivo.
Parliamo di LONGEVITÀ della pelle, non solo di correzione.
PRP e SEFFILLER, CHE DIFFERENZA C'È? Sono due approcci della MEDICINA ESTETICA diversi (e non solo! --vedi l'Ortopedia, la Ginecologia, l'Odontoiatria, ecc.). Il SEFFILLER utilizza il tuo grasso, ricchissimo di cellule staminali, per restituire volume al volto, se impiantato in profondità, e rigenerare la pelle se " seminato" in superficie. Il PRP invece si ottiene dal tuo sangue ed è un concentrato di fattori di crescita usato per migliorare la qualità della pelle, la luminosità, la texture, il tono ed ha un effetto volumizzante decisamente minore.
Sono due metodiche di MEDICINA AUTOLOGA.
Sono comunque trattamenti ambulatoriali, non necessitano di anestesia generale né di sala operatoria e debbono essere eseguiti solo da personale MEDICO ISTRUITO in merito. Il SEFFILLER si può fare per un massimo di 2 volte l'anno, se necessario, mentre il PRP va ripetuto ogni 40 giorni circa fino ad ottenimento della rigenerazione desiderata.

SE VUOI SAPERE DI PIÙ CONTATTAMI



Dr.ssa
Alessandra CRESCENZI
Medico estetico
Servizi Sanitari
Via C. Battisti 36/C - Terni
Riceve su appuntamento
Tel. **338 6829412**

FREDDO E DOLORI ARTICOLARI

Come proteggere muscoli e articolazioni

Con l'arrivo di novembre e delle temperature più basse, **rigidità articolare, tensioni muscolari e piccoli dolori** possono diventare più frequenti. Il freddo non è necessariamente la causa diretta di questi disturbi, ma può accentuare fastidi già presenti e rendere i movimenti meno fluidi, soprattutto al mattino o dopo molte ore trascorse nella stessa posizione.

Una delle strategie più importanti è **continuare a muoversi regolarmente**. Camminare, praticare un'attività fisica moderata e dedicare qualche minuto allo stretching aiuta a mantenere elasticità, tono muscolare e mobilità articolare. Prima dello sport, soprattutto nei mesi freddi, è inoltre importante effettuare un adeguato riscaldamento.

Anche l'alimentazione contribuisce al benessere dell'apparato muscolo-scheletrico. Una dieta varia ed equilibrata, ricca di verdura, frutta, pesce e sostanze antiossidanti, fornisce nutrienti preziosi per l'organismo.

Quando necessario, a queste buone abitudini possono essere affiancati **integratori specifici** contenenti collagene, vitamina C, vitamina D o altri principi attivi formulati per supportare ossa e articolazioni. Per i fastidi localizzati sono disponibili anche creme, gel e prodotti ad uso topico. La scelta deve però tenere conto delle esigenze individuali e delle eventuali terapie già in corso: per questo il consiglio del farmacista può rappresentare un valido supporto.



È importante, inoltre, **non sottovalutare i segnali del proprio corpo**. Un dolore persistente, particolarmente intenso o tale da limitare i normali movimenti quotidiani merita sempre un approfondimento con il medico.

Prendersi cura di muscoli e articolazioni significa quindi preservare la libertà di movimento e la qualità della vita. ***Farmacia Marcelli è a disposizione per offrire un consiglio professionale e orientare verso le soluzioni più appropriate,*** per affrontare i mesi più freddi con maggiore attenzione alla salute di muscoli e articolazioni.

www.farmaciamarcelli.it
FARMACIA
MARCELLI
seguici su

ORARIO CONTINUATO
DAL LUNEDÌ AL SABATO
8-20

la tua farmacia dei servizi

ELETTROCARDIOGRAMMA
TAMPONE COVID e STREPTOCOCCO
HOLTER PRESSORIO E CARDIACO 24 h - 48 h
ANALISI DEL SANGUE
SERVIZI OSTETRICI
SERVIZI INFERMIERISTICI
SERVIZI FISIOTERAPICI

Viale Curio Dentato, 94 - Terni | Tel. 0744 408121 | info@farmaciamarcelli.it

Dr. Alessandro Andrisano
Urologo
Chirurgia robotica e mini invasiva

- Chirurgia mini invasiva laparoscopica robot assistita del **rene e della prostata** per patologie tumorali
- Chirurgia mini invasiva laparoscopica robot assistitadelle **malformazioni dell'alta via escretrice**
- Chirurgia endoscopica delle **vie urinarie** per patologie tumorali e patologie benigne
- Chirurgia funzionale **uro-ginecologia**
- Chirurgia funzionale **andrologica**

Prenota ora la tua visita specialistica
Per info e prenotazioni al numero **3270199117**
Via Antonio Gramsci 6 - Terni
andrisanourologia.it

LA CHIRURGIA ROBOT-ASSISTITA NELLA CHIRURGIA PROTESICA DI GINOCCHIO

La protesi di ginocchio (PTG) è tra le procedure ortopediche più frequentemente eseguite ed è previsto un loro progressivo incremento nei prossimi anni.

Allo stesso tempo, un 15-20% circa dei pazienti sottoposti a PTG non è soddisfatta del risultato. Le ragioni di questo non sono spesso note, ma sicuramente ottenere un buon allineamento dell'impianto protesico con ripristino dell'asse meccanico dell'arto inferiore contribuisce ad una maggior durata dell'impianto e ad un miglior risultato.

Da oltre dieci anni si è andato diffondendo l'utilizzo della chirurgia computer assistita (robotica) nella chirurgia protesica. Relativamente all'impianto di protesi totale di ginocchio, il robot permette di non aprire il canale midollare femorale, riducendo il rischio di embolia



gassosa, e di effettuare resezioni ossee del femore e della tibia più precise, ottenendo un asse meccanico post-operatorio più accurato.

Il robot è di supporto al chirurgo, ma non lo sostituisce.

Da circa quattro anni, presso la Clinica San Giuseppe di Arezzo, dove opero, utilizziamo un robot per supporto chirurgico all'impianto delle protesi totali di ginocchio.

DR. VINCENZO BUOMPADRE
Specialista in Ortopedia Traumatologia e Medicina dello Sport

- **Terni** *0744.427262 int.2*
  345.3763073
  Murri Diagnostica, v. Ciaurro 6
- **Rieti** *0746.480691 - 345.3763073*
  Nuova Pas, v. Magliano Sabina 25
- **Viterbo** *345.3763073*
  S. Barbara via dei Buccheri
- **Perugia** *345.3763073*
  ***Clinica Villa Fiorita**, v. XX Settembre 55*

www.drvincenzobuompadre.it
CONVENZIONATO CON IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

OTTOBRE ROSA: PREVENZIONE, INFORMAZIONE E VICINANZA ALLE DONNE
L'IMPEGNO DELL'AZIENDA OSPEDALIERA DI TERNI

Ottobre è il mese internazionale dedicato alla prevenzione del tumore della mammella, una ricorrenza che ogni anno richiama l'attenzione sull'importanza della **diagnosi precoce, dell'informazione corretta e dell'adesione ai programmi di screening**. In questo contesto l'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni ha aderito alle iniziative promosse dalla Regione Umbria, organizzando una serie di eventi rivolti alla cittadinanza con l'obiettivo di diffondere la cultura della prevenzione, favorire l'accesso alle informazioni sanitarie e rafforzare il rapporto tra professionisti e comunità.

L'impegno dell'Azienda si è sviluppato attraverso attività diversificate, accomunate dalla volontà di **mettere al centro le donne**, offrendo occasioni concrete di incontro, ascolto e approfondimento. Un percorso che ha coinvolto diverse professionalità sanitarie e che ha consentito di affrontare il tema della salute femminile non solo dal punto di vista strettamente clinico, ma anche sotto il profilo educativo, sociale e relazionale.

Tra gli appuntamenti più significativi si è svolto, al **Centro Salute Donna**, l'incontro dedicato alla sensibilizzazione sull'autopalpazione e sull'autoesame del seno, aperto a tutte le donne del territorio. L'iniziativa, organizzata dal team del centro salute Donna diretto dalla **Dottoressa Marina Vinciguerra** ha previsto la formazione delle donne in piccoli gruppi, permettendo un confronto diretto con gli operatori sanitari, favorendo un dialogo semplice e immediato. Nel corso degli incontri sono state illustrate le corrette modalità di osservazione e conoscenza del proprio corpo e sono state fornite indicazioni sulle indagini diagnostiche raccomandate nelle diverse fasce di età.



L'attività di educazione sanitaria è stata accompagnata dalla distribuzione di materiale informativo e brochure dedicate alla prevenzione, predisposte secondo le indicazioni regionali.
La diffusione di informazioni scientificamente corrette rappresenta infatti uno degli strumenti più efficaci per promuovere comportamenti consapevoli e contrastare la disinformazione che ancora oggi può costituire un ostacolo alla prevenzione.



Un secondo momento particolarmente partecipato è stato l'evento**"Parliamone Insieme – Aperitivo in Rosa"**, promosso dalla **Struttura Complessa di Oncologia Medica**. L'iniziativa è nata con l'obiettivo di trasformare gli spazi di cura in luoghi di incontro e confronto, favorendo una comunicazione più diretta tra professionisti sanitari, pazienti e cittadini. Come sottolineato nella presentazione del progetto, **l'umanizzazione dell'assistenza passa anche attraverso la capacità di creare occasioni nelle quali le persone possano esprimere dubbi, domande ed esigenze**, ricevendo risposte chiare e basate sulle evidenze scientifiche.

Svoltosi il 21 ottobre nei locali dell'Oncologia dell'Ospedale di Terni, l'evento moderato dalla **Jennifer Foglietta** ha registrato una significativa partecipazione da parte delle donne della città e del territorio provinciale. In un clima informale e accogliente, le partecipanti hanno potuto confrontarsi con i professionisti sui temi della prevenzione, dello screening, dei percorsi diagnostici



e terapeutici, ma anche sugli aspetti che riguardano la qualità della vita durante e dopo la malattia. Un confronto aperto che ha confermato quanto sia forte il bisogno di informazione, ascolto e accompagnamento lungo tutto il percorso di cura.

L'attenzione dell'azienda non si è fermata alla prevenzione primaria e secondaria, ma ha interessato anche la fase successiva ai trattamenti oncologici. In questa direzione si inserisce l'iniziativa specialistica radioterapica **"La cura della pelle: consigli pratici dopo la radioterapia per il tumore mammario"**, programmata il 30 ottobre e dedicata alle donne che hanno affrontato o stanno affrontando un percorso terapeutico per il tumore al seno.
L'appuntamento ha rappresentato un'importante occasione di approfondimento su un tema spesso poco conosciuto ma di grande rilevanza per il benessere delle pazienti. Gli effetti cutanei correlati ai trattamenti radioterapici possono infatti influire significativamente sulla qualità della vita e richiedono attenzioni specifiche. Attraverso consigli pratici e indicazioni basate sull'esperienza clinica, le partecipanti hanno ricevuto strumenti utili per gestire al meglio questa fase del percorso assistenziale.

Le attività sono state realizzate grazie al contributo di un'**équipe multidisciplinare** composta dalla **Dottoressa Anselmo, dalla Dottoressa Draghini, dal Dottor Arcidiacono e dalla Dottoressa Costantini**, professionisti impegnati quotidianamente nella presa in carico delle donne affette da patologia mammaria. La loro partecipazione ha consentito di coniugare competenze specialistiche e capacità divulgativa, rendendo accessibili temi complessi e favorendo una maggiore consapevolezza tra le cittadine.

L'esperienza di questo Ottobre Rosa conferma come **la prevenzione non possa essere limitata a una singola giornata o a una campagna di comunicazione, ma debba tradursi in un percorso continuo di informazione e vicinanza alle persone.** Sensibilizzare significa promuovere la partecipazione agli screening, ma anche creare occasioni per ascoltare i bisogni delle donne, accompagnarle nelle scelte di salute e costruire una cultura della prevenzione sempre più diffusa.

Attraverso queste iniziative, l'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni ha voluto ribadire un messaggio semplice ma fondamentale: l**a lotta contro il tumore della mammella passa dalla diagnosi precoce, dalla qualità delle cure e dalla capacità di fare rete tra istituzioni, professionisti sanitari, associazioni e cittadini**.
Un impegno che continua oltre il mese di ottobre e che rappresenta uno degli elementi essenziali per tutelare la salute delle donne e migliorare la qualità dell'assistenza offerta al territorio.

PROVIDER SEGRETERIA CON IL PATROCINIO DI

EVENTO ECM n° 45-497929 n° 6 crediti per n° 100 partecipanti

CHIRURGIA DELLA MANO

La fissazione frammento-specifica nelle fratture del polso
Innovazione, indicazioni e risultati clinici

21 NOVEMBRE 2026
Sala riunioni "Maurizio Gentile"
Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Terni
(Strada di Cardeto, 67 Terni)

RESPONSABILE SCIENTIFICO:
Dr. Luca Braghiroli
Direttore f.f. della S.C. Chirurgia della Mano
Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni

PROGRAMMA:

08.00 Registrazione dei partecipanti
08.45 Saluti istituzionali

I SESSIONE – Dalla diagnosi all'indicazione chirurgica
Moderatori:
Dr. Giulio Pucci, Dr. Michele Berloco

09.00 Epidemiologia e classificazione delle fratture del radio distale
Dr. Alessandro Sala
09.20 Diagnostica radiologica e pianificazione chirurgica: quando la TC cambia la strategia operatoria
Dr. Roberto Ferranti
09.40 Indicazioni al trattamento chirurgico
Dr. Giovanni D'Angelo
10.00 Discussione
10.30 Coffee Break

II SESSIONE – Evoluzione del trattamento chirurgico e tecniche di osteosintesi
Moderatori:
Prof. Maurizio Altissimi, Dr. David D'Eramo

11.00 Apparecchi gessati e placche di prima generazione: tutto superato?
Dr. Luca Braghiroli
11.20 Anatomia e vie d'accesso
Dr. Andrea Nardi
11.40 Classificazione delle fratture di radio basata sulla TC e orientata al Trattamento
Dr. Giuseppe Mosillo
12.00 Placche volari, dorsali e sistemi frammento-specifici
Dr. Andrea Minini

III SESSIONE – Innovazione, complicanze e recupero funzionale
Moderatori:
Prof. Pierluigi Antinolfi, Dr. Leonardo DiNoi

12.20 Artroscopia nell'osteosintesi
Dr.ssa Simona Scarpa
12.40 Ruolo attuale delle Tecnologie 3D
Dr. Andreas Verstreken
13.00 Complicanze e loro prevenzione
Dr. Lorenzo Bocchino
13.20 Percorso rieducativo e fisioterapico nel post operatorio delle fratture di polso
Dr.ssa Cristiana Petrignani
13.40 TAVOLA ROTONDA
14.00 Chiusura dei lavori

PER ISCRIZIONI:
segreteriaconvegniec@gmail.com
Tel. 329 225 9422 / 346 588 0767

CON IL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE DI:



INTELLIGENZA ARTIFICIALE E TOMOSINTESI
La nuova frontiera della diagnostica senologica per la salute delle donne

La lotta contro il tumore al seno compie un ulteriore passo in avanti grazie all'evoluzione tecnologica nella diagnostica per immagini. Negli ultimi mesi, il panorama della senologia clinica sta vivendo una vera e propria rivoluzione, orientata non solo a una maggiore precisione diagnostica, ma anche a una **personalizzazione dei percorsi di prevenzione per ogni singola paziente.**

Al centro di questa innovazione vi è l'integrazione sempre più spinta tra la **tomosintesi mammaria** (mammografia tridimensionale a 3D) e gli algoritmi di **Intelligenza Artificiale (IA)**. Se la tomosintesi ha già superato i limiti della mammografia tradizionale riducendo il problema della sovrapposizione dei tessuti – un fattore cruciale soprattutto nei seni densi –, l'ausilio dei moderni software intelligenti rappresenta il vero cambio di passo.

Questi sistemi avanzati agiscono come un **"secondo sguardo" a supporto del medico radiologo**. Gli algoritmi di IA sono infatti in grado di analizzare le immagini a una velocità straordinaria, evidenziando micro-calcificazioni o lievi asimmetrie strutturali che potrebbero sfuggire a una prima lettura visiva.

Non si tratta di sostituire la competenza clinica dello specialista, ma di fornirgli uno strumento di triage e quantificazione del rischio estremamente sofisticato, capace di **ridurre sia i falsi positivi (evitando accertamenti o biopsie non necessari) sia i falsi negativi**.

Un altro filone di grande avanguardia riguarda i **modelli di stima del rischio personalizzato a medio termine**, sviluppati grazie all'analisi radiomica. Sfruttando i dati morfologici ricavati dalle immagini, la tecnologia odierna punta a delineare un profilo di rischio individuale su base pluriennale, consentendo ai centri di senologia di modulare i controlli con cadenze mirate, cucite su misura sulle caratteristiche anatomiche e biologiche della donna.

Il beneficio per le pazienti si traduce in **diagnosi sempre più precoci, tempestive e mininvasive**.
In un'epoca in cui la prevenzione rimane l'arma più efficace per sconfiggere la patologia oncologica, l'alleanza tra il medico e le nuove frontiere digitali dell'imaging conferma quanto **la tecnologia al servizio della salute stia diventando precisa, affidabile e umana**.





UN BAMBINO ED UN CANE

La storia di un antica amicizia



Barbara **Corrai**



Un rumore di piccole zampette animava la casa. Insieme a loro, dei piccoli passi di un bimbo.
Nasce così una delle storie di amicizia più antiche e forti della storia: quella tra il **cane ed il bambino.**

Nell'essere così calati nel proprio mondo, entrambi trovano velocemente un modo per comunicare. Correre, saltare, sdraiarsi a terra per un momento di coccole insieme. Il gioco è fondamentale per entrambi, così come lo è, vivere una giornata piena di emozioni.
La vita con un cane arricchisce la vita del bambino da diverse prospettive. C'è lo sviluppo di una attenzione per una comunicazione diversa, non verbale, fisica, fatta di piccoli dettagli. Ne beneficiano le occasioni di vita all'aria aperta e di gioco libero. Insegna il rispetto della diversità, e l'attenzione all'altro nell'espressione di propri bisogni, emozioni, desideri.

Cosa è importante considerare affinché la relazione sia positiva per entrambi?

• Innanzitutto porre attenzione alle fasi di crescita del cucciolo e del bambino. Ogni fase di crescita è caratterizzata da attenzioni ed esigenze specifiche. Il cucciolo non avrà adeguate competenze per esempio sulla regolazione delle emozioni, fino a quando non avrà raggiunto una maturazione in tal senso; così come il bambino nella fase del gattonamento avrà una comunicazione e possibilità espressive differenti rispetto ad un bambino più adulto. Un percorso di natura comportamentale con un esperto cinofilo in area comportamentale potrà fornire gli strumenti per far trovare ad entrambi il giusto punto di incontro, potrà creare quel ponte nella comunicazione in modo che venga facilitata.

• Considerare le esigenze ed i bisogni di entrambi i soggetti coinvolti in questa relazione, dando così importanza e valore alle rispettive richieste. Il cane potrebbe non gradire alcuni comportamenti e viceversa. È importante non vedere il cane come un giocattolo a servizio del bambino, ma un soggetto con cui comunica rispettando le reciproche necessità.

Cane e bambino, questa amicizia antica. Riscoprirne la ricchezza sarà permettere ai nostri figli di crescere portando nel cuore la conoscenza di un affetto che rimarrà con sé per tutta la vita.





Con i nuovi apparecchi acustici **Phonak Audéo EON Sphere,** l'Intelligenza Artificiale evoluta separa il parlato dai rumori di fondo in tempo reale, aiutandoti a **seguire le conversazioni con più facilità** e meno sforzo.

Scopri oggi cosa può fare Phonak EON per te:

- Più chiarezza nelle conversazioni
- Piccolo, leggero e super discreto
- Fino a 38 ore di autonomia



Contattaci per maggiori informazioni e per una prova gratuita.

Ci Senti
Professionisti dell'udito

0744.36.42.98

TERNI Corso Vecchio, 280
NARNI SCALO (TR) Via Tuderte, 247
RIETI via delle Orchidee, 2d

CERCASI PROGRAMMATORE COBOL, ESPERIENZA RICHIESTA: QUARANT'ANNI



Raffaele **Vittori**



I linguaggio del 1959 regge ancora banche e pensioni. Ora l'intelligenza artificiale promette di tradurlo, ma senza chi lo conosce non basta.

Quando preleviamo da uno sportello, prenotiamo un volo o aspettiamo l'accredito di una pensione, lo schermo ci mostra un'interfaccia moderna e scorrevole. Ma il lavoro vero lo fa, molto spesso, un software più vecchio di molti dei suoi utenti. Si chiama COBOL e dovrebbe essere un reperto da museo.
Nasce nel 1959, quando i computer occupavano intere stanze. L'idea era rivoluzionaria: un linguaggio simile all'inglese, leggibile anche da un contabile. Tra le ispirazioni c'era il pensiero di Grace Hopper, convinta che fossero i programmi ad adattarsi alle persone e non viceversa.

Un'infrastruttura invisibile

Banche, enti previdenziali e compagnie aeree scrissero in COBOL i loro sistemi più delicati, e un sistema che funziona è l'ultima cosa che un dirigente vuole toccare. Le stime parlano di centinaia di miliardi di righe ancora in produzione: cifre da prendere con cautela, perché è difficile contare ciò che vive dentro le aziende, ma l'ordine di grandezza resta enorme.

Il vero collo di bottiglia? Le persone

Nella primavera del 2020, con la pandemia, le richieste di sussidi di disoccupazione esplosero e alcuni sistemi statunitensi basati su codice di decenni prima faticarono a reggere. Il governatore del New Jersey lanciò un appello pubblico per trovare programmatori COBOL. Il problema non era la macchina, ma le competenze: chi conosce a fondo questi sistemi si avvicina alla pensione, mentre le università puntano da tempo su linguaggi più recenti.

Perché non riscriverlo?

Perché riscrivere non significa solo riprodurre le funzioni dichiarate, ma anche migliaia di regole accumulate nel tempo e mai documentate: casi particolari, correzioni, decisioni prese da persone ormai in pensione. Il codice, in pratica, è la documentazione. Per questo le migrazioni sono sempre state costose, lunghe e spesso abbandonate a metà.

Arriva l'intelligenza artificiale

Oggi lo scenario sta cambiando. La parte più onerosa di una modernizzazione è capire cosa faccia il vecchio codice, ed è qui che gli strumenti di IA rendono di più: leggono milioni di righe, ricostruiscono le dipendenze, producono documentazione e propongono test. Alcuni, come quelli che IBM offre per i suoi mainframe, traducono parti di COBOL in Java. Lavori che richiedevano squadre di consulenti per mesi possono ora essere avviati in tempi molto più brevi, almeno secondo i produttori. Anthropic ha annunciato che Claude sa generare e analizzare codice COBOL. IBM e AWS stanno investendo miliardi per modernizzare sistemi che reggono ancora buona parte dell'economia globale.

Ma tradurre non basta

Una traduzione corretta nella sintassi non garantisce lo stesso comportamento. Un arrotondamento sbagliato, un caso particolare dimenticato, e a sbagliare sono migliaia di pensioni o di conti. I produttori raccomandano di far rivedere il codice generato da esperti e di confrontare vecchio e nuovo sistema con test rigorosi. Il paradosso è che l'IA aumenta il valore di chi conosce il COBOL: serve qualcuno che sappia dire se la risposta della macchina è giusta.
La lezione vale per chiunque scriva software: il nostro codice sarà forse letto, e magari spiegato da un'IA, tra trent'anni. Ma nemmeno la migliore potrà ricostruire ciò che nessuno ha scritto. Documentare le scelte non è pedanteria, ma responsabilità verso il futuro.

DORMIRE AL LAVORO NON È (SEMPRE) PIGRIZIA

COSA DICE LA SCIENZA



Un letto in mezzo a un open space, un collega che dorme sotto gli occhi di tutti. Hai visto in giro la nostra campagna sul riposo e non sai cosa significa? La provocazione è voluta: la stanchezza non è sinonimo di pigrizia, ma un segnale dell'organismo.
Il calo di energia che molti avvertono nel primo pomeriggio, ad esempio, è fisiologico: durante la giornata si accumula nel cervello l'adenosina, che aumenta la cosiddetta "pressione del sonno", e il ritmo circadiano prevede un calo di vigilanza tra le 14 e le 16.
Le conferme arrivano anche dalla ricerca. Nel 1995 uno studio della NASA, guidato dallo specialista del sonno Mark Rosekind, ha coinvolto piloti impegnati in voli transoceanici: a chi poteva concedersi un breve riposo, per un sonno effettivo di circa 26 minuti, sono stati misurati un miglioramento dell'attenzione del 54% e delle prestazioni del 34% rispetto a chi era rimasto sveglio. Da qui la "NASA nap". Attenzione però: i benefici dipendono dalla durata. Un riposo breve aiuta, uno troppo lungo può lasciare intontiti e, se fatto a ridosso della sera, rendere più difficile addormentarsi.

Quando la stanchezza non passa

Un sonnellino non risolve tutto.
Se la fatica è costante, anche dopo notti di sonno regolare, vale la pena approfondire. Nelle farmacie IASO trovi un consiglio competente, senza fretta e senza giudizio. Perché capire la stanchezza è il primo passo per prendersi cura di sé.



CATTEDRALE DI SANTA MARIA ASSUNTA A TERNI

Un viaggio tra storia,arte e fede



Francesco Maria **Carducci**

Ci sono luoghi che raccontano la storia di una città meglio di qualsiasi libro. Luoghi in cui il tempo sembra essersi fermato, ma dove ogni pietra, ogni decorazione e ogni opera d'arte custodiscono il ricordo di chi li ha attraversati. **La Cattedrale di Santa Maria Assunta, cuore religioso di Terni e Chiesa Madre della Diocesi di Terni Narni Amelia, è uno di questi.** Un edificio che, attraverso i secoli, ha cambiato volto senza mai perdere il legame con le proprie origini. Per scoprirne la storia bisogna immaginare di compiere un viaggio a ritroso nel tempo, scendendo sotto l'attuale edificio, là dove tutto ebbe inizio. È qui che si trova la **Cripta di Sant'Anastasio**, il nucleo più antico della Cattedrale, edificato nel VI secolo e trasformato nel IX. Un ambiente raccolto e suggestivo, sorto sul luogo di sepoltura di Sant'Anastasio, Vescovo di Terni vissuto tra il VI e il VII secolo. Le sue tre navate, scandite da colonne con capitelli cubici e a foglie, conservano il fascino delle prime architetture cristiane. Una finestra strombata racconta un particolare sorprendente: un tempo questo ambiente non era sotterraneo, ma riceveva luce dall'esterno. In una nicchia riposa l'urna con le ceneri del Santo, mentre poco distante si conserva il suo sarcofago romano, decorato con motivi vegetali. **È il punto in cui la storia della Cattedrale incontra le radici più profonde della comunità ternana.**

Risalendo idealmente verso la luce, il racconto prosegue nel Medioevo, quando la chiesa assunse nuove forme e si arricchì di una facciata



romanica. Di quell'epoca rimangono tracce che spesso sfuggono a uno sguardo frettoloso: due antiche colonne oggi inglobate nel portico settecentesco, le bifore ancora visibili nella controfacciata e l'antico rosone. Ma è soprattutto nelle pietre della facciata che si nascondono alcune delle storie più curiose. Accanto ai tre portali decorati con motivi vegetali, un ingresso ogivale del 1439, oggi murato, presenta una singolare decorazione: un tralcio di vite che parte dalla mano di un vignaiolo e si trasforma simbolicamente in vino, raccolto in un'anfora sul lato opposto. **Ogni pietra sembra custodire un messaggio, sospeso tra fede, vita quotidiana e tradizione popolare.**

Una reca incisa una croce greca e potrebbe essere stata la pietra di consacrazione della chiesa medievale, portata a Roma per ricevere la benedizione del Papa. Un'altra conserva l'impronta di un piede, attraversato da una linea di otto centimetri: probabilmente un'antica unità di misura, che la fantasia popolare ha però trasformato nel ricordo di una presunta limitazione ecclesiastica all'altezza dei tacchi femminili. C'è poi una piccola apertura rettangolare, incorniciata da una forma romboidale. È una *fenestrella confessionis*, elemento caratteristico delle chiese paleocristiane e medievali, attraverso il quale i fedeli potevano avvicinarsi simbolicamente alle reliquie dei santi. Un dettaglio discreto, che restituisce il senso di una religiosità vissuta anche attraverso gesti semplici e quotidiani. Con il passare dei secoli, la Cattedrale continuò a trasformarsi, seguendo il gusto e le aspirazioni delle diverse epoche. Dalla metà del Cinquecento ebbe inizio una stagione di grandi interventi, destinata a cambiarne profondamente l'aspetto.

L'abside si arricchì di nuove decorazioni: nel Seicento comparve, dietro l'altare, una rappresentazione dell'Assunzione della Vergine, opera di autore ignoto nella quale si riconoscono richiami alla pittura di Andrea Polinori. Nel 1782 Liborio Coccetti completò il catino absidale con la *Trinità in Gloria*, contribuendo a creare quell'atmosfera solenne che ancora oggi caratterizza l'interno. Ma il cambiamento più significativo arrivò durante l'episcopato del **Cardinale Angelo Rapaccioli**, figura determinante nella trasformazione barocca della Cattedrale. Fu allora che la facciata e il porticato assunsero un nuovo carattere monumentale, ispirato al linguaggio architettonico berniniano. Il loggiato superiore, con le sue finestre ornamentali, divenne un collegamento tra il Palazzo Vescovile e il Seminario, anch'essi voluti dal Cardinale. A quel periodo appartiene anche uno dei tesori più affascinanti custoditi all'interno della chiesa: **il grande organo realizzato da Luca Neri nel 1647**. Riccamente intagliato e dorato, è un magnifico esempio del barocco romano. Una tradizione, alimentata dall'amicizia tra Rapaccioli e Gian Lorenzo Bernini e dalle caratteristiche stilistiche dell'opera, attribuisce proprio al celebre artista il progetto dello strumento. Un'ipotesi suggestiva che aggiunge ulteriore fascino alla sua storia. Il percorso all'interno della Cattedrale è un continuo incontro con opere che raccontano epoche e sensibilità differenti. L'altare maggiore, realizzato nel 1762 in marmi policromi, custodisce un medaglione con il *Busto della Madonna Orante* del Sassoferrato. Il volto giovane della Vergine, la veste azzurra e la delicatezza dell'incarnato richiamano l'eleganza pittorica di Guido Reni. Poco distante, il coro ligneo cinquecentesco di Domenico Corsi testimonia la raffinata tradizione dell'intaglio, mentre nel transetto destro si apre la **Cappella Musicale**, inaugurata nel 1747, segno di un legame profondo tra la città, la liturgia e la musica. Anche gli ambienti meno visibili riservano sorprese. Nella Sagrestia, tra mobili lignei finemente intagliati, una tela seicentesca raffigurante la *Madonna con Bambino e Santa Lucia* emerge dall'oscurità grazie a una luce radente che ne accentua l'intensità. Alzando lo sguardo, la volta si anima con il *Trionfo della Vergine* di Girolamo Troppa, un vortice di angeli immersi in uno spazio celeste di grande effetto prospettico. Lo stesso artista lasciò la propria impronta nell'Antisagrestia, dove la *Gloria dei Santi Procolo, Valentino e Anastasio* celebra i patroni di Terni, intrecciando ancora una volta arte, fede e identità cittadina.

La storia della Cattedrale, tuttavia, non si esaurisce con il Barocco. Anche il Novecento ha lasciato il proprio segno: nel 1937 la facciata fu completata con l'installazione, sulla balconata, delle statue dei patroni della città realizzate da Corrado Vigni. Accanto a esse, il campanile settecentesco, risalente al 1744, continua a distinguersi per la caratteristica cuspide a cipolla.

E persino il nostro secolo è entrato a far parte di questo lungo racconto. Nei primi anni Duemila, infatti, nuovi interventi artistici hanno arricchito la Cattedrale: dalle tre porte della facciata al nuovo altare, dalla cattedra all'ambone, fino alla croce pensile, alle decorazioni di alcune cappelle e al grande dipinto della controfacciata.

La Cattedrale di Santa Maria Assunta non è dunque soltanto un monumento da ammirare, ma un luogo da leggere e da ascoltare.

Le sue pietre raccontano il Medioevo, le decorazioni restituiscono lo splendore del Barocco, le opere più recenti testimoniano una storia che continua a essere scritta.

Entrarvi significa attraversare quasi quindici secoli di vita cittadina, scoprendo come generazioni diverse abbiano lasciato, una dopo l'altra, la propria traccia.

E forse è proprio questo il fascino più autentico della Cattedrale di Terni: **la capacità di custodire il passato senza smettere di appartenere al presente.** Un patrimonio che merita di essere riscoperto, anche da chi, passando ogni giorno davanti alla sua facciata, crede di conoscerlo già.



OLTRE IL VELO DI NOVEMBRE

La memoria, la terra e la Festa dei Morti



Ilaria
Alleva



Con l'arrivo di novembre, le giornate si accorciano, la natura rallenta, spoglia i suoi rami e sembra ritirarsi in un silenzio profondo. Non è un caso che, proprio in questo momento dell'anno, quasi tutte le culture del mondo abbiano avvertito il bisogno di schiudere una porta e mettersi in ascolto: **il passaggio dall'autunno all'inverno ha sempre rappresentato un momento liminare**, una soglia in cui il confine tra il mondo dei vivi e quello di chi non c'è più si fa sottile e permeabile.

Sebbene oggi il periodo a cavallo tra ottobre e novembre abbia innegabili connotazioni commerciali e consumistiche, la tradizione che accomuna Halloween e la Festa dei Morti possiede **una radice antropologica ben più profonda**. In origine, la commemorazione dei defunti non nasceva dalla paura, ma dall'esigenza di governare l'ignoto e di riaffermare la continuità della vita. Nelle civiltà contadine, **il ricordo degli antenati era strettamente legato ai cicli della terra**: i defunti non erano presenze da temere, ma custodi da accogliere e ringraziare per i frutti del raccolto. Non è un caso che riti del genere siano presenti in Cina (dove si crede che alla fine dell'estate si spalanchi una porta sul mondo degli Inferi e si accendono lanterne sull'acqua e si allestiscono banchetti); in Messico (i famosi Los Dias de Los Muertos); nelle Filippine (la festa di Undas, che si tiene nella notte tra il primo e il due novembre e si passa nei cimiteri a pregare e cucinare insieme); in Europa del Nord (Alla Helgons Dag, il primo sabato di novembre, durante il quale i cimiteri si riempiono di migliaia di candele che si stagliano contro il buio dei boschi), e via dicendo.

Questa dimensione d'accoglienza si è tradotta storicamente in **un linguaggio universale: il cibo**. Nelle nostre comunità, la notte tra il primo e il due novembre porta con sé gesti antichi: l'illuminazione delle finestre con piccoli lumi, il ritrovo nelle case per raccontare aneddoti di famiglia e la preparazione delle immancabili **Fave dei Morti**. Questi dolci prendono il nome dalle fave vere e proprie, che già in epoca romana erano considerate un legame simbolico con l'Oltretomba per via dello stelo cavo della pianta - che si credeva fosse un corridoio tra i due mondi - e delle macchie nere o violacee sui fiori bianchi. In un'epoca come la nostra, frenetica e spesso incline a rimuovere il tema del limite e della perdita, **riscoprire il significato antropologico di novembre può rivelarsi un gesto curativo**. Tra le mura di casa o lungo i viali dei cimiteri illuminati dalle candele, ci si scambiano ricordi e **si riannodano i fili delle generazioni**.





PROTESTE DI PIAZZA E CRISI DEL WELFARE



Giacomo **Porrazzini**



Nelle scorse settimane abbiamo assistito a importanti proteste di piazza in Francia e Spagna, Paesi attraversati da tensioni sociali e politiche che interessano anche il futuro dell'Unione Europea. L'avanzata delle forze antieuropeiste potrebbe indebolire il progetto della casa comune europea, costruito sulla volontà di superare i nazionalismi e sulle opportunità di progresso economico e sociale offerte dal modello di «economia sociale di mercato», di cui il **Welfare costituisce un pilastro democratico fondamentale**.

Questo patrimonio rischia di essere compromesso anche dalla crescente difficoltà degli Stati nel rispondere a bisogni essenziali come **casa, scuola e salute**. In Spagna, la «protesta delle chiavi» racconta le difficoltà di giovani e famiglie, anche del ceto medio, nell'acquistare un'abitazione o sostenere un affitto.

La carenza di edilizia pubblica, la speculazione immobiliare e la diffusione degli affitti brevi contribuiscono all'aumento dei prezzi. Preoccupa anche il fenomeno degli sfratti, che coinvolge migliaia di famiglie. La vicenda dell'anziana Maricarmen, divenuta simbolo della protesta, evidenzia le conseguenze sociali dell'emergenza abitativa.

In Francia, le tensioni sociali hanno riportato l'attenzione anche sulle criticità dell'istruzione pubblica, dove persistono disuguaglianze capaci di condizionare le opportunità formative e lavorative dei giovani.

Anche in Italia la precarietà della scuola alimenta il disagio studentesco, mentre nel settore sanitario emergono segnali di crescente difficoltà del Servizio Sanitario Nazionale.

Secondo alcune rilevazioni, sarebbero diversi milioni gli italiani che rinunciano o rinviano prestazioni sanitarie per le lunghe liste d'attesa e i costi. Crescono i bisogni legati all'invecchiamento della popolazione, mentre la carenza di personale e il trasferimento di professionisti verso il privato o l'estero mettono sotto pressione le strutture pubbliche. Anche la medicina generale incontra difficoltà, soprattutto nelle aree interne e periferiche. **Il rischio è che l'accesso alle cure dipenda sempre più dal reddito e dal luogo di residenza.**

Negli ultimi anni, l'inflazione avrebbe ridotto il valore reale delle risorse destinate alla sanità pubblica.

Diverse analisi indicano la necessità di investimenti aggiuntivi per migliorare ospedali, medicina territoriale, personale e apparecchiature. Parallelamente, la spesa sanitaria sostenuta direttamente dalle famiglie raggiunge, secondo alcune stime, diverse decine di miliardi di euro all'anno. Un onere che rischia di accentuare le disuguaglianze, indebolendo il principio di universalità delle cure.

La crisi del Welfare riapre dunque il dibattito sulla **tassazione delle grandi ricchezze e delle rendite**, secondo il principio costituzionale della progressività. Alcune analisi sulla distribuzione patrimoniale evidenziano come una quota molto elevata della crescita della ricchezza degli ultimi quindici anni si sarebbe concentrata nelle fasce più abbienti, mentre i benefici per la popolazione meno ricca sarebbero stati decisamente inferiori.

Tra le proposte avanzate figura l'introduzione di contributi straordinari sui grandi patrimoni.

Secondo alcune simulazioni, aliquote contenute applicate alle ricchezze più elevate potrebbero generare un gettito nell'ordine di diverse decine di miliardi annui. Si tratta naturalmente di valutazioni teoriche, la cui effettiva realizzazione dipenderebbe dalle modalità applicative, dalla definizione della base imponibile e dalle possibili conseguenze economiche.

Ulteriori risorse potrebbero derivare da un **contrasto più efficace all'evasione fiscale**, fenomeno che continua a sottrarre importanti entrate alle finanze pubbliche.

La questione centrale resta dunque quella delle scelte politiche e della distribuzione del carico fiscale. Intervenire sulle grandi ricchezze e sulle rendite, senza penalizzare il lavoro, le imprese produttive e i redditi medio-bassi, potrebbe contribuire a rafforzare il Welfare.

Investire in sanità, scuola e politiche abitative significa ridurre le disuguaglianze e restituire fiducia nella democrazia, dimostrando che le istituzioni possono migliorare concretamente le condizioni di vita dei cittadini, oltre a garantirne la libertà.

LA POST-DEMOCRAZIA



Roberto **Rapaccini**





La post-democrazia, concetto elaborato dal sociologo Colin Crouch, descrive una condizione in cui **la democrazia non scompare per effetto di un colpo di Stato o dell'abolizione delle elezioni, ma tende a svuotarsi dall'interno**. Le urne restano aperte, i governi si alternano, i partiti competono e i giornali criticano; eppure una parte crescente delle decisioni si sposta verso centri economici, apparati tecnici, piattaforme digitali e gruppi organizzati che non rispondono agli elettori. Le istituzioni democratiche continuano a esistere, ma rischiano di ridursi a un guscio formale.

Il prefisso *post* non indica la fine della democrazia, bensì il superamento della sua fase di maggiore vitalità. La democrazia infatti non coincide solo con il voto. Richiede pluralismo informativo, uno Stato di diritto effettivo, uguaglianza politica, la possibilità per i cittadini di concorrere concretamente alla definizione delle questioni di interesse pubblico, non solo di scegliere tra opzioni predisposte da altri. Nella post-democrazia il cittadino si limita ad approvare o a indignarsi, non incidendo sulle condizioni in cui i governi operano. **La sovranità popolare si concentra nel giorno delle elezioni, mentre il potere effettivo si esercita in luoghi meno visibili e accessibili**.

Il cuore del fenomeno è un **trasferimento di potere senza una corrispondente assunzione di responsabilità**.

Imprese, mercati finanziari, agenzie di *rating*, organismi tecnici e centri di competenza acquistano un ruolo crescente nelle decisioni, in nome della complessità o dell'urgenza. Nessuno di questi soggetti è di per sé illegittimo; il problema nasce quando la competenza si trasforma in sottrazione al controllo democratico e quando il potere economico ottiene un accesso alle istituzioni molto più ampio e continuativo di quello dei cittadini. Nel frattempo i partiti di massa si trasformano in strutture più leggere e spesso centrate sul *leader*.

La partecipazione politica cede progressivamente il posto alla fruizione passiva della politica; l'elettore viene sempre più considerato come un consumatore da analizzare attraverso i sondaggi, segmentare in gruppi e conquistare con una comunicazione mirata.

Il conflitto politico tende così a trasformarsi in spettacolo, polarizzandosi attorno a simboli e identità, ma mostrando assai minore incisività quando si tratta di confrontarsi con i grandi centri del potere economico.

I social media possono accentuare questa trasformazione, premiando ciò che genera attenzione più di ciò che favorisce la comprensione.

Tipica di questa fase è la formula: *non ci sono alternative*. **Le scelte appaiono come necessità tecniche**. Le elezioni rischiano allora di stabilire chi amministra l'inevitabile, più che quale direzione prendere.

Il populismo si presenta spesso come reazione a questo stato di cose, ma può anche diventare una sua radicalizzazione: intercetta un disagio reale. Secondo l'OCSE il 68% dei cittadini ritiene che il loro voto influenzi l'azione del governo, mentre solo il 31% pensa di aver voce nelle decisioni pubbliche.

Spesso il populismo traduce questo disagio in una contrapposizione morale tra popolo ed élite, delegittimando corpi intermedi, stampa e magistratura e sostituendo il pluralismo con un rapporto plebiscitario tra capo e popolo.

La post-democrazia non coincide con l'autocrazia: le istituzioni democratiche non vengono necessariamente neutralizzate, ma possono progressivamente perdere sostanza. Inoltre, chi possiede risorse economiche, relazioni e capacità di pressione può influenzare stabilmente le decisioni pubbliche; chi dispone soltanto del voto può farlo, di fatto, solo periodicamente. In questa prospettiva **l'astensionismo non è sempre semplice apatia: può essere anche la risposta a una lunga esperienza di impotenza**.

Per contrastare questa deriva occorre ricostruire i corpi intermedi e garantire uguaglianza di accesso alle decisioni. È anche opportuno sottoporre l'ambiente digitale a regole democratiche e restituire alla politica un linguaggio esplicito, dichiarando chi paga e chi beneficia di ogni scelta. **La post-democrazia non è un destino, ma una tendenza da misurare e contrastare**. Il suo pericolo più profondo è l'assuefazione all'impotenza: cittadini che votano, commentano e si indignano senza più credere di poter cambiare la realtà. La domanda decisiva, allora, non è se le nostre società siano democratiche, ma **quanto potere democratico riescano effettivamente a produrre**.



DOVE SONO TUTTI QUANTI?



Jacopo **Diamanti**



Nel 1950, durante un pranzo con alcuni colleghi a Los Alamos, il fisico Enrico Fermi pose una domanda destinata a diventare celebre: **«Dove sono tutti quanti?»**. Si parlava di civiltà extraterrestri. Se la nostra Galassia ha miliardi di anni, ragionava Fermi, una civiltà tecnologicamente avanzata avrebbe avuto tempo per espandersi tra le stelle. Perché non ne vediamo traccia? È il **paradosso di Fermi**. La Via Lattea ospita centinaia di miliardi di stelle. Abbiamo scoperto oltre seimila pianeti al di fuori del Sistema Solare e i sistemi planetari sono comuni. Ma da qui a immaginare mondi abitati, o addirittura civiltà tecnologiche, il passo è tutt'altro che breve. Nel 1961 l'astronomo Frank Drake propose un'equazione per stimare le civiltà capaci di trasmettere segnali nella Via Lattea. Drake arrivò a ipotizzarne circa diecimila. Ma quella cifra non è una misura: dipende da parametri ancora poco conosciuti, come la comparsa dell'intelligenza e la durata delle civiltà. E allora perché il silenzio? Forse la vita è rara; forse è comune, ma l'intelligenza tecnologica rappresenta un'eccezione. Forse alcune tappe dell'evoluzione sono quasi impossibili, o le civiltà si estinguono prima di diffondersi nello spazio: è l'ipotesi del **«Grande Filtro»**. Oppure esistono, ma sono troppo lontane, sono nate in epoche diverse dalla nostra o comunicano in modi che non sappiamo riconoscere. Inoltre, anche se intercettassimo un segnale intelligente, comunicare sarebbe un'impresa di non poco conto. **La velocità della luce, circa 300.000 chilometri al secondo, è enorme sulla Terra, ma diventa un limite enorme sulle distanze cosmiche**. Immaginiamo di inviare un messaggio a una civiltà distante cento anni luce.
Se ci rispondesse immediatamente, la replica arriverebbe duecento anni dopo la nostra trasmissione. Sarebbe una telefonata intergenerazionale: una generazione riceve un messaggio, ne prepara la risposta e la affida al futuro, sapendo che non ascolterà mai la battuta successiva. Una conversazione come quelle a cui siamo abituati sarebbe impossibile. E non basterebbe costruire antenne più potenti: nessuna informazione può viaggiare nel vuoto più velocemente della luce. **Finora non abbiamo prove scientifiche confermate di vita extraterrestre o di civiltà intelligenti. Eppure vale la pena cercare**. Per farlo occorre distinguere le ipotesi dai fatti: una scoperta deve fondarsi su dati e osservazioni verificabili in modo indipendente.
Un racconto suggestivo non è una prova; e il fatto di non aver trovato nulla non dimostra che non ci sia nulla da trovare. Forse un giorno sapremo rispondere alla domanda di Fermi. Nel frattempo possiamo conservare la curiosità senza rinunciare al rigore. Come dice Ellie Arroway nel film *Contact*, tratto dal romanzo di Carl Sagan: «Se fossimo soli nell'Universo, sarebbe davvero un enorme spreco di spazio».





Aggiornamento: dopo la conclusione dei lavori di ristrutturazione e di aggiornamento del telescopio, è stata finalmente ripristinata la concessione dell'**Osservatorio Astronomico di Sant'Erasmo** a favore dell'ATA.
A breve quindi riprenderanno le consuete aperture al pubblico ogni ultimo venerdì del mese. Seguiteci sui social per scoprire la data della prima apertura, su Facebook e Instagram, basta cercare "astrofili ternani". Sono anche riaperte le iscrizioni per diventare soci dell'associazione, per entrare a far parte della comunità astronomica ternana e partecipare a tutti gli eventi divulgativi e di osservazione del cielo. Contattateci per ulteriori informazioni.
Cieli sereni!

Seguici sul nostro social se anche tu sei un appassionato di astronomia

LA VÒRDA DE LU CÈLU



Paolo **Casali**

Osservando la Volta celeste si vedono il Sole e le altre stelle che brillano di luce propria, mentre la Luna e i pianeti sono illuminati dal Sole. Tutti questi astri stanno a distanze astronomiche diverse e la luce così veloce (circa 300.000 k/sec) può impiegare un "nulla" per arrivare a noi ma anche giorni… anni… secoli… dall'immensità dell'Universo.

'Na sera stéo a jacchierà co' 'n'amicu mia 'stronòmmicu e issu… *'Na vòrda te vojo fa' mmira' 'na vòrda... che tte fa 'rmane' a bbocca 'pèrta!...* "*Ma che stai a ddi'?...* j'ho fattu... *Ma che tt'ha datu de vòrda lu cervellu!?... Che è 'stu sciojilingua!?*... Zzittu 'n bo'… anzi… mo' te faccio vede' 'ndo' te porto… ha presu la macchina e ssemo partiti… doppo 'n bo' èccoce su ppe' la montagna e io… *ma 'ndo' stémo a SSantu Rasimu?... aho…mo' ho capitu quillu che ddicéi… me hai fattu 'vvicinà a la vòrda de lu celu!... e bbràu!…* 'ppena 'rriàti t'ha 'ncuminciàtu a jacchierà come 'n filosufu... *e mmo' se vvoli varda' lo passatu... varda le stelle... vidi Sirio... che lluce!? Tu la vidi com'era nov'anni fa!... Vidi Aldebaràmne... è ttale e quale a sessantaquattr'anni fa... vidi la Polare... quattrocentosessant'anni fa era ccucì!.* Me tt'ha fattu 'na sfirza de nummeri che mm'è vinutu spontàneu da di'... *Se vede che ffònno la vita bbòna... e lassù 'n ce sta l'inquinaméntu! A pparte che sse poteono pure mette d'accordu... e fasse vede'... presempiu... com'erano tutti cent'anni fa... cucì se confrontavono mejo. 'N ciai capitu gnente!...* m'ha dittu... *Déi sape' che... co' 'ste distanze 'stronommiche... pure la luce ce mette l'anni p'arria'... e se vvidi 'na stella che sse sta a smorza' e... lancia come 'n lampu... po' darsi che chissà da quanno 'n ce sta più!. Me pari 'nu 'Strònimu… quanno parli de 'ste cose… s'armane a bbocca 'perta... però cercamo d'armanecce pure coll'occhi... non vidi che stémo su lu ciju de lu burrone? Se ccascàmo de sotto... le moji nostre, s'ho ccapitu bbene, p'arvedécce da campa'... déono anna' più veloci de la luce su 'cche andra stella... e ppo'... co' ll'occhiu bbionicu arguarda' ggiù!*

Link: https://youtu.be/D-Mv1LeLYHs
voce : Paolo Casali
sottofondo musicale : Sergio Bacci

Scansiona il QR Code e ascolta l'articolo direttamente dall'autore



LA STRAGE DEI CITTADINI AD OPERA DEI BANDERARI

Terni, 1564



Francesco **Neri**



Palazzo Mazzancolli a Terni, uno dei luoghi dove si consumò la strage dei Banderari

A metà del XVI secolo a Terni, città dello Stato Pontificio, si registrava una forte contrapposizione per il predominio sulle istituzioni comunali tra la fazione dei nobili, detti **Cittadini**, e quella dei **Banderari**, ovvero i borghesi più facoltosi ma privi di un lignaggio paragonabile a quello dell'antico patriziato decurionale. In particolare, il **Consiglio di Credenza**, assemblea a metà per attribuzioni tra il collegio dei sei Priori, organo esecutivo, ed il Consiglio Generale, assemblea rappresentativa, constava di un numero uguale di componenti per ciascuno dei due partiti, ciò in base alle disposizioni dello Statuto. Nel 1562, tuttavia, per intervento del governo centrale, chiamato ad occuparsi delle discordie presenti, furono limitate le deliberazioni consiliari aperte anche ai non aristocratici, il cui risentimento raggiunse presto livelli di guardia. In tale quadro di massima tensione nella classe dirigente urbana, **nel mese di agosto del 1564 si consumò un terribile fatto di sangue**: un gruppo di Banderari, composto da Girolamo e Matteo Di Fiora, Fulvio e Mariano di Maestro, Giovanni Battista Surressi, Falcitto e Lodovico Falcitti e Lattanzio e Lanciotto Grassi, nottetempo scavalcò le mura cittadine e, armato ed accompagnato da banditi, entrò nelle residenze di alcune fra le principali famiglie nobili ternane, compiendo un vero e proprio eccidio. Tra le vittime si registrarono Caraciotto Ranieri, locale gerente della Camera Apostolica, i sei figli di questi, Angelo Manassei e suo figlio, Sidonio Gigli, due nipoti dello stesso, Sisto Mazzancolli e svariati suoi figli e parenti; inoltre, gli omicidi furono accompagnati dal furto di beni e documenti sia privati che pubblici, viste le cariche ricoperte dalle persone uccise.

La reazione della corte pontificia fu proporzionale all'efferatezza dei crimini commessi: con **Breve del 30 agosto 1564 il Pontefice Pio IV nominò Monsignor Monte dei Valenti da Trevi governatore di Terni e commissario con pieni poteri** processuali inquisitori, istruttori e giudicanti, sospendendo altresì qualsiasi regolamento e concessione sovrana potesse risultare in contrasto con l'autorità pressoché assoluta di tale prelato; quest'ultimo risultò un magistrato rigoroso e **condannò a morte tutti i rei dei delitti compiuti**.

Sia la severità del Valenti, declinata anche in pubbliche censure di una responsabilità che riteneva moralmente estesa all'intera città, sia gli elevati costi in capo al Comune per mantenere l'apparato di magistrati e uomini d'arme che egli aveva portato con sé, determinarono una pessima memoria presso i ternani dell'operato dello stesso; invero, nel corso dei decenni, sarebbero state prodotte testimonianze scritte di fatti non altrimenti confermati, quali condanne a morte arbitrarie comminate per la sola critica verbale verso il governatore e l'ostensione dal balcone del palazzo municipale delle teste mozzate dei condannati. Infine, il Valenti emanò **un nuovo Statuto comunale**, che sostituì i precedenti, superando ogni manifestazione istituzionale della distinzione tra i ceti aristocratici e popolari, al fine di eliminare le ragioni storiche della discordia prodromica dell'eccidio del 1564: il Consiglio di Credenza e l'ordine dei Banderari furono sostituiti da un unico **Consiglio dei Pacifici**, costituito da 48 membri con mandato biennale, estratti a sorte dal Consiglio Generale, al pari dei quattro Priori, con mandato bimensile. A dispetto delle dure condanne comminate agli autori materiali dei reati, tale riforma **riconosceva pari dignità istituzionale alla classe borghese**, che otteneva così una chiara vittoria politica da un governo pontificio consapevole del ruolo sempre più centrale ricoperto dai ceti emergenti nelle città del proprio Stato.

PERCHÉ SI DICE...



Ivano **Grifoni**

ABBACCHJIATU:
mogio, abbattuto (da bacchio bastone per battere le noci o altro)
ABBIOCCATU:
che per la febbre, una pena, è sfinito (da chioccia) biocca)
ACCUCCHJÀ':
mettere a divedere, voler far credere
ALLACCASSE:
fermarsi per la stanchezza
AMMARVATU:
risentire i postumi della malattia, sentirsi le ossa rotte
ATTUFATU:
posto umido, dove non c'è aria
BECCACCIONE:
marito tradito dalla moglie, (da becco il maschio della capra)
CRÉCCHJIÀ:
cigolare, stridere, da scricchiolare
FRIGNITTU:
tutto ciò che è piccolo
LOPPA:
da Lòppio o lòppo, sbornia, (pianta usata frequentemente a sostegno dei filari di vite)
MARCATUTU:
storpiamento del nome mal caduco,
MUCCIULUSU:
bambino che si dà arie ma ha ancora il móccio sul naso
MICRAGNUSU:
avaro, spilorcio, (che non magna per non cacà)
'NFROCIÀ:
cadere, infilarsi in un intrigo, garbuglio e sbattere le froge
NOCCHJIA:
può significare: La nocca del dito, frutto del nocciolo, escrescenza di un osso, avere fortuna (se che nocchjia!?)
SBARZOTTO:
né duro, né mollo con riferimento al membro
STRINA:
freddo intenso di tramontana
STRUCIU:
torsolo di mela. Persona sussiegosa, altezzosa, piena di sé
STRUSCIU:
passeggiata lungo la via (ji' a fà' lu strusciu)
SLUMÀ':
dare uno sguardo, vedere e non vedere, guardare senza farsi accorgere
SPARTECCHJIA:
quarto di mela essiccata, ma anche vagina, per la somiglianza
SVANZICHE:
moneta d'argento austriaca, denaro in genere
'NCENNORE:
sensazione che si prova, per un'offesa che brucia come una ferita
VASSALLU:
birbante, monello, essere indipendente come un vassallo

40 **milioni di pasti all'anno.**
Ognuno preparato come se fosse l'unico.

AUTHENTICA
la buona ristorazione

www.gruppoauthentica.it

RESIDUO FERIE
14 GIORNI



Vittorio **Grechi**



Con la legge 138/1943 l'INAM, l'Ente Statale preposto alla copertura delle malattie, erogava l'indennità solo a partire dal quarto giorno: **i primi tre giorni della malattia non erano quindi coperti dall'assicurazione pubblica**. Invece gli impiegati avevano diritto alla conservazione dello stipendio pagato direttamente dal datore di lavoro. Ecco perché mio padre era andato al lavoro con 38,5 di febbre durante la nevicata del 1956: per non perdere tre giorni di paga! E non c'era solo quella di porcata! Ce n'erano tante altre! Le giuste lotte sindacali, in questi casi, portarono a cancellare questa norma e ad aggiungerne altre per tutelare la salute dei lavoratori. Ma ...c'è sempre un ma ... qualcuno incominciò ad approfittare delle tutele ottenute, qualcuno non controllò e qualcun altro fece finta di non sapere. C'era una partita molto importante della ternana la domenica e tu invece dovevi fare dalle due alle dieci alle acciaierie? Ti facevi fare un bel buono di malattia, andavi a vedere la partita e alle acciaierie ci andava qualcun altro. Quando c'era un grande passo di selvaggina migratoria con tordi, tordi sasselli, fringuelli e cesene, le colline intorno Terni erano piene di cacciatori e tra questi non mancavano" malati immaginari" liberi dal lavoro per buono di malattia! Tra le tutele ottenute un posto di rilievo era ricoperto dalle **cure termali**. Cure termali per le malattie respiratorie, per l'artrosi e per molte altre patologie. Come funzionava tutto ciò? C'era la solita noiosa trafila da fare: medico di famiglia o medico condotto, specialista della mutua di appartenenza, Inam, Enpas, Enpdep, mutua dei Commercianti, dei Coltivatori Diretti, ecc. che, riconosciuta la malattia, autorizzava a fare le cure termali. Poi, sempre su apposito modulo, bisognava scegliere la località amena ove curarsi, il periodo (improrogabilmente estivo) e, ultimo ma non ultimo, **la richiesta al datore di lavoro dei fatidici quattordici giorni retribuiti per effettuare le cure**, da agganciare, *perbacco,* alle ferie. In quel periodo ero un dipendente di una multinazionale farmaceutica e soffrivo di sinusite nel periodo invernale. Lo specialista dell'Inam, riconosciuta la malattia, mi consigliò di fare le cure termali a Riccione. Mi informai se c'erano riunioni di lavoro nel mese di giugno, non c'erano, e allora programmai le ferie della mia famiglia per quel mese, agganciandoci i quattordici giorni in più per curarmi preventivamente la sinusite. Mia moglie pure era libera dal lavoro e le due bambine piccole sarebbero state molto meglio al mare in quel periodo piuttosto che in luglio o in agosto. Partimmo un lunedì mattina e appena arrivati a Riccione inviai una lettera cartacea al mio capo informandolo che ero in ferie e a fare pure le cure termali, richiedendo all'Azienda i quattordici giorni retribuiti per effettuare tali cure. Al ritorno dal mare mi accorsi che il mio capo aveva preso male la mia decisione di andare in ferie senza averle richieste a lui che non me le avrebbe concesse. Mi comunicò che la Direzione del Personale riteneva che **il diritto ai quattordici giorni di cure valesse solo se la malattia era in atto e non se le cure erano preventive** e quindi mi avevano tolti quattordici giorni dalle mie ferie. Ci rimasi male e mi ripromisi di informarmi meglio a livello sindacale. Non ce ne fu bisogno perché *il Ministero della Sanità, visti i notevoli abusi perpetrati, decreta che a far data dal 15 agosto del corrente anno, non sarà più possibile fare cure preventive, usufruendo dei 14 giorni di assenza dal lavoro retribuita. Tali giorni saranno riconosciuti solo se le cure saranno effettuate a malattia in atto.* Quindi, **avendo io usufruito dei 14 giorni nel mese di giugno prima del decreto, ero in regola con la richiesta fatta alla mia Azienda** dei 14 giorni di assenza dal lavoro retribuita! Impiegai diversi anni per vedere nel mio foglio stipendio la fatidica frase: **Residuo ferie quattordici giorni**. E non finì lì: tutti i mesi il mio capo mi martellava che dovevo consumare quel residuo ferie e non trascinarmelo appresso, arrivando a dirmi che erano ferie vecchie quando il mio stipendio era basso e che se mi fossi dimesso, ora che il mio stipendio era molto più alto, l'Azienda Farmaceutica sarebbe stata costretta a sborsare molto più denaro. E io a cercare di spiegare al manager che ogni anno quando andavo in ferie consumavo SEMPRE per prime le ferie vecchie e mi lasciavo sempre i 14 giorni di ferie fresche dell'anno in corso, come faceva mia nonna contadina con le uova delle galline e con la frutta dei campi. **Quel manager, indottrinato dall'Azienda, non era in grado di comprendere ciò che l'homo sapiens aveva capito in milioni di anni di evoluzione**.



Uffici e Produzione: STRADA DI SABBIONE N. 33 (Area Ind.le A-46)
05100 TERNI - Tel. 0744 . 800953 – 0744 . 817384 - e-mail: info@bmplift.it
Orari apertura: lun. – ven. 08.00 –13.00 / 14.30 –17.30

G. Rapaccini

Arte, memoria e solidarietà

Dal 14 al 22
NOVEMBRE 2026

Galleria Forzani - Terni
(Viale Giuseppe Mazzini, 53, Terni)
10:00 - 13:00 | 16:00 - 20:00

Un'occasione per ricordare Giorgio Rapaccini, valorizzare la sua arte e sostenere un'importante iniziativa di solidarietà.



Opere in vendita

IL RICAVATO SARÀ DEVOLUTO A "TERNI X TERNI = ANCH'IO"

Fondazione Aroiamoli a Vivere O.N.G.

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:

EVENTI & CONVEGNI

ec.comunicazione@gmail.com
Tel. 346.5880767 - 329.2259422