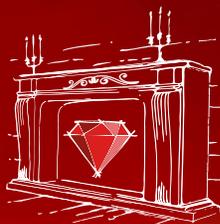


Supplemento al periodico mensile di informazione culturale e pubblicitaria ValleyLife, Iscr. Trib di Perugia, del 17/05/2007 n.23/2007. Iscrizione R.O.C. 18175 Dir. Resp. Simone Baroni Grafica: Serena Lombardi Stampa: Oplaprint

HOME RESTAURANT

Donna Fiammetta



LUXURY BARBECUE EXPERIENCE



Anno XXIV nr. 178 | INVERNO 2025

ValleyLife

AREZZO E CASENTINO

RIVISTA PANEUROPEA

DONNA FIAMMETTA: L'HOME RESTAURANT CHE CELEBRA LA CONVIVIALITÀ DEL FUOCO
Donna Fiammetta: the Home Restaurant that Celebrates Fire Hospitality



Da oltre tredici anni Kimikando è il punto di riferimento per aziende e privati che cercano prodotti chimici, industriali e detergenti di altissima qualità senza rinunciare alla convenienza.

I nostri punti di forza sono la comprovata esperienza nel settore, uno staff qualificato e la costante ricerca di soluzioni e prodotti sempre nuovi per soddisfare le esigenze della nostra clientela.

Alla nostra sede completamente rinnovata in Via Calamandrei, 251/E ad Arezzo, si affianca uno store online, dove sia le aziende che i privati possono trovare tutto quello che cercano per l'igiene, la pulizia e la gestione delle proprie attività.

Il nostro staff, altamente qualificato, è a disposizione per fornirti informazioni e suggerimenti nella scelta del prodotto più adatto alle tue esigenze e accompagnarti nell'acquisto online con un semplice click.

best solution for work

Kimikando srl - Via Calamandrei, 251/e - 52100 Arezzo (AR), Italia - tel. 0575 250465 - www.kimikando.it



INVERNO 2025

EDITORE, DIRETTORE RESPONSABILE
Dr. Simone Bandini (Tel. 3397370104)
DIRETTORE EDITORIALE
Otello Celia (Tel. 3200414550)
CODIRETTRICE EDITORIALE
Dott.ssa Serena Lombardi (Tel. 3478540228)
COLLABORATRICE EDITORIALE
Amanda Giuliani (Tel. 366 7119414)

PROGETTO GRAFICO e ADVERTISING
Serena Lombardi
PROJECT ASSISTANT
Amanda Giuliani

PHOTO CREDITS
Serena Lombardi
Giulio Cirinei
Marco Celli

AUTORI
Simone Bandini: Editore e Direttore di Valley Life. Dott. in Filosofia.
Otello Celia: Direttore Editoriale di Valley Life "Arezzo e Casentino".
Serena Lombardi: Codirettrice Editoriale di Valley Life "Arezzo e Casentino". Dott.ssa in Disegno Industriale, Visual Designer.
Amanda Giuliani: Collaboratrice editoriale di Valley Life "Arezzo e Casentino". Dott.ssa in Mediazione Linguistica e Culturale.
Nadia Guidotti: Volontaria ENPA sezione Casentino.

Le opinioni degli autori non sono necessariamente le opinioni dell'editore.
© Valley Life - tutti i diritti riservati.
Ne è vietata la riproduzione anche parziale.

This magazine was closed while enjoying an aperitif in the fantastic setting of our valley.

ValleyLife

REDAZIONE, PUBBLICITÀ
Via Dello Ospizio, 1
Città di Castello (Pg)
3200414550
casentino.arezzo@valleylife.it
www.valleylife.it



If you have a house in Arezzo or Casentino area please subscribe for free and ask for your complimentary copy

4 Trump(olino)
Trump(oline)

6 Si torna sempre dove si è stati bene
You Always Go Back to Where You Belong



8 DONNA FIAMMETTA:
l'Home Restaurant che celebra la convivialità del fuoco
Donna Fiammetta:
the Home Restaurant that Celebrates Fire Hospitality

22 HOME & CARE,
edilizia rivoluzionaria
Home & Care,
Revolutionary Construction



36 OMAC ACTIVE CNC
Le innovazioni di Omac
Omac's Innovations



40 CAPPUCCINI WELLNESS & SPA,
benessere e salute in armonia con la natura
Cappuccini Wellness & Spa,
Well-being and Health in Harmony with Naturein

44 POGGIO PARADISO
Aggiornamenti dal Paradiso
Updates from Paradisey

50 SANITARIA LA ROCCA
L'importanza delle calze compressive
The Importance of Compression Stockings

58 Dott.ssa MARUSKA FOSSI
Conoscere la fono-fobia negli animali
Understanding Phonophobia in Animals

64 CANILE INTERCOMUNALE DEL CASENTINO
Vita in canile
Life in the Kennel

66 STILNOVO:
obiettivo "benessere"
Stilnovo: the "fitness" goal



72 CASENTINO ACADEMY:
una squadra, un territorio, un sogno che cresce
Casentino Academy:
a Team, a Territory, a Dream that Grows

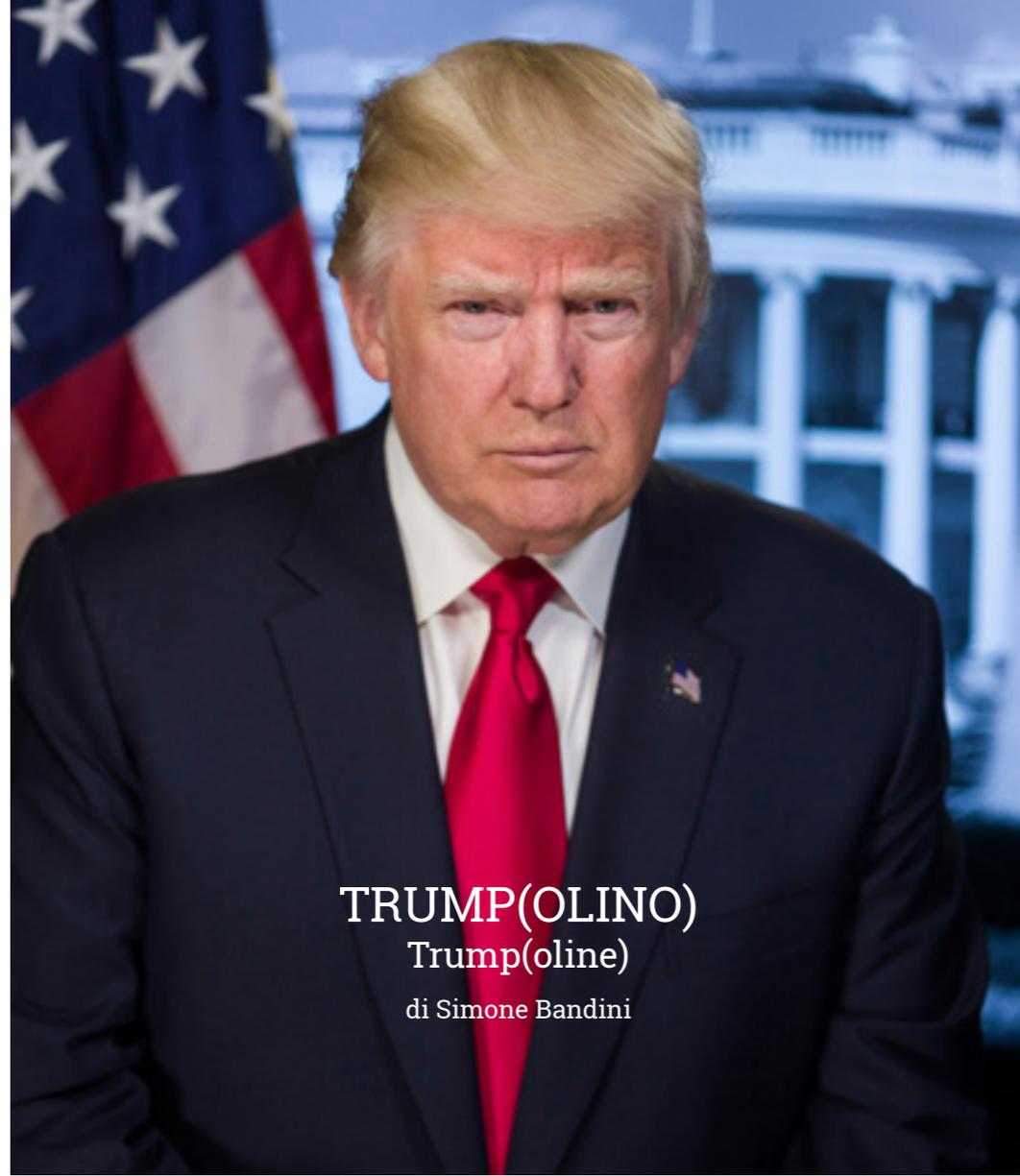
74 VBC ARNOPOLIS ASD
Il futuro della VBC ARNOPOLIS passa dai giovani
The future of VBC ARNOPOLIS is in the hand of young players
Omac Active chiude il girone di andata al quarto posto, sfida al vertice
Omac Active closes the first round in fourth place, a challenge at the top

80 INTERVISTA COL MAESTRO ROGGI
Interview with Maestro Roggi



86 TORRITA DI SIENA,
nel borgo antico vive lo spirito cittadino
Torrिता di Siena,
in the Ancient Village Lives the City Spirit

92 MUSEI ED ECOMUSEI DEL CASENTINO
Orari e Info
Museums and Ecomuseums of the Casentino,
Info and Opening Hours



TRUMP(OLINO) Trump(oline) di Simone Bandini

"(...) Prima del potere, giusto e ingiusto non esistevano, perché la loro natura è relativa al comando, e ogni azione, per natura propria, è indifferente. Che sia giusta o ingiusta, deriva dal diritto di chi comanda. Dunque, i re legittimi rendono giuste le cose che comandano, con il comandarle; e ingiuste le cose che vietano, con il vietarle"
Thomas Hobbes, "De Cive" (1642)

È chiaro ormai ad ogni attento osservatore di filosofia politica – gli altri commentatori qui ci interessano poco – come lo stesso capitalismo che ha superato trionfante la modernità industriale stia soccombendo alla modernità finanziaria e poi virtuale – che lo hanno reso troppo evanescente e assai poco palpabile. Così come l'elettronica e l'informatica hanno sostituito la meccanica e la tecnica, altresì l'intelligenza artificiale delegherà altrove la matrice delle azioni decisive, togliendo responsabilità e scelte elettive all'umanità 'reale'. In poche parole, l'uomo è stanco della propria libertà, della capacità di autodeterminarsi: un fardello pesante di cui si può fare a meno, affaccendato com'è a far denaro o a perseguire quei piccoli, raramente grandi, piaceri materiali che affollano le sue giornate.

"(...) Before power, just and unjust did not exist, because their nature is relative to command, and every action, by its own nature, is indifferent. Whether it is just or unjust, it derives from the right of those in charge. Therefore, lawful kings make the things they command just by commanding them; and unjust the things they prohibit, with the prohibition of them"
Thomas Hobbes, "De Cive" (1642)

It is now clear to every attentive observer of political philosophy – the other commentators here are of little interest to us – how the same capitalism that triumphantly overcame industrial modernity is succumbing to financial and then virtual modernity – which have made it too evanescent and very little palpable. Just as electronics and information technology have replaced mechanics and technology, artificial intelligence will also delegate the matrix of decisive actions elsewhere, taking away responsibilities and elective choices from 'real' humanity. In short, man is tired of his own freedom, of the ability to self-determine: a heavy burden that can be dispensed with, busy as he is making money or pursuing those small, rarely great, material pleasures that crowd his days.

È altrettanto evidente come il capitalismo si stia decomponendo proprio per esser tornato nel mondo, per aver rinnegato quei principi che lo distinguevano dal collettivismo marxista, perdendo la sua radice metafisica, fondata sui principi culturali e morali – che antecedono quelli meramente economici (si veda il Max Weber di 'Etica protestante e spirito del capitalismo', in particolare sul valore dell'elezione mediante la grazia, ovvero dell'ascendente 'divino' del fare economico).

In questa situazione di passaggio, per la prima volta e sul serio, il feticcio assoluto del 'mercato' – divinità manichea del capitalismo – non appare più entità perfetta, intoccabile, ma i suoi attributi si fanno condizionati dalla mediazione dello Stato che ritrova la sua autorità 'metafisica' e i suoi valori costitutivi e fondanti.

Per questo sono nati diversi sovranismi minori in Europa – ed anche il sovranismo 'maggiore' di Trump negli States. Una nuova visione del mondo che si manifesta con molteplici facce ma che, in realtà, opera in modo molto semplice e tangibile: prendiamo ad esempio il tema 'caldo' dell'immigrazione: una cosa è l'accettazione della diversità – fondamento di ogni convivenza civile – un'altra cosa è la magnificazione compulsiva, ad oltranza, della diversità e dei diritti delle minoranze. La gente non ne può più di questi demoniaci paradossi.

Il sovranismo giunge così a compensare la debolezza di pensiero e l'inconsistenza morale del pensiero dem e progressista che, spingendosi oltre le colonne d'Ercole del buon senso, cancella le sue ragioni positive e annaspa in un'incomprensibile, pericolosa, deriva subumana.

Qui il materialismo si salda perfettamente con il determinismo e il razionalismo scientifico: la fiducia nella scienza e nelle sue soluzioni prêt à porter si fa fideistica e dispotica. La verità si esaurisce nel contingente, in ciò che accade, senza desiderare una convalida spirituale e morale a legittimarne il valore, non solo operativo ma ontologico.

Non è tanto ciò che Donald Trump dichiara ad essere determinante ma ciò che egli incarna a superare la sua mera funzione politica: il pensiero riformatore del capitalismo è già tra di noi ed in lui ha trovato un possibile veicolo di espressione. Sarà lui a guidare il necessario processo riformatore del capitalismo?

It is equally evident that capitalism is decomposing precisely because it has returned to the world, because it has denied those principles that distinguished it from Marxist collectivism, losing its metaphysical roots, based on cultural and moral principles – which precede the merely economic ones (see Max Weber's 'The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism', in particular on the value of election by grace, or of the 'divine' ascendancy of economic behaviours).

In this situation of transition, for the first time and seriously, the absolute fetish of the 'market' – the Manichean divinity of capitalism – no longer appears to be a perfect, untouchable entity, but its attributes become conditioned by the mediation of the State which rediscovers its 'metaphysical' authority and its constitutive and founding values.

This is why several minor sovereignisms have been born in Europe – and also Trump's 'major' sovereignism in the States. A new vision of the world that manifests itself with multiple faces but which, in reality, operates in a very simple and tangible way: let's take for example the 'hot' topic of immigration: one thing is the acceptance of diversity – the foundation of all civil coexistence – another thing is the compulsive magnification, to the bitter end, of diversity and the rights of minorities. People are fed up with these demonic paradoxes.

Sovereignism thus comes to compensate for the weakness of thought and the moral inconsistency of Dem and progressive thought which, going beyond the Pillars of Hercules of common sense, erases its positive reasons and flounders in an incomprehensible, dangerous, subhuman drift.

Here materialism is perfectly welded with determinism and scientific rationalism: trust in science and its prêt à porter solutions becomes fideistic and despotic. Truth is exhausted in the contingent, in what happens, without desiring a spiritual and moral validation to legitimize its value, not only operational but ontological.

It is not so much what Donald Trump declares that is decisive but what he embodies that goes beyond his mere political function: the reforming thought of capitalism is already among us and in him it has found a possible vehicle of expression. Will he be the one to lead the necessary reform process of capitalism?



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening:

'Watch yourself boy', The Silver Lines

SI TORNA SEMPRE DOVE SI È STATI BENE

You Always Go Back to Where You Belong

di Otello Celia



Foto di Giulio Cirinei

Per me, Arezzo è molto più di una città: è un punto di riferimento, un luogo che ha segnato il mio percorso professionale e personale. Dopo la mia città natale, è qui che ho trovato nuove sfide, nuove amicizie e nuove emozioni. Aver ricoperto il ruolo di direttore marketing della principale società calcistica aretina mi ha permesso di conoscere a fondo questa realtà, di apprezzarne la cultura, le tradizioni e, soprattutto, le persone. È stato un viaggio intenso, che mi ha lasciato ricordi indelebili e legami autentici.

Tornare ad Arezzo, oggi, ha il sapore di un ritorno a casa. Camminare per le sue strade, rivedere i volti di amici e colleghi, respirare quell'atmosfera unica, mi ha fatto rivivere emozioni che credevo appartenessero solo al passato. Ma la verità è che alcune sensazioni non si perdono mai: restano dentro di noi, pronte a riemergere al momento giusto. Ed è proprio questa consapevolezza che mi dà la forza e la determinazione per affrontare al meglio questa nuova avventura come direttore editoriale di Valley Life.

Valley Life non è semplicemente una rivista, ma un vero e proprio laboratorio culturale. Una realtà paneuropea bilingue nata con l'obiettivo di raccontare e valorizzare – in questa edizione locale nello specifico – le tradizioni socio-culturali di Arezzo e del Casentino. Un territorio ricco di storia, arte e bellezza, ma anche di talento, professionalità e ingegno. La nostra missione è dare voce a tutto questo, far conoscere al mondo le storie di chi, con passione e dedizione, porta avanti i valori dell'artigianato, dell'impresa, della cultura locale. Raccontare Arezzo significa raccontare un'identità, fatta di orgoglio, di passione e di tradizioni che si tramandano da generazioni.

For me, Arezzo is much more than a city: it is a point of reference, a place that has marked my professional and personal path. After my hometown, it is here that I found new challenges, new friendships and new emotions. Having held the role of marketing director of the main Arezzo football club has allowed me to get to know this reality in depth, to appreciate its culture, traditions and, above all, people. It was an intense journey, which left me with indelible memories and authentic bonds.

Returning to Arezzo, today, has the flavour of a homecoming. Walking through its streets, seeing the faces of friends and colleagues, breathing that unique atmosphere, made me relive emotions that I thought belonged only to the past. But the truth is that some sensations are never lost: they remain within us, ready to re-emerge at the right time. And it is precisely this awareness that gives me the strength and determination to better face this new adventure as editorial director of Valley Life.

Valley Life is not simply a magazine, but a real cultural laboratory. A bilingual pan-European reality created with the aim of telling and enhancing – in this local edition specifically – the socio-cultural traditions of Arezzo and Casentino. A territory rich in history, art and beauty, but also in talent, professionalism and ingenuity. Our mission is to give voice to all this, to make known to the world the stories of those who, with passion and dedication, carry on the values of craftsmanship, business, local culture. Telling the story of Arezzo means telling an identity, made up of pride, passion and traditions that have been handed down for generations.

Quando arrivai in città per la prima volta, quasi per gioco, ricordo che i miei primi contatti con la città furono con quelli che si definivano "botoli ringhiosi". Ed era vero: mi trovavo davanti a persone dirette, schiette, con un forte senso di appartenenza. Ma col tempo ho capito che dietro quel carattere fiero e talvolta spigoloso si nascondeva un'immensa autenticità. Ho incontrato professionisti sinceri, uomini e donne orgogliosi della loro terra e pronti a difenderne il valore. Rimasi affascinato nel vedere per la prima volta la Giostra del Saracino, un evento che incarna perfettamente lo spirito urbano: passione, competizione, tradizione. Così come rimasi colpito dal Museo dell'Oro e dalla straordinaria eredità artigiana che ancora oggi caratterizza questo territorio.

In quel momento capii di essere stato fortunato. Fortunato a incontrare persone straordinarie, fortunato a vivere una città che ha tanto da raccontare.

Quando Simone Bandini, editore di Valley Life, mi ha proposto di abbracciare la missione della rivista, non ho avuto dubbi. Ho accettato con entusiasmo, con la voglia di contribuire a un progetto che sento profondamente vicino ai miei valori e alla mia storia personale. Arezzo mi ha dato tanto e ora, con questo nuovo ruolo, sento di poter restituire qualcosa, raccontandola con occhi nuovi ma con lo stesso amore di sempre. Svolgerò al meglio il mio compito, con la consapevolezza di poter ritrovare vecchi amici, stringere nuove conoscenze e, soprattutto, continuare a vivere e raccontare le emozioni di una terra straordinaria.

When I arrived in the city for the first time, almost for fun, I remember that my first contacts with the city were with what were called "snarling people". And it was true: I was in front of direct, frank people, with a strong sense of belonging. But over time I realized that behind that proud and sometimes edgy character there was an immense authenticity. I met sincere professionals, men and women proud of their land and ready to defend its value. I was fascinated to see the Giostra del Saracino for the first time, an event that perfectly embodies the urban spirit: passion, competition, tradition. Just as I was struck by the Gold Museum and the extraordinary artisan heritage that still characterizes this area today.

At that moment I realized that I had been lucky. Lucky to meet extraordinary people, lucky to experience a city that has so much to tell.

When Simone Bandini, editor of Valley Life, proposed that I embrace the magazine's mission, I had no doubts. I accepted with enthusiasm, with the desire to contribute to a project that I feel deeply close to my values and my personal history. Arezzo has given me so much and now, with this new role, I feel I can give something back, telling it with new eyes but with the same love as always. I will carry out my task to the best of my ability, with the awareness of being able to find old friends, make new acquaintances and, above all, continue to live and tell the emotions of an extraordinary land.



ASCOLTO CONSIGLIATO
Recommended listening:

"The Passenger", Iggy Pop

HOME RESTAURANT

*Donna
Fiammetta*



LUXURY BARBECUE EXPERIENCE

DONNA FIAMMETTA: L'HOME RESTAURANT CHE CELEBRA LA CONVIVIALITÀ DEL FUOCO

Donna Fiammetta: the Home Restaurant that Celebrates Fire Hospitality

DI AMANDA GIULIANI

Servizio fotografico realizzato da Marco Celli



Esempi di cotture dirette e indirette con brace di legna

Nel suggestivo paese di Stia, alle pendici del Castello di Porciano, nascerà Donna Fiammetta, un innovativo 'Home Restaurant' che promette di rivoluzionare il concetto tradizionale di barbecue. Questo esclusivo progetto nasce all'interno di 'Nobilis Dimore La Villa', una storica e raffinata location che offrirà ai suoi ospiti un viaggio culinario unico con cotture che provengono dagli albori dell'umanità.

Donna Fiammetta Home Restaurant non si proporrà come un semplice ristorante, il tipo di cucina, infatti, si ispirerà a metodi di cottura ancestrali, che risalgono alla scoperta del fuoco da parte dell'uomo primitivo. In un mondo dominato dalla tecnologia e dalla velocità, Donna Fiammetta riporterà l'attenzione su tecniche antiche, reinterpretandole in chiave contemporanea. In cucina non troverete gas o elettricità, ma solo attrezzature all'avanguardia, quali griglie, barbecue, forni alimentati solo a carbone e fuoco naturale. Ogni dettaglio è studiato con cura, dalla scelta delle materie prime, alla immensa selezione di vini e bollicine, alla selezione del carbone, che proviene esclusivamente da filiere etiche 100% italiane. Ogni tipo di carbone è scelto in base al taglio di carne o al pesce da cucinare, per garantire risultati impeccabili e sapori autentici abbinando ad ogni ingrediente la sua cottura dedicata.

In the charming village of Stia, on the slopes of the Castle of Porciano, Donna Fiammetta will be born, an innovative 'Home Restaurant' that promises to revolutionize the traditional concept of barbecue. This exclusive project was born within 'Nobilis Dimore La Villa', a historic and refined location that will offer its guests a unique culinary journey with cooking that comes from the dawn of humanity.

Donna Fiammetta Home Restaurant will not be a simple restaurant, the type of cuisine, in fact, will be inspired by ancestral cooking methods, which date back to the discovery of fire by primitive man. In a world dominated by technology and speed, Donna Fiammetta will bring attention back to ancient techniques, reinterpreting them in a contemporary key. In the kitchen you will not find gas or electricity, but only state-of-the-art equipment, such as grills, barbecues, ovens powered only by charcoal and natural fire. Every detail is carefully studied, from the choice of raw materials to the immense selection of wines and bubbles, to the selection of charcoal, which comes exclusively from 100% Italian ethical supply chains. Each type of charcoal is chosen according to the cut of meat or fish to be cooked, to guarantee impeccable results and authentic flavors by combining each ingredient with its own dedicated cooking.

Il menù di Donna Fiammetta sarà un inno alla convivialità e alla sperimentazione. Dimenticatevi le classiche grigliate: qui troverete piatti raffinati, dove il fumo diventa un ingrediente capace di esaltare la qualità della materia prima. Il venerdì sarà dedicato al pesce, con preparazioni innovative che superano l'immaginario della comune "grigliata di mare". Il sabato, invece, sarà protagonista la carne, con tagli, razze e maturazioni non convenzionali, cotti con meticolosità e passione al fine di esprimere il loro meglio. Accanto ai piatti fissi e iconici del ristorante, ci saranno proposte attive di degustazione per un'esperienza culinaria dinamica e sempre diversa.

Donna Fiammetta's menu will be a hymn to conviviality and experimentation. Forget the classic grills: here you will find refined dishes, where smoke becomes an ingredient capable of enhancing the quality of the raw material. Friday will be dedicated to fish, with innovative preparations that go beyond the imagery of the common "grilled seafood". On Saturday, however, meat will be the protagonist, with unconventional cuts, breeds and maturation, cooked with meticulousness and passion in order to express their best. Alongside the restaurant's fixed and iconic dishes, there will be active tasting proposals for a dynamic and always different culinary experience.

Bon Bon di maiale glassato





Tartare di Angus Italiano con porcini

*Chi ha detto che con la carne
deve essere abbinato il vino rosso? ...
Wagyu e Champagne*



Selezioni di carni esclusive, maturazioni dry age in loco

Donna Fiammetta prende il nome dalla casa madre 'Nobilia Dimore', che dedica ogni suite a donne di spicco nella storia. In questo caso, il nome richiama la fiamma, simbolo del fuoco e del calore, elementi che caratterizzano l'atmosfera dell'Home Restaurant. La villa disporrà di due eleganti sale da pranzo, entrambe arricchite dalla presenza di un camino, che aggiungerà un tocco intimo e familiare. Sarà inoltre possibile prenotare la sala più piccola, che può ospitare fino a un massimo di 15 persone, per eventi privati, garantendo al contempo riservatezza ed esclusività. L'architettura e il design rispecchieranno lo stile di Nobilia Dimore: un ambiente caldo e accogliente dove ogni dettaglio è pensato per mettere gli ospiti a proprio agio.

L'apertura di questo nuovo Home Restaurant è prevista per maggio: Marco, il padrone di casa, si occuperà personalmente della cucina mentre in sala, Valentina accoglierà gli ospiti, guidandoli in un viaggio gastronomico che punta a creare un senso di comunità e condivisione.

Donna Fiammetta takes its name from the parent company 'Nobilia Dimore', which dedicates each suite to prominent women in history. In this case, the name recalls the flame, a symbol of fire and heat, elements that characterize the atmosphere of the Home Restaurant. The villa will have two elegant dining rooms, both enriched by the presence of a fireplace, which will add an intimate and familiar touch. It will also be possible to book the smaller room, which can accommodate up to a maximum of 15 people, for private events, while ensuring privacy and exclusivity. The architecture and design will reflect the style of Nobilia Dimore: a warm and welcoming environment where every detail is designed to put guests at ease. The opening of this new Home Restaurant is scheduled for May: Marco, the host, will personally take care of the kitchen while in the dining room, Valentina will welcome guests, guiding them on a gastronomic journey that aims to create a sense of community and sharing.

Donna Fiammetta sarà aperto principalmente il venerdì e il sabato sera, ma l'Home Restaurant è pronto ad accogliere eventi privati e cene su richiesta durante il resto della settimana. La villa offrirà anche la possibilità di pernottare in una delle tre camere o nella suite, ideale per chi desidera prolungare il proprio soggiorno e godere appieno dell'atmosfera unica del luogo. In estate, invece, l'intera villa verrà affittata a gruppi fino a dieci persone, mantenendo comunque la possibilità di organizzare cene dedicate, sempre curate da Marco e Valentina.

La posizione di 'Nobilia Dimore La Villa' è di per sé un'attrazione. Situata sotto il Castello di Porciano, la villa offre una vista panoramica su Stia e i suoi dintorni. Presto sarà costruita anche una piscina, aumentandone, se ancora possibile, il fascino. Questo connubio tra bellezza naturale e raffinata ospitalità rende Donna Fiammetta una meta ideale per chi è in cerca di un'esperienza unica e irripetibile.

Donna Fiammetta will be open mainly on Friday and Saturday evenings, but the Home Restaurant is ready to welcome private events and dinners on request during the rest of the week. The villa will also offer the possibility of staying overnight in one of the three rooms or in the suite, ideal for those who want to extend their stay and fully enjoy the unique atmosphere of the place. In summer, however, the entire villa will be rented to groups of up to ten people, while maintaining the possibility of organizing dedicated dinners, always looked after by Marco and Valentina.

The location of 'Nobilia Dimore La Villa' is an attraction in itself. Located under the Castle of Porciano, the villa offers a panoramic view of Stia and its surroundings. Soon a swimming pool will also be built, increasing, if still possible, its charm. This combination of natural beauty and refined hospitality makes Donna Fiammetta an ideal destination for those looking for a unique and unrepeatable experience.



Padellata di astici

Donna Fiammetta è il risultato di una visione ambiziosa che unisce tradizione e modernità, passione e innovazione. Ogni piatto racconta una storia, ogni angolo della villa trasmette calore e accoglienza. Non si tratta solo di mangiare bene, ma di vivere un'esperienza che rimarrà impressa nella memoria. Per chi desidera riscoprire il piacere della convivialità e del buon cibo, immerso in un contesto esclusivo, Donna Fiammetta rappresenta una destinazione imperdibile.

Donna Fiammetta is the result of an ambitious vision that combines tradition and modernity, passion and innovation. Each dish tells a story, every corner of the villa conveys warmth and hospitality. It's not just about eating well, it's about living an experience that will remain etched in the memory. For those who want to rediscover the pleasure of conviviality and good food, immersed in an exclusive context, Donna Fiammetta is an unmissable destination.

Polpo in sous vide scottato su ghisa



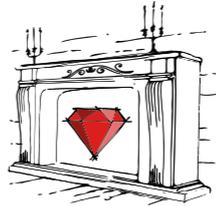
Crostacei al fuoco di legna



Cozze e ostriche al fuoco di legna

HOME RESTAURANT

Donna Fiammetta



LUXURY BARBECUE EXPERIENCE

Tel. + 39 377 0813608
prenotazioni@donnafiammetta.it
www.donnafiammetta.it

connettiti con Donna Fiammetta  



Inebrya
Exclusive Spa & Winery



Caterina



Anna Maria Luisa

Nobilia Dimore è una raffinata struttura ricettiva che fonde ospitalità familiare e charme d'altri tempi. Fondata nel 2022, si distingue per l'attenzione ai dettagli, le suite ispirate a grandi figure femminili della storia e l'esclusiva spa Inebrya. Nobilia Dimore, offre soggiorni personalizzati e pacchetti su misura, con un servizio impeccabile.

Nobilia Dimore is a sophisticated hotel that blends family hospitality and old-world charm. Founded in 2022, it is distinguished by its attention to detail, suites inspired by important female figures from history and the exclusive Inebrya spa. Nobilia Dimore, offers customised stays and tailor-made packages with an outstanding service.



Suite e Spa

Nobilia Dimore Suites & Spa®

Via Adamo Ricci, 15 Stia Ar
Tel. + 39 334 820 6236
booking@nobiliadimore.it

connettiti con Nobilia



Eleonora



Venere



Caterina



Banco con il pesce fresco



Fish burger



Ristorante e bottega, La Bottega delle Esperienze unisce la freschezza del pesce alla creatività culinaria. Qui puoi acquistare il miglior pescato del giorno o assaporare specialità di mare in chiave street food, come il Fish Burger: 180 g di salmone, tonno e pesce bianco, arricchiti da cipolla caramellata e bacon croccante. Un'esperienza che esalta il gusto autentico del mare, tra tradizione e innovazione.

Restaurant and shop, La Bottega delle Esperienze combines the freshness of fish with culinary creativity. Here you can buy the best catch of the day or enjoy seafood specialities in a street food key, such as the Fish Burger: 180 g of salmon, tuna and white fish, enriched with caramelised onions and crispy bacon. An experience that enhances the authentic taste of the sea, between tradition and innovation.



Servizio fotografico realizzato da Serena Lombardi



La Bottega delle Esperienze
Via Adamo Ricci, 19 - Pratovecchio Stia (AR)

+39 0575 504500

info@labottegadelleesperienze.it
labottegadelleesperienze.it

seguici su  

DIVÒ
COCKTAIL & RISTO-CLUB

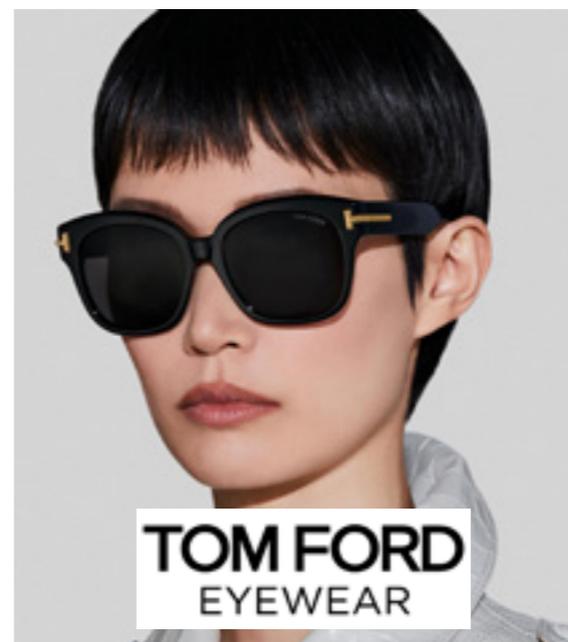
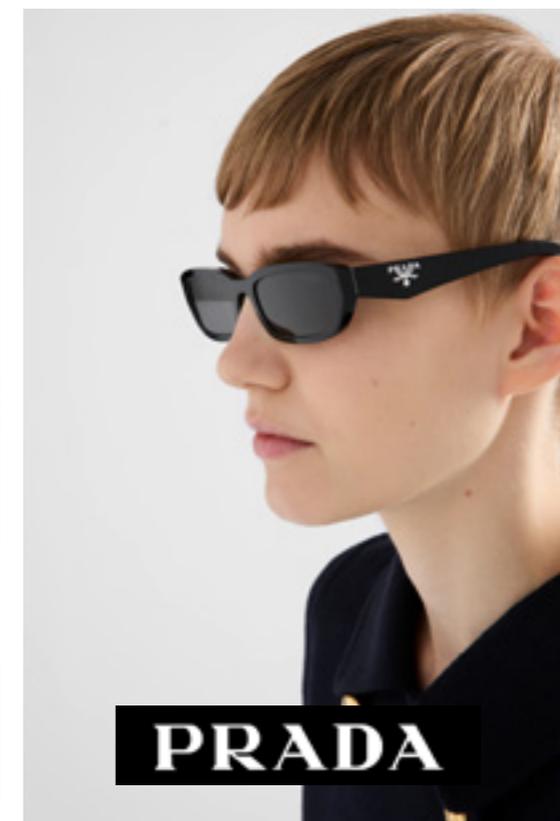
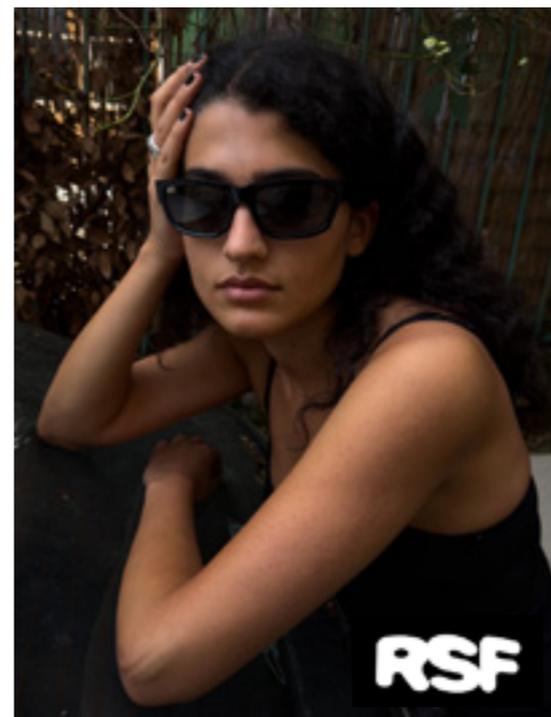


Divò Cocktail & Risto-Club

follow us  

www.divococktailclub.it
info@divococktailclub.com
+ 39 0575 494216

P.zza San Francesco, 1 Arezzo (Ar)



**sempre un occhio
di riguardo
per il tuo stile**



Daniele L'Ottico
Via Roma 204b / Ponte a Poppi (Ar)
www.danielelottico.com / 0575 520544



HOME & CARE
COSTRUZIONI



HOME & CARE
COSTRUZIONI

HOME & CARE,
EDILIZIA RIVOLUZIONARIA
Home & Care, Revolutionary Construction

DI AMANDA GIULIANI

informazione pubblicitaria

Fabio e Veronica

Lifestyle

informazione pubblicitaria



Interiors - restauro delle pareti in pietra e degli archi precedentemente nascoste dagli intonaci, pavimentazione e scale - Stia (Ar)

Fondata da Fabio e Veronica, Home & Care è un'impresa che ha rivoluzionato il concetto tradizionale dell'edilizia – unendo competenze pluridecennali nel settore delle costruzioni con una visione innovativa: costruire case che migliorino la qualità della vita di chi le abita e, al contempo, rispettino l'ambiente.

Con oltre trent'anni di esperienza nel settore e una solida tradizione familiare alle spalle, Fabio, cresciuto nei cantieri di edilizia tradizionale, ha deciso circa vent'anni fa di intraprendere un nuovo cammino. Il suo obiettivo era trovare soluzioni innovative ai problemi che caratterizzano le costruzioni tradizionali e che influiscono sul benessere abitativo. È stato così che si è avvicinato al mondo della bioedilizia e della bioarchitettura, rimanendo affascinato dalla loro capacità di superare i limiti dei metodi tradizionali, promuovendo benessere e sostenibilità.

Attraverso uno studio approfondito dei materiali naturali, come la calce naturale e gli isolanti ecologici, Fabio ha analizzato gli elementi nocivi presenti all'interno delle abitazioni, individuando come possano incidere negativamente sulla salute. Questo percorso lo ha portato a sviluppare pareti innovative in legno, realizzate interamente con materiali traspiranti e biocompatibili.

Founded by Fabio and Veronica, Home & Care is a company that has revolutionized the traditional concept of construction – combining decades of expertise in the construction sector with an innovative vision: to build homes that improve the quality of life of those who live in them and, at the same time, respect the environment.

With over thirty years of experience in the sector and a solid family tradition behind him, Fabio, who grew up on traditional construction sites, decided about twenty years ago to embark on a new path. His goal was to find innovative solutions to the problems that characterize traditional buildings and affect living well-being. This is how he approached the world of green building and bio-architecture, being fascinated by their ability to overcome the limits of traditional methods, promoting well-being and sustainability.

Through an in-depth study of natural materials, such as natural lime and ecological insulation, Fabio analysed the harmful elements present inside homes, identifying how they can negatively affect health. This path led him to develop innovative wooden walls, made entirely of breathable and biocompatible materials.

Veronica, laureata in Scienze Infermieristiche, ha portato nel progetto una prospettiva unica. Provenendo dal settore sanitario, ha abbracciato con entusiasmo la filosofia di Home & Care, vedendo nella bioedilizia un mezzo per estendere il concetto di salute a 360 gradi. Dal momento che le persone trascorrono gran parte del loro tempo nelle proprie abitazioni, creare ambienti salubri diventa essenziale. Promuovere benessere abitativo è l'obiettivo condiviso che unisce le loro esperienze e competenze.

La sinergia tra Fabio e Veronica offre un servizio completo e personalizzato, che segue il cliente in ogni fase del percorso. Home & Care non si limita alla costruzione di nuove abitazioni, ma si occupa anche della ristrutturazione e riqualificazione di edifici esistenti, migliorando la qualità della vita attraverso l'impiego di materiali naturali, l'aumento della classe energetica e l'installazione di impianti rinnovabili, il tutto con una particolare attenzione all'impatto ambientale.

Veronica, a graduate in Nursing Sciences, brought a unique perspective to the project. Coming from the healthcare sector, she enthusiastically embraced the philosophy of Home & Care, seeing green building as a means to globally extend the concept of health. Since people spend much of their time in their homes, creating healthy environments becomes essential. Promoting living well-being is the shared goal that unites their experiences and skills.

The synergy between Fabio and Veronica offers a complete and personalized service, which follows the customer every step of the way. Home & Care is not limited to the construction of new homes, but also deals with the renovation and redevelopment of existing buildings, improving the quality of life through the use of natural materials, the increase in the energy class and the installation of renewable systems, all with particular attention to environmental impact.



Ristrutturazione e ampliamento, piazza Alberti Firenze



Miglioramento energetico (sostituzione impianti, infissi, cappotto termico, fotovoltaico e accumulo) - Bagno a Ripoli (Fi)

Restauro facciate in pietra con bio calce - Fiesole (Fi)





“Alberocasa” resort eco lodge - Calenzano Firenze



“Alberocasa” in legno e coibentate in sughero



Pergole in Corten



Parete in listelli di legno

Tra i numerosi progetti di *Home & Care*, spicca *AlberoCasa*, un resort immerso nel verde delle colline toscane. Composto da una serie di appartamenti costruiti secondo i più avanzati standard di salubrità e sostenibilità ambientale, *AlberoCasa* si distingue per una struttura portante in legno, l'uso di materiali naturali e la cura di ogni dettaglio. Questo progetto dimostra come i principi della bioedilizia possano essere applicati al settore turistico-ricettivo, apportando un valore aggiunto e offrendo un prodotto ecocompatibile. Per la coibentazione delle pareti è stato utilizzato sughero riciclato, a conferma dell'impegno per l'ambiente.

Home & Care offre consulenze personalizzate per chi desidera migliorare le caratteristiche degli edifici esistenti, integrando elementi di bioedilizia senza dover necessariamente ricorrere a nuove costruzioni.

Among the numerous *Home & Care* projects, *AlberoCasa* stands out, a resort immersed in the green Tuscan hills. Consisting of a series of apartments built according to the most advanced standards of healthiness and environmental sustainability, *AlberoCasa* stands out for a wooden load-bearing structure, the use of natural materials and attention to every detail. This project demonstrates how the principles of green building can be applied to the tourism-hospitality sector, bringing added value and offering an environmentally friendly product. Recycled cork was used for the insulation of the walls, confirming the commitment to the environment.

Home & Care offers personalized advice for those who want to improve the characteristics of existing buildings, integrating green building elements without necessarily having to resort to new constructions.

Un esempio significativo è il progetto realizzato a Stia, in Casentino, dove un immobile di fine 800, originariamente in classe energetica G, è stato trasformato in un edificio tecnologico ed efficiente, certificato in classe energetica A4, il livello più alto attualmente disponibile. Prima dell'intervento, l'edificio consumava 348,41 kWh/m³ all'anno; dopo la riqualificazione, il consumo è stato ridotto a soli 2,80 kWh/m³ all'anno. Questo risultato è stato ottenuto grazie all'utilizzo di materiali naturali per la coibentazione delle pareti e la costruzione del tetto, all'uso di calce naturale per le rifiniture interne, e all'installazione di un sistema di riscaldamento a pannelli radianti con pompa di calore, pannelli fotovoltaici, batterie di accumulo e colonnina di ricarica. L'edificio è completamente gas free.

Questo esempio dimostra come la bioedilizia non solo migliori la qualità della vita, ma riduca significativamente l'impatto ambientale.

A significant example is the project carried out in Stia, in Casentino, where a building from the late 19th century, originally in energy class G, was transformed into a technological and efficient building, certified in energy class A4, the highest level currently available. Before the intervention, the building consumed 348.41 kWh/m³ per year; after the retrofitting, consumption has been reduced to just 2.80 kWh/m³ per year. This result was achieved thanks to the use of natural materials for the insulation of the walls and the construction of the roof, the use of natural lime for the interior finishes, and the installation of a radiant panel heating system with heat pump, photovoltaic panels, storage batteries and charging station. The building is completely gas free.

This example shows how green building not only improves the quality of life but significantly reduces the environmental impact.

“Alberocasa” resort eco lodge Cantiere



Struttura in legno a telaio pesante



Copertura in legno



Ristrutturazione Stia (Ar)
Copertura cordoli in cemento, acciaio e lamellare



cerchiatura in acciaio e
soppalchi in acciaio e legno



Interiors - Ristrutturazione - Stia (Ar)



Parete in pietra recuperata e intonaci a calce naturale, vasca design



Scala in resina

Le case progettate da *Home & Care* si distinguono per le emissioni quasi pari a zero, il ridotto fabbisogno energetico e l'utilizzo di energie rinnovabili, garantendo al contempo ambienti salubri sia per gli abitanti sia per i lavoratori coinvolti nei cantieri, eliminando l'esposizione a sostanze nocive.

Home & Care non è solo un'impresa di costruzioni: è un progetto che unisce tradizione, innovazione e passione per il benessere. Fabio e Veronica dimostrano che costruire case in bioedilizia non è solo un processo tecnico, ma un percorso che mette al centro le persone, l'ambiente e un futuro sostenibile.

The houses designed by *Home & Care* stand out for their almost zero emissions, reduced energy requirements and the use of renewable energy, while ensuring healthy environments for both inhabitants and workers involved in construction sites, eliminating exposure to harmful substances.

Home & Care is not just a construction company: it is a project that combines tradition, innovation and passion for well-being. Fabio and Veronica demonstrate that green building houses are not just a technical process, but a path that focuses on people, the environment and a sustainable future.

Recupero di palazzo storico, intervento antisismico e miglioramento energetico - Santa Croce sull'Arno (Fi)



Copertura con travi in legno e acciaio - San Vincenzo (LI)

Villa a struttura portante in legno tecnologia xlam - Pistoia



Team cantiere, restauro coperture - Agriturismo Castellare - Pelago



HOME & CARE
COSTRUZIONI

Sede a Firenze:

Via G. Pian dei Carpini, 96/6 • Firenze (Fi)

Sede in Casentino:

Piazza G. Mazzini, 5 • Stia • Pratovecchio Stia (Ar)

seguici su  

+39 334 7762205

info@homeandcarecostruzioni.it

www.homeandcarecostruzioni.it

Fabio e Veronica





The First Real Estate in Cortona

• since 1950 •

Se vuoi presentare
ad un pubblico internazionale
il tuo immobile, contattaci.



Via Nazionale 24, Cortona (Ar)
www.alunnoimmobiliare.it
giovanni@alunnoimmobiliare.it



Dr. Giovanni Alunno
Owner & International Property Consultant

+39 338 6495048



DALL'IDEAZIONE ALLA REALIZZAZIONE

1945	1955	1976-87	2008	2020	2022-23
Nasce la segheria "F.lli Vezzosi Legnami" a Pratovecchio (AR) con la prima generazione dei Fratelli Vezzosi.	Umberto Vezzosi, rappresentante della seconda generazione, introduce la commercializzazione del legname anche all'estero.	Si apre la sede di Pistoia, sita ad Olmi di Quarrata. 1976 Nasce la sede di Arezzo in Via dell'Impresa, zona Carbonaia. 1987	Viene introdotta una sezione dedicata alle pavimentazioni, in particolare il parquet.	L'azienda passa alla terza generazione dei Fratelli Vezzosi, figli di Umberto Vezzosi: Leonardo, Giancarlo, Marco e Alessandro.	Proiettando lo sguardo al futuro, l'azienda sta introducendo la quarta generazione. Campaldino sta investendo in una nuova immagine aziendale

We are
**Wood
Lovers**



2025

Campaldino Legnami celebra 80 anni di attività, consolidandosi come leader nel settore del legno per edilizia e arredamento. Fondata nel 1945 dalla famiglia Vezzosi, l'azienda unisce tradizione e innovazione, operando su 100.000 mq in tre sedi.

Guardando al futuro, investe in macchinari avanzati per ottimizzare la produzione e ridurre l'impatto ambientale. Promuove la sostenibilità con soluzioni in linea con l'economia circolare, riducendo sprechi e ampliando l'offerta con materiali innovativi.

L'azienda mantiene elevati standard qualitativi, esplorando nuove tecnologie per rispondere alle esigenze di un mercato in evoluzione.

L'80° anniversario è un'occasione per celebrare il passato e affrontare nuove sfide, confermandosi punto di riferimento nel settore.



CURIOSITA'

La segheria di Campaldino Legnami, situata lungo le sponde del fiume Arno, sfruttava storicamente il fiume come via di trasporto per i tronchi provenienti dalle foreste a monte. Questi venivano abbattuti e trasportati attraverso l'Arno fino alla segheria, che fungeva da piccolo porto fluviale specializzato nel settore legnami. Questo sistema ottimizzava il trasferimento dei tronchi, rendendo il processo di produzione più efficiente e diretto, evidenziando una connessione storica e funzionale tra la segheria e l'ambiente circostante.

www.campaldinolegnami.it

legnami lavorazioni qualità sostenibilità innovazione riciclo progettazione esperienza

scatolificio
2A

SCATOLIFICIO 2A

di Berni Luca

Via Appennino, 44 - PRATOVECCHIO

52015 Pratovecchio Stia (Ar)

0575 583828 • 339 466 6694

scatolificio2a@virgilio.it

www.scatolificio2a.it seguici su  



*Custodisci il tuo successo con stile!
Scatole su misura, loghi e carte personalizzabili per ogni tua esigenza.
Soluzioni creative che raccontano la tua azienda ed esaltano i tuoi prodotti.
Crea la tua linea di packaging senza quantitativi minimi d'ordine.
Lascia il segno con uno stile unico e curato.
Fatti notare, scegli SCATOLIFIO 2A!*

photo credits Serena Lombardi

stare a casa



Via Benedetto Croce 85 52100 Arezzo AR tel 0575 23892



 **OMAC** TIVE **CNC**

LE INNOVAZIONI DI OMAC
Omac's Innovations

DI SERENA LOMBARDI

Giampiero Laurenzano con la figlia Greta

Roots

informazione pubblicitaria

informazione pubblicitaria



Variaxis I-700 NEO Multi Pallet Pool

Da oltre quarant'anni, Omac, azienda con sede a Porrena, nel cuore del Casentino, è un punto di riferimento nella meccanica di precisione. Con radici ben salde nel territorio e una visione proiettata verso il futuro, Omac continua a distinguersi grazie a investimenti strategici e scelte innovative. L'ultima grande evoluzione è rappresentata dall'introduzione della cosiddetta produzione 'a luci spente', un sistema completamente automatizzato che non richiede supervisione costante.

Recentemente, l'azienda ha ulteriormente potenziato il proprio parco macchine con l'arrivo di un macchinario all'avanguardia prodotto in Giappone: il Variaxis I-700 NEO Multi Pallet Pool. Questa tecnologia avanzata offre maggiore flessibilità nella gestione dei processi produttivi, permettendo di sfruttare le ore notturne per i cicli di lunga durata. Di giorno, invece, gli operatori specializzati possono concentrarsi su attività più complesse e strategiche.

Fabio Mangani, fondatore dell'azienda, ripercorre con orgoglio la storia di Omac: "Abbiamo iniziato in un piccolo garage sotto casa, con un unico macchinario e la famiglia come unica forza lavoro: i miei genitori e mia moglie. Oggi, alla soglia dei 70 anni, posso dire di aver realizzato un sogno, superando ostacoli e sfide con un atteggiamento sempre ottimista e proiettato al futuro".

For over forty years, Omac, a company based in Porrena, in the heart of Casentino, has been a point of reference in precision mechanics. With strong roots in the territory and a vision projected towards the future, Omac continues to stand out thanks to strategic investments and innovative choices. The latest major evolution is the introduction of so-called 'lights-out' manufacturing, a fully automated system that does not require constant supervision.

Recently, the company has further strengthened its machinery with the arrival of a state-of-the-art machine produced in Japan: the Variaxis I-700 NEO Multi Pallet Pool. This advanced technology offers greater flexibility in the management of production processes, allowing you to take advantage of night hours for long-term cycles. During the day, however, specialized operators can focus on more complex and strategic activities.

Fabio Mangani, founder of the company, proudly retraces the history of Omac: "We started in a small garage under the house, with a single machine and the family as the only workforce: my parents and my wife. Today, on the threshold of 70 years, I can say that I have made a dream come true, overcoming obstacles and challenges with an attitude that is always optimistic and projected into the future".

Anche nei momenti più difficili per l'economia, Mangani ha scelto di continuare a investire, dimostrando che la chiave del successo sta nella capacità di guardare oltre le avversità.

La gestione dell'azienda è oggi condivisa con Giampiero Laurenzano, braccio destro di Mangani da diversi anni. "Stiamo abbracciando il modello di industria 5.0, che fonde il contributo umano con l'intelligenza artificiale e le tecnologie avanzate. Questo approccio ci consente di sviluppare processi più sostenibili, riducendo sprechi e consumi, e di offrire soluzioni sempre più personalizzate ai nostri clienti", spiega Laurenzano.

L'impegno di Omac, tuttavia, non si limita alla produzione. L'azienda è un punto di riferimento anche per la comunità locale, sostenendo iniziative sociali e sportive. Da tempo è sponsor principale della squadra di pallavolo Arnopolis, che milita nel campionato nazionale di serie B con il nome OMAC Active. Inoltre, promuove un vivace settore giovanile e organizza camp estivi per i ragazzi del territorio, puntando a trasmettere valori educativi attraverso lo sport.

Omac è un modello virtuoso di come tradizione e innovazione possano convivere, generando valore tanto per il tessuto economico quanto per quello sociale. Guardando a obiettivi sempre più ambiziosi, l'azienda del Casentino continua a crescere, rafforzando il legame con il territorio e contribuendo al suo sviluppo sostenibile.

Even in the most difficult times for the economy, Mangani has chosen to continue investing, demonstrating that the key to success lies in the ability to look beyond adversity.

The management of the company is now shared with Giampiero Laurenzano, Mangani's right-hand man for several years. "We are embracing the Industry 5.0 model, which blends human input with artificial intelligence and advanced technologies. This approach allows us to develop more sustainable processes, reducing waste and consumption, and to offer increasingly customized solutions to our customers," explains Laurenzano.

Omac's commitment, however, is not limited to production. The company is also a point of reference for the local community, supporting social and sporting initiatives. For some time it has been the main sponsor of the Arnopolis volleyball team, which plays in the national championship of Serie B under the name OMAC Active. In addition, it promotes a lively youth sector and organizes summer camps for local children, aiming to convey educational values through sport.

Omac is a virtuous model of how tradition and innovation can coexist, generating value for both the economic and social fabric. Looking at increasingly ambitious goals, the Casentino-based company continues to grow, strengthening the link with the territory and contributing to its sustainable development.

Pannello di comandi con tecnologia AI



Lavorazione di un particolare lavorato su 5 assi



Omac Active Cnc
Via Romana, 11 Loc. Porrena Poppi (Ar)

+39 0575 550469

www.omac.it - omac@omac.it

follow us  

CAPPUCCINI WELLNESS & SPA, BENESSERE E SALUTE IN ARMONIA CON LA NATURA

Cappuccini Wellness & Spa,
Well-being and Health in Harmony with Nature

DI SIMONE BANDINI

Spa e sala idromassaggi

Un convento del XVII secolo, situato a pochi passi dallo splendido centro storico medievale di Gubbio, ospita all'interno del Park Hotel Ai Cappuccini la "Cappuccini Wellness & Spa", un autentico tempio dedicato al benessere psico-fisico. Qui gli ospiti possono immergersi in spazi progettati per la cura del corpo e l'attività sportiva, dove la filosofia olistica degli Elementi Naturali si riflette in ogni servizio offerto.

Il Percorso Spa è un viaggio sensoriale che offre saune finlandesi, un'area relax con angolo tisane, bagno turco, bagno mediterraneo, docce emozionali e molto altro ancora: wasser paradise, private spa, cabina rasul e cabine massaggio sono solo alcune delle meraviglie disponibili per il vostro benessere. Al suo interno il Parco Acque indoor, progettato dall'architetto Simone Micheli, è un esempio unico di design e si compone di tre spazi straordinari: il primo è Acque Emozionali, accessibile a tutti e dotato di un'ampia piscina con corsie natatorie, la vasca per i piccoli, il nuoto controcorrente e un'area idromassaggio a una temperatura avvolgente di 28/29°C; il secondo spazio è dedicato alla Sala Idromassaggi, più intima e riservata, ha al suo interno una vasca idro circolare ed una straordinaria vasca talasso arricchita da magnesio e potassio. Infine, c'è l'Oasi del Parco che offre una vista panoramica incantevole immersa nel verde: qui troverete una piscina indoor/outdoor mantenuta a 34°C, un percorso Kneipp e un'area Silenzio e Relax che abbraccia gli ospiti in un'atmosfera di pace ed eleganza.

A seventeenth-century convent, located a few steps from the splendid medieval historic centre of Gubbio, houses the "Cappuccini Wellness & Spa" inside the Park Hotel Ai Cappuccini, an authentic temple dedicated to psycho-physical well-being. Here guests can immerse themselves in spaces designed for body care and sports activities, where the holistic philosophy of the Natural Elements is reflected in every service offered.

The Spa Path is a sensory journey that offers Finnish saunas, a relaxation area with herbal tea corner, Turkish bath, Mediterranean bath, emotional showers and much more: wasser paradise, private spa, rasul cabin and massages are just some of the wonders available for your well-being.

Inside, the Indoor Water Park, designed by architect Simone Micheli, is a unique example of design and consists of three extraordinary spaces: the first is 'Emotional Water', accessible to all and equipped with a large swimming pool with swimming lanes, a pool for children, counter-current swimming and a whirlpool area at an enveloping temperature of 28/29°C; the second space is the 'Whirlpool Room', more intimate and reserved, it has a circular hydro tub and an extraordinary thalasso tub enriched with magnesium and potassium. Finally, there is the 'Park Oasis' which offers an enchanting panoramic view surrounded by greenery: here you will find an indoor/outdoor swimming pool kept at 34°C, a Kneipp path and a Silence and Relaxation area that embraces guests in an atmosphere of peace and elegance.

Questo è più di un semplice luogo; è un rifugio dove rinvigorire corpo e anima! Il naturale prolungamento del Parco Acque è rappresentato dalla suggestiva Terrazza Giardino, situata accanto alla piscina Acque Emozionali, ai piedi di un uliveto e di un orto aromatico che appartengono al meraviglioso complesso del Park Hotel ai Cappuccini. Qui, le fontane scorrono incessantemente, catturando la nostra attenzione e ispirando pensieri di serenità profonda. Inoltre, troverai servizi dedicati allo sport e al benessere fisico: una spaziosa palestra dotata di area cardio-fitness e power-training; un campo da padel; biciclette elettriche e una sala biliardo. Nella Sala Corsi, istruttori altamente qualificati offrono lezioni di pilates, ginnastica dolce, ginnastica tonica, ginnastica facciale e yoga per nutrire il corpo e l'anima. Cappuccini Wellness & Spa ha dato vita a un'esperienza unica grazie alla collaborazione con Marc Mességué, creando il centro di remise en forme "Marc Mességué ai Cappuccini", dove la tradizione fitoterapica della famiglia Mességué si fonde armoniosamente con l'ospitalità del Park Hotel ai Cappuccini. Abbiamo avuto il privilegio di incontrare Marc Mességué e suo figlio Michael: una fonte d'ispirazione per tutti noi! *Buongiorno Marc, mi racconti un po' la vostra storia di famiglia.*

"La nostra famiglia si occupa di medicina naturale da sei generazioni. Il tutto è iniziato nel 1784 con un avo che era ufficiale sanitario, visto che all'epoca ci si curava solo con le erbe. Questa tradizione è stata tramandata di generazione in generazione fino a mio padre Maurice, che era un vero esperto nell'uso terapeutico delle erbe officinali e mi ha trasmesso la sua passione. E ora, io sto facendo lo stesso con mio figlio Michael, che da tre anni mi affianca mentre sta per completare gli studi sulle scienze delle erbe".

This is more than just a place; it is a refuge where you can invigorate body and soul! The natural extension of the Water Park is represented by the suggestive Garden Terrace, located next to the 'Emotional Water' swimming pool, at the foot of an olive grove and an aromatic vegetable garden that belong to the wonderful complex of the Park Hotel ai Cappuccini. Here, the fountains flow incessantly, capturing our attention and inspiring thoughts of deep serenity. In addition, you will find services dedicated to sport and physical well-being: a spacious gym equipped with a cardio-fitness and power-training area; a padel court; electric bicycles and a billiards room. In the Course Room, highly qualified instructors offer classes in Pilates, gentle gymnastics, tonic gymnastics, facial gymnastics and yoga to nourish the body and soul. Cappuccini Wellness & Spa has created a unique experience thanks to the collaboration with Marc Mességué, creating the "Marc Mességué ai Cappuccini" remise en forme center, where the phytotherapeutic tradition of the Mességué family blends harmoniously with the hospitality of the Park Hotel ai Cappuccini. We had the privilege of meeting Marc Mességué and his son Michael: a source of inspiration for all of us!

Good morning Marc, tell me a little about your family history.

"Our family has been involved in natural medicine for six generations. It all began in 1784 with an ancestor who was a health officer, since at the time people were treated only with herbs. This tradition has been passed down from generation to generation until my father Maurice, who was a true expert in the therapeutic use of medicinal herbs and passed on his passion to me. And now, I am doing the same with my son Michael, who has been working with me for three years while he is about to complete his studies in herbal science".

Marc e Michael Mességué ai Cappuccini Wellness & Spa



Qui ai Cappuccini Wellness & Spa si offre un supporto a chi, oltre a godere dei benefici della Spa, è interessato a seguire il Metodo Marc Mességué. Ma di cosa si tratta esattamente?

“In sostanza, cerchiamo di risolvere problemi utilizzando erbe officinali, ma attenzione: parliamo di prevenzione e disturbi che non richiedono l'intervento di un medico. Anche se nel nostro team c'è il dott. Roberto Merani che, insieme a sua figlia Micol, si occupa della diagnosi preventiva e dell'analisi dello stato di salute delle persone. La maggior parte delle persone che si rivolgono a noi ha qualche problema legato al peso in eccesso o disturbi metabolici e funzionali, sia epatici che intestinali. Vogliono intraprendere un percorso di salute in modo naturale. Le diete sono tante, alcune sono solo mode passeggiere mentre altre si seguono per brevi periodi. Noi invece guidiamo le persone verso uno stile di vita sostenibile, senza stressare né la mente né il corpo, con costanza e seguendo un piano dietetico sano ed equilibrato adatto a tutti, indipendentemente dall'età o dal peso”.

Ma come accompagniate le persone nel seguire il Metodo Marc Mességué?

“Chi decide di provare questo approccio fitoterapico dopo una visita con il nostro staff medico segue un programma giornaliero nella nostra Spa dedicata alla terapia fisica detox, monitorata e personalizzata in base alle esigenze individuali.

Here at the Cappuccini Wellness & Spa, support is offered to those who, in addition to enjoying the benefits of the Spa, are interested in following the Marc Mességué Method. But what exactly is it?

“Basically, we try to solve problems using medicinal herbs, but be careful: we are talking about prevention and disorders that do not require the intervention of a doctor. Although in our team there is Dr. Roberto Merani who, together with his daughter Micol, deals with the preventive diagnosis and analysis of people's state of health. Most of the people who come to us have some problem related to excess weight or metabolic and functional disorders, both liver and intestine. They want to embark on a health path in a natural way. There are many diets, some are just passing fads while others are followed for short periods. We, on the other hand, guide people towards a sustainable lifestyle, without stressing either the mind or the body, with constancy and following a healthy and balanced diet plan suitable for everyone, regardless of age or weight”.

But how do you accompany people in following the Marc Mességué Method?

“Those who decide to try this phytotherapeutic approach after a visit with our medical staff follow a daily program in our Spa dedicated to detox physical therapy, monitored and personalized according to individual needs.

Questa terapia fisica va accompagnata da tisane, decotti e da un regime alimentare su misura! Certo, possiamo seguire la persona mentre sono qui, ma tanti dei nostri clienti storici continuano il programma anche da casa. Abbiamo due linee di prodotti fitoterapici, sia per la bellezza che per la salute, disponibili anche online. E poi, si può tornare periodicamente per monitorare i progressi e fare dei controlli di routine”.

Michael, tu sei il futuro di questa tradizione familiare. Cosa ti aspetti e come pensi di contribuire al Metodo Marc Mességué?

“Io sono cresciuto in Umbria e ho un legame profondo con la città: conoscerne la bellezza artistica e naturale è parte di me. Sicuramente darò il massimo per portare avanti la filosofia della mia famiglia, focalizzandomi molto sulla prevenzione e sui metodi naturali. Stare a Gubbio è davvero un privilegio: siamo in un convento del 1600 circondati da un paesaggio naturale stupendo. Chi viene da noi per seguire un programma di salute può approfittarne per fare belle passeggiate o escursioni; non deve sentirsi schiacciato da obblighi, ma deve lasciarsi andare verso il benessere fisico e mentale. Tutto deve avvenire in modo naturale, proprio come le nostre amate erbe!”

Ad integrazione del percorso di cura gli ospiti possono richiedere un insieme di esami che vengono effettuati da studi medici e centri partner. Per saperne di più vi consigliamo di visitare il sito con tutte le specifiche a riguardo: www.marcmessegué.com

This physical therapy should be accompanied by herbal teas, decoctions and a tailor-made diet! Of course, we can follow the person while they are here, but many of our long-standing customers continue the program even from home. We have two lines of phytotherapeutic products, both for beauty and health, also available online. And then, you can return periodically to monitor progress and do routine checks”.

Michael, you are the future of this family tradition. What do you expect and how do you plan to contribute to the Marc Mességué Method?

“I grew up in Umbria and I have a deep bond with the city: knowing its artistic and natural beauty is part of me. I will certainly give my best to carry on my family's philosophy, focusing a lot on prevention and natural methods. Staying in Gubbio is truly a privilege: we are in a convent of the 1600s surrounded by a beautiful natural landscape. Those who come to us to follow a health program can take advantage of it to take beautiful walks or excursions; They must not feel crushed by obligations, but must let himself go towards physical and mental well-being. Everything must happen naturally, just like our beloved herbs!”

To supplement the treatment pathway, guests can request a set of tests that are carried out by doctors' offices and partner centres. To find out more, we recommend visiting the website with all the specifications about it: www.marcmessegué.com

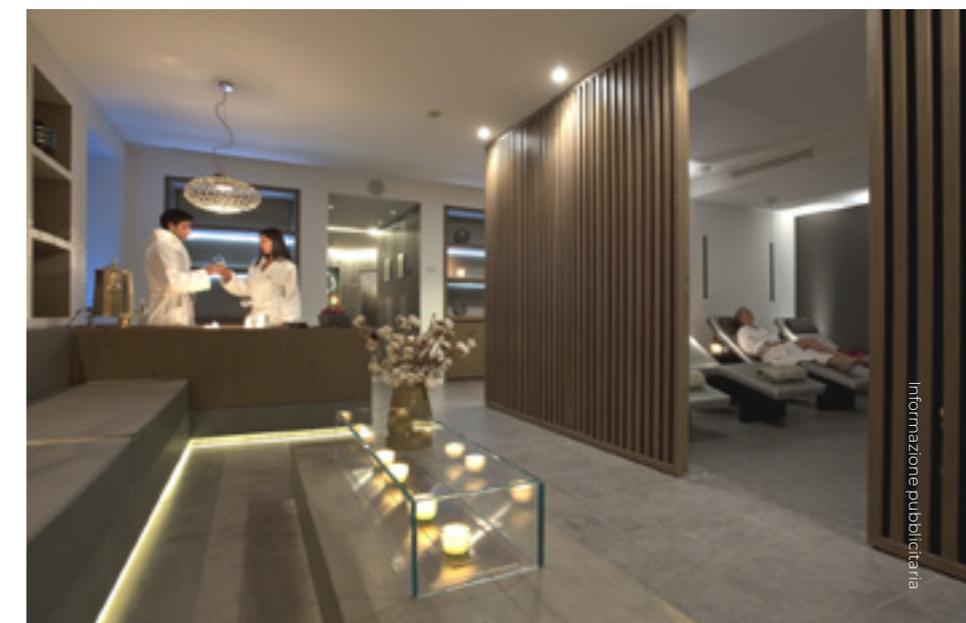
Oasi del Parco by night



Il roof garden



Le zone per il Relax



AGGIORNAMENTI DAL PARADISO

Updates from Paradisey

DI SMONE BANDINI



Un luogo dal fascino antico e dal comfort moderno

Siamo di nuovo in vivace conversazione con Chris Romani, proprietario di Poggio Paradiso, elegante struttura ricettiva nel cuore della Toscana classica. Un nuovo colpo d'occhio sulle attività quotidiane, estasiati nella magia antica delle sue stanze che affacciano su distese rotolanti di boschi e declivi a valle. Parliamo con la famiglia Romani dei nuovi progetti in corso che, come nelle intenzioni iniziali, porteranno Poggio Paradiso nell'olimpo degli hotel più esclusivi della regione: in particolare con una nuovissima Spa a completare i servizi di qualità già in opera.

Fervono i preparativi a Poggio Paradiso: tutto è in movimento per il matrimonio che nel weekend sarà festeggiato. Nessun'altra indiscrezione né dettaglio ci è concesso sapere.

Ma quanto vi possiamo dire su questa struttura, a cavallo tra Valdichiana e Valdorcina – è che potete chiedere di affittare l'intero casolare con le sue stanze per organizzare un ricevimento da sogno. Naturalmente con la privacy necessaria ed un servizio di organizzazione e logistica impeccabile: "E' intenzione ferma della famiglia Romani ospitarvi in un ambiente appropriato, separando dunque nettamente le attività di hotellerie e di banqueting, affinché chi soggiorna nella struttura possa sempre ottenere il massimo da questa esperienza", specifica Chris.

Mentre scrivo di questo incontro, dalla mia solita scrivania piena di libri, carte e appunti sparse, il tempo atmosferico si concede una parentesi grigia in una giornata piovosa. Così mi immagino come questo apparente inconveniente possa cambiare le carte in tavola quando si è in viaggio o in vacanza. Anche se ci si trova in 'Paradiso'.

We are once again in lively conversation with Chris Romani, proprietor of Poggio Paradiso, elegant accommodation in the heart of classic Tuscany. A new glance at the daily activities, enraptured in the ancient magic of its rooms overlooking rolling woods and slopes downstream. We talk to the Romani family about the new projects underway which, as in the initial intentions, will bring Poggio Paradiso to the Olympus of the most exclusive hotels in the region: in particular with a brand new Spa to complete the quality services already in place.

Preparations are in full swing at Poggio Paradiso: everything is in motion for the wedding that will be celebrated over the weekend. No other indiscretions or details are allowed to be known.

But what we can tell you about this structure, straddling Valdichiana and Valdorcina – is that you can ask to rent the entire farmhouse with its rooms to organize a dream reception. Of course, with the necessary privacy and an impeccable organization and logistics service: "It is the firm intention of the Romani family to host you in an appropriate environment, thus clearly separating the hotel and banqueting activities, so that those who stay in the structure can always get the most out of this experience", specifies Chris.

As I write about this meeting, from my usual desk full of books, papers and scattered notes, the weather allows itself a grey parenthesis on a rainy day. So, I imagine how this apparent inconvenience can be a game-changer when you're traveling or on vacation. Even if you are in 'Paradise'.



Un cielo vastissimo a meridione



Particolare della scalinata

Come non detto. Alle attività all'aperto, riservate alle gloriose giornate di sole, si potrà certo alternare una visita alle vicine città d'arte, medievali o rinascimentali che siano – o magari ai piccoli borghi antichi che sono disseminati nella valle. Poi, una volta tornati in hotel abbandonarsi in Spa ad un rilassante idromassaggio al quale abbinare trattamenti ad hoc per far rivivere le gioie del corpo e dello spirito: "Qui siamo infatti abbastanza lontani da altri noti centri benessere e termali – prosegue Chris – e questo dato ci fa puntare molto su questa nuova Spa che sostituirà e perfezionerà ambienti e servizi di quella già esistente ed operativa. Anche per i più sportivi o per gli amanti della palestra, sarà creata – in una fase successiva – una piccola ma tecnologica sala con macchinari all'avanguardia".

As not said. Outdoor activities, reserved for glorious sunny days, can certainly be alternated with a visit to the nearby cities of art, whether medieval or Renaissance – or perhaps to the small ancient villages that are scattered in the valley. Then, once back at the hotel, indulge in a relaxing whirlpool in the Spa to which ad hoc treatments can be combined to revive the joys of body and spirit: "Here we are in fact quite far from other well-known wellness and spa centres – continues Chris – and this fact makes us focus a lot on this new Spa that will replace and perfect the environments and services of the existing and operational one. Even for the more sporty ones or for gym lovers, a small but technological room will be created in the following phase with state-of-the-art machinery".



Colpo d'occhio sulle camere a pianterreno



Ad oggi la Spa, intima e ben raccolta al piano terra, consta di idromassaggio, bagno turco e sauna finlandese e di una selezione di massaggi defaticanti e rilassanti a completamento dell'offerta di élite dell'hotel. Ci mostra entusiasta il nuovo progetto su carta: "La Spa attuale sarà aggiornata e riposizionata in due fasi di ristrutturazione che possiamo denominare 'termale' e 'acqua'. La prima prevede la creazione di una nuova struttura nell'edificio adiacente con l'introduzione di una combinazione di una sauna ad infrarossi e finlandese, una stanza terapeutica del sale, una fontana di ghiaccio, un percorso termale di contrasto caldo-freddo ed il trattamento con luce rossa (che attiva i mitocondri per guarire e ringiovanire la pelle dall'interno) attraverso l'immersione nei vapori freddi. L'efficacia dei trattamenti appare visibile nella riduzione delle rughe e dei segni di invecchiamento, nonché un miglioramento dell'aspetto generale della cute.

Dall'altra parte, una sala relax o 'Santuario' e, fatto davvero innovativo, di trattamenti e macchinari molto popolari negli States che in Italia ancora poco si conoscono".

Stiamo parlando della Terapia Compressiva per i muscoli e le articolazioni, della 'Introvenus Therapy', i cui benefici sono evidenti già a poche ore dal trattamento: miglioramento della reidratazione corporea e della tonicità della pelle, riduzione della percezione di stanchezza psico-fisica, aumento della concentrazione mentale e della qualità del sonno, miglioramento del tono dell'umore, e diverse altre stimolazioni sensoriali che promuovono una condizione mentale calma e serena.

L'intima e panoramica sala ristorante, foto Luciano Valentini



To date, the Spa, intimate and well-collected on the ground floor, consists of a whirlpool, Turkish bath and Finnish sauna and a selection of anti-fatigue and relaxing massages to complete the hotel's elite offer. He enthusiastically shows us the new project on paper: "The current Spa will be relocated and reimagined in two phases of renovation that we can call 'thermal' and 'water'. The first involves the creation of a new structure in the adjacent building with the introduction of a combination infrared and Finnish sauna, salt therapy room, an ice fountain, a hot-cold thermal contrast path of 'Red Light Therapy' (which activates the mitochondria to rejuvenate and heal your skin from the inside) with an immersion in cold mist. The combination can result in visible reduction of wrinkles and signs of aging, as well as an improvement in overall appearance.

Separately, there is a relaxation room or 'Sanctuary' and, a truly innovative fact, treatments and machinery that are very popular in the States that are still little known in Italy".

We are talking about Compression Therapy for joint and muscle healing, IV 'Introvenus Therapy', whose benefits are evident just a few hours after treatment: improvement of body rehydration and skin tone, reduction of the perception of psycho-physical fatigue, increase in mental concentration and quality of sleep, and improvement of mood, and various sensory stimulations to promote a calm and peaceful mind.

Il bar corner per degustare eleganti i vini del territorio



La piscina, un angolo di paradiso in giardino, foto Luciano Valentini

Chris Romani



"La fase due di queste nuove 'Terme Miele', che abbiamo chiamato 'acqua' – continua – vedrà la messa in esercizio di due idromassaggi terapeutici, due vasche private per trattamenti specifici con oli essenziali e Sali, nonché una mini-piscina anti-gravitazionale". L'architettura della nuova Spa richiamerà un alveare, associando al benessere la magia prodigiosa dei trattamenti ispirati al miele e al mondo delle api.

Mentre ci prendiamo un caffè presso lo stiloso angolo bar panoramico che getta lo sguardo ad occidente, Chris mi racconta che l'Olivo, il ristorante di Poggio Paradiso che propone una cucina curata e contemporanea, sta incontrando il favore degli ospiti e della clientela locale, al quale si rivolge come un faro sperimentale per la valorizzazione delle produzioni e delle ricette locali.

Non vi resta dunque che prenotare un weekend in questa fantastica struttura, fissare la vostra visita in Spa e provare la raffinata cucina del ristorante L'Olivo. Il vostro corpo e la vostra mente ringraziano!

"Phase two of this newly branded 'Terme Miele', which we have called 'water' – he continues – will see the commissioning of two therapeutic whirlpools, two private soaking tubs for specific bath oil and salt treatments and an anti-gravity mini-pool". The architecture of the new Spa will recall a beehive, combining well-being with the prodigious magic world of bees and honey inspired treatments.

While we enjoy a coffee at the stylish panoramic corner bar that casts its gaze to the West, Chris tells me that 'L'Olivo', the restaurant in Poggio Paradiso that offers a refined and contemporary cuisine, is meeting the favour of guests and local customers, as an experimental beacon for the enhancement of local productions and recipes.

So, all you have to do is book a weekend in this fantastic structure, reserve your spa visit, or try the refined cuisine of its restaurant. Your body and mind will be most grateful!

Info:
Poggio Paradiso Resort, Loc. Torrita di Siena (Si)
Tel. and Whatsapp 338 5211390
www.poggioparadisoresort.com
info@poggioparadisoresort.com

IDEAS AREA®

graphic design / web design / comunicazione / marketing / social media

tutti i nostri servizi

- ✓ graphic design
- ✓ site web ecommerce
- ✓ strategie marketing e gestione pagine social

contattaci per un
Risultato!!! **Wow!!**

Otello Celia
Senior Marketing Consultant
Via dell'Ospizio 1 06012
Città di Castello
320 041 4550 cotonedigitale@gmail.com

Dal 1994 gestiamo l'immagine di un'azienda a 360

Siamo specializzati in strategie di digital marketing,
nella progettazione di siti internet e nello sviluppo
di piattaforme e-commerce.

Abbiamo sviluppato il nostro core business in modo da poter
raggiungere la piena soddisfazione del nostro cliente.

social media management

chi serve:

- social media manager
- content creator
- social media strategies
- community manager

- ✓ analisi della concorrenza
- ✓ punti di forza aziendali
- ✓ video e foto shooting

SANTARIA ORTOPEDIA



SANTARIA LA ROCCA L'IMPORTANZA DELLE CALZE COMPRESSIVE The Importance of Compression Stockings

DI SERENA LOMBARDI

Lifestyle

informazione pubblicitaria

informazione pubblicitaria



Esistono diverse tipologie di calze compressive, in base alla zona del corpo che si vuole trattare e al grado di compressione desiderato:

1 . Calze fino al ginocchio:

Focalizzate principalmente sulla parte inferiore della gamba, aiutano a prevenire gonfiori e migliorano la circolazione nelle persone che trascorrono lunghe ore in piedi o sedute.

2 . Calze fino alla coscia:

Offrono supporto e compressione a tutta la gamba fino alla coscia, utili per combattere le vene varicose e per prevenire l'edema.

3 . Collant compressivi:

Questi coprono l'intera gamba, dalle caviglie fino alla vita, offrendo una compressione uniforme e sono particolarmente adatti per le persone che soffrono di varici o per le donne in gravidanza.

4 . Calze a compressione graduata:

Offrono una compressione più forte alla caviglia, che diminuisce gradualmente verso il ginocchio o la coscia. Questa tipologia è particolarmente indicata per la cura e la prevenzione di malattie venose come le varici.

There are different types of compression stockings, depending on the area of the body you want to treat and the degree of compression desired:

1 . Knee-high socks:

Focused primarily on the lower leg, they help prevent swelling and improve circulation in people who spend long hours standing or sitting.

2 . Thigh-high socks:

They offer support and compression to the entire leg up to the thigh, which is useful for fighting varicose veins and preventing edema.

3 . Compression tights:

These cover the entire leg, from the ankles down to the waist, offering even compression and are especially suitable for people who suffer from varicose veins or pregnant women.

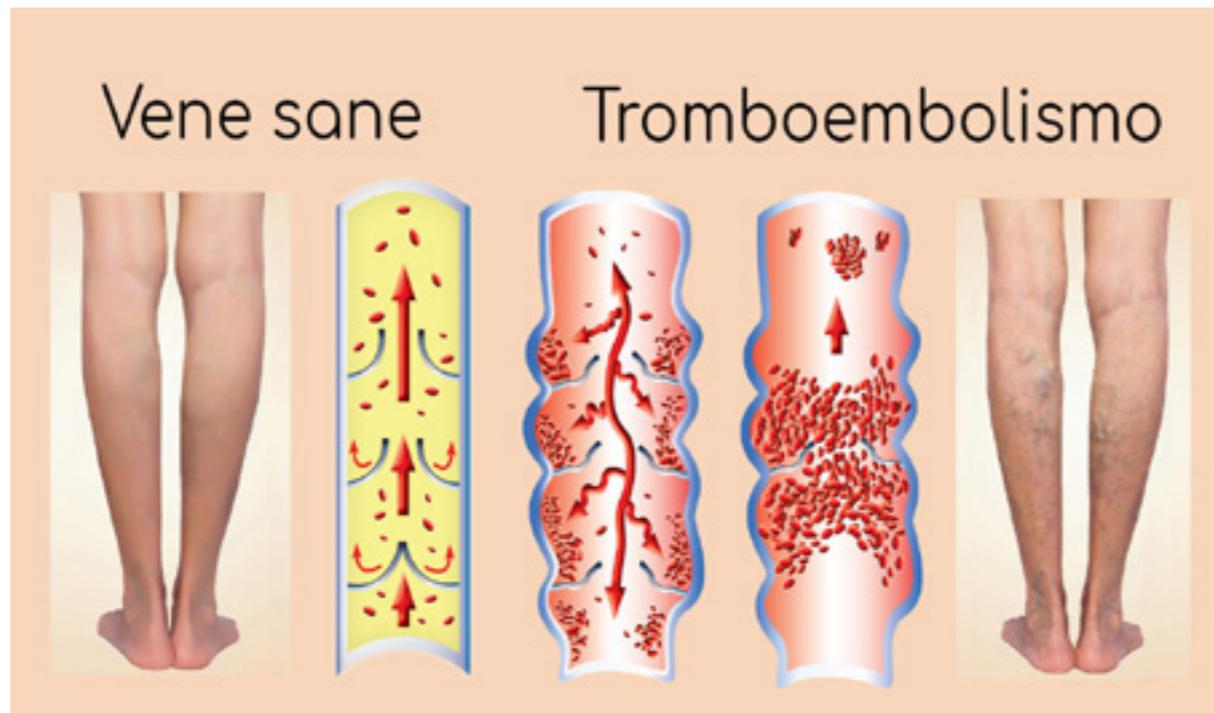
4 . Graduated compression socks:

They offer stronger compression at the ankle, which gradually decreases towards the knee or thigh. This type is particularly suitable for the treatment and prevention of venous disease.

Le calze compressive sono calze elastiche che applicano una pressione graduata sulla gamba, maggiore alla caviglia e che diminuisce man mano che si sale verso la coscia. Questa compressione aiuta a stimolare la circolazione sanguigna, favorendo un flusso venoso ottimale e riducendo il rischio di ristagni di sangue nelle vene. Sono particolarmente utili per chi trascorre molto tempo in piedi o seduto, per le donne in gravidanza, per le persone che soffrono di insufficienza venosa o di linfedema, ma anche per gli atleti.

Compression stockings are elastic stockings that apply graduated pressure on the leg, which is greater at the ankle and decreases as you go up towards the thigh. This compression helps to stimulate blood circulation, promoting optimal venous flow and reducing the risk of blood pooling in the veins. They are particularly useful for those who spend a lot of time standing or sitting, for pregnant women, for people suffering from venous insufficiency or lymphedema, but also for athletes.





Le calze compressive sono progettate per fornire una serie di benefici per la salute, tra cui:

• **Miglioramento della circolazione sanguigna:**

La compressione aiuta a spingere il sangue verso l'alto, contrastando l'effetto della gravità e riducendo il rischio di problemi venosi come varici e trombosi.

• **Prevenzione dei gonfiori:**

La compressione aiuta a ridurre il gonfiore delle gambe, spesso causato da una cattiva circolazione o da lunghi periodi in piedi o seduti.

• **Trattamento di disturbi venosi:**

Le calze compressive sono utilizzate per alleviare i sintomi di condizioni come le vene varicose, l'insufficienza venosa cronica e il linfedema.

• **Recupero post-allenamento:**

Gli atleti utilizzano calze compressive per ridurre il dolore muscolare post-allenamento e migliorare il recupero grazie alla stimolazione della circolazione.

• **Supporto durante la gravidanza:**

Durante la gravidanza, il corpo subisce modifiche che possono provocare gonfiore e sensazioni di pesantezza alle gambe. Le calze compressive possono alleviare questi sintomi, migliorando il comfort quotidiano.

Compression stockings are designed to provide a range of health benefits, including:

• **Improved blood circulation:**

Compression helps to push blood upwards, countering the effect of gravity and reducing the risk of venous problems such as varicose veins and thrombosis.

• **Swelling prevention:**

Compression helps reduce swelling in the legs, often caused by poor circulation or long periods of standing or sitting.

• **Treatment of venous disorders:**

Compression stockings are used to relieve symptoms of conditions such as varicose veins, chronic venous insufficiency, and lymphedema.

• **Post-workout recovery:**

Athletes use compression stockings to reduce post-workout muscle soreness and improve recovery by stimulating circulation.

• **Support during pregnancy:**

During pregnancy, the body undergoes changes that can cause swelling and feelings of heaviness in the legs. Compression stockings can alleviate these symptoms, improving daily comfort.

La scelta delle calze compressive giuste dipende da diversi fattori, tra cui il tipo di problema circolatorio, il grado di compressione necessario e il comfort. Esistono diverse gradazioni di compressione, misurate in millimetri di mercurio (mmHg), che vanno da una compressione leggera (8-15 mmHg) fino a una compressione elevata (30-40 mmHg). È importante consultare un medico o un professionista sanitario per determinare la compressione più adatta alle proprie esigenze.

Le calze compressive rappresentano dunque uno strumento efficace per migliorare la circolazione, prevenire e trattare problemi venosi, favorire il benessere delle gambe. Indossate correttamente, sono in grado di alleviare dolore, gonfiore e senso di pesantezza, migliorando la qualità della vita di chi ne ha bisogno. Se hai dubbi sul loro utilizzo, è sempre consigliabile consultare un medico che ti possa orientare nella scelta del tipo di calza più adatto.

Choosing the right compression stockings depends on several factors, including the type of circulatory problem, the degree of compression needed, and comfort. There are different degrees of compression, measured in millimetres of mercury (mmHg), ranging from light compression (8-15 mmHg) to high compression (30-40 mmHg). It is important to consult with a doctor or healthcare professional to determine the compression that best suits your needs.

Compression stockings are therefore an effective tool for improving circulation, preventing and treating venous problems, and promoting the well-being of the legs. Worn correctly, they are able to relieve pain, swelling and a sense of heaviness, improving the quality of life of those who need them. If you have any doubts about their use, it is always advisable to consult a doctor who can guide you in choosing the most suitable type of sock.



Centro Salute "Sanitaria Ortopedia La Rocca snc"
di Graziani Marco e Michele & C.

Via Roma, 222 - Ponte a Poppi (Ar) Tel. 0575 049031
info@sanitaliarocca.it www.sanitaliarocca.it

seguici su  

*Lezioni di base,
corsi specifici: salto ostacoli,
dressage, monta da lavoro, trec...
passeggiate ...
un anno intenso ci attende!*



**club ippico
San Donato**
a.s.d.

clubippicosandonato.it

seguici su



Strada Comunale di S. Donato, 23 Pratovecchio Stia (AR)

+39 3347915686
+39 3385960934





Dott.ssa MARUSKA FOSSI
CONOSCERE LA FONO-FOBIA NEGLI ANIMALI
Understanding Phonophobia in Animals

DI SERENA LOMBARDI

Lifestyle

Alvin gatto randagio adottato dalla clinica



Rosso (sx), completamente guarito con la sua amica Fuffi

Con il Capodanno ormai alle spalle, è tempo di riflettere su come l'ultimo dell'anno abbia influito sui nostri amici a quattro zampe. L'uso massiccio di fuochi d'artificio e botti è una tradizione che, purtroppo, continua a rappresentare una fonte di stress ineguagliabile per gli animali domestici e non solo. I professionisti del settore hanno sottolineato, ancora una volta, l'importanza di sensibilizzare la comunità su un problema che non si limita a una sola notte, ma che spesso si protrae tutto l'anno per gli animali fono-fobici, ossia particolarmente sensibili ai rumori forti.

With New Year's Eve now behind us, it's time to reflect on how New Year's Eve has affected our four-legged friends. The massive use of fireworks and barrels is a tradition that, unfortunately, continues to represent an unparalleled source of stress for pets and beyond. Professionals in the sector have emphasized, once again, the importance of raising awareness in the community on a problem that is not limited to a single night, but that often lasts all year round for phonophobic animals, i.e. those who are particularly sensitive to loud noises.

Nonostante gli appelli, ci racconta la Dottoressa Maruska, molte persone si rivolgono ai veterinari solo il giorno prima delle festività, cercando soluzioni last-minute per calmare i propri animali. Tuttavia, non esistono soluzioni magiche o immediate per affrontare la paura dei botti. La fonofobia è una condizione che richiede un approccio graduale e pianificato nel tempo, con percorsi di desensibilizzazione e, se necessario, supporto farmacologico adeguato. Purtroppo, affidarsi a rimedi dell'ultimo momento spesso non è sufficiente a garantire il benessere emotivo degli animali.

Per chi ha adottato precauzioni in tempo, alcune strategie si sono dimostrate efficaci: isolare gli animali dai rumori tenendoli in ambienti chiusi, magari con finestre ben sigillate, per attutire il fragore dei fuochi. Creare un ambiente rassicurante, lasciando che i gatti si nascondano dove preferiscono e offrendo ai cani la possibilità di restare vicino ai proprietari, se lo desiderano. Mascherare i rumori accendendo musica a volume moderato può aiutare a coprire i suoni improvvisi. Infine, trascorrere il Capodanno in aree lontane dai centri abitati, per chi vive in zone particolarmente rumorose, può fare la differenza.

Despite many appeals, Dr. Maruska tells us, many people only turn to veterinarians the day before the holidays, looking for last-minute solutions to calm their pets. However, there are no magic or immediate solutions to deal with the fear of bangs. Phonophobia is a condition that requires a gradual and planned approach over time, with desensitization paths and, if necessary, adequate pharmacological support. Unfortunately, relying on last-minute remedies is often not enough to ensure the emotional well-being of animals.

For those who have taken precautions in time, some strategies have proven effective: insulating animals from noise by keeping them indoors, perhaps with well-sealed windows, to muffle the roar of fires. Create a reassuring environment, letting cats hide where they prefer and offering dogs the opportunity to stay close to their owners if they wish. Masking noises by turning on music at moderate volume can help cover up sudden sounds. Finally, spending New Year's Eve in areas far from built-up areas, for those who live in particularly noisy areas, can make a difference.

Se gli animali domestici possono contare sull'attenzione dei loro proprietari, la situazione è ben diversa per gli animali dei canili e della fauna selvatica. Nei rifugi, le misure di protezione sono spesso insufficienti, e molti animali vivono l'esperienza dei fuochi d'artificio come un vero e proprio trauma. Anche la fauna dei nostri boschi e parchi è vittima silenziosa di queste abitudini rumorose, con conseguenze talvolta letali.

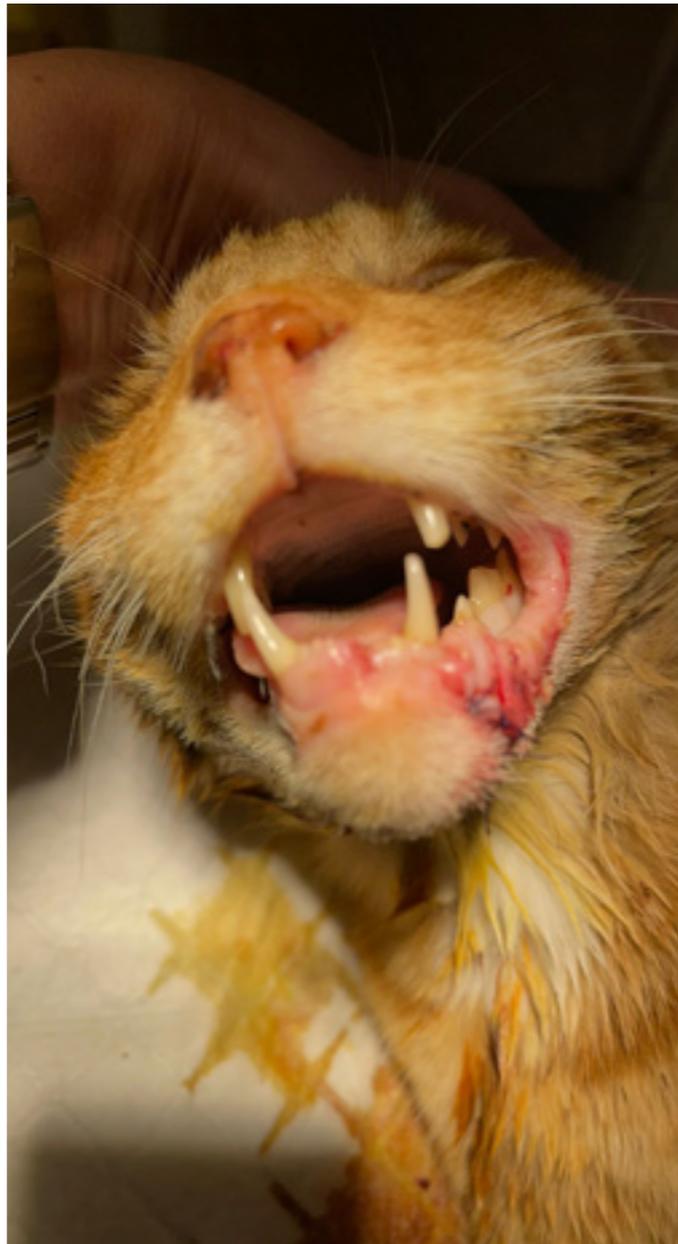
Le festività natalizie non rappresentano un rischio solo per il rumore. Addobbi e decorazioni natalizie possono trasformarsi in trappole pericolose per gli animali: cani che ingeriscono decorazioni, gatti che si arrampicano sugli alberi di Natale rischiando di ferirsi gravemente, o animali che fuggono da finestre lasciate aperte. Quest'anno, si sono registrati casi di animali feriti nel tentativo di scappare da rumori improvvisi, alcuni dei quali sono finiti per strada, causando incidenti.

Il bilancio di questo Capodanno ci ricorda l'importanza di affrontare la questione con maggiore serietà. Non si tratta solo di salvaguardare il benessere dei nostri animali domestici, ma anche di rispettare la fauna che ci circonda. Il silenzio è un elemento prezioso, persino salvifico, per molti animali.

While pets can count on the attention of their owners, the situation is quite different for animals in kennels and wildlife. In shelters, protective measures are often insufficient, and many animals experience fireworks as a real trauma. Even the fauna of our forests and parks is a silent victim of these noisy habits, with sometimes lethal consequences.

The holiday season isn't just a noise risk. Christmas decorations can turn into dangerous traps for animals: dogs ingesting them, cats climbing Christmas trees risking serious injury, or animals fleeing from windows left open. This year, there have been cases of animals being injured in an attempt to escape from sudden noises, some of which have ended up on the street, causing accidents.

The balance of this New Year's Eve reminds us of the importance of addressing the issue more seriously. It is not only about safeguarding the well-being of our pets, but also about respecting the fauna around us. Silence is a precious, even salvific, element for many animals.



Rosso, dopo il trauma con la mandibola rotta



Cesira, ospite del nostro canile rifugio

La speranza è che, con un maggiore impegno nella sensibilizzazione, il prossimo Capodanno possa essere vissuto in modo più rispettoso e sereno per tutti gli abitanti, umani e non, del nostro territorio.

The hope is that, with a greater commitment to raising awareness, the next New Year's Eve can Request for readers: donations are appreciated, not only in money but also in material things.



Clinica Veterinaria Dr. Maruska Fossi
Piazza della Stazione, 3
Bibbiena Stazione (AR)
+39 349 5052678 maruska.fossi@alice.it

Veterinary Clinic Dr. Maruska Fossi
Piazza della Stazione, 3
Bibbiena Train Station (AR)
+39 349 5052678 maruska.fossi@alice.it



VITA IN CANILE LIFE IN THE KENNEL

BY NADIA GUIDOTTI, ENPA VOLUNTEER

Ecco che oggi vi portiamo nella straordinaria, umana, quotidianità della gestione del rifugio, dove, in venti anni, hanno trovato accoglienza circa duemila cani.

Il Canile sorge all'interno di un bosco recintato, e già questo rende tutto magnificamente potente, vivo. Infatti, i cani possono corrervi in totale sicurezza, durante le loro uscite giornaliere, provando finalmente una sensazione di normalità e libertà, e davvero non è poco. Purtroppo, non è qui che passeranno l'intera giornata. Terminato il proprio turno, ecco che ognuno di loro tornerà nel suo personalissimo box, la cui parte interna viene specificatamente allestita secondo le specifiche esigenze: cuccia chiusa, cuccia aperta, cuscino, coperta, branda, etc. Questo perché nel tempo bene ci han fatto intendere ciò che preferiscono o meno: Camilla rigorosamente casina di legno, Guendalina porticine tirate bene per sentirsi al sicuro e così via. Ciò che rimane invariato per ogni box è invece il sistema di coibentazione e di lampade a infrarossi programmate per accendersi ogni qualvolta la temperatura scenda sotto determinati gradi. Certo, rimane la gabbia di un canile, ma almeno possiamo saperli al caldo, all'asciutto, al sicuro anche d'inverno. Con medesima cura viene gestita la distribuzione del cibo, differenziato in base ai loro gusti e alle necessità veterinarie di ciascuno (secco, umido, medico, mono-proteico, etc.), così come la parte, affatto secondaria, di socializzazione, gioco e interazione.

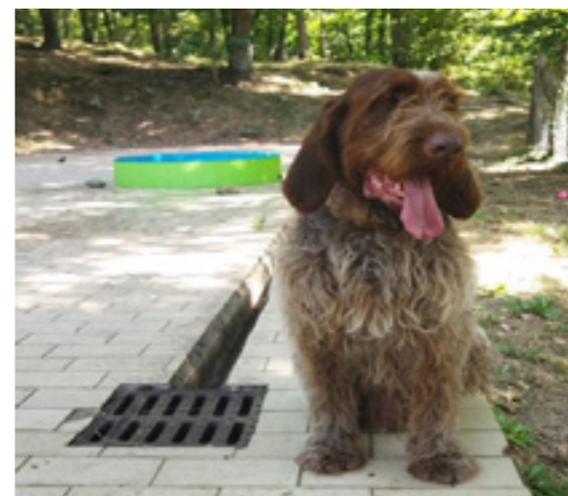
Il Capoturno della mattina coordina i gruppi di uscita, programmando al meglio le rotazioni in base alle specifiche condizioni del momento. Ad esempio: caldo estivo? Saranno i canonici anziani e più grandi ad uscire subito al guinzaglio, così da non patirne. Visite in arrivo? Saranno i canini più timidi ad accaparrarsi la corsa, così da poterne godere in serenità.

So today we take you into the extraordinary, humane, daily life of the management of the shelter; where, in twenty years, about two thousand dogs have found hospitality.

The Kennel is located within a fenced forest, and this already makes everything magnificently powerful, alive. In fact, dogs can run there in total safety, during their daily outings, finally experiencing a feeling of normality and freedom, and it really is no small thing. Unfortunately, this is not where they will spend the whole day. At the end of their shift, each of them will return to their very personal box, the internal part of which is specifically set up according to specific needs: closed kennel, open kennel, pillow, blanket, cot, etc. This is because over time they have made us understand what they prefer or not: Camilla strictly wooden house, Guendalina doors pulled well to feel safe and so on. What remains unchanged for each box is the insulation system and infrared lamps programmed to turn on whenever the temperature drops below certain degrees. Of course, it remains the cage of a kennel, but at least we can know them warm, dry, safe even in winter.

The distribution of food is managed with the same care, differentiated according to their tastes and the veterinary needs of each one (dry, wet, medical, monoprotein, etc.), as well as the part, by no means secondary, of socialization, play and interaction.

The morning shift manager coordinates the outing groups, scheduling the rotations in the best possible way according to the specific conditions of the moment. For example: summer heat? It will be the elderly and older dogs who will immediately go out on a leash, so as not to suffer from it. Upcoming visits? It will be the shyest ones that will grab the race, so that they will enjoy in serenity.



Ognuno di loro uscirà prima liberamente nel bosco, poi in passeggiata con pettorina praticamente fino al paese, con tappa al fiume per gli amanti dell'acqua, come Prie. Per i nostri bambolotti più sensibili, fobici o vulnerabili, invece, è presente in canile una zona protetta e sicura, un recinto più piccolo dove possono comunque godersi l'ombra degli alberi, la soffice erba e la possibilità di sentirsi al sicuro anche al di fuori delle proprie cucce, piano piano accettando anche la nostra presenza e interazione.

Tale organizzazione garantisce a tutti i nostri meravigliosi amici a quattro zampe ampio spazio di libertà, qualità del tempo, dosi massicce di giochi e attività. E poi amore e coccole a non finire!

Certo, mi rendo conto che, a leggerlo così, il canile appare davvero una specie di oasi di rispetto e tranquillità. Ma, nonostante le coperte, nonostante le carezze, nonostante le accortezze e la presenza che si possa garantire, rimane un canile, e non c'è cura alla solitudine e alla malinconia.

Ognuno di loro merita una famiglia, una casa dove sentirsi sempre libero, senza turni e con una sola certezza: di essere finalmente al sicuro dall'ingiustizia dell'abbandono, di essere scelto così come è, per quello che è, puro amore incondizionato.

Vi aspettiamo in canile il sabato o la domenica mattina, dalle 9,30 alle 12,30. Durante la settimana è necessario accordarsi per le visite chiamando il 3475421554 (se non potessimo rispondere - come spesso accade in orario di lavoro - verrete richiamati appena possibile). Elisabetta Macinai - Presidente E.N.P.A. Sezione Casentino

Each of them will first go out freely in the woods, then on a walk with bib practically to the village, with a stop at the river for water lovers, such as Prie.

For our most sensitive, phobic or vulnerable dogs, on the other hand, there is a protected and safe area in the kennel, a smaller enclosure where they can still enjoy the shade of the trees, the soft grass and the possibility of feeling safe even outside their kennels, slowly accepting our presence and interaction.

This organization guarantees all our wonderful four-legged friends ample space for freedom, quality of time, massive doses of games and activities. And then love and pampering to no end!

Of course, I realize that, reading it like this, the kennel really appears to be a kind of oasis of respect and tranquillity. But, despite the blankets, despite the caresses, despite the precautions and presence that can be guaranteed, it remains a kennel, and there is no cure for loneliness and melancholy.

Each of them deserves a family, a home where they can always feel free, without shifts and with only certainties: those of finally being safe from the injustice of abandonment, of being chosen as they are, for what they are, pure unconditional love.

We are waiting for you at the kennel on Saturday or Sunday morning, from 9.30 to 12.30. During the week it is necessary to arrange for visits by calling 3475421554 (if we cannot answer - as often happens during working hours - you will be called back as soon as possible). Elisabetta Macinai - President of E.N.P.A. Casentino Section

Info: Canile Intercomunale del Casentino - Intermunicipal Kennel of Casentino Loc. San Piero in Frassino Ortignano (Ar)



STILNOVO: OBIETTIVO “BENESSERE”

Stilnovo: the “fitness” goal

DI SERENA LOMBARDI

Active

A.S.D. Stilnovo è una palestra all'avanguardia che promuove l'attività fisica come strumento per migliorare il benessere fisico e psicologico, contribuendo così a uno stile di vita più sano ed equilibrato. L'offerta di allenamento è altamente personalizzata e si adatta alle esigenze specifiche di ogni utente. Si parte dalla rieducazione posturale, lavorando sui movimenti funzionali della vita quotidiana, fino ad arrivare a programmi avanzati di preparazione atletica per professionisti, con allenamenti ad alta intensità mirati a migliorare la performance sportiva e prevenire gli infortuni.



Tra i principali tipi di allenamenti proposti troviamo:

Postural, Mobility, Stability:

postura, mobilità e stabilità. Questo allenamento è progettato per migliorare la mobilità articolare e correggere posture scorrette attraverso un percorso di rieducazione che integra esercizi specifici e tecniche di respirazione. Gli allenamenti sono mirati a trasferire i benefici direttamente ai movimenti quotidiani, rendendoli più fluidi ed efficienti. È particolarmente indicato per chi soffre di problemi legati alla postura, ha limitazioni nella mobilità o desidera recuperare dopo lunghi periodi di inattività.

Among the main types of workouts offered are:

Postural, Mobility, Stability:

this training is designed to improve joint mobility and correct incorrect postures through a re-education path that integrates specific exercises and breathing techniques. The workouts are aimed at transferring the benefits directly to daily movements, making them smoother and more efficient. It is particularly suitable for those who suffer from posture-related problems, have mobility limitations or want to recover after long periods of inactivity.

A.S.D. Stilnovo is a state-of-the-art gym that promotes physical activity as a tool to improve physical and psychological well-being, thus contributing to a healthier and more balanced lifestyle. The training offer is highly personalized and adapts to the specific needs of each user. It starts from postural re-education, working on the functional movements of daily life, up to advanced athletic training programs for professionals, with high-intensity training aimed at improving sports performance and preventing injuries.



Forza e Condizionamento:

questo tipo di allenamento supera il tradizionale concetto di allenamento con i pesi, spesso limitato al Bodybuilding, puntando a un approccio più completo per il benessere globale. L'obiettivo è sviluppare forza, migliorare la composizione corporea e potenziare la salute cardiovascolare, offrendo al contempo benefici significativi sul sistema nervoso, sulla coordinazione motoria e sulla densità ossea.

Strength and Conditioning:

this type of training goes beyond the traditional concept of weight training, often limited to Bodybuilding, aiming at a more complete approach to global fitness. The goal is to develop strength, improve body composition, and boost cardiovascular health, while offering significant benefits on the nervous system, motor coordination, and bone density.



Preparazione atletica:

per gli sportivi, la preparazione atletica aspecifica è un complemento fondamentale all'allenamento tecnico. Mira a potenziare forza, velocità e mobilità, riducendo al contempo il rischio di infortuni. Questo approccio contribuisce a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea e permette di raggiungere un livello di prestazione superiore, migliorando l'efficienza e la performance in campo.

Qualunque sia il vostro obiettivo da Stilnovo troverete personale altamente qualificato e con grande esperienza che saprà consigliarvi e guidarvi nel raggiungimento degli obiettivi preposti e del benessere.

Athletic training:

for athletes, non-specific athletic training is a fundamental complement to technical training. It aims to boost strength, speed and mobility while reducing the risk of injury. This approach helps to develop greater body awareness and allows you to achieve a higher level of performance, improving efficiency and performance on the court.

Whatever your goal, at Stilnovo you will find highly qualified and experienced staff who will be able to advise and guide you in achieving your goals and well-being.



A.S.D. STILNOVO

Via Kennedy 10 - 52015 Pratovecchio Stia (AR)



ATTIVITÀ PROPOSTE



- Postura, Mobilità, Stabilità
- Forza, Tono, Flessibilità
- Forza e Condizionamento
- Preparazione Atletica Multisport
- Recupero infortuni, Post Operatorio

Proposte di allenamento:

- Small Group (max 6 partecipanti)
- Personal Training Group (max 4 partecipanti)
- Personal Training (1 o 2 partecipanti)



CONTATTACI PER MAGGIORI INFORMAZIONI E PRENOTA LA TUA LEZIONE DI **PROVA GRATUITA!**



Contatti:

0575 583263 – 333 3747799

info@stilnovofitness.it





Presidente Marco Vezzosi



Vicepresidente Emanuel Paoli



Direttore Generale Giacomo Bondi

Responsabile direzione sportiva
Luciano Ristori

Direttore sportivo Simone Calvelli



Direttore sportivo Massimiliano Cenni



Direttore Tecnico Giuseppe Pesce

Responsabile dello Scouting
Pierfrancesco Furieri

CASENTINO ACADEMY: UNA SQUADRA, UN TERRITORIO, UN SOGNO CHE CRESCE

Casentino Academy: a Team, a Territory, a Dream that Grows

DI SERENA LOMBARDI

Fondata nel 2019 dalla fusione di diverse realtà calcistiche dell'Alto Casentino, la Casentino Academy è diventata il simbolo di un territorio che rappresenta con orgoglio, attraverso un progetto ambizioso che intreccia sport, comunità e valori condivisi.

Non è soltanto una squadra di calcio, ma un vero emblema di appartenenza e collaborazione tra i paesi della vallata. Il percorso di crescita della Casentino Academy si basa su solide fondamenta: amicizia, emozioni, impegno, rispetto e responsabilità. Per questo club, il calcio non è una semplice competizione, ma è un'occasione per stare insieme, mettersi in gioco e rafforzare i legami con la propria terra. Il progetto non si limita al campo da gioco, ma mira a creare una rete autentica nel territorio, promuovendo uno spirito collaborativo che coinvolge atleti, dirigenti e comunità locali.

La Casentino Academy dimostra la propria organizzazione e professionalità attraverso una struttura ben definita. Al timone del club c'è il presidente Marco Vezzosi, affiancato dal vicepresidente Emanuel Paoli.

Founded in 2019 by the merger of different football realities of the Alto Casentino, the Casentino Academy has become the symbol of a territory that it proudly represents, through an ambitious project that intertwines sport, community and shared values.

As usual, all the technical staff presented It is not just a football team, but a true emblem of belonging and collaboration between the villages of the valley. The growth path of the Casentino Academy is based on solid foundations: friendship, emotions, commitment, respect and responsibility. For this club, football is not just a competition, but it is an opportunity to get together, get involved and strengthen ties with one's land. The project is not limited to the playing field, but aims to create an authentic network in the area, promoting a collaborative spirit that involves athletes, managers and local communities.

The Casentino Academy demonstrates its organization and professionalism through a well-defined structure. At the helm of the club is president Marco Vezzosi, flanked by vice president Emanuel Paoli.

Per la prima squadra, impegnata nel campionato di Promozione, e per gli Juniores Regionali, i direttori sportivi Simone Calvelli e Massimiliano Cenni lavorano con dedizione per ottenere risultati di alto livello. Il settore giovanile e la scuola calcio, veri pilastri del progetto, sono coordinati dal direttore generale Giacomo Bondi. A supportarlo ci sono Luciano Ristori, responsabile della direzione sportiva e organizzativa, Giuseppe Pesce, direttore tecnico, e Pierfrancesco Furieri, responsabile dello scouting, impegnati a far emergere e valorizzare nuovi talenti.

Grazie a una struttura chiara e a un profondo senso di appartenenza, la Casentino Academy si propone di diventare un punto di riferimento per il calcio del territorio. Con determinazione e passione, il club guarda al futuro, desideroso di crescere non solo sul piano sportivo, ma anche come modello di coesione e dedizione per tutta la comunità.

For the first team, engaged in the Promotion championship, and for the Regional Juniors, the sports directors Simone Calvelli and Massimiliano Cenni work with dedication to achieve high-level results. The youth sector and the football school, the real pillars of the project, are coordinated by the general manager Giacomo Bondi. Supporting him are Luciano Ristori, head of sports and organizational direction, Giuseppe Pesce, technical director, and Pierfrancesco Furieri, head of scouting, committed to bringing out and enhancing new talents.

Thanks to a clear structure and a deep sense of belonging, the Casentino Academy aims to become a point of reference for football in the area. With determination and passion, the club looks to the future, eager to grow not only on a sporting level, but also as a model of cohesion and dedication for the whole community.

ASD CASENTINO ACADEMY

Piazza Parco Pallafolls, 2
52014 Poppi (AR)
Matr. 952801



#PLAYFUN

asdcasentinoacademy@gmail.com
+39 347 240 4303

f ASD Casentino Academy
i asdcasentinoacademy



MINI VOLLEY E UNDER 12 - TORNEO S3 PROMOZIONALE COMITATO TERRITORIALE ETRURIA

IL FUTURO DELLA VBC ARNOPOLIS PASSA DAI GIOVANI

The future of VBC ARNOPOLIS is in the hand of young players

DI SERENA LOMBARDI

La stagione 2024/2025 segna un momento di svolta significativo per la VBC Arnopolis, che ha scelto di investire con coraggio nel proprio settore giovanile. Con un totale di circa 130 atleti e atlete, il club ha intrapreso un nuovo corso strategico mirato a valorizzare i talenti locali e a creare fondamenta solide per il futuro. Questo rinnovamento si fonda su uno staff tecnico di grande qualità, arricchito dalla presenza di figure esperte come Enrico Brizzi e Marco Soffici, entrambi allenatori di terzo grado. A completare il team ci sono la storica Silvia Fornaini e le giovani e competenti "smart coach" Lucrezia Formenti, Michela Gouchon e Caterina Zaru, quest'ultima nuova aggiunta al gruppo, che ricopre il doppio ruolo di smart coach e allievo allenatore.

I primi risultati di questa nuova filosofia gestionale sono già visibili, e a metà stagione si respira un clima di soddisfazione generale. La squadra femminile di seconda divisione, composta da un mix equilibrato di ragazze provenienti dalle categorie Under 16 e Under 18 insieme a qualche atleta più esperta, ha chiuso il girone di andata al primo posto del Girone A, un risultato che premia il lavoro di squadra e il talento delle giovani promesse. L'Under 13, attualmente al secondo posto, si è già qualificata per il turno successivo, dimostrando determinazione e carattere. Anche l'Under 14 ha mostrato importanti segnali di crescita, nonostante abbia mancato di poco la qualificazione alla fase successiva, piazzandosi al terzo posto in classifica rispetto alla stagione precedente.

The 2024/2025 season marks a significant turning point for VBC Arnopolis, which has chosen to invest courageously in its youth sector. With a total of around 130 athletes, the club has embarked on a new strategic course aimed at enhancing local talent and creating a solid foundation for the future. This renewal is based on a technical staff of great quality, enriched by the presence of experienced figures such as Enrico Brizzi and Marco Soffici, both third-degree coaches. Completing the team are the historic Silvia Fornaini and the young and competent "smart coaches" Lucrezia Formenti, Michela Gouchon and Caterina Zaru, the latter a new addition to the group, who plays the dual role of smart coach and student coach.

The first results of this new management philosophy are already visible, and in the middle of the season there is an atmosphere of general satisfaction. The second division women's team, made up of a balanced mix of girls from the Under 16 and Under 18 categories together with some more experienced athletes, closed the first round in first place in Group A, a result that rewards the teamwork and talent of the young promises. The Under 13s, currently in second place, have already qualified for the next round, showing determination and character. The Under 14s also showed important signs of growth, despite narrowly missing out on qualification for the next phase, finishing third in the standings compared to the previous season.

La squadra Under 18, impegnata su due fronti - la seconda divisione e il campionato di categoria - ha chiuso al terzo posto, mostrando grande resilienza e impegno. Miglioramenti incoraggianti si registrano anche per l'Under 16, che, pur affrontando le difficoltà legate a un gruppo meno esperto, sta rivelando notevoli potenzialità.

L'Under 12 e la scuola di pallavolo sono in una fase di forte crescita, con un aumento degli iscritti sia nella sede di Strada in Casentino che in quella di Pratovecchio Stia. L'impegno degli allenatori si è concretizzato nell'organizzazione di tornei S3 e amichevoli, che hanno prodotto ottimi risultati e gettato le basi per le stagioni future.

Un capitolo speciale è dedicato alla squadra di terza divisione, l'Arnopolis Vintage, formata da ex atlete che hanno deciso di tornare in campo sotto la guida della giocatrice-allenatrice Caterina Zaru. Nonostante affrontino squadre composte da avversarie più giovani e athleticamente più preparate, queste veterane hanno dimostrato che la passione non ha età, conquistando 4 punti in due partite.

Con un progetto che guarda al futuro e coinvolge tutte le fasce d'età, la VBC Arnopolis non è solo una società sportiva, ma anche un pilastro per la comunità. La pallavolo diventa così un mezzo di crescita, condivisione e passione. Le aspettative per la seconda parte della stagione sono alte, ma il lavoro svolto finora ha già gettato le basi per un futuro promettente della pallavolo nel Casentino.

The Under 18 team, engaged on two fronts - the second division and the category championship - finished in third place, showing great resilience and commitment. Encouraging improvements are also recorded for the Under 16s, which, despite facing the difficulties associated with a less experienced group, is revealing considerable potential.

The Under 12 and the volleyball school are in a phase of strong growth, with an increase in enrolment both in Strada in Casentino and Pratovecchio Stia headquarters. The commitment of the coaches has materialized in the organization of S3 tournaments and friendlies, which have produced excellent results and laid the foundations for future seasons.

A special chapter is dedicated to the third division team, Arnopolis Vintage, made up of former athletes who have decided to return to the field under the guidance of player-coach Caterina Zaru. Despite facing teams made up of younger and more athletically prepared opponents, these veterans have shown that passion has no age, winning 4 points in two games.

With a project that looks to the future and involves all age groups, VBC Arnopolis is not only a sports club, but also a pillar for the community. Volleyball thus becomes a means of growth, sharing and passion. Expectations for the second part of the season are high, but the work done so far has already laid the foundations for a promising future of volleyball in Casentino.



UNDER 13

UNDER 16



UNDER 14

UNDER 18





3° DIVISIONE VINTAGE



2° DIVISIONE

OMAC ACTIVE CHIUDE IL GIRONE DI ANDATA AL QUARTO POSTO, SFIDA AL VERTICE

Omac Active closes the first round in fourth place, a challenge at the top

DI SERENA LOMBARDI

Il girone di andata del campionato nazionale di Serie B2 si è concluso con un risultato promettente per la Omac Active, prima squadra della Vbc Arnopolis di Pratovecchio Stia. Le ragazze casentinesi hanno conquistato un solido quarto posto in classifica, dimostrando grande determinazione e qualità in un torneo particolarmente impegnativo, reso ancora più competitivo dalla presenza di squadre retrocesse dalla categoria superiore e pronte a tornare ai vertici.

Con 10 vittorie all'attivo, di cui ben 9 ottenute senza cedere neanche un set e solo 4 sconfitte, la Omac Active si è confermata tra le protagoniste del girone. Va detto che due delle quattro sconfitte sono arrivate durante una settimana complicata, segnata da un'improvvisa epidemia influenzale che ha messo fuori gioco tre titolari. Nonostante queste difficoltà, il gruppo guidato da Enrico Brizzi e Roberto Sordi ha mostrato un incredibile spirito di squadra e una grande capacità di reazione, qualità fondamentali per mantenersi competitivi. Il 2025 è iniziato con il piede giusto: due vittorie nette per 3-0 hanno consolidato il quarto posto, riducendo ulteriormente il distacco dalla terza posizione, quella che porta ai play-off promozione.

The first round of the Serie B2 national championship ended with a promising result for Omac Active, the first team of the Vbc Arnopolis of Pratovecchio Stia. The Casentino girls have conquered a solid fourth place in the standings, showing great determination and quality in a particularly demanding tournament, made even more competitive by the presence of teams relegated from the higher category and ready to return to the top.

With 10 victories to its credit, 9 of which obtained without giving up a single set and only 4 defeats, Omac Active has confirmed itself among the protagonists of the group. It must be said that two of the four defeats came during a complicated week, marked by a sudden flu epidemic that put three starters out of the game. Despite these difficulties, the group led by Enrico Brizzi and Roberto Sordi showed incredible team spirit and a great ability to react, fundamental qualities to remain competitive. 2025 started on the right foot: two clear 3-0 victories consolidated fourth place, further reducing the gap from third position, the one that leads to the promotion play-offs.

Dopo la pausa per la Coppa Italia, il campionato riprenderà il 2 febbraio con una sfida da non perdere: il derby aretino contro la Ius Pallavolo Arezzo, in programma a Marciano della Chiana. Un appuntamento che promette spettacolo e grande agonismo. A seguire, la Omac Active tornerà al Palazzetto di Pratovecchio Stia, per affrontare Celle Ligure e Genova, prima di prepararsi alla difficile trasferta di Albenga, fissata per il 1° marzo.

“Il bilancio finora è certamente positivo, ma dobbiamo restare concentrati. Il girone di ritorno sarà ancora più impegnativo, perché le squadre si conoscono meglio e ogni partita può fare la differenza per i risultati finali,” ha sottolineato l'allenatore Enrico Brizzi. “Siamo pronti a rimetterci al lavoro per affrontare al meglio questa seconda parte di stagione.”

La Omac Active non è solo una squadra di pallavolo: rappresenta un'intera comunità che sostiene con entusiasmo l'impegno e il talento delle sue atlete. Grazie a realtà come la Vbc Arnopolis, lo sport diventa un'occasione per valorizzare il territorio casentino e attirare sempre più appassionati. Ogni partita è un evento che unisce tifosi e famiglie, trasformando il palazzetto in un centro pulsante di energia e passione.

After the break for the Italian Cup, the championship will resume on February 2 with a challenge not to be missed: the Arezzo derby against Ius Volleyball Arezzo, scheduled in Marciano della Chiana. An event that promises spectacle and great competitiveness. Afterwards, Omac Active will return to the Palazzetto di Pratovecchio Stia, to face Celle Ligure and Genoa, before preparing for the difficult trip to Albenga, set for March 1st.

“The balance so far is certainly positive, but we must remain focused. The second half of the season will be even more challenging, because the teams know each other better and every game can make the difference for the final results,” underlined coach Enrico Brizzi. “We are ready to get back to work to face this second part of the season in the best possible way.”

Omac Active is not just a volleyball team: it represents an entire community that enthusiastically supports the commitment and talent of its athletes. Thanks to realities such as Vbc Arnopolis, sport becomes an opportunity to enhance the Casentino territory and attract more and more fans. Each match is an event that unites fans and families, transforming the arena into a pulsating centre of energy and passion.

OMAC ACTIVE CNC - Categoria NAZIONALE B2



**V.B.C.
ARNOPOLIS**

follow us  

Palazzetto dello Sport

Via Rita Levi Montalcini Pratovecchio Stia (Ar)

vbcarnopolis@virgilio.it

DIVENTA NOSTRO PARTNER JOIN OUR CLUB

PER INFORMAZIONI GENERALI

Dr. Simone Bandini
Tel. 339 7370104
www.valleylife.it • info@valleylife.it

PER LE SINGOLE RIVISTE:

Chianti e Valdelsa

Direttore: Sebastiano Pedani
Tel. Tel. 335 1397061 • info@chiantidigital.it
Greve in Chianti (FI)

Siena, Valdorcia & Amiata

Direttore: Jori Diego Cherubini
Tel. 328 5816968 • jori.cherubini@gmail.com
Abbadia San Salvatore (SI)

Alto Tevere e Valtiberina Toscana

Direttori: Diego Innocentini e Giovanni Marini
Tel. 339 5994122 (Diego) • diego.innocentini@dinamo3d.com
Tel. 327 1070267 (Giovanni) • giovanni.marini@dinamoadv.com
Città di Castello (PG)

Valdichiana e Lago Trasimeno

Direttrice: Benedetta Checcarelli
Tel. 375 9114804 • benedettacheccarellistudio@gmail.com
Chianciano Terme(SI)

Arezzo e Casentino

Direttore: Otello Celia
Tel. 320 0414550 • cotonedigitale@gmail.com
Città di Castello (PG)

Perugia e Valle Umbra

Direttore: Federico Dondi
Tel. 335 1936385 • effedidesign@hotmail.com
Perugia

Mugello e Valdisieva

Direttori: Filippo Gurioli e Francesco Lucherini
Tel. 329 9621165 (Filippo) • 338 2211089 (Francesco)
digifloagenzia@gmail.com
Borgo San Lorenzo (FI)

Firenze

Direttore: Gianluca Bianchini
Tel. 335 6380025 • gianluca@bmvision.it
Scandicci (FI)

Valdarno e Valdambra

Direttrice: Claudia Stocchi
Tel. 055 9103534 • info@stocchiadv.it
Montevarchi (AR)

Spoletto, Terni e Valnerina

Direttore: Guilherme Caleffi Spindola
Tel. 339 102 9914 • spoletto@valleylife.it
Spoleto (PG)

Gubbio e Alto Chiascio

Direttrice: Paola Butera
Tel. 350 0370390 • paola.butera@gmail.com
Gubbio (PG)





INTERVISTA COL MAESTRO ROGGI

Interview with Maestro Roggi

DI SIMONE BANDINI

FOTO DI GIACOMO ROGGI

"Le Radici della Rinascita"; Riva Ca' di Dio, Venezia

Intervista al Maestro Andrea Roggi sulle idee archetipali e fondanti della sua produzione artistica.

Maestro, nella sua evoluzione artistica quanto c'è di 'collettivo' e quanto di personale? Ovvero quanto deriva da quanto le ha trasmesso la sua terra e la sua genia e quanto dalla sua esperienza personale, dal suo agire?

La mia evoluzione artistica è profondamente radicata in una fusione di elementi personali e collettivi. Essendo nato e cresciuto nel cuore della Toscana, la bellezza e l'armonia della campagna circostante sono diventate per me non solo fonte di ispirazione, ma parte integrante della mia identità. Immerso tra le colline, gli ulivi secolari e un paesaggio che sembra sospeso nel tempo, ho imparato fin da giovane a riconoscere l'armonia sottile che lega ogni cosa. La natura mi ha insegnato che nulla esiste in isolamento, che ogni elemento, dal più piccolo al più grande, ha un ruolo essenziale in un equilibrio più vasto. Questa comprensione è diventata una parte centrale della mia ricerca artistica, nella quale cerco di riflettere questa trama di connessioni invisibili che risuonano anche nell'animo umano.

Il legame con il territorio si esprime anche attraverso la tecnica: l'antico metodo della fusione a cera persa, impiegato già dagli Etruschi, è una tradizione che mi ha permesso di mantenere vivo il dialogo con la storia della mia terra. Tuttavia, nel tempo ho sentito il bisogno di andare oltre, di sperimentare e innovare, sviluppando la "fusione dinamica", una tecnica che permette al bronzo di prendere forme fluide, esprimendo un senso di movimento e di vitalità.

Interview with Maestro Andrea Roggi: an in-depth analysis of the archetypal and founding ideas of his artistic production.

Maestro, in your artistic evolution, how much is 'collective' and how much personal? That is, how much derives from what your land and genes have passed on to you and how much from your personal experience, from your actions?

My artistic evolution is deeply rooted in a fusion of personal and collective elements. Having been born and raised in the heart of Tuscany, the beauty and harmony of the surrounding countryside have become for me not only a source of inspiration, but an integral part of my identity. Nestled among the hills, centuries-old olive trees and a landscape that seems suspended in time, I learned from a young age to recognize the subtle harmony that binds everything. Nature has taught me that nothing exists in isolation, that every element, from the smallest to the largest, has an essential role in a larger balance. This understanding has become a central part of my artistic research, in which I try to reflect this web of invisible connections that also resonate in the human soul.

The link with the territory is also expressed through technique: the ancient method of lost-wax casting, already used by the Etruscans, is a tradition that has allowed me to keep alive the dialogue with the history of my land. However, over time I felt the need to go further, to experiment and innovate, developing "dynamic casting", a technique that allows bronze to take fluid forms, expressing a sense of movement and vitality.

Ogni scultura è quindi un incontro tra l'antico e il nuovo, tra il mio vissuto e l'eredità collettiva della mia terra. In questo percorso ho scoperto che l'*Energia della Vita* – questa energia invisibile che trascende i confini individuali – non è solo una forza interiore, ma un legame che ci unisce tutti, una vibrazione universale che attraversa epoche e identità. Il mio lavoro vuole celebrare questo legame profondo, questo equilibrio misterioso che fa di ogni individuo parte di un tutto più grande, dove tradizione e innovazione danzano insieme per creare qualcosa di eterno.

In questa chiave; cosa si sente di 'restituire' con le sue opere alla sua terra e quanto invece a tutto il mondo, quale messaggio universale?

Alla mia terra sento di dover restituire ciò che lei stessa mi ha donato: la profondità delle sue radici, l'armonia del suo paesaggio, la memoria delle sue tradizioni e la speranza in un futuro migliore. Attraverso la fusione a cera persa, onoro una tecnica antica che racchiude la saggezza di generazioni, un modo per riconnettere il presente al passato e infondere eternità alla bellezza di ciò che è stato. Gli ulivi, i cipressi, i profili delle colline toscane diventano parte integrante delle mie sculture quali simboli di resilienza, di continuità, di un rapporto vivo tra uomo e natura.

Ma l'arte, per sua disposizione, supera i confini. Non è solo un omaggio a ciò che mi appartiene, ma una porta aperta verso l'universale. Con il mio lavoro cerco di dare forma a un messaggio che parli a tutti, ovvero che questa energia che scorre tra noi non è solo simbolica, ma reale: è l'amore che muove il mondo, la creatività che trasforma, il potenziale umano che può costruire un nuovo futuro.

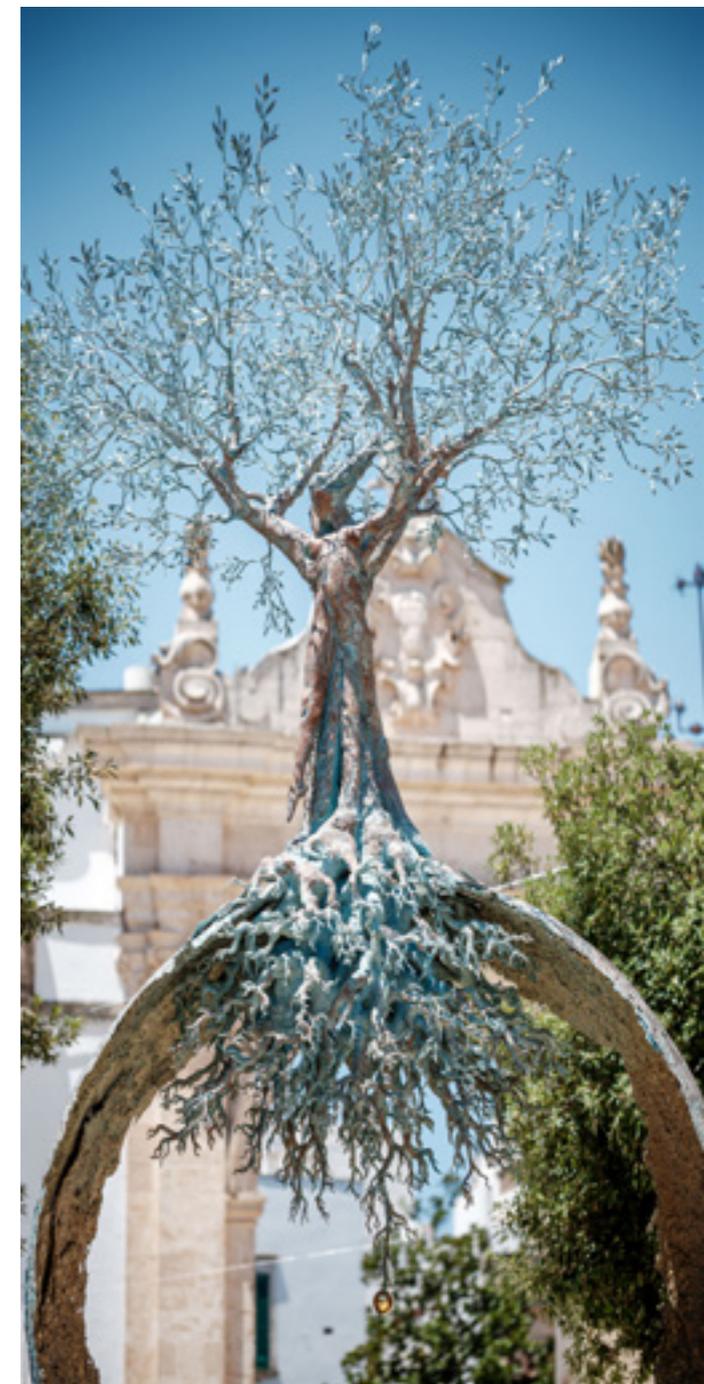
Each sculpture is therefore an encounter between the old and the new, between my experience and the collective heritage of my land. In this journey I discovered that the Energy of Life – this invisible energy that transcends individual boundaries – is not only an inner force, but a bond that unites us all, a universal vibration that crosses eras and identities. My work wants to celebrate this deep bond, this mysterious balance that makes each individual part of a larger whole, where tradition and innovation dance together to create something eternal.

In this key; What do you feel you can 'give back' with your works to your land and how much to the whole world, what universal message?

I feel I have to give back to my land what it has given me: the depth of its roots, the harmony of its landscape, the memory of its traditions and the hope for a better future. Through lost-wax casting, I honour an ancient technique that encompasses the wisdom of generations, a way to reconnect the present to the past and infuse eternity into the beauty of what has been. The olive trees, the cypresses, the profiles of the Tuscan hills become an integral part of my sculptures as symbols of resilience, continuity, of a living relationship between man and nature.

But art, by its disposal, transcends borders. It is not only a tribute to what belongs to me, but an open door to the universal. With my work I try to give shape to a message that speaks to everyone, that is, that this energy that flows between us is not only symbolic, but real: it is love that moves the world, creativity that transforms, human potential that can build a new future.

"KI"; Martina Franca
esposizione Radici di Umanità



In definitiva, alla mia terra restituisco un atto di cura, un tributo alla sua anima. Al mondo, offro un messaggio di speranza, un richiamo a ritrovare il senso di appartenenza reciproca e di rispetto per il nostro pianeta. L'arte, per me, è un atto di guarigione e consapevolezza, uno spazio in cui possiamo percepire la nostra interdipendenza e trovare ispirazione per agire. Restituire non è solo un gesto verso il passato o il presente, ma un dono al futuro, un seme di speranza che, spero, possa germogliare in chiunque incontri le mie creazioni. Se le mie sculture riescono a risvegliare anche solo un frammento di questa consapevolezza, allora il mio intento più profondo si realizza.

La situazione geopolitica mondiale vede molte crisi in atto e molte altre in divenire. Cosa sta succedendo secondo lei? E come cambia il ruolo dell'artista – se gliene vogliamo dare uno – in questo contesto radicalmente mutato?

La situazione geopolitica attuale riflette un momento di grande instabilità, in cui crisi umanitarie, ambientali, sociali ed economiche si intrecciano in un mosaico complesso e spesso doloroso. Siamo immersi in una realtà di tensioni crescenti, ma anche di trasformazioni profonde, in cui le vecchie certezze si sgretolano, lasciando spazio a nuovi interrogativi sul nostro futuro. Tuttavia, in ogni momento di crisi si cela anche una possibilità: quella di guardare più a fondo, di riconsiderare le priorità, di scegliere un nuovo percorso.

In questo contesto, credo che il ruolo dell'artista sia più importante che mai. Se l'arte ha sempre avuto il potere di raccontare e riflettere i tempi, oggi essa deve anche farsi strumento di connessione e di speranza. L'artista è chiamato a essere testimone del suo tempo, non solo per documentare il presente, ma per proporre una visione che possa ispirare il cambiamento.

Per me, l'arte non è mai solo un riflesso della realtà, ma un ponte verso il possibile.

Nonostante la complessità del contesto attuale, la mia visione rimane intrisa di ottimismo. L'arte, per sua stessa natura, è un atto di speranza: la trasformazione della materia grezza in qualcosa di significativo è un gesto che afferma la possibilità di cambiare, di creare, di immaginare un futuro diverso. Credo che, in tempi difficili, l'artista debba farsi portatore di una speranza concreta, non ingenua, ma radicata nella consapevolezza che il cambiamento parte da piccoli gesti, da nuovi modi di vedere e di agire.

Ultimately, I give back to my land an act of care, a tribute to its soul. To the world, I offer a message of hope, a call to rediscover the sense of mutual belonging and respect for our planet. Art, for me, is an act of healing and awareness, a space where we can feel our interdependence and find inspiration to take action. Giving back is not just a gesture towards the past or the present, but a gift to the future, a seed of hope that, I hope, can germinate in anyone who meets my creations. If my sculptures can awaken even a fragment of this awareness, then my deepest intent is realized.

The global geopolitical situation sees many crises underway and many others in the making. What is happening in your opinion? And how does the role of the artist change – if we want to give him one – in this radically changed context?

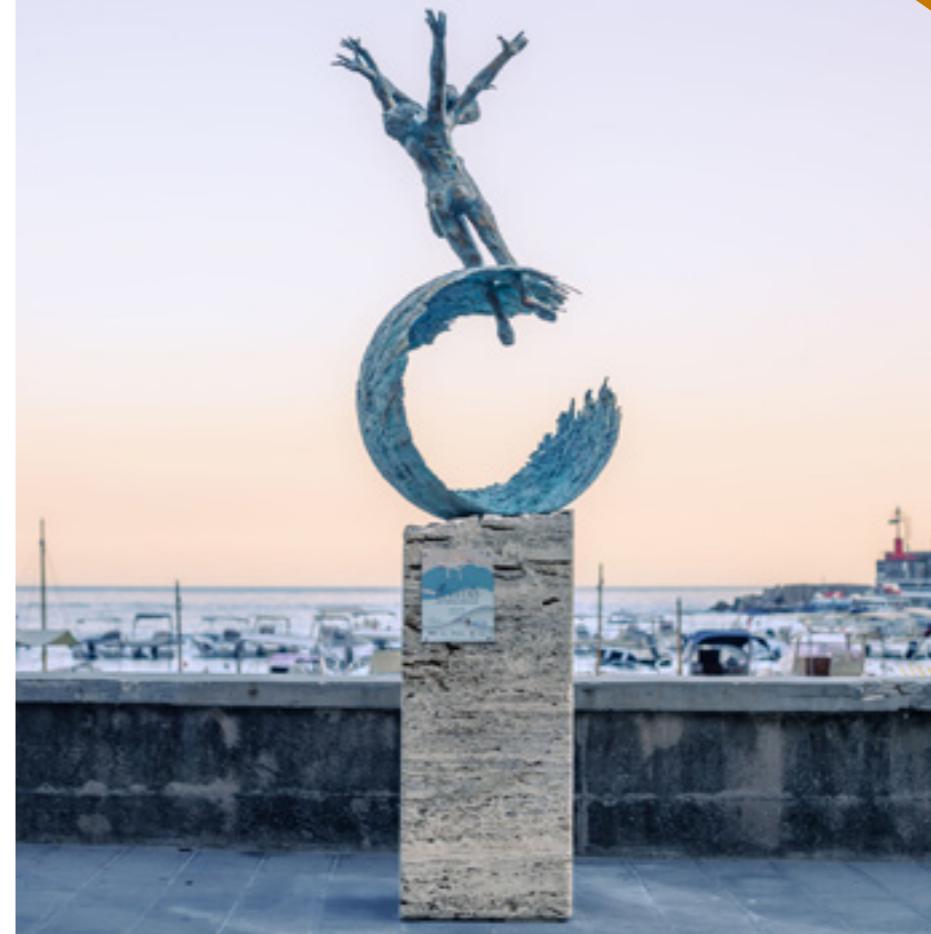
The current geopolitical situation reflects a time of great instability, in which humanitarian, environmental, social and economic crises are intertwined in a complex and often painful mosaic. We are immersed in a reality of growing tensions, but also of profound transformations, in which old certainties crumble, leaving room for new questions about our future. However, in every moment of crisis there is also a possibility: that of looking deeper, of reconsidering priorities, of choosing a new path.

In this context, I believe that the role of the artist is more important than ever. If art has always had the power to tell and reflect the times, today it must also become an instrument of connection and hope. The artist is called to be a witness of his time, not only to document the present, but to propose a vision that can inspire change.

For me, art is never just a reflection of reality, but a bridge to the possible.

Despite the complexity of the current context, my vision remains imbued with optimism. Art, by its very nature, is an act of hope: the transformation of raw material into something meaningful is a gesture that affirms the possibility of changing, of creating, of imagining a different future. I believe that, in difficult times, the artist must become the bearer of a concrete hope, not naïve, but rooted in the awareness that change starts from small gestures, from new ways of seeing and acting.

"Le nostre Radici, il futuro"; Vicolo Campaccio, Siena



"Lēvītās"; 2024; bronzo; fusione a cera persa, fusione dinamica e patina a fuoco. Lungomare dei Cavalieri, Amalfi

Realtà e idealità. Nel processo creativo è la materia, la natura con le sue forme ad ispirarla o piuttosto è l'idea, il suo spirito costitutivo che plasma le sue opere? Si sente 'platonico' in questo senso?

Non amo definirmi, né costringere il mio processo creativo entro i confini rigidi di categorie come realtà e idealità, materia o spirito. Ogni mia opera nasce da un terreno indefinito, un luogo dove la natura e l'idea, la forma e l'intuizione si incontrano e si plasmano a vicenda. Non posso dire che l'ispirazione provenga solo dall'osservazione della realtà, né che nasca esclusivamente da un'idea astratta: piuttosto, il processo creativo è un dialogo continuo tra il mondo esterno e quello interno, tra la materia e l'anima. A volte, un ramo contorto o un profilo di collina mi suggeriscono una direzione, altre volte è un'intuizione, un pensiero senza forma precisa che prende vita e corpo mentre creo.

Se guardo al mio lavoro con gli occhi di Platone, potrei dire che le mie sculture cercano di evocare qualcosa che somiglia a ciò che chiamava "idea", ovvero un'essenza senza tempo. Ma non mi sento mai distante o astratto: l'idea per me è già nella materia, nelle sue pieghe, nella resistenza e nei movimenti, e nella capacità della forma di suggerire significati. È come se la materia contenesse già il seme dell'immagine che diventerà e io fossi solo un tramite che permette a quell'essenza di emergere. In questo senso, non sono solo io a plasmare la scultura, ma anche la materia stessa a trasformare me, a insegnarmi a vedere più a fondo. Il mio rapporto con la creazione è un continuo andare e venire tra realtà e idealità. La natura, con le sue forme, i suoi ritmi e la sua bellezza quasi imperfetta, mi parla della possibilità infinita di trasformazione. Allo stesso tempo, l'idea guida ogni gesto, dona direzione e significato, mi spinge a cercare qualcosa di più profondo. Non si tratta di scegliere tra una realtà tangibile e un'ideale astratto, ma di unire questi due mondi in un'unica visione.

Reality and ideality. In the creative process, is it matter, nature with its forms that inspires you or rather is it the idea, its constitutive spirit that shapes your works? Do you feel 'platonico' in this sense?

I don't like to define myself, nor to constrain my creative process within the rigid boundaries of categories such as reality and ideality, matter or spirit. Each of my works comes from an undefined terrain, a place where nature and idea, form and intuition meet and shape each other. I cannot say that inspiration comes only from the observation of reality, nor that it arises exclusively from an abstract idea: rather, the creative process is a continuous dialogue between the external and internal worlds, between matter and the soul. Sometimes, a twisted branch or a hillside profile suggests a direction to me, other times it is an intuition, a thought without a precise form that comes to life and body as I create.

If I look at my work through Plato's eyes, I could say that my sculptures try to evoke something that resembles what he called an "idea", that is, a timeless essence. But I never feel distant or abstract: the idea for me is already in the material, in its folds, in its resistance and movements, and in the ability of the form to suggest meanings. It is as if the material already contained the seed of the image that it will become and I was only a means that allows that essence to emerge. In this sense, it is not only I who shapes the sculpture, but also the material itself that transforms me, that teaches me to see more deeply.

My relationship with creation is a continuous coming and going between reality and ideality. Nature, with its forms, its rhythms and its almost imperfect beauty, speaks to me of the infinite possibility of transformation. At the same time, the idea guides every gesture, gives direction and meaning, pushes me to look for something deeper. It is not a question of choosing between a tangible reality and an abstract ideal, but of uniting these two worlds into a single vision.



Installazione della mostra "Terra Mater, Earth and Heaven" a Matera



Maestro Andrea Roggi



Dettaglio della lavorazione della creta

Credo che l'arte più autentica sia una sintesi viva, capace di evocare la bellezza e il mistero del visibile e dell'invisibile. Attraverso le mie sculture, provo a creare un ponte tra questi due mondi, ricordando che la verità più autentica si trova proprio in quel punto in cui il visibile e l'intangibile si toccano. È qui che la mia arte prende forma: in quel dialogo incessante tra ciò che posso vedere e ciò che posso solo intuire, tra la materia che resiste e l'idea che spinge per emergere.

Le faccio questa domanda poiché nelle sue opere ci sono dei simboli che, ad uno sguardo minimamente attento, si rivelano degli archetipi universali. La sfera, ad esempio, un microcosmo compiuto e un macrocosmo aperto, in divenire... È vero, i simboli che scelgo, come la sfera, sono elementi che sembrano semplici, ma racchiudono una profondità universale. La sfera, in particolare, ha una forza archetipica che trascende il tempo e lo spazio, è una forma perfetta e allo stesso tempo infinita.

Nella mia visione, come già menzionato, rappresenta l'"Energia della Vita": un flusso eterno, un simbolo di connessione universale che abbraccia tutte le forme di vita, trascendendo la dimensione individuale per includere l'intero cosmo. Questa dualità intrinseca della sfera, che contiene al suo interno un principio di completezza, ma si proietta verso l'infinito, riflette il mio desiderio di esplorare la tensione tra l'interiorità dell'individuo e l'immensità dell'universo. Quando un osservatore si avvicina alla sua forma circolare, non sta solo guardando un oggetto: è invitato a riflettere su di sé, sulla propria esistenza in relazione al tutto, su come ogni singolo essere sia un microcosmo che partecipa di un movimento cosmico più ampio.

In un certo senso, questi archetipi non sono mai chiusi in sé stessi, ma sono invitati ad aprirsi a interpretazioni infinite. Non voglio imporre una lettura definitiva, ma piuttosto stimolare la sensazione che ogni spettatore, in base alla propria sensibilità, possa cogliere un pezzo di quell'infinito che la sfera rappresenta. L'opera d'arte, per me, non è mai solamente un oggetto statico, ma un organismo che respira e si trasforma insieme a chi la osserva.

Il mio lavoro non è solo una ricerca estetica, la mia speranza è che, osservando queste forme, ognuno possa trovare una propria interpretazione, un proprio riflesso. In questo modo, l'opera diventa un simbolo aperto, un contenitore di significati che si risvegliano solo attraverso la sensibilità di chi guarda.

I believe that the most authentic art is a living synthesis, capable of evoking the beauty and mystery of the visible and the invisible.

Through my sculptures, I try to create a bridge between these two worlds, remembering that the most authentic truth is found precisely at that point where the visible and the intangible touch. This is where my art takes shape: in that incessant dialogue between what I can see and what I can only intuit, between the matter that resists and the idea that pushes to emerge.

I ask you this question because in your works there are symbols that, at a minimally attentive glance, turn out to be universal archetypes. The sphere, for example, is a complete microcosm and an open macrocosm, in the making...

It's true, the symbols I choose, such as the sphere, are elements that seem simple, but contain a universal depth. The sphere, in particular, has an archetypal force that transcends time and space, it is a perfect and at the same time infinite form.

In my vision, as already mentioned, it represents the "Energy of Life": an eternal flow, a symbol of universal connection that embraces all forms of life, transcending the individual dimension to include the entire cosmos. This intrinsic duality of the sphere, which contains within it a principle of completeness, but projects towards infinity, reflects my desire to explore the tension between the interiority of the individual and the immensity of the universe. When an observer approaches its circular shape, he is not just looking at an object: he is invited to reflect on himself, on his own existence in relation to the whole, on how each individual being is a microcosm that participates in a larger cosmic movement.

In a sense, these archetypes are never closed in on themselves but are invitations to open up to infinite interpretations. I do not want to impose a definitive reading, but rather to stimulate the feeling that each viewer, based on his or her sensitivity, can grasp a piece of that infinity that the sphere represents. The work of art, for me, is never just a static object, but an organism that breathes and transforms together with the observer.

My work is not just an aesthetic research, my hope is that, by observing these forms, everyone can find their own interpretation, their own reflection. In this way, the work becomes an open symbol, a container of meanings that are awakened only through the sensitivity of the viewer.

Geometria e natura. Nelle sue sculture il mondo delle forme ideali e ancestrali si interseca perfettamente con quelle materiali. Un processo 'plastico' istintivo o frutto di speculazioni deduttive?

Il mio lavoro nasce da un dialogo costante tra le forme ideali e la materia che le esprime, un processo che non è puramente istintivo né totalmente razionale. È una fusione tra intuizione e riflessione, in cui le leggi naturali e le idee si incontrano, con la geometria che si sposa alla forma vivente. Non cerco di separare questi aspetti, perché credo che la bellezza emerga proprio da questa sintesi tra perfezione ideale e imperfezione materiale, tra pensiero e gesto.

La natura è la mia principale maestra: non mi limito a osservare le sue forme, ma cerco di comprenderne la geometria profonda, quella simmetria che si nasconde nelle pieghe di una foglia, nelle spirali di un ramo o nei cicli di crescita di un albero. L'istinto che mi spinge a plasmare si confronta subito con il desiderio di armonia, proporzione e equilibrio. Ogni scultura è un incontro tra ciò che la natura suggerisce e ciò che il mio pensiero intende esprimere.

Accanto a questa componente istintiva, c'è sempre un'intenzione riflessiva che guida la mano. Non si tratta di un ragionamento matematico, ma di una ricerca profonda che esplora il rapporto tra materia e forma, tra visibile e invisibile. La forma ideale emerge come un richiamo all'armonia cosmica, ma la materia, con la sua resistenza e malleabilità, suggerisce sempre nuovi sviluppi, talvolta inaspettati.

In questo modo, il mio processo creativo non è mai statico. Ogni scultura è il risultato di un continuo scambio tra l'istinto che risponde alla materia e la riflessione che mira a restituire un ordine cosmico. Le forme che emergono sono al contempo ancestrali e contemporanee, radicate nella natura ma proiettate verso una dimensione che trascende il semplice dato fisico, cercando di cogliere quella bellezza che si manifesta sia nel caos che nell'ordine, nella forma materiale che non può mai essere del tutto separata dallo spirito che la anima.

Info:

LA SCULTURA DI ANDREA ROGGI, Località Manciano 236b, Castiglion Fiorentino (Ar)

Tel. 0575 653401 / www.andrearoggi.com / info@andrearoggi.com

Geometry and nature. In your sculptures, the world of ideal and ancestral forms intersects perfectly with material ones. An instinctive 'plastic' process or the result of deductive speculation?

My work arises from a constant dialogue between ideal forms and the material that expresses them, a process that is not purely instinctive nor totally rational. It is a fusion of intuition and reflection, in which natural laws and ideas meet, with geometry marrying to living form. I do not try to separate these aspects, because I believe that beauty emerges precisely from this synthesis between ideal perfection and material imperfection, between thought and gesture.

Nature is my main teacher: I don't just observe its shapes, but I try to understand its deep geometry, that symmetry that is hidden in the folds of a leaf, in the spirals of a branch or in the growth cycles of a tree. The instinct that drives me to shape is immediately confronted with the desire for harmony, proportion and balance. Each sculpture is an encounter between what nature suggests and what my thought intends to express.

Alongside this instinctive component, there is always a reflective intention that guides the hand. This is not mathematical reasoning, but a profound research that explores the relationship between matter and form, between visible and invisible. The ideal form emerges as a reminder of cosmic harmony, but the material, with its resistance and malleability, always suggests new, sometimes unexpected developments.

In this way, my creative process is never static. Each sculpture is the result of a continuous exchange between the instinct that responds to the material and the reflection that aims to restore a cosmic order. The forms that emerge are both ancestral and contemporary, rooted in nature but projected towards a dimension that transcends the simple physical datum, trying to grasp that beauty that manifests itself both in chaos and in order, in the material form that can never be completely separated from the spirit that animates it.

TORRITA DI SIENA, NEL BORGO ANTICO VIVE LO SPIRITO CITTADINO

Torrита di Siena, in the Ancient Village Lives the City Spirit

DI SMONE BANDINI

Siamo con l'Assessore neo eletto alla Cultura Roberto Tralozini e parliamo di Torrita di Siena: della sua storia antica, della sua natura incontaminata e dei tanti eventi che le associazioni cittadine portano avanti con entusiasmo, da decenni, insieme all'Amministrazione Comunale. A cominciare dalla stagione del Teatro degli Oscuri, con le parole della Direttrice Artistica Laura Ruocco – poi dello storico Palio dei Somari che si disputerà, come tradizione vuole, all'inizio della primavera.

Giusto di recente è stata annunciata la nuova stagione del Teatro degli Oscuri diretta da Laura Ruocco, allestita dalla 'Compagnia Teatro Giovani Torrita', che prevede nove appuntamenti fino al 9 maggio 2025. Alle luci della ribalta, nel piccolo borgo toscano, giungono nomi affermati del teatro italiano, l'energia del gospel, eventi per i più piccoli e talenti emergenti. Il gruppo, animato da una fervente attività artistica, è attivo sin dal 1997 con l'intento dichiarato di stimolare e sostenere la crescita morale e sociale del tessuto sociale, promuovendo la diffusione dell'arte e della cultura teatrale, con particolare riferimento al teatro musicale, del quale è divenuta punto di riferimento territoriale e nazionale.

Ma chiediamo direttamente alla Direttrice Artistica, Laura Ruocco, cosa significa lavorare con una compagnia di giovani, in una piccola ma appassionata realtà come quella del *nostro* borgo medievale.

We are with the newly elected Councillor for Culture Roberto Tralozini talking about Torrita di Siena: its ancient history, unspoiled nature and the many events that the city associations have been carrying out with enthusiasm, for decades, together with the Municipal Administration; Starting from the New Season of the Teatro degli Oscuri, with the words of the Artistic Director Laura Ruocco – then about the historic Palio dei Somari which will be held, as tradition dictates, at the beginning of spring.

Just recently, the new season of the Teatro degli Oscuri directed by Laura Ruocco was announced, staged by the 'Compagnia Teatro Giovani Torrita', which includes nine appointments from 2 November to 9 May. In the limelight, in the small Tuscan village, come established names of Italian theatre, the energy of gospel, events for children and emerging talents. The group, animated by a fervent artistic activity, has been active since 1997 with the declared intention of stimulating and supporting the moral and social growth of the social fabric, promoting the dissemination of art and theatrical culture, with particular reference to musical theatre, of which it has become a territorial and national point of reference.

But we ask directly to the Artistic Director, Laura Ruocco, what it means to work with a company of young people, in a small but passionate reality like that of our medieval village.

VALLEY LIFE: Laura ben trovata, come è nata la collaborazione con il Teatro degli Oscuri in questo angolo 'segreto' di Toscana?

LAURA RUOCCO: *La mia avventura come direttrice artistica della stagione teatrale del Teatro degli Oscuri di Torrita di Siena, è nata, in primis, grazie all'incontro con la Compagnia Teatro Giovani Torrita, che avevo conosciuto attraverso qualche loro giovane componente anni fa durante stage di perfezionamento in cui ero coinvolta come docente. Successivamente, quando dieci anni fa l'attuale sindaco e giunta comunale hanno chiesto alla Compagnia di gestire la stagione teatrale, la Compagnia ha pensato di propormi in qualità di direttrice artistica e così è nato tutto.*

VL: Cosa puoi dirci di questa nuova stagione teatrale? Quali sono stati i principi che hanno ispirato la scelta di questo nuovo calendario di spettacoli?

LR: *Dieci anni fa il mio obiettivo principale era quello di far sì che il Teatro ritornasse ad essere un luogo di appartenenza e di vita del territorio. Un luogo in cui ci si ritrova, in cui trascorrere tempo insieme, in cui si condividono idee ed emozioni. Quando sono arrivata il Teatro aveva 10 abbonati, gli spettacoli erano prevalentemente vuoti e con, tra l'altro, un grande investimento di danari; ma la cosa che mi aveva più colpito era che quel posto non appartenesse a nessuno. Oggi fortunatamente, grazie al pubblico ma anche al lavoro serio e costante dell'amministrazione comunale e della compagnia Teatro Giovani Torrita, l'obiettivo è stato raggiunto e, di conseguenza, è già da ormai tre anni che posso lavorare sulla proposta di cartelloni più vari, con un respiro più ampio, sia in termini di numerosità della compagnia ospite che di complessità dello spettacolo in cartellone. Inserisco sempre alcune proposte rivolte ai giovanissimi e alle scuole, in un'ottica anche di formazione del pubblico e, in generale, direi che oggi ho più libertà e mezzi per programmare, grazie alla fiducia e al sostegno dei miei committenti e a quella, fondamentale, del pubblico.*

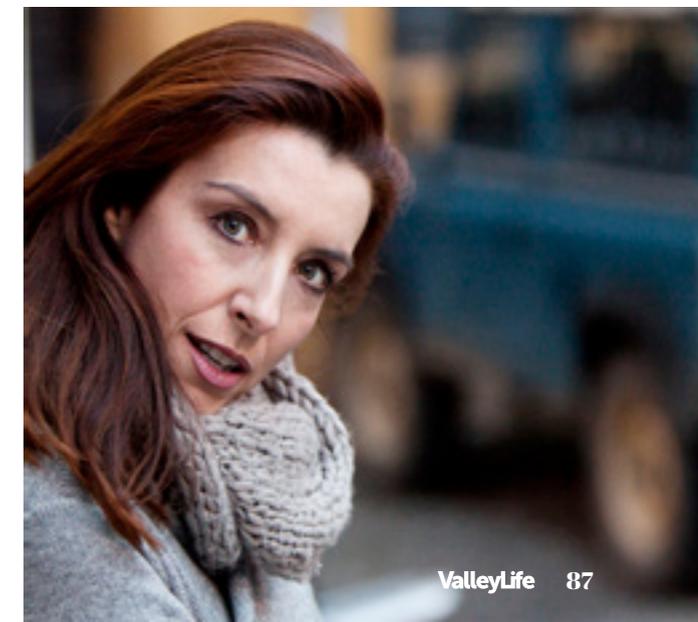
VALLEY LIFE: Laura well found, how did the collaboration with the Teatro degli Oscuri in this 'secret' corner of Tuscany come about?

LAURA RUOCCO: *My adventure as artistic director of the theatrical season of the Teatro degli Oscuri in Torrita di Siena was born, first of all, thanks to the meeting with the Compagnia Teatro Giovani Torrita, which I had met through some of their young members years ago during specialization internships in which I was involved as a teacher. Subsequently, when ten years ago the current mayor and the city council asked the Company to manage the theatre season, the Company thought of proposing me as artistic director and so it all started.*

VL: What can you tell us about this new theatrical season? What were the principles that inspired the choice of this new calendar of shows?

LR: *Ten years ago my main goal was to ensure that the Theater returned to being a place of belonging and life of the territory. A place where you can meet, where you can spend time together, where you share ideas and emotions. When I arrived, the theatre had 10 subscribers, the shows were mostly empty and with, among other things, a large investment of money; But the thing that struck me most was that that place belonged to no one. Today, fortunately, thanks to the public but also to the serious and constant work of the municipal administration and the Teatro Giovani Torrita company, the goal has been achieved and, consequently, it has already been three years that I have been able to work on the proposal of more varied playbills, with a broader scope, both in terms of the number of the guest company and the complexity of the show on the bill. I always include some proposals aimed at the very young and schools, also with a view to training the public and, in general, I would say that today I have more freedom and means to program, thanks to the trust and support of my clients and the fundamental support of the public.*

La direttrice artistica Laura Ruocco





In generale, essendo l'unico Teatro di una piccola comunità, cerco di proporre un cartellone vario che possa soddisfare gusti e generi diversi. Quest'anno accanto a commedie brillanti e a nomi noti come quello di Chiara Francini, Maurizio Micheli, Matteo Vacca, Gianluca Guidi, ci sono sempre spettacoli più 'giovani' come quello con Manuela Bisanti firmato da Massimiliano Bruno; spettacoli musicali a cura della stessa Compagnia Teatro Giovani; spettacoli più all'avanguardia e adatti anche alle scuole come 'L'Europa non cade dal cielo' a cura del teatro delle Albe di Ravenna. Pippi Calzelunghe è la mia proposta di quest'anno per i bimbi più piccoli. Non mancherà il Concerto Gospel, nel periodo natalizio.

VL: Quale lo spettacolo che la tende più orgogliosa?

LR: *In realtà non c'è uno spettacolo che mi rende più orgogliosa, nel senso che tutti gli spettacoli proposti sono sempre stati per me importanti e degni di essere visti. Questo indipendentemente dal giudizio del pubblico, perché il senso dell'incontro a Teatro, è proprio questo. Un dialogo vero con il pubblico che partecipa, sia che confermi le mie scelte, che non ci si ritrovi o che sia convinto a metà. Penso che la responsabilità di una direzione artistica sia quella di conoscere il pubblico e di accontentarlo nei suoi desideri, ma anche di stupirlo, provocarlo e magari portarlo anche in zone dove non sarebbe andato. Per questo dico che ho sempre amato le proposte che ho fatto perché ci ho sempre creduto. Oggi il mio traguardo vero, in termini di orgoglio, sarebbe riuscire a vendere abbonamenti ciechi, al buio. Vorrebbe dire che il pubblico è consapevole della bellezza di "quell'appuntamento" mensile, lo ritiene un'abitudine imprescindibile all'interno della sua vita quotidiana e, inoltre, che non ha bisogno di leggere titoli o nomi, perché sa che la proposta sarebbe comunque di sua fiducia. Lo so è utopistico e, d'altronde nessuno teatro al mondo lo fa... ma chissà che un domani non si possa essere i primi!*

In general, being the only theatre in a small community, I try to propose a varied program that can satisfy different tastes and genres. This year alongside brilliant comedies and well-known names such as that of Chiara Francini, Maurizio Micheli, Matteo Vacca, Gianluca Guidi, there are always 'younger' shows such as the one with Manuela Bisanti signed by Massimiliano Bruno; musical performances by the same Compagnia Teatro Giovani; more avant-garde shows also suitable for schools such as 'Europe does not fall from the sky' by the Teatro delle Albe in Ravenna. Pippi Longstocking is my proposal this year for younger children. There will also be the Gospel Concert, during the Christmas period.

VL: What is the show that makes you most proud?

LR: *Actually, there is no show that makes me most proud, in the sense that all the shows proposed have always been important and worthy of being seen for me. This is regardless of the judgment of the public, because the meaning of the encounter at the Theater is precisely this. A real dialogue with the audience that participates, whether they confirm my choices, whether they don't find themselves or who are half-convinced. I think that the responsibility of an artistic direction is to know the public and to satisfy them in their desires, but also to amaze them, provoke them and maybe even take them to areas where they would not have gone. This is why I say that I have always loved the proposals I have made because I have always believed in them. Today my real goal, in terms of pride, would be to be able to sell season tickets blind, in the dark. It would mean that the public is aware of the beauty of "that monthly appointment", considers it an essential habit within their daily life and, moreover, that they do not need to read titles or names, because they know that the proposal would still be of their trust. I know it's utopian and, on the other hand, no theatre in the world does it... but who knows, maybe tomorrow we may be the first!*



Passiamo ora alla manifestazione per antonomasia di Torrita, 'Il Palio dei Somari', che da anni suscita e rinnova la competizione tra gli otto rioni del suo territorio: Porta a Pago, Porta a Sole, Porta Gavina, Porta Nova, Cavone, Le Fonti, Refenero e Stazione. Giornate divise tra artigianato, gastronomia e folclore – che culminano negli attesi momenti del Palio stesso e del celebre Corteo Storico.

Correva l'anno 1966 e si volle allora celebrare allora la grande tradizione del legno con una manifestazione degna di questa sapienza cittadina: così ebbe inizio una festa ispirata alla semplicità, alla destrezza e alla tenacia del lavoro artigiano – il cui padrino non poteva che essere San Giuseppe con il suo somarello.

Oggi la disfida tra i rioni è accesa – ed è un lavoro che impegna tutto il paese, tutto l'anno: "Il silenzio che precede l'inizio di ogni carriera, gli occhi del pubblico puntati sull'avanzare dei somari sul tufo, la speranza dei contradaiooli più appassionati di veder trionfare la propria Contrada in una disputa che ammette solo colpi di scena". Alla carriera prendono parte gli otto somari assegnati per estrazione alle Contrade, montati dai rispettivi fantini.

Proprio per l'imprevedibilità e l'indole dei somari, la corsa è di difficile interpretazione – ed è piuttosto arduo fare pronostici. Un tratto distintivo di questa competizione che la rende affascinante, alla maniera antica: "La tensione rimane alta sino al termine della gara, quando il primo somaro compie i quattro giri della pista necessari ad aggiudicarsi il Palio, l'ambito drappellone dipinto, immediatamente affidato alla Contrada vincitrice e portato in trionfo da questa fino alla propria sede", ci racconta il Presidente Massimo Bolici.

Let's now move on to the event par excellence of Torrita, 'Il Palio dei Somari', which for years has aroused and renewed the competition between the eight districts of its territory: Porta a Pago, Porta a Sole, Porta Gavina, Porta Nova, Cavone, Le Fonti, Refenero and Stazione. Days divided between crafts, gastronomy and folklore – which culminate in the long-awaited moments of the Palio itself and the famous Historical Parade.

It was the year 1966 and then it was decided to celebrate the great tradition of wood with an event worthy of this city wisdom: thus began a festival inspired by the simplicity, dexterity and tenacity of craftsmanship – whose godfather could only be St. Joseph with his donkey.

Today the challenge between the districts is heated – and it is a work that engages the whole town, all year round: "The silence that precedes the beginning of every career, the eyes of the public focused on the advance of the donkeys on the tuff, the hope of the most passionate 'contradaiooli' to see their Contrada triumph in a dispute that admits only twists and turns". The eight donkeys assigned by draw to the Contrade, ridden by their respective jockeys, take part in the career.

Precisely because of the unpredictability and nature of the donkeys, the race is difficult to interpret – and it is rather difficult to make predictions. A distinctive feature of this competition that makes it fascinating, in the ancient way: "The tension remains high until the end of the race, when the first donkey completes the four laps of the track necessary to win the Palio, the coveted painted banner, immediately entrusted to the winning Contrada and carried in triumph from it to its headquarters", says President Massimo Bolici.



Il corteo storico è invece un viaggio nel XV secolo, dove ogni figurante trova il posto che gli compete in una scenografica sfilata per le vie del borgo dove la modernità è sospesa e si torna indietro nella storia con gli armigeri, i signori e le dame di un tempo: “Il corteo caratterizza tutta la manifestazione ed è motivo di vanto per il popolo torritese e le Contrade, per la ricercatezza con cui sono curati tutti i dettagli dei vestiti portati in sfilata”.

VALLEY LIFE: Presidente, cosa significa per il borgo di Torrita questa festa cittadina? Un valore che va sicuramente oltre il dato sportivo o folcloristico, vero? MASSIMO BOLICI: È sicuramente una tradizione importante per il nostro territorio, un patrimonio da valorizzare e custodire. Il palio unisce un'intera comunità, non solamente per i giorni della festa, ma per l'intero anno: i ragazzi e le ragazze più giovani, infatti, grazie alla scuola del Gruppo Sbandieratori e Tamburini si ritrovano settimanalmente per prepararsi all'evento, sventolando bandiere e suonando tamburi. Le contrade vivono la festa nell'arco dell'intero anno e la preparazione al Palio coinvolge ed unisce grandi e piccoli contradaioli. Il Corteo storico poi, punta di diamante della manifestazione, tiene numerose persone sempre attive per permettere alla propria contrada di sfilare e di portare addosso i propri colori, con grande orgoglio. Noi abbiamo l'obbligo di tramandare ai più piccoli questa tradizione e questi valori.

VL: Il somaro, un animale certamente ben presente nel nostro immaginario. Cosa viene fatto per tutelarlo e valorizzarlo, al di là della sua funzione agonistica nel Palio?

MB: Il somaro, animale forte e caparbio, viene tutelato dall'Associazione con un severo regolamento della corsa: sono infatti previste sanzioni e squalifiche per i fantini che infieriscono sull'animale picchiandolo sul collo, sulla testa, o nelle orecchie con pugni o calci, o tirandone volontariamente il pelo. Sostanzialmente il fantino deve rispettare l'animale e lo deve solo

The historical parade is instead a journey into the fifteenth century, where each figure finds his or her rightful place in a scenic parade through the streets of the village where modernity is suspended and you go back in history with the armigers, lords and ladies of the past: “The procession characterizes the entire event and is a source of pride for the people of Torrita and the Contrade, for the refinement with which all the details of the clothes worn on the catwalk are taken care of”.

VALLEY LIFE: President, what does this city festival mean for the village of Torrita? A value that certainly goes beyond the sporting or folkloric data, right?

MASSIMO BOLICI: It is certainly an important tradition for our territory, a heritage to be valued and preserved. The Palio unites an entire community, not only for the days of the festival, but for the entire year: the youngest boys and girls, in fact, thanks to the school of the Flag-wavers and Drummers Group meet weekly to prepare for the event, waving flags and playing drums. The districts live the festival throughout the year and the preparation for the Palio involves and unites large and small contradaioli. The historical parade then, the spearhead of the event, keeps many people always active to allow their district to parade and wear their colours, with great pride. We have the obligation to pass on this tradition and these values to the little ones.

VL: The donkey, an animal certainly well present in our imagination. What is being done to protect and enhance it, beyond its competitive function in the Palio?

MB: The donkey, a strong and stubborn animal, is protected by the Association with a strict race regulation: in fact, there are sanctions and disqualifications for jockeys who rage on the animal by beating it on the neck, head, or ears with punches or kicks, or voluntarily pulling its hair. Basically, the jockey must respect the animal and must only guide it to victory, with respect for the animal and for the

guidare alla vittoria, con rispetto per l'animale e per la festa stessa. Proprio per valorizzarlo e per dargli l'importanza che merita, la domenica precedente al palio, il somaro, è il protagonista di 'Somarando': la rassegna espositiva che si svolge ai giardini adiacenti al centro storico, dedicata al nostro animale, dove i bambini e non solo, avranno hanno la possibilità di passare dei momenti insieme all'animale per conoscerlo ed apprezzarlo.

VL: Quale sarà la data della prossima edizione? Per la sua individuazione è richiesto un calcolo un po' complesso... come mai?

MB: Originariamente il palio si correva il 19 marzo considerato festivo, poi la festa fu abolita e da allora il palio come da tradizione si tiene la domenica successiva al giorno di San Giuseppe (il 19 marzo). Tutto molto semplice! Nel 2025 la 68° edizione si svolgerà domenica 23 marzo.

Infine, un'ultima domanda la rivolgiamo a Roberto Trabalzini – che da qualche mese si è insediato in Comune con l'importante incarico di Assessore alla Cultura.

VALLEY LIFE: Come si deve, oggi, occuparsi della cultura in un piccolo borgo come Torrita – e come 'si fanno i conti' con risorse spesso limitate? Su cosa si deve puntare?

ROBERTO TRABALZINI: Occuparsi di cultura a Torrita significa dedicarsi alla promozione di quanto il nostro borgo esprime dal punto di vista storico. Il borgo medievale del capoluogo e quello di Montefollonico sono veri e propri scrigni che proteggono le opere racchiuse tra le mura delle proprie chiese e negli antichi palazzi. In momenti di ristrettezze economiche come quelli che stiamo vivendo, fondamentali quanto strategiche sono le collaborazioni con le associazioni culturali. Grazie al lavoro dei volontari di queste realtà è possibile tramandare tradizioni, sviluppare progetti di conoscenza e diffusione, e mantenere viva l'offerta culturale di Torrita.

party itself. Precisely to enhance it and to give it the importance it deserves, on the Sunday before the Palio, the donkey is the protagonist of 'Somarando': the exhibition that takes place in the gardens adjacent to the historic centre, dedicated to our animal, where children and not only, will have the opportunity to spend moments with the animal to get to know and appreciate it.

VL: What will be the date of the next edition? A somewhat complex calculation is required for its identification... How come?

MB: Originally the Palio was run on March 19th considered a holiday, then the festival was abolished and since then the Palio has traditionally been held on the Sunday following St. Joseph's Day (March 19th). Everything very simple! In 2025, the 68th edition will take place on Sunday, March 23.

Finally, one last question we address to Roberto Trabalzini – who a few months ago took office in the Municipality with the important position of Councilor for Culture.

VALLEY LIFE: How should you take care of culture in a small village like Torrita today – and how do you 'come to terms' with often limited resources? What should we focus on?

ROBERTO TRABALZINI: Dealing with culture in Torrita means dedicating oneself to the promotion of what our village expresses from a historical point of view. The main medieval village and Montefollonico are real treasure chests that protect the works enclosed within the walls of their churches and in the ancient palaces. In times of economic hardship such as those we are experiencing, collaborations with cultural associations are as fundamental as they are strategic. Thanks to the work of the volunteers of these realities, it is possible to pass on traditions, develop knowledge and dissemination projects, and keep the cultural offer of Torrita alive.

Info e prenotazioni: Compagnia Teatro Giovani Torrita: Tel. 380 1944435 / www.teatrogiovanitorrita.it

Associazione Sagra San Giuseppe (Palio dei Somari): info@paliodeisomari.it / www.paliodeisomari.it

Per ulteriori informazioni sul territorio e le attività del Comune di Torrita di Siena:
www.torritadisienaliving.it / www.active.torritadisienaliving.it / info@torritadisienaliving.it
Tel. 0578 717484 / 338 6525977

Info and reservations: Compagnia Teatro Giovani Torrita: Tel. 380 1944435 / www.teatrogiovanitorrita.it

Associazione Sagra San Giuseppe (Palio dei Somari): info@paliodeisomari.it / www.paliodeisomari.it

For further information on the territory and the activities of the Municipality of Torrita di Siena:
www.torritadisienaliving.it / www.active.torritadisienaliving.it / info@torritadisienaliving.it
Tel. 0578 717484 / 338 6525977

MUSEI ED ECOMUSEI - ORARI E INFO

Museums and Ecomuseums - Info and Opening Hours

MOLIN DI BUCCHIO
Loc. Mulin di Bucchio - Stia
 Il mulino è aperto tutto l'anno.
 Visite su prenotazione sabato e domenica:
 338 1007610
 molindibucchio@gmail.com - www.molindibucchio.it

IL SENTIERO DEI CASTELLETTI
Badia Prataglia - Poppi
 Il sentiero è percorribile tutto l'anno.
 Informazioni: Pro Loco di Badia Prataglia
 338 2760819 - 335 7987844
 info@badia-prataglia.net

STORIE D'ACQUA
Capolona
 Informazioni:
 Comune di Capolona 0575 421317
 Centro Servizi Rete Ecomuseale del Casentino 0575 507272

CENTRO DI DOCUMENTAZIONE DELLA CULTURA ARCHEOLOGICA E DEL TERRITORIO
Via Arcipretura - Subbiano
 Informazioni e apertura su richiesta:
 Gruppo archeologico Giano: 338 3321499 - 328 5642276
 ecomuseo@casentino.toscana.it

CASA NATALE DI GUIDO MONACO
 Apertura su richiesta:
 Pro Loco di "Guido Monaco" 349 6822929
 Comune di Talla 0575 597512
 Centro Servizi Rete Ecomuseale del Casentino 0575 507272
 ecomuseo@casentino.toscana.it

CENTRO DI DOCUMENTAZIONE SULLA CULTURA RURALE DEL CASENTINO
 Informazioni e apertura su richiesta:
 Comune di Castel Focognano 0575 5154307
 Centro Servizi Rete Ecomuseale del Casentino 0575 507272
 ecomuseo@casentino.toscana.it

ECOMUSEO DELLA POLVERE DA SPARO E DEL CONTRABBANDO
Loc. San Vincenzo - Chitignano
 Informazioni: Associazione I Battitori 339 6617113
 Comune di Chitignano 0575 596713
 ecomuseo@casentino.toscana.it

ECOMUSEO DELLA CASTAGNA E DELLA TRANSUMANZA
Raggiolo
 Settembre/Novembre: Domeniche e festivi dalle 15 alle 17
 Altre aperture su chiesta.
 Informazioni Associazione "La Brigata di Raggiolo"
 347 3308906 - 338 7293424
 www.raggiolo.it - labrigatadiraggiolo@gmail.com
 Comune di Ortignano Raggiolo 0575 39214

ECOMUSEO DELLA VALLESANTA
Vallesanta - Chiusi della Verna
 Informazioni e orari:
 Centro Servizi Rete Ecomuseale del Casentino 0575 507272
 ecomuseo@casentino.toscana.it
 Pro Loco di Corezzo 338 3027194

SENTIERO DELLE BONIFICHE AGRARIE E RACCOLTA RURALE "CASA ROSSI"
Via Nazionale, Soci - Bibbiena
 Aperta tutto l'anno su richiesta:
 Famiglia Rossi 0575 560034 - francescomariarossi@libero.it
 Visita alla casa museo effettuata in compagnia dei proprietari

BOTTEGA DEL BIGONAI E MOSTRA PERMANENTE SULLA GUERRA E LA RESISTENZA IN CASENTINO
Moggiona - Poppi
 Informazioni e aperture su richiesta:
 Pro Loco di Moggiona
 334 3050985 - 346 0827756 - 349 0660945

CASTELLO DEI CONTI GUIDI DI POPPI, SPAZIO ESPOSITIVO- INFORMATIVO DELL'ECOMUSEO Poppi
 Info e prenotazioni: info@castellopoppi.it
 0575 520516 - 350 1974405

MUSEO DELLA PIETRA LAVORATA
Strada in Casentino - Catel San Niccolò
 Informazioni e aperture su prenotazione:
 Proloco Strada in Casentino 339 8685830 - 340 2932121

ECOMUSEO DEL CARBONAIO - BANCA DELLA MEMORIA "GIUSEPPE BALDINI" - CASA DEI SAPORI
Loc. Cetica - Catel San Niccolò
 Museo all'esterno aperto tutto l'anno.
 Informazioni apertura mostre interne:
 Pro Loco "I Tre Confini": 339 2777155 - 393 3555059
 proloco@cetica.it - www.cetica.it

MUSEO DELLO SCI - MUSEO DEL BOSCO E DELLA MONTAGNA - COLLEZIONE ORNITOLOGICA C.BENI
Via dei Berignoli - Stia
 Domenica e festivi ore 10,00/12,30 e 16,00/19,00
 Info e aperture su richiesta: Sci Cub Stia
 338 2720488 - 347 7341266 - 0575 583965
 ecomuseo@casentino.toscana.it
 federicococchi44@gmail.com
 info@studiotecnico Bresciani.it

MUSEO DEL CASTELLO DI PORCIANO
Loc. Porciano - Stia
 Domenica 10:00-12:00 e 16:00-19:00
 Informazioni: 346 3810373
 info@castellodiporciano.com - www.castellodiporciano.com

CENTRO MULTIMEDIALE DANTESCO
Castello del Palagio Fiorentino - Stia
 da giugno a settembre
 Martedì 16:00-19:00 / Mercoledì 9:30-12:30
 Giovedì Venerdì Sabato e Domenica 16:00-19:00
 Info: 0575 1696840 - dantemultimedialer@gmail.com



ARCA
 MUSEO ARCHEOLOGICO
 DEL CASENTINO
 PIERO ALBERTONI

Info e contatti
 0575 956527
 info@arcamuseocasentino.it

Orari / Hours:

ORARIO INVERNALE

dal 7/01 al 30/04

Venerdì, Sabato e Domenica / Friday, Saturday and Sunday
 9:30-12:30 / 15:30-18:30

dal 1/05 al 30/06

Tutti i giorni / Everyday
 9:30-12:30 / 15:30-18:30



PLANETARIO DEL PARCO
 DELLE FORESTE CASENTINESI
 PIANTE FILTRIFICANTI E CIPRESSI

Cooperativa Óros
 +39 3701579443 solo WhatsApp
 prenotazioni@parcoforestecasentinesi.it

Ufficio Informazioni 0575 503029
 promozione@parcoforestecasentinesi.it



MUSEO DELL' ARTE DELLA LANA
E MUSEO DEL FERRO BATTUTO
Lanificio di Stia

Tel. 0575 582216 - 338 4184121
info@museodellartedellalana.it

Orari:

Estivo (dal 1 giugno al 30 settembre)
Invernale (dal 1 ottobre al 31 maggio)

Martedì - Mercoledì - Venerdì

10:00 - 13:00

Giovedì - Domenica

10:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00 in orario estivo

10:00 - 13:00 / 15:00 - 18:00 in orario invernale

Sabato

16:00 - 19:00 in orario estivo

15:00 - 18:00 in orario invernale

Mese di agosto

aperto dal Martedì alla Domenica

10:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00

La biglietteria chiude mezzora prima dell'orario di chiusura
Chiuso: il lunedì, 1 gennaio, domenica e lunedì di Pasqua,
25 aprile, 1 maggio, 2 giugno, 15 agosto, 1 novembre,
25-26-31 dicembre

Hours:

Summer hours (from June 1st to September 30th)

Winter hours (from October 1st to May 31st)

Tuesday - Wednesday - Friday

10:00 a.m. - 1:00 p.m.

Thursday - Sunday

10:00 a.m. - 1:00 p.m. / 4:00 p.m. - 7:00 p.m. during summer

10:00 a.m. - 1:00 p.m. / 3:00 p.m. - 6:00 p.m. during winter

Saturday

4:00 p.m. - 7:00 p.m. during summer

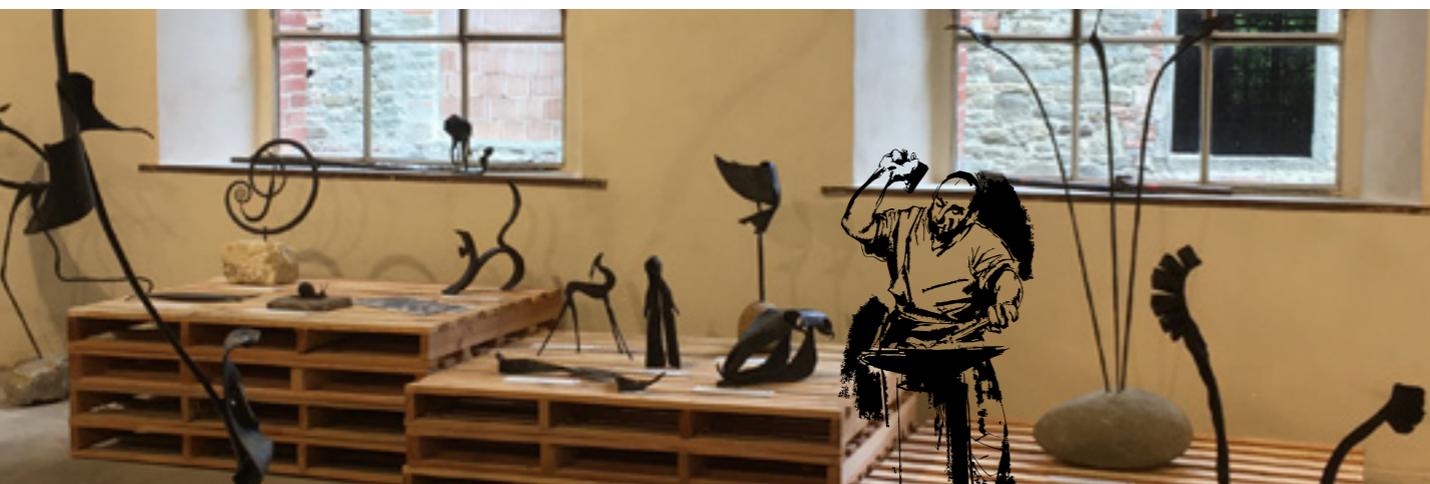
3:00 p.m. - 6:00 p.m. during winter

August

the museum is open from tuesday to sunday

10:00 a.m. - 1:00 p.m. / 4:00 p.m. - 7:00 p.m.

The ticket office closes half an hour before closing time
The museum is closed on Mondays, January 1st, Easter Sunday, April 25th,
May 1st, June 2nd, August 15th, November 1st, December 25th, 26th and 31st



Tel. +39 366 3052558
info@biennaleartefabbrile.it



Orari / Hours:

dal **Martedì** alla **Domenica**

from **Tuesday** to **Sunday**

10:00 - 13:00 e 16:00 - 19:00



Via delle Monache, 2
Bibbiena (Ar)



Orari / Hours:

dal **07/01** al **14/03**

Venerdì - Domenica

Friday - Sunday

10:00 - 18:00

dal **15/03** al **31/03**

tutti i giorni

Everyday

10:00 - 18:00



Castello dei Conti Guidi

info@castellopoppi.it
Piazza della Repubblica Poppi (Ar)

dal **01/04** al **30/09**

Lunedì - Giovedì

10:00 - 19:00

Monday-Thursday

Venerdì - Domenica e Festivi

Friday - Sunday and Public Holidays

10:00 - 20:00

La biglietteria chiude mezzora prima dell'orario di chiusura
The ticket office closes half an hour before closing time



DIVÒ
COCKTAIL & RISTO-CLUB

Divò Cocktail & Risto-Club

follow us  

www.divococktailclub.it

info@divococktailclub.com

+ 0575 494216

P.zza San Francesco, 1 Arezzo (Ar)