

Visti dalla Tribuna

Periodico di informazione sportiva e attualità

Anno III - Numero 5 - 16 novembre 2024

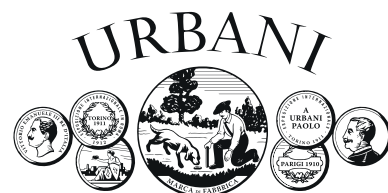
ALIMENTARI - MACELLERIA

Eredi
Di Cicca Pucci Pietro
Spoleto dal 1950

Via Visso, 10
0743 49177

Nuovo Punto Vendita
Via Marconi, 336, 338, 340

campagna elettorale, con la promessa di un nuovo Piano. Propone di aumentare la raccolta differenziata (con tariffazione puntuale Tari) per ridurre i rifiuti e il riuso dei materiali così, da evitare la realizzazione "dell'inceneritore". Si prospetta il rilancio del trasporto pubblico locale; una nuova rete ferroviaria regionale. Quanto alle infrastrutture, attenzione anche alla Flaminia Terni-Spoleto. A Perugia, al posto del Nodino, il raddoppio delle rampe e la variante di Colonna infine, incentivi per il diritto allo studio e una legge per il salario minimo negli appalti.



"Dal 1852 ambasciatori del gusto italiano nel mondo"

SS. Valnerina Km. 31+300 - Sant'Anatolia di Narco
Perugia - Umbria - Italia

FATTI & OPINIONI

Sfida elettorale, quale Umbria sarà?

di Massimo Sbardella

Il 17 e 18 novembre gli elettori umbri troveranno i nomi di 9 candidati alla Presidenza della Regione. **Martina Leonardi** (Insieme per l'Umbria Resistente); **Marco Rizzo** (Democrazia Sovrana Popolare e Alternativa Riformista); **Moreno Pasquinelli** (Fronte del Dissenso); **Fabrizio Pignalberi** (Più Italia Sovrana e Quinto Polo per l'Italia); **Elia Francesco Fiorini** (Alternativa per l'Umbria); **Giuseppe Paolone** (Forza del Popolo); **Giuseppe Tritto** (Umani Insieme Liberi). E le due donne tra cui sarà la vera sfida: la governatrice uscente **Donatella Tesei**, ricandidata dal centro-destra (Lega, FdI, FI, Udc, Alternativa Popolare, Noi Moderati Civici per l'Umbria, Tesei Presidente) e la sfidante del cosiddetto campo largo del centrosinistra (Pd, M5s, AVS, Umbria Futura, Civici Umbri, Umbria Domani, Umbria per la Sanità Pubblica), la sindaca di Assisi **Stefania Proietti**.

Tra programmi scritti e annunci elettorali, ecco come "sarà" l'Umbria, in caso di vittoria dell'una o dell'altra.

Se vince Tesei...

La governatrice uscente rivendica i risultati ottenuti sul turismo (anche grazie al rilancio dell'aeroporto) e sul nuovo assetto delle partecipate. Chiedendo di rinnovare la fiducia per proseguire nella politica dei bandi europei tarati sulle esigenze delle imprese medie e piccole, nella convinzione che dalla floridità economica arrivino risorse aggiuntive per adeguate politiche sociali. In sanità promette un taglio delle liste d'attesa, la realizzazione del nuovo ospedale di Terni e una rete di case di comunità, secondo il Piano approvato. Il "termovalorizzatore" necessario per chiudere il ciclo dei rifiuti e un approccio "del fare" verso le infrastrutture. Tra cui il Nodino di Perugia, considerato il primo passo verso la realizzazione della variante sino a Corciano.

Se vince Proietti...

La sindaca di Assisi parla di un programma che nei valori si ispira al Cantico delle Creature: inclusione, partecipazione, ambiente. La sanità è stato uno dei temi su cui più si è concentrata la

Sisti, il sindaco che ha sempre "le mani in pasta," di Renzo Berti

Spoleto è una città che ha una fortuna rara: quella di avere un Sindaco con le "mani in pasta". Sia quando si veste da semplice cittadino, sia quando indossa i panni istituzionali, **Andrea Sisti** è occupato a tirare sfoglie. Con una differenza: quando è a casa taglia gli strengozzi, mentre in Comune dirige i maccheroni. Tanto che, vedendolo maneggiare il mattarello con l'abilità delle nostre nonne, c'è chi non ha potuto fare a meno di chiedersi: "Ma è più bravo a tagliare gli strengozzi o a fare il Sindaco?". Una domanda decisamente impertinente. Però, a volte, l'interrogativo non è poi così campato in aria, solo se si sfoglia l'album di questi tre anni di amministrazione. Molti, infatti, si chiedono se stava tagliando una sfoglia di fettuccine quando ha deciso di finanziare con 5 milioni e mezzo di euro presi dal PNRR la ricostruzione del vecchio palazzetto dello sport. La capienza? Trecentonovanta posti per un costo cadauno di 19.230 euro. Qualcosa come 15 abbonamenti per vedere dalla migliore postazione il Gp di Formula 1 di Montecarlo. E, forse, stava impastando due sfoglie di maccheroni quando ha disdetto, appena un quarto d'ora prima, l'appuntamento che la Governatrice



Donatella Tesei aveva fissato il 24 aprile per parlare dell'Ospedale di Spoleto. Una cosa è certa: quando ha le mani in pasta, **Sisti** riesce sempre a dire quello che i suoi interlocutori vorrebbero ascoltare. Ne sappiamo qualcosa, visto che **Sisti** ci aveva garantito che in un baticacchio di palpebre sarebbe tornato a leggere i comunicati stampa del Comune. Ebbene, tanto per sottolineare quella legalità che dovrebbe garantire il segretario comunale, di settimane ne sono passate quattro. Ma dei comunicati stampa neppure l'ombra. Caro Sindaco, almeno ci inviti a mangiare un piatto di strengozzi al tartufo. Così, tanto per scusarsi...



Le Ciance de Maccazetta

Quantu hanno rigiratu sti nostrani candidati. So' armasti senza fiatu già sfiniti e appecorati. S'è rivistu anche Sarvini. C'ha anche fattu lu pienone co' tre o quattro ragazzini, le barriste e Giovannone. La Proietti, poveraccia, pe' non falla sinti male jonna fattu la covaccia

li davanti 'lu spetale. Ci stia 'u Sindaco c'ha fattu come sempre un po' de gaffe. E Trippettu, quattu, quattu, co' li piedi su più staffe, zitu e chiotto come un mulu, co' le zampe a ronchetta je l'ha missu la lu culu sempre il solito Ruspetta. La Tesei li alla Villa dice che mo s'è redenta.

È arrijata bell'arzilla co' la trippa lenta, lenta. Fra licchini e maitresse, baci e salamelecchi. Manca solo ch'arvenesse quillu strambu de Bandecchi! La frittata è quaci cotta co' li funghi avvelenati. Toccherà sinti la votta prima d'esse cojonati! Parola de Maccazetta

CAR OF THE WEEK

IL NOSTRO USATO GARANTITO

JEEP RENEGADE
16 MJET LIMITED
ANNO 2020
KM 50.000



TUA DA
220 EURO MENSILI



FERRONI AUTO

www.ferroniauto.it



Tel. 0743 61236



Castel Ritaldi • Spoleto

A TUTTO DERBY CON...



di Renzo Berti

Spoletto da primato. Ma Cavalli è cauto: «Il derby ha una storia a se. Recuperiamo energie, perchè la Ducato può darci molto fastidio»

L'abito da sera è pronto. E' quello delle grandi occasioni, è quello che lo Spoletto ha indossato in Coppa a Padule. Pronto per essere apprettato dal tecnico Alessandro Cavalli, nonostante tre impegni riavvicinati in sette giorni. A questo Spoletto che sa vincere in tutti i modi – soprattutto dominando e gestendo, come ama sottolineare il tecnico ternano ma con sangue spoletino nelle vene – una sola cosa manca: prendersi i tre punti nel derby contro la Ducato. E' diventato l'ultimo ostacolo da superare per toccare la vetta in solitaria. E allora questa sfida pare disegnata apposta per il grande salto. Non potrebbe essere altrimenti per una squadra che sta entrando di diritto nel libro dei primati: quindici partite sin qui disputate ed una sola sconfitta. Per misurarsi contro la formazione di Di Tanna, l'uomo "separato alla nascita" da Anthony Hopkins andrà avanti col 4-3-1-2 nella versione camaleontica che può trasformarsi in 4-2-3-1. Si può stare seduto sulla poltrona, sentire un trapano avvicinarsi e senza mai vacillare, spingere Alessandro Cavalli a trasformare quella lucida ostinazione in anestetico. Cavalli, parafrasando una epica frase dell'indimenticabile Giampiero Galeazzi: "Non vi prendono più?".

"Assolutamente no. Questo è un campionato che si deciderà nelle ultime partite: il Bevagna rientrerà in piena bagarre promozione, il Campitello crescerà ed il Foligno si è rinforzato molto sul mercato prendendo Musso in attacco e, quasi sicuramente, ingaggerà anche un portiere di esperienza (Cunzi, ex Terni Fc, è il nome più gettonato ndr). Quindi, dobbiamo ancora fare tanta strada prima dell'arrivo finale". Cosa gli è piaciuto di più e cosa di meno



Alessandro Cavalli allenatore dello Spoletto

della sua squadra?

"Sicuramente i grandi valori morali che hanno i ragazzi ed il loro senso di appartenenza ai colori biancorossi. Abbiamo le qualità per arrivare sino in fondo e daremo il massimo. Francamente non trovo nei se non il fatto di avere accusato tanti infortuni, i che non ci hanno permesso di allenarci al completo".

La Ducato non verrà al "Mercatelli" per

La sfida di Di Tanna: «Difendiamoci bene e sfruttiamo la velocità dei nostri attaccanti»

Sedotto e abbandonato, a guardarsi dentro: e mentre l'immagine dello Spoletto è sempre più simile a quella del Leviatano di Hobbes, ciò che resta della Ducato alla terza battuta d'arresto casalinga contro il Petrigiano, è un concentrato di pensieri spettinati da rimettere in ordine. "Andiamo per gradi: non eravamo fenomeni quando abbiamo vinto a Todi (2-0 ndr)ma, di certo, non siamo diventati brocchi". Matteo Di Tanna prende in mano il proprio vocabolario, lo sfoglia con lentezza e poi rilegge se stesso, le proprie convinzioni, alcune certezze dalle quali non si staccherà mai, costi quel che costi. "C'è tanta casualità nei risultati negativi davanti ai nostri tifosi – dice il tecnico gialloverde-blu -. Come non si possono nascondere le carenze strutturali che abbiamo. In questo momento, le assenze (sette tra titolari e presunte riserve ndr) non ci aiutano. Ma dobbiamo elevare il livello delle prestazioni negli ultimi venticinque metri".

La terza sconfitta casalinga fa un male che è racchiuso nell'espressione arrabbiata di Matteo Di Tanna, in uno sguardo che sembra tagliare l'aria e nella ostinata difesa d'un concetto che gli appartiene e che ribadisce per blindare la Ducato dalle infiltrazioni umorali esterne.

Di Tanna, quale è la sua "sintesi" per uscire da questo momento negativo?

"Non dobbiamo giocare con l'acqua alla gola, perché questo è l'atteggiamento che ci porta diritti alla sconfitta. Non è un caso che abbiamo vinto ogni volta che siamo passati in vantaggio. Ho detto ai ragazzi che, se saremo gli stessi di domenica, avremo molte difficoltà a

farsi offrire caffè e pasticcini...

"Un derby ha sempre una storia a se. Arriviamo a questa partita con una stanchezza nervosa notevole e dobbiamo ricaricare le batterie. La Ducato è una buona squadra, con elementi esperti in difesa e gioca un calcio spumeggiante dal punto di vista atletico. Può metterci in difficoltà. Ecco perché la partita dovremo sempre cercare di gestirla noi".

salvarci. Per questo, infortuni permettendo, prevedo un derby con diverse novità da parte nostra".

Vale tutto, anche ciò che è già successo in queste dieci giornate e quindi quella classifica che rimane lì a non far allarmare i sostenitori gialloverde-blu, ma neanche a crogiolarsi nell'illusione che tutto sia così facile da qui a fine campionato.

Ha pensato a come si può bloccare questo Spoletto che attualmente è la squadra più in forma del campionato?

"Giocando da squadra vera, costruendo la nostra partita sulla compattezza difensiva e sfruttando le nostre migliori caratteristiche in attacco: la velocità e la capacità di saltare l'uomo nello stretto".

Sarà un derby spartiacque?

"Fare risultato ci darebbe una iniezione di fiducia in vista dei prossimi impegni contro Bevagna e Clitunno. Non fosse altro perché in questo momento lamentiamo diverse assenze importanti". Un bisturi, please.



Matteo di Tanna allenatore della Ducato Spoletto

ÆTERNA

Onoranze Funebri
di Venanzi

VASTO ASSORTIMENTO ARTICOLI FUNERARI

Zona Ind.le Petrognano di Spoletto (PG)

TEL. UFFICIO 0743.51757 ANDREA 335.5915944 ALBERTO 335.5820806

IL PUNTO

Giornata spartiacque!



di Roberto Mattia

Un terzo del campionato se n'è andato. È un torneo bello, vibrante, quello a cui stiamo assistendo, in cui ogni settimana succede un po' di tutto, anche in vetta. Una sedia che scotta questo primo posto, con varie alternanze tra le tre regine Spoleto, San Venanzo e Foligno. La sensazione – potremmo anche sbagliarci – è che la prossima giornata potrebbe essere uno spartiacque: le squadre di Proietti, che avrà a disposizione anche l'attaccante argentino; l'ex Angelana Musso, e Montecucco si incroceranno infatti al "Blasone" e il pareggio serve a poco a entrambe. Lo Spoleto invece, come già noto da queste colonne, vuole regalarsi derby e tentativo di fuga con la Ducato. Chi non ci sta a perdere terreno e, invece, sogna di recuperarlo sono Bevagna (opposto a una Clitunno affamata di punti) e Petrignano, che riceve il Torgiano. Insomma, tutto in ballo e vediamo che succede.

URGE UNA SVEGLIATA – Se il Campitello ha risalito la china (7 punti in tre gare), ma è ancora nel traffico di mezzo. Discorso diverso per il Todi, che è scivolato nell'anonimato della metà classifica (9 lunghezze dal quinto posto, 4 punti in 7 gare), e la Nestor, affondata in piena zona play out con 2 soli pareggi all'attivo nelle ultime 7 partite. Serve una svegliata: con tutto il rispetto, infatti, nessuno si aspettava di vederle sotto il Sangemini o, addirittura, come i marsicanesi, dietro al Fanello.

GRANDI FIRME – Visto che abbiamo passato la decima giornata delle trenta in programma, facciamo un volo anche sulla classifica marcatori. I grandi nomi non mancano di certo: Gjinnaj (Clitunno), Kola (Spoleto) e Cacciamano (San Venanzo) volano a 7; Bacchi del Foligno, Alessandro del Campitello sono a 6; Paolone Quondam dell'AMC (che però chiude mestamente la classifica con un punto), Urbanelli del Foligno e Genovese del Torgiano li troviamo invece a 5. A guidare, però, nessuno di loro. Il re dei bomber, infatti, è Alessio Console del Bevagna, con 8 reti. Lo scorso anno per lui furono 7 in totale ed è anche lui uno dei protagonisti della crescita della società del presidente Fontetrosciani.



Alessio Console (Bevagna)

AMARCORD BIANCOROSSO

Massimo Giannoli, quel "rapace", tra i pali che faceva da "chioccia", ai compagni



di Alessandro Picotti

È stato senza dubbio uno dei più carismatici calciatori spoletini del dopoguerra. Massimo Giannoli dà i primi calci a Baiano, la frazione dell'Alta Marroggia in cui nasce nel 1938. Dopo l'esordio con la Marconi del presidente Luigi Leoni passa alla Virtus, che nella stagione 1959-'60 militava in serie D. Un salto di carriera fortunato per Giannoli, perché lì trova un eccellente portiere: "Barzabea", al secolo Elio Cesaretti, storico fondatore dell'ex Flaminio. Cesaretti fu un maestro per la sua formazione tra i pali. Quest'ultimo era stato allievo di Aroldo Collesi (classe 1918), l'allenatore che nel 1956-'57 portò la Virtus in Quarta Serie e che da calciatore giocò in squadre blasonate, tra le quali il Pescara e l'Anconitana in serie B. Dopo aver appeso i guanti al chiodo, fu allenatore di squadre importanti e fondò l'Associazione italiana allenatori.

La tradizione dei portieri spoletini sarebbe continuata con Filadi (Barletta, Cavese e Salernitana), Restani (Brescia e Taranto) e Tacconi (Avellino, Inter e Juventus). Massimo Giannoli sarà ricordato come un portiere dotato di grande reattività tra i pali. "Aveva un colpo di reni che nessun altro portiere tra quelli con cui ho giocato possedeva", ricorda il suo ex compagno e collega di lavoro, Claudio Farroni. "Riusciva a trasmettere sicurezza e carisma anche agli altri compagni di reparto". Oltre a "togliere le ragnatele" da sotto il sette, Giannoli era un vero leader dentro e fuori dal campo.

Il suo carattere volitivo e un po' guascone, come quello di tanti numeri uno, contribuiva a dare un ottimo amalgama per i tanti calciatori che giungevano da fuori e che vennero ingaggiati per affrontare un campionato difficile, il quale prevedeva trasferte in Puglia ed in Sardegna. Lo Spoleto era inserito in un girone composto da Ternana, Brindisi, Melfi, Torres e da altre squadre blasonate. Tra i compagni di Giannoli c'erano diversi spoletini. Come non ricordare Gemma, Buffatelli, Fusari Troiani, Palmieri. Quest'ultimo, insieme a lui, fu protagonista di un buon campionato, tanto che furono entrambi acquistati dal Calangianus in Serie D.

Lì Palmieri sarebbe rimasto per sempre, dopo aver impalmato una bella ragazza isolana, che era proprietaria di

Ad Materiam
From Concept to Solution Through Materials

Ing. Luigi Battaglini

Sede legale:

via Filippo Brignone, 16
06049 Spoleto (PG)
www.admateriam.com
admateriam@gmail.com
Cell.: +39 339.2394737
Skype: luigi_battaglini



Massimo Giannoli

alcune cave di marmo. Giannoli, invece, subì un grave infortunio al volto in un contrasto, fratturandosi l'osso mascellare e che pose fine alla parentesi sarda. Tuttavia, anche la lontananza dalla moglie Elia e dai suoi familiari, fu motivo per il ritorno in "Continente".

Si accasò così al Fano in serie D. Ma Paolino Uccellani, factotum e dinamico dirigente dell'F.C. Spoleto, fiutò l'affare e portò Massimo in biancorosso, rifondando così la squadra spoletina con un pilastro importante per le ambizioni future.

Nella sua Città, Giannoli attraversò il periodo migliore della sua carriera calcistica: un secondo posto dietro al Gubbio e la vittoria del campionato 1969-70 con soli 13 goal subiti. Davvero un bel record. L'anno successivo difese ancora la porta del neo promosso Spoleto. La sua carriera si chiuse nella squadra della Banca Popolare di Spoleto con la quale partecipò a tornei internazionali. Resta il ricordo di un uomo generoso, altruista e dal carattere solare. Da leader vero si prodigava spesso per i suoi compagni di squadra. Come quando fu promotore di una colletta per acquistare i vestiti al "colored" Fraschetti, che era giunto da Crema senza indumenti di ricambio e, peggio ancora, senza una lira in tasca. In un'altra occasione, invece, raccolse i fondi per un compagno di squadra rimasto vittima di un incidente stradale. Insomma, una "chioccia" per i compagni che intratteneva con la sua bellissima voce ed i suoi scherzi esilaranti. ma un "rapace" quando all'incrocio dei pali ghermiva il pallone a "volo d'angelo".

Il direttore e la redazione di "Visti dalla Tribuna" si stringono con sincera partecipazione all'amico e prezioso collaboratore Fabio Paglialunga Fuga, nonché alla sorella Antonella, dirigente del Commissariato di Pubblica Sicurezza di Spoleto, per l'improvvisa scomparsa dell'amato papà Erminio.

Sotto i riflettori

Quelli dell'Mtb Spoleto? Un po' pazzi sui pedali, ma con un cuore grande così: il bellissimo legame con "Il sorriso di Teo"

(Pa.Au.Men.) - Per l'MTB Spoleto il 2024 è stato un anno pieno di soddisfazioni e di iniziative particolari, che hanno reso la società centrale per quello che riguarda il ciclismo (e non solo). Per tracciare un bilancio si parte dal settore agonistico del club.

"Non possiamo che ringraziare e siamo orgogliosi di avere con noi atleti che tengono alti i nostri colori nelle varie competizioni - dice il presidente, Emiliano Di Battista -. Noi non abbiamo una struttura agonistica vera e propria, ma abbiamo una filosofia diversa. Vedere al primo posto nel Marathon, nelle rispettive categorie, Ursula Arcangeli, Chiara Crispini e Alessandro Desantis (ciclista di livello assoluto, non dimentichiamolo), non può che farci piacere. Senza dimenticare le ottime prestazioni di Piermatti".

Non manca il sostegno a chi si vuol avventurare alle mitiche maratone MTB.

"L'anno scorso abbiamo schierato sette soci alla Salzkammergut Trophy, in Austria, la famosa competizione definita 'Viaggio verso il diavolo e ritorno'. Quest'anno dodici alla HERO Südtirol Dolomites in Val Gardena. Il club è pieno di per-

sone un po' pazze e, anche per il 2025, c'è la volontà di trovarsi in gruppo per una grande manifestazione come la Dolomiti Superbike o per la Alta Valtellina Bike Marathon. La decisione su quale scegliere la prenderà la quota rosa del club".

Sì, perché il gruppo femminile, partito lentamente, è divenuto veramente essenziale.

"Inizialmente le donne erano un gruppo a parte. Ma, dopo che hanno messo chilometri sulle gambe, hanno cominciato ad uscire tranquillamente con noi, prima nelle passeggiate che organizziamo la domenica, poi anche nelle escursioni più importanti come a Roma, a Castelluccio o quelle di più giorni organizzate da Alessio Silvestri. Fino alla nostra Granfondo del Pesce...".

Una pedalata con la scusa di farsi una mangiata...

"Aspetta, aspetta! Sarà partita un po' così, una mezza giornata insieme per fare baldoria, ma ora l'abbiamo istituzionalizzata addirittura su due giorni: il sabato partono le MTB, con pernottamento sui Sibillini a Montemonaco; la domenica mattina arrivano le bici da strada. Dopo il pranzo, rientro tutti insieme in autobus".

Senza dimenticare la scuola Enduro del "Popolare Urmu".

"Siamo contenti delle iniziative che prende Maurizio Mariani: la scuola di Enduro ha fatto scendere in campo quattro, in questo 2024, tra giovani e meno giovani. Per il 2025 ci sarà un'ulteriore crescita per questa disciplina così spettacolare. Peraltro, Maurizio va anche ringraziato per le gimkana che organizza con grande passione, come in occasione della Truffle Bike a



I bikers dell'MTB Spoleto

Campello o nel corso della tappa del Giro d'Italia partita da Spoleto".

Eh già il 2024 non si dimentica anche per questo evento.

"Anche lì c'è stato il nostro contributo con l'organizzazione di quattro uscite, di cui una in notturna e della classica Spoleto in Bici".

Dulcis in fundo il sociale e il grande legame con "Il Sorriso di Teo" e la famiglia Baroni.

"Siamo praticamente diventati un'unica cosa: la maglia con i colori dell'arcobaleno de "Il Sorriso di Teo" è una delle nostre maglie di riferimento, sia quando abbiamo la possibilità di indossarla che quando la portiamo nel cuore. Daniele Chiodetti e Cristian Baroni fanno parte del consiglio del club e, quando è possibile, siamo di appoggio anche alle iniziative di Stefania Baroni e della 2S Atletica Spoleto, come la Spoleto-Morgnano o la Spoleto-Monteluco".

In conclusione, l'MTB Spoleto merita di essere considerato "mès que un club"; e ci perdonino gli amici del Barcellona per questa appropriazione "semi-indebita".

PROMOZIONE

GIRONE B - XI giornata

17 NOVEMBRE 2024 - Ore 14.30

A.M.C. '98-Fanello	Nestor-Cerqueto
Bevagna-Clitunno	Patrignano-Torgiano
Foligno-San Venanzo	Sangemini-Cerqueto
Guardea-Todi	Spoleto-Ducato

CLASSIFICA

San Venanzo 25	Sangemini 13
Spoleto 25	Todi 11
Foligno 23	Fanello 10
Bevagna 20	Guardea 10
Patrignano 20	Nestor 9
Torgiano 17	Clitunno 8
Campitello 15	Cerqueto 3
Ducato 14	A.M.C. '98 0



Viale Martiri della Resistenza, 34 - Spoleto (Pg)



GORI
AUTOCARROZZERIA

Via Giovanni Marcora, 16
06049 Spoleto (PG)

Tel. +39 0743 522702
Tel. +39 335 8360 176

Email info@autocarrozzeriagori.com



**Azienda
Farmacie
Comunali
Spoleto**

Il cervello come i muscoli ha bisogno di continuo esercizio

Ripetere quotidianamente le stesse azioni può farci mettere mentalmente il "pilota automatico". In questo modo rischiamo di non mantenere allenato il nostro cervello. Proprio come un muscolo, infatti, la nostra mente ha bisogno di un continuo esercizio per mantenersi reattiva, a qualsiasi età. Ma come possiamo tenerci allenati? Ecco alcuni esempi:

- Leggi più che puoi
- Sii curioso
- Coltiva le tue relazioni
- Passa del tempo nella natura

Scopri alcuni esercizi quotidiani per mantenere la mente attiva.

SERVIZI: Elettrocardiogramma, Holder Cardiaco, Holter Pressorio, Dermatologia, Vaccinazioni antinfluenzale, Pressione arteriosa, Glicemia, Emoglobina glicosilata, Colesterolo LDL HDL - Trigliceridi - Foratura auricolare CUP Tamponi rapidi

NOLEGGIO: Bilance per neonati, Tiralatte, Stampelle canadesi

Viale Martiri della Resistenza, 67/A - c/o Il Tigre - Tel. **0743 49804**
Via San Benedetto, 109 - Località San Venanzo - Tel. **0743 260403**
06049 **Spoleto** (Pg) afcspoleto.it - info@afcspoleto.it



Visti dalla Tribuna
Periodico di informazione sportiva e attualità

Direttore Responsabile: **Renzo Berti**
Autorizzazione del Tribunale di Spoleto
22.09.2022 al numero 1/2022

Hanno collaborato: **Eleonora Berti, Roberto Mattia, Alessandro Picotti, Massimo Sbardella.** Le foto sono di: **Maria Sole Fioretti** (Ducato) e **Marco Sivori** (Spoleto). Schede: **M.D.T.** La vignetta è di **Marcello Titta.**

Stampa: **Grafiche Millefiorini - Norcia (Pg)**

Edizione on line: www.duemondinews.com

Potete scriverci a: renzoberti@alice.it

Dedicato a mia figlia Eleonora