sfera magazine

Mensile • Anno II • Numero 5 • Dicembre '08

- **Attualità**
  - *Creare presepi per passione*
  - *"Bancomat delle pensioni"*
  - *"Prezzo Amico" nei bar*
- **Moda**
  - *Come vestirsi per le Feste*
- **Fitness**
  - *Danza del ventre*
- **Benessere**
  - *Dieta per non ingrassare durante le Feste*
- **Casa e Arredo**
  - *Proroga detrazioni 55%*
- **Speciale Natale e Capodanno**
  - *Riti e tradizioni*
  - *Cosa Regalare*
- **Itinerari**
  - *Innsbruck , le terme più grandi d'Europa*
- **Viaggi e Reportage**
  - *Singapore, la magia dell'Oriente*

Natale insieme

VINCI un soggiorno "Benessere & Coccole"

Poste Italiane S.p.a. Spedizione in Abbonamento Postale • 70%/ Latina /AUT.N.159/2007 • Sfera Magazine • Mensile di informazione, comunicazione, marketing, attualità, cultura, viaggi, benessere, fitness, tempo libero, plein air, giorni felici ed economia

Antico Casale di Monte Gualandro & Spa

Dimora storica del 1700 sul Lago Trasimeno tra Umbria & Toscana

DICEMBRE:

Solo per i lettori di Sfera Magazine:
DA DOMENICA A GIOVEDI'
4 pernottamenti in double suite
Libero utilizzo del Centro Benessere
Trattamento di mezza pensione (bevande comprese)
1 massaggio a persona
EURO 300 a persona

NATALE DI COCCOLE:

Solo per i lettori di Sfera Magazine:
3 pernottamenti in double suite
Libero utilizzo del Centro Benessere
2 pranzi, bevande comprese
Pranzo di Natale, bevande comprese
2 massaggi a persona
EURO 350 a persona

Eleganti Double Suites composte da camera da Letto matrimoniale, salotto con angolo cottura, bagno.
Piscina esterna Splendido Solarium Vista Lago.
Ristorante interno nell'antico salone, Gazebo con vista lago
Barbecue nel parco di ulivi secolari.
Beauty farm con sauna, bagno turco, idromassaggio, piscina coperta riscaldata,
aroma-cromo terapia, palestra con attrezzature Technogym e massaggi con esperte Estetiste .

Via Montecchio, 1 Tuoro sul Trasimeno 06069 (Perugia) Tel. 075-8230295 075-8230289 Fax 075-8230255 info@anticocasale.it www.anticocasale.it

Cari amici ecco siamo arrivati al mese più dolce e magico di tutto l'anno: dicembre. Il Natale è alle porte siamo tutti impegnati a organizzare le feste al meglio. C'è, però, nell'aria qualcosa che ancora non ci fa essere felici. Ce lo ripetono ogni giorno: è un momento difficile. Crollano le borse, i prezzi aumentano, gli stipendi sono gli stessi, le bollette lievitano, i mutui decollano eccetera eccetera. E allora perché vi stupite se ci alziamo di pessimo umore? Verrebbe quasi voglia di barricarsi in casa e non fare più nulla, ma poi come si fa a pagare il mutuo, come si fa a mandare i figli a scuola o a fare la spesa? La soluzione a questo punto è più semplice di quanto pensiamo: correre a iscriversi in palestra (a pag. 20 troverete un articolo interessante), buttarsi a capofitto nell'organizzazione del Capodanno (vedi a pag. 16) e nell'acquisto dei regali di Natale (vedi a pag. 14). Mentre siete in giro per le compere o in palestra canticchiate (con l'aiuto magari dell'iPod) e continuate a farlo anche mentre fate la spesa risparmiando grazie ai consigli che troverete a pag. 9 (basta un sms gratuito al 47947 per sapere il prezzo giusto). Disponetevi, poi, di buon umore con i consigli della nutrizionista per non ingrassare durante le feste. Il risultato: guadagniamo più endorfine con lo sport ed evitiamo di ingrassare con i consigli di pag. 18. inoltre i nostro consulente finanziario vi consiglierà come investire al meglio i vostri risparmi (pag. 26). Non fatevi intristire da questo momento di particolare crisi economica nazionale che stiamo vivendo, il Natale viene una volta l'anno e non possiamo farcelo rovinare. Basta poco per creare l'armonia in famiglia, con figli nonni e parenti intorno all'albero tra dolci e balocchi. Per Capodanno poi scegliete la meta giusta, noi vi proponiamo dal veglione con fuchi d'artificio alla semplice cena tra amici, dalle terme alla settimana bianca, ma è d'obbligo il divertimento. **E il look?** Come ci dobbiamo preparare ad accogliere il 2009? Niente paura di rigore la semplicità che è sempre sinonimo di eleganza (pag. 12). Insomma, soldi spesi bene e con intelligenza per ritrovare il buonumore. Siete pronti, allora, a passare questo **Natale insieme?** L'atmosfera dei giorni di festa si crea con luci, piante speciali, palline, ghirlande e decorazioni per tutti i gusti. C'è chi addobba l'albero, chi preferisce le lucine alle finestre e chi vuole i simboli del presepe (vedi pag. 6): a ognuno il suo stile per un **Natale da passare in casa**. Tra i ricordi più belli dell'infanzia c'è senz'altro il Natale. Per i bambini tutto è magico, la casa si riempie di oggetti luccicanti, si aspettano e si incartano i regali. Approfittiamo di queste giornate per riscoprire con i nostri piccoli la gioia di questo momento (vedi pag.10). Il Natale è anche il momento in cui, più di ogni altro, si torna alla tradizione delle tavole imbandite e dai sapori succulenti che affondano le radici nella tradizione contadina. E poi per continuare a sognare con i nostri bambini scriviamo a Babbo Natale lui ci risponderà davvero eccovi l'indirizzo: Babbo Natale- Santa Claus Post Office Fin-96930 Napapiiri - Arctic Circle – Finland.Buona lettura, vi aspetto nel 2009 su queste colonne e ogni giorno sulle pagine del nostro blog magazine all'indirizzo **www.sferamagazine.it.**

Buon Natale a Felice Anno Nuovo a tutti voi!

Il Direttore
Marilena Ferraro

VINCI un soggiorno "Benessere & Coccole"

I nomi dei vincitori dei due premi assegnati di Novembre saranno pubblicati sul sito **http://www.sferamagazine.it/concorso-benessere.htm** dopo il 5 Gennaio. Continuate a inviare i coupon, riprovate anche voi che li avete mandatari il mese scorso, la Fortuna potrebbe bussare alla vostra porta.

Compila il coupon e spediscilo per partecipare all'assegnazione di **due soggiorni benessere per due persone ogni mese.**

Potrai essere tu il fortunato vincitore di:
Tre giorni e due notti per due persone in un'elegante suite dell'**Antico Casale di Montegualandro in Umbria** comprensivi di prima colazione, di una cena a lume di candela per due persone e dell'uso del **centro benessere** (3 idromassaggi, 3 saune, 3 bagni turchi, 3 ingressi in piscina con cascata per massaggio cervicale e nuoto controcorrente, 1 massaggio per Lei e 2 docce solari).

Vincitrice di Settembre

A destra Alessia Formiconi

"Sono stata all'Antico Casale di Montegualandro a fine ottobre è un posto stupendo dove benessere e natura ti circondano per un relax totale. Grazie mille a SFERA MAGAZINE !"
Alessia Formiconi

CONCORSO "SFERA MAGAZINE"
VINCI UN SOGGIORNO "BENESSERE E COCCOLE"

Nome.....

Cognome.....

Residenza.....

Età..... Tel.....

Inviare ad ANGELS STUDIO COMUNICAZIONE s.r.l. C.so Giovanni XXIII; 18 Aprilia (LT) 04011 entro e non oltre il 30 Dicembre 2008 (farà fede il timbro postale). L'assegnazione avverrà il 5 Gennaio 2009. Il soggiorno è nominale e sarà assegnato alla persona che invierà il coupon.

Abbonati Gratis a Sfera Magazine e potrai ricevere la rivista direttamente a casa tua!

Sfera Magazine raggiunge, **con le sue 25 mila copie** distribuite ogni mese gratuitamente, **oltre 100 mila lettori** nel Lazio, nelle province di Roma e Latina, e in tutta Italia.

ABBONATI ANCHE TU !!!
Abbonamento Gratuito annuale (n. 12 uscite) con il solo rimborso delle spese di invio di euro 5,00 (cinque) da spedire, insieme ai dati anagrafici e indirizzo (Nome, Cognome, Codice Fiscale, Via, Numero, Città, Provincia e Cap) a:

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18
Aprilia (LT), 04011

Tramite posta ordinaria o
Tramite bonifico bancario:

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
Banca di Credito Coopertativo di Roma Agenzia 141 di Aprilia
C.so Giovanni XXIII, 57
04011 Aprilia (LT)
IBAN: IT 96 E 08327 73920 000000000227

PER LA TUA PUBBLICITÀ SU SFERA MAGAZINE CONTATTARE:

06/9275345
338/3015230
redazione@sferamagazine.it

Sommario

ANNO II N°5 DICEMBRE'08

In Copertina

Modelli: Ivano Marella, Stefano Narducci, Lorenzo Neri, Simona Oliviero
Location: Negozio Max Balloon Aprilia(LT)
Foto: Fulvio Clementini

04 Spicchi

06 Attualità
- Creare Presepi per passione
- Bancomat delle pensioni dal Tabaccaio
- L'Italia ha un prezzo da amico
- Un SMS per sapere il prezzo giusto

10 Infanzia
- Natale sia di doni, ma non solo...

12 Moda
- Come vestirsi per le Feste

14 Speciale Natale
- Cosa regalare?

16 Speciale Capodanno
- Riti e tradizioni

18 Benessere
- Per non ingrassare durante le Feste

20 Fitness
- La danza del Ventre, una benefica terapia

22 Itinerari
- Innsbruck, le terme più grandi d'Europa

24 Viaggi e Reportage
- Singapore, la magia dell'Oriente

26 Economia
- Dove sono ora i vostri soldi?

28 Casa e Arredo
- Risparmio energetico, proroga detrazioni

30 Nutrimente
- Tolleranza, libro di Maurizio Brilli

31 Pianeta Coppia
- Le vostre lettere

32 La Sfera di Cristallo

32 C'è un messaggio per...

14

16

06

24

Nuova stella in casa Berquiny

NASCE UN LEONCINO NELLO ZOO DELLE STAR DI VIA FOSSIGNANO AD APRILIA

Consuelo Noviello

Nello zoo di Daniel Berquiny è arrivato, un piccolo leone. Il suo futuro, sarà di nuova stella nelle fiction televisive e film. **Il parco di Berquiny si trova ad Aprilia**, sono venti anni che Daniel artista circense ed addestratore, vive e lavora qui con i suoi animali. Daniel e la compagna Susi ci presentano il nuovo arrivo: "**Il cucciolo che abbiamo chiamato Leo**, lo stiamo crescendo per ora in casa è importante che si abitui agli uomini e non ne abbia paura. Leo, è la testimonianza della nostra passione, che ci porta a lavorare con loro, nel rispetto e cura"

"il Cuore oltre", quinta edizione

LA SOLIDARIETÀ TORNA A LATINA

Laura Riccobono

Martedì 16 Dicembre, ore 20.30, Teatro "D'Annunzio", Latina la solidarietà torna a viaggiare sulle ali della grande musica con "il Cuore oltre". **La manifestazione benefica**, che quest'anno giunge alla quinta edizione rinnova l'appuntamento con il suo pubblico, presentandosi in una veste ancora più sontuosa. Gianluca Galotta, ideatore direttore artistico e promotore dell'evento quest'anno potrà contare su ospiti di alto calibro. Ma la vera essenza di questo spettacolo è il progetto che viene promosso ad ogni edizione a vantaggio del quale tutto ciò che viene raccolto viene devoluto nella massima e comprovata trasparenza; questa volta "il Cuore oltre" è in memoria di Giacomo, per costituire tramite l'Associazione che porta il suo nome, "Giacomo Cianchetti", ed il suo Presidente, nonché madre di Giacomo, Monica Calabresi, un servizio di assistenza domiciliare, medica, infermieristica e psicologica per la terapia del dolore, un sostegno ai malati terminali di cancro ed alle loro famiglie nel momento in cui ciò che solo rimane da fare è rispettare la dignità di una vita che si spegne.

Andare a teatro…

LE PROPOSTE AL TEATRO G. D'ANNUNZIO DI LATINA ED AL TEATRO EUROPA DI APRILIA

Laura Riccobono

Stagione teatrale al "G. D'Annunzio" di Latina: Martedì 2 (ore 21:00), mercoledì 3 dicembre 2008 (ore 21:00), Giacaranda srl presenta **Portami tante rose.it** di **Maurizio Costanzo**, Enrico Vaime con Valeria Valeri e **i ragazzi di Amici**, Regia Marco Mattolini. Sabato 13 (ore 21:00), domenica 14 dicembre 2008 (ore 17:30) Komiko production in collaborazione con Augustea produzioni presenta Miseria e nobiltà di Eduardo Scarpetta con Francesco Paolantoni, Nando Paone, Regia Armando Pugliese.
Info: 0773-652642
www.fondazioneteatrolt.com.

Stagione Teatrale al "Teatro Europa" di Aprilia: Sabato 20 Dicembre - Ore 21 - **Gabbiano – Il volo**, da Anton Cechov, con...11 attori (Teatro Stabile delle Marche), regia di Leo Muscato. Domenica 11 Gennaio - Ore 18 - **Niente sesso siamo inglesi** di Anthony Marriot & Alistair Foot con Gianfelice Imparato, Valerio Santoro e con Erica Blanc, regia di Renato Giordano. Domenica 25 Gennaio - Ore 21 - **La strada** (dal film di F. Fellini) di T. Pinelli e B. Zapponi con Massimo Venturiello, Tosca, regia di M. Venturiello. Domenica 8 Febbraio - Ore 18 - **Grisu', Giuseppe e Maria** di Gianni Clementi con Paolo Triestino, Nicola Pistoia regia di N. Pistoia. Venerdì 6 Marzo - Ore 21 - **Otello** di W. Shakespeare, con Andrea Giordana, regia di Giancarlo Sepe. Martedi 31 Marzo - Ore 21 - **Quaranta ma non li dimostra** di Peppino e Titina De Filippo, con Luigi De Filippo, regia di L. De Filippo.
Info: Comune di Aprilia
tel. 06.92863659
Comp. Teatro Finestra
tel. 334.2220641.

La differenziata va…forte!

CAMPAGNA PROMOSSA DALL'UNESCO

Cristina Farina

E' questo il nome dell'iniziativa svoltasi a Nettuno il 14 novembre al Forte Sangallo, patrocinata dal comune in collaborazione con il Lea di Anzio (laboratori territoriali di informazione ed educazione ambientale) in concomitanza con la campagna promossa dall'UNESCO, "Impegno comune di persone e organizzazioni per il Decennio dell'Educazione allo Sviluppo Sostenibile" a cui hanno già aderito istituzioni pubbliche, organizzazioni della società civile, associazioni di categoria . Particolare interesse hanno suscitato i laboratori di riuso, soprattutto tra gli studenti delle diverse scuole.
Per info: www.unescodess.it.

Ciro Foschini ideatore degli "Arte & Caffè"

NASCE UNA NUOVA CATENA IN AFFILIAZIONE DI NEGOZI DOVE TROVARE CIALDE, TISANE E TANTE IDEE ORIGINALI PER REGALARTI UNA PAUSA CON … "ARTE"

Ideatore di un sistema di Negozi in Affiliazione di Caffè tisane vini ed articoli da regalo, Ciro Foschini, operatore del settore sempre attento, curioso e capace di riproporre e coinvolgere il lettore-cliente nel mondo dei sapori, profumi e gusti scatenati dal caffè. E' stato proprio lui che ha visto ed interpretato questo nuovo format di negozi in Franchising diretto a tutti coloro che amano scegliersi i gusti e i sapori delle proprie bevande.

"L'idea – spiega Foschini - mi è venuta alcuni anni fa in seguito alle innumerevoli richieste da parte dei miei clienti di recuperare per conto loro cialde e caffè di svariati marche tipi e gusti, tale da spingermi ad attuare questo nuovo lavoro organizzato e diretto al cliente fai-da te.

Inoltre **è sinonimo di buon auspicio** e momento di riunione regalare caffè in quanto rievoca l'idea di convivenza e compagnia uniti intorno ad una tazza di caffè. Quindi partendo da questa idea e attraverso i negozi Arte & Caffè, nel modo più semplice, trattiamo e spieghiamo le varie differenze di qualità, legandole sempre al gusto personale, contornando i clienti con altri prodotti di settore e articoli da regalo, continuando con un'ampia offerta di macchine da caffè professionali per casa e uffici". I negozi Arte & Caffè in Franchising inoltre rappresentano una interessante opportunità di lavoro imprenditoriale per la distribuzione e commercializzazione di beni e servizi, seguendo una capacità commerciale già sviluppata ed affermata a carattere nazionale.

"Infine – conclude Ciro Foschini – vorrei anche soffermarmi sul perché i negozi uniscono il caffè all'Arte; grandi Artisti e Cantautori si sono spesso ispirati al caffè e ancor oggi appena possibile trovano il modo di rappresentare la così celeberrima bevanda nelle loro opere. Grazie e un Buon caffè a tutti".

Info Franchising : cirofoschini@arteecaffe.it

Cosa trovo nei negozi "Arte & Caffè"…

Una ampia gamma di capsule e cialde per la vostra macchina del caffè, Lavazza, Mokona Bialetti, Nespresso, Gimoka, Mauro con una vasta scelta di miscele di Caffè, e ed aromatizzati, Caffè in grani e macinato.

Tisane di:The, The al limone, The verde,The alla menta, The nero, Camomilla, Infuso ai Frutti di Bosco, etc..... caffè al Ginseng solubile e pronto all'uso cioccolate, e la fantastica nocciola per caffè, bianca e classica.

" La Bottiglieria " ... dove troverete una selezione di Vini , Spumanti , Grappe, anche con il servizio fresco.

... inoltre Aceto Balsamico , Olio Extra vergine di oliva , prodotti tipici, pasta per celiaci , articoli e accessori per idee regalo.

Creare presepi per passione

A COLLOQUIO CON ALESSANDRO MARTINISI ARTISTA DI PRESEPI

"Mediamente per realizzare un presepe di medie dimensioni il tempo di esecuzione varia dai due ai sei mesi, a secondo della struttura e del materiale"

Consuelo Noviello

Alessandro Martinisi ha iniziato venti anni fa circa a realizzare i suoi presepi. Una passione unita ad una capacità manuale e di ricerca di materiali e tessuti che lo fanno essere un'artista presepiale. Un grande interesse che dice " tramandato dalle origini casertane del padre. L'infanzia l'ho trascorsa in Friuli terra materna, ma quando andavo a Caserta rimanevo affascinato dall'arte e l'originalità dei presepi". **Trascorre giorni interi a studiare nuove scenografie.** Mediamente per realizzare un presepe di medie dimensioni il tempo di esecuzione varia dai due ai sei mesi, a secondo della struttura e del materiale. Ci spiega:" Il livello di artista è fra il medio alto, vengo chiamato per realizzare delle scenografie e per mostre, ultimo in ordine di data è l'importante ruolo di unico rappresentante per la regione Lazio, al Concorso Nazionale di Arte Presepiale di Isernia. A breve, proprio in concomitanza con le feste natalizie sarò presente come espositore nella mostra dei presepi ad Aprilia. La mia passione mi porta a viaggiare perché sono sempre alla ricerca essendo autodidatta di nuovi materiali e spunti per i presepi che realizzo ogni anno." Le sue opere testimoniano il profondo attaccamento alle tradizioni napoletane, ha spiccate capacità artistiche ed un entusiasmo coinvolgente. Riesce a realizzare statue come il modellato dei pastori eseguiti secondo la tecnica del settecento con testa, mani, piedi ed occhi in vetro, ed i costumi che realizza con stoffe pregiate di San Leucio di Caserta. **Le sue scenografie sono di ispirazione settecentesca rigorosamente in sughero stuccato e dipinto**, allo stesso tempo affianca delle sue personali rappresentazioni come il Pulcinella fruttivendolo o il Presepe su Tomorra che rappresenta una splendida interpretazione esposta al Museo d'Arte Presepiale di Corigliano Calabro. **Ma la sua passione non rimane fine a se stessa anzi da autodidatta**, riesce a trasmette agli altri le sue tecniche manuali e di ricerca dei materiali e delle stoffe organizzando dei veri e propri corsi di vestizione di pastori, di modellato di argilla e cera. E non solo, annualmente è impegnato in varie mostre a livello nazionale viaggiando tra Roma, Milano, Sanremo e Giffoni. E' presente a mostre internazionali come ad Hamburg e Wolfsburg, collabora con gli Istituti di Cultura Italiani in Germania. Dal 2002 sul sito **www.ilpresepe.org** esiste la sua scuola di tecnica presepistica on line.

"Bancomat delle pensioni" dal tabaccaio

NOVITÀ 2009 NEI SERVIZI PROMOSSE DAL MINISTRO BRUNETTA PER VENIRE INCONTRO AI CITTADINI

Laura Riccobono

Novità 2009 in arrivo. Pensionati di tutt'Italia, gioite. O quantomeno prendetevela più comoda. Infatti dai primi mesi del nuovo anno la pensione potrà essere ritirata dal tabaccaio. Già, perché le nostre tabaccherie di fiducia allargheranno le loro "funzioni pubbliche": non solo bolli auto, scommesse, ricariche telefoniche, canone tv, multe, sigarette e cerini ma potrà anche essere prelevato l'intero importo mensile della pensione o, se si vuole, soltanto una piccola somma per volta. Il progetto rientra nel più grande piano di lavoro chiamato **"Reti Amiche"** e coinvolgerà oltre trentaquattromila tabaccai in tutt'Italia, questo grazie al ministro della Funzione Pubblica **Renato Brunetta** che nel luglio scorso ha illustrato questa novità, approvata e sancita poi da un accordo tra l'Inps e la Federazione Italiana Tabaccai.

> "Già da settembre è possibile versare negli sportelli delle "reti amiche" i contributi per il riscatto della laurea, mentre da questo mese il servizio verrà ampliato anche ai contributi Inps per colf e badanti"

Il servizio ha anche un nome: bancomat delle pensioni, e consentirà come afferma lo stesso ministro Brunetta "di allargare sempre più questa rete delle reti. Contiamo di avere presto con noi le banche, le stazioni ferroviarie, le stazioni dei Carabinieri, le farmacie e i grandi centri commerciali, per moltiplicare per i cittadini i punti di accesso con la pubblica amministrazione e le fasce orarie di disponibilità dei servizi". Infatti a rendere così comoda questa novità per i pensionati è soprattutto il fatto di non dover essere sottomessi ai rigidi orari e alle code chilometriche agli sportelli pubblici; inoltre in questo modo si cercano di annullare i rischi di rapina o scippo ai danni del cliente, altrimenti obbligato in un preciso giorno a ritirare l'intero apporto della pensione. Quello che la gente comune pensa a riguardo si discosta in parte dalla felice affermazione del ministro Brunetta; infatti, se il **ritirare la pensione dal tabaccaio è di certo più comodo e immediato che fare la fila alle Poste**, questo crea preoccupazione per le ingenti somme di denaro che una tabaccheria dovrà adesso tenere ferme in negozio.

Anche altre novità si affacciano all'orizzonte del nuovo anno, e riguardano sempre il servizio pubblico offerto dalle tabaccherie. Infatti già da settembre è possibile versare negli sportelli delle "reti amiche" i contributi per il riscatto della laurea, mentre da questo mese il servizio verrà ampliato anche ai c**ontributi Inps per colf e badanti**. Dall'inizio del 2009, inoltre, è prevista l'assistenza per determinare l'entità della somma da pagare. Sarà sufficiente, quindi, presentarsi allo sportello con il codice fiscale e dichiarare la quantità di ore lavorate dalla colf per conoscere l'importo da versare.

Per saperne di più o per conoscere le tabaccherie che aderiscono all'iniziativa più vicine a casa vostra, cliccate su: **www.lottomaticaservizi.it**

L'Italia ha un prezzo da amico

LISTINI BLOCCATI NEI BAR, INIZIATIVA DELLA FIPE - CONFCOMMERCIO

Laura Riccobono

Bar dalla parte dei cittadini. **Sconti sul caffè, servizio al tavolo senza maggiorazione, carte di fedeltà,** colazioni a pacchetto, pranzo a pacchetto, bibite da asporto scontate e 'caffè bimbo' sono solo un piccolo esempio delle tante offerte che si sono aggiunte al blocco dei prezzi nella campagna "Un prezzo da amico". La Fipe Confcommercio ha lanciato l'iniziativa sperimentale del **"Un prezzo da amico"** per garantire ai clienti costi bloccati per quattro mesi nei bar di Latina e provincia. Se un caffè costa in media 70 centesimi, un cappuccino 1 euro, un panino 2 euro e 50, non ci sarà nessun rincaro su tutti i prodotti di listino dei bar e in aggiunta gli esercenti, in modo facoltativo, potranno promuovere ulteriori iniziative per favorire i propri clienti, come sconti del lunedì mattina su caffè e brioche dalle 6 alle 8, riduzione del 20% su bevande da asporto, menù fisso per la colazione o il pranzo, una consumazione gratis ogni due per chi brinda in occasione del compleanno e poi la **"carta fedeltà" con prezzi scontati o un omaggio al cliente ogni 10 consumazioni.** Hanno presentato l'iniziativa, nella sede della Confcommercio di Latina, il presidente della Fipe Italo Di Cocco e la rappresentante della categoria dei baristi Carmela Verna. **I bar Fipe aderenti alla campagna saranno riconoscibili attraverso locandine,** vetrofanie e adesivi (www.fipe.it). I consumatori avranno di che sbizzarrirsi fra un bar e l'altro per trovare le offerte a loro più gradite e adatte al momento. Le associazioni dei consumatori, in particolare Adoc e Movimento Difesa del Consumatore, hanno contribuito a divulgare il messaggio, centrando immediatamente il vero obiettivo della campagna: d**ifendere il potere d'acquisto delle famiglie. L'idea è stata molto gradita alle istituzioni.**

> "La Fipe Confcommercio ha lanciato l'iniziativa sperimentale "Un prezzo da amico" per garantire ai clienti costi bloccati per quattro mesi nei bar di Latina e provincia"

Un Sms per sapere il prezzo giusto

INIZIATIVA DEL MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE E ALIMENTARI PER AIUTARE I CONSUMATORI

Vuoi sapere se i cavoli, le mele e altro che stai acquistando costano troppo? Manda un sms con scritto il nome del prodotto al **47947**.

E' il numero del servizio SMS Consumatori promosso dal Ministero delle Politiche agricole ed alimentari ed è completamente gratuito ti informa sui prezzi dei principali prodotti agro-alimentari tramite messaggistica SMS. L'utente avrà a disposizione il numero **47947** dove inviare un messaggio per la richiesta dei prezzi. Digitando solo il nome del prodotto agro-alimentare di cui si vuole conoscere il prezzo e inviando il messaggio, l'utente riceverà le informazioni sulle singole varietà del prodotto medesimo, e precisamente: prezzo medio nazionale all'origine e all'ingrosso, aggiornato con cadenza settimanale, e prezzo medio di vendita macro regionale (Nord, Centro e Sud), rilevato giornalmente. L'invio di una richiesta prezzo per un prodotto agro-alimentare presente nel paniere con 2 o 3 varietà, determina la ricezione, rispettivamente, di 2 o 3 messaggi con i dati sopraesposti. Il numero di SMS di richiesta prezzo che è possibile inviare è di 5 al giorno e 30 mensili.

Natale sia di doni, ma non solo...

COME RENDERE DAVVERO SPECIALE IL NATALE DEI VOSTRI BAMBINI...

"Fatevi aiutare ad addobbare l'albero, poco importa se verrà un po' meno bello del previsto! Aiutateli a scrivere la letterina a Babbo Natale.."

Dott.ssa Silvia Clementini
infanzia@sferamagazine.it

Vi siete mai chiesti perché i bambini sono così felici il giorno di Natale? Probabilmente starete pensando "merito di tanti regali". Questo non è propriamente vero, o meglio, tutti quei pacchi da scartare sono semplicemente la ciliegina su una torta fatta d'affetto, allegria e tante persone care attorno. **La sua felicità è data dal fatto che si sente a casa**, in famiglia, protetto, al centro dell'attenzione. Per questo potrete rendere il suo Natele, con piccoli accorgimenti, una festa davvero speciale! Fate in modo che i vostri piccoli diventino i protagonisti della festa. Per esempio, fatevi aiutare ad addobbare l'albero, poco importa se verrà un po' meno bello del previsto! Aiutateli a scrivere la letterina a Babbo Natale, questi diverranno per lui momenti di memoria indimenticabili. Regalate loro, soprattutto in questi giorni, la nostra attenzione. Quanto potrà costarvi? Solo un po' di tempo! Spesso i genitori sono troppo impegnati ad organizzare le feste in modo "perfetto" per fare sì che i tempi coincidano con quelli dei figli. Un'idea carina? **Preparate con loro alcune decorazioni natalizie.** Bastano anche soltanto dei popcorn per realizzare delle bellissime ghirlande. Cucinate dei popcorn e, una volta raffreddati, con un filo e un grande ago di plastica potrete infilarli, con i vostri figli, in successione fino a formare delle ghirlande. **Abbandonati al piacere di fare quello che piace loro!** Un altro regalo molto gradito dei vostri piccini sono...le vostre coccole. Stretto in un abbraccio, il bambino si sente al sicuro. I baci sono doni preziosi per il vostro bambino e una carezza equivale alla promessa "mamma e papà non ti lasceranno mai". Raccontategli delle "storie di Natale" tenendoli stretti, stretti al vostro cuore. Donate, quindi, ai vostri figli il valore della famiglia. Trascorrere il tempo anche con altre persone insegna al bambino che gli adulti possono avere ruoli molto diversi. Insegnate che tutta la sua famiglia ha un valore davvero speciale! Non parlare mai in modo offensivo dei difetti dei familiari davanti al bambino. Sentirsi parte di una famiglia e di una tradizione, ha un peso importantissimo per la formazione dell'identità del piccolo. Il bambino è molto interessato alle storie di famiglia e ai legami di parentela. Il Natale può diventare il momento ideale per guardare con i bambini le foto di famiglia, questo è un modo per intrattenerlo e per soddisfare parte delle sue curiosità. Insomma, **create delle tradizioni di Natale**, affinché sia Natale di doni ma non solo...

Come vestirsi per Natale e Capodanno?

RICH ITALIA PROPONE UNA NUOVA COLLEZIONE ESCLUSIVA PER LE FESTE

Il Made in Italy di una delle aziende di punta delle province di Latina e Roma propone un'esclusiva collezione di abiti ideata dai suoi stilisti per Natale 2008 e Capodanno 2009, si tratta della nuova linea di Rich Italia. Fantastici modelli per una donna che, anche durante le feste, vuole stupire con eleganza e classe. Abiti a tubino di rigore il nero, ma molto di tendenza anche il viola, Rich ha creato per le feste anche una nuova fantasia per i vestiti e due linee di cappotti, uno modello lineare nei colori nero, viola e grigio, e uno a trapezio nel colore nero oltre al tweed.

La collezione Rich Italia si può trovare al negozio B&M di Norma in via del Corso n.28, o direttamente a casa vostra telefonando ai seguenti numeri: 349.0649242 – 334.1725828

OPPORTUNITÀ DI LAVORO

RICH ITALIA

Azienda leader nella vendita direttaper il settore PRÊT-À-PORTER ricerca in zona: Dimostratrici Esperte da inserire nella rete di vendita dei nostri concessionari e per organizzare

Sfilate Personali direttamente presso i propri clienti.

B&m
Di Claudia BENEDETTI e Giuliana MILLONI

Via del Corso, 28 NORMA (Lt)
tel. 349.0649242 – 334.1725828

Cafè Papillon

NOVITA'

MEDIASET PREMIUM — IL CALCIO IN DIRETTA TV

HAPPY Hour — APERITIVO VEN.SAB. 18,30-20,30

Pizza tonda + Birra alla spina + serie A/Champions League
6,00 euro

Snack Bar - Cocktail bar - Sala da thè - Cioccolateria - Pizza Tonda anche da Asporto

Bar Papillon, Via di Crollalanza 3/5, 04011 Aprilia (LT), Tel 06 92 75 399

TUTTI I GIORNI Q8

Bonci Giuseppe

MAXI RISPARMIO!

FAI DA TE!

SU TUTTI I PUNTI VENDITA DI APRILIA

Via Carroceto - Via Guardapasso - Via Inghilterra
Via La Gogna - Via dei Cinque Archi (Campoverde)
Via dei Rutuli (Di fronte Yale) - Latina (Via Lungomare)

Arriva il Natale... cosa regalare?

ALCUNE IDEE PER STUPIRE SOTTO L'ALBERO

Antonella Di Giuseppe

Cari lettori il Natale è alle porte e come ogni anno scegliere il regalo giusto è un vero e proprio impegno e grattacapo, soprattutto se deve rendere felice la persona che dovrà riceverlo. Spesso si fa veramente fatica a scegliere un regalo, non tanto perché non si riesca a trovare qualcosa di carino ma perché non si vuole cadere nella banalità e si desidererebbe stupire il destinatario con un regalo originale. E' piacevole farli ma solo quando si hanno le idee chiare e non si ha la sensazione di buttare i soldi, infatti sta passando di moda il gusto di fare i regali solo per farli e ci si orienta di più verso scelte sagge. Ecco alcune idee che vi proponiamo.

Per i salutisti scegliete tra contacalorie, contapassi, cesto con prodotti biologici, libri con consigli sulle migliori diete ed allenamenti del momento, l'abbonamento ad una palestra od ad una piscina.

Per chi ama stare in casa Cd, libri, puzzle (di dimensioni variabili a seconda della pazienza del destinatario del regalo), cofanetto di dvd, abbonamento a Sky.

Per chi viaggia spesso: borse da viaggio, beauty case, kit con ciabatte e asciugamani da viaggio, coordinati, sveglia da viaggio, linea di prodotti abituali in formato mignon, cuscino anatomico per aereo, portacravatte, un caricatore ad energia solare che si ricarica in un paio d'ore alla luce del sole ed è poi in grado di caricare il cellulare, un coltellino da ufficio multifunzione comprensivo di bussola, led, forbici, cacciaviti, lente, metro, una sveglia a batteria provvista anche di piccola torcia.

Per chi ama il teatro: un binocolo piccolo, il set di guanti e borsetta da sera, l'abbonamento ad una stagione teatrale o i biglietti per una rappresentazione.

Per la mamma: un bel **Cuscino** per rilassarsi nella vasca, basta appoggiarlo sul bordo, una borsa dell'acqua calda a forma di cuore, per riscaldare il corpo ma anche il suo cuore, oppure una simpatica mucca che aspira le briciole sul tavolo utile e allegra. E, infine, il **Fotoregalo** è sicuramente qualcosa di unico. Puoi trasformare le tue foto in un prodotto personalizzato di **alta qualità**, come un idea regalo per amici, familiari, o come complementi d'arredo per la tua casa: foto su legno, foto collage su tela, foto su calendari, foto su puzzle, foto su cuscini, foto su agende, foto su sottobicchieri, borse con foto, foto con tazze, portachiavi e tappetino per il mouse e per finire, per stupire .. una foto su pannelli!!! **Print Immage** ad Aprilia ti sorprenderà con i suoi regali originali.
Per chi ama le feste con i fiocchi, anzi con i **palloncini** per stupire **Max Balloon** ha il regalo giusto per te.
Care amiche questo è solo un piccolo promemoria, ma ricordate che quello che conta davvero è un bel sorriso, un gesto d'affetto, capaci di rendere felice chiunque!!

Riti e tradizioni per Capodanno

TRA SACRO E PROFANO LE AZIONI CHE FACCIAMO E I CIBI CHE MANGIAMO PER AUGURARE FELICITÀ E PROSPERITÀ

Antonella Di Giuseppe

C'è chi ci crede e chi, invece, pensa che siano solo delle banalità raccontate nella storia, ma quasi tutti noi facciamo almeno uno di questi riti e mangiamo almeno uno di questi piatti. Sognare fa sperare, giocare rende felici e allora perché non continuare a divertirci insieme con queste storie?

La tradizione italiana prevede una serie di rituali scaramantici per Capodanno: come quello di vestire biancheria intima di **colore rosso**.

Oppure di gettare dalla finestra oggetti vecchi o inutilizzati, usanza quest'ultima, che pian piano è stata quasi totalmente abbandonata per fortuna. Le **lenticchie** vengono mangiate a cena il 31 dicembre come auspicio di ricchezza per l'anno nuovo. Quanto ai **fuochi d'artificio**, considerati manifestazione di gioia "esplosiva" per l'avvento del nuovo anno, un tempo invece avevano il preciso intento di scacciare gli spiriti maligni. Non possono poi mancare sulla tavola le melagrane, il cui trionfo di chicchi è stato narrato da leggende in tutto il mondo e in tutte le letterature: come nel mito di Proserpina, che venne legata indissolubilmente a sé dal dio dell'Ade Plutone dopo aver addentato una melagrana: da allora simboleggia la fedeltà coniugale.

Capodanno anticamente era anche il giorno destinato allo scambio degli auguri e delle piccole donazioni. Già al tempo dei Romani era consuetudine nel periodo del solstizio, offrire le "streae" (strenne). Fra queste, un rametto d'alloro, fichi secchi e datteri, affinché il nuovo anno recasse con se dolcezza e vita. Oggi questa ritualità si è spostata al Natale, e come strenna oggi si usa regalare **il vischio**, segno di legame fra persone e tenacia di sentimenti, perché questo verde arbusto dalle minute bacche perlacee, vive sugli alberi e li sta abbarbicato. Il vischio che secondo la tradizione dona prolificità sia materiale che spirituale. Sacro ai popoli antichi, i Druidi lo usavano nei sacri cerimoniali e nelle celebrazioni di purificazione, mentre i Celti ritenevano che quest'arboscello nascesse dove era scesa una folgore e che una bevanda particolare composta di questa pianta fosse un potente elisir contro la sterilità. **All'inizio dell'anno**, queste **tradizioni** hanno soprattutto l'obiettivo di **assicurarsi l'abbondanza**, il benessere e la felicità per l'intero anno. Ciò si ricerca anzitutto attraverso la scelta dei cibi e dei dolci, tipici di quel giorno. La minestra di lenticchie, l'uva passa, secondo la tradizione popolare portano soldi. Primi generosi, come tortellini o paste ripiene, da servirsi rigorosamente in brodo di cappone. Fra i secondi, dominano la carni lesse ed arrosto. Fra queste l' arista e lo zampone . La carne di maiale era la preferita fra le pietanze di Capodanno, perché il sacrificio del porco era stato appena compiuto.

Scegliete quello che concorda di più con i vostri gusti e aspettative, scegliete il locale giusto dove divertirvi e **Buon Capodanno a tutti!**

Veglione di Capodanno a Villa Patrizia

UNA SERATA DA FAVOLA TRA BUONA CUCINA, MUSICA E TANTO DIVERTIMENTO FINO ALL'ALBA

Perché aspettare l'ultimo momento per prenotare il Veglione di FINE ANNO? Con il rischio poi di doversi adattare nel trovare posto in un ambiente dozzinale, magari mangiare male e pentirsi di non essere rimasti a casa.Vuoi la certezza di riservare il tuo tavolo di S. Silvestro, là dove si ha la garanzia di festeggiare la fine del 2008 in un ambiente dove potrai vivere una serata da favola, ricca di sfarzosità, di bella musica, di divertimento assicurato e naturalmente della buona cucina? Ti consigliamo senza alcun dubbio **Villa Patrizia.**

Villa Patrizia, immersa nel verde e nella privacy di un vasto parco, con piscine e laghetti offre oltre ad un'accurata e professionale organizzazione, un'importante cucina improntata su menù rigorosamente studiati per ogni occasione e per esigenze diverse.

Ecco come si potrebbe svolgere il **Vostro ultimo dell'anno a Villa Patrizia.** L'arrivo in Villa sarà ornato da una splendida accoglienza musicale.. il cocktail reale vi darà il benvenuto nello splendido salone imperiale, dove un tavolo speciale sarà allestito per Voi. Il susseguirsi di prelibate pietanze, sarà contornato dall'intrattenimento musicale dell'orchestra spettacolo i Passaparola e del gruppo "**Festival du Brasil**", che tra un motivo classico, un revival degli anni 60/70, samba e balli di gruppo vi accompagneranno al fatidico scoccare della mezzanotte, dove i bagliori dei fuochi d'artificio, daranno il benvenuto al nuovo anno.

…All' alba tra suoni e colori un piacevole buongiorno vi sarà dato dallo staff di Villa Patrizia che con gentilezza e cortesia vi offrirà un caldo cappuccino ed un dolcissimo cornetto, per coronare cosi la fine di una notte indimenticabile trascorsa a Villa Patrizia!!!!!

Per informazioni: Villa Patrizia via del Bosco loc. Borgo Bainsizza – Latina – tel. 0773.643445 – 348.5279720 – 347.6388599.

Per non ingrassare durante le Feste

"Basta semplicemente sostituire lo zucchero con un dolcificante ipocalorico, l'olio e il burro con spezie saporite, scegliendo metodi di cottura come il vapore, la griglia o il forno"

DIETA PRENATALIZIA, CONSIGLI DA SEGUIRE PER GODERSI SENZA RIMORSI IL PRANZO DI NATALE

Nutrizioniste del Centro Cde di Aprilia

Il periodo più festaiolo dell'anno sta per arrivare e con lui anche tanta gioia, ma anche tanta fatica per l'organismo costretto a sopportare tanti stravizi.
Del resto è impossibile rinunciare agli innumerevoli appuntamenti enogastronomici e mettersi a dieta in questo periodo. Chi l'ha detto che a Natale si ingrassa per forza? **È possibile superare le abbuffate senza conseguenze.**
Natale è alle porte. Il periodo di cene e feste è già cominciato con lo strascico di **golosità nemiche della linea.** Pensare alla dieta in questo periodo è praticamente impossibile. Ciò non significa lasciarsi andare alla gola e vanificare tutti i sacrifici fatti durante l'anno. Per non passare il Natale all'ingrasso bisogna prepararsi a mettere in atto un piano di sicurezza contro i chili di troppo. La regola fondamentale è di contenere al massimo gli stravizi, in attesa di concederseli con più piacere a Natale. Quindi, **niente cioccolatini o dolcetti durante il lavoro, né assaggini prima dei pasti.**
La cosa migliore è seguire un'alimentazione semplice ed equilibrata, senza ricorrere a regimi punitivi. Basta semplicemente sostituire lo zucchero con un dolcificante ipocalorico, l'olio e il burro con spezie saporite, scegliendo metodi di cottura come il vapore, la griglia o al forno. In vista delle grandi abbuffate non dimenticare mai di portare con se una bottiglia d'acqua, è importante bere almeno due litri d'acqua la giorno per disintossicarsi, ed è consigliato fare un pò di moto senza nemmeno accorgersene, magari parcheggiando l'auto lontano dall'ufficio, oppure scendendo una fermata prima dai mezzi pubblici.
L'importante è **non farsi vincere dall'ansia** e dallo stress per le infinite commissioni e incombenze natalizie, perché spinge a mangiare per calmarsi.
Ciò è tutt'altro che benefico per la linea.

Centro Dimagrimento ...Entri come sei....

C.D.E. Centro Dimagrimento Electrosculpture

Electrosculpture .... Esci come vuoi....

IPPO SNELLA IN SELLA

SNELLA IN SELLA CON IPPO

"LA CAVALCATA" in piena libertà in istituto.
Tecnologia innovativa dedicata alla forma fisica dei muscoli del tronco e delle gambe.
Per la prima volta è possibile mantenere o rafforzare la forza muscolare stando semplicemente seduti e mantenendo una corretta postura, senza sollecitare le ginocchia e senza provocare stress alle articolazioni.
* **Rassodamento** dei glutei, dell'addome e interno cosce.
* **Miglioramento** del tono muscolare della fascia addominale, dei femorali e dei quadricipiti
* **Dimagrimento** per l'effetto dell'accelerazione del metabolismo a riposo.

"L'UNICO PROGETTO PER L'ESTETICA SCIENTIFICAMENTE DIMOSTRATO IN TRE UNIVERSITA' DEL GIAPPONE: AICHI, NAGOYA e YOKOHAMA"

Jean Klèbert by Baldan ha scelto **C.D.E** per scolpire il tuo corpo e presenta **"LA CAVALCATA"** in piena libertà in istituto.
PRENOTA SUBITO UNA SEDUTA GRATUITA, AVRAI DIRITTO A CONDIZIONI PARTICOLARI PER LA PROSSIMA MANIFESTAZIONE DI PORTE APERTE

CELLULITE MODELLAMENTO DIMAGRIMENTO

Con il nuovo metodo della nuova Electrosculpture, al C.D.E. senza diete e senza sforzi fisici si ottiene:
1. Il miglioramento della circolazione degli arti inferiori;
2. La riduzione del volume ed il modellamento corporeo;
3. Il miglioramento della cellulite ed il rassodamento cutaneo;
4. Con una corretta alimentazione, personalizzata, si ottiene la perdita di peso.

La tua Estetista ti invita a provare LA NOVITÀ MONDIALE PER SCIOGLIERE IL GRASSO! LIPOCAV LIPOCAVITAZIONE

Jean Klèbert by BALDAN

LIPOCAV è il trattamento più efficace per tutte le disfunzioni adipocitarie: Cellulite e Adiposità localizzate che prima richiedevano il bisturi.
LIPOCAV produce Drenaggio degli spazi tra gli adipociti ristabilendo le condizioni fisiologiche; Rottura iniziale dei legami tra adipociti e poi della parete cellulare di una parte degli stessi.
Con Effetti Permanenti !!!!!
PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA

Centro Dimagrimento Electrosculpture: Via Alcide De Gasperi, 142 - 04011 Aprilia (LT) – Tel. 0692062186 - Fax 0697655307
Numero Verde **800 088 307**

Danza del ventre, una benefica terapia...

QUESTA DISCIPLINA SI INSERISCE NELLA FISIODANZATERAPIA PER PREVENIRE ANCHE I DISTURBI PSICOPATOLOGICI

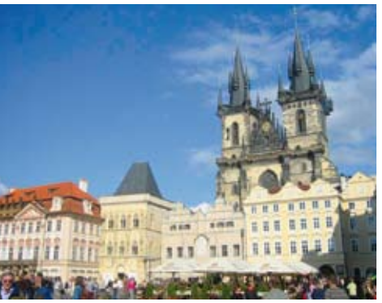
Cristina Farina

Forse non tutti sanno che essa nasce ,non come uno spettacolo,bensì come una danza che si ricollega ad antichi culti religiosi della **Mesopotamia** con i quali si celebrava la fertilità delle donne .Essa veniva danzata intorno alla partoriente,che in questo modo sentiva la partecipazione delle altre donne alla messa in luce del proprio bambino. I movimenti della danza del ventre sono da sempre considerati preparatori al parto in quanto la partoriente acquisisce il controllo sui muscoli del ventre con movimenti dolci,naturali,tondi e può controllare il dolore delle contrazioni. La danza del ventre (raks sharki e belly dance) rappresenta un'occasione preziosa per la salute, femminile fisica e psicologica. Esistono altri numerosi benefici per il corpo e per la mente che vengono abitualmente associati all'esercizio di quest'antica arte. Questa disciplina infatti possiede potenzialità di cura che se attivate e gestite da professionisti adeguatamente formati e competenti può essere rivolta alla prevenzione o al recupero di disturbi psicopatologici ,attraverso la danza individuale,di coppia o di gruppo. Essa si basa principalmente sul concetto di isolamento: mentre alcune parti si muovono ,altre rimangono immobili. Gli esercizi specifici per isolare le singole parti del corpo riguardano testa, nuca, schiena, bacino, spalle braccia, mani, gambe, piedi. Sbloccare il bacino è fondamentale per ritrovare la postura corretta della colonna vertebrale, perché questa danza apporta notevoli benefici alla schiena:rafforza e rende flessibile la colonna,scioglie le articolazioni vertebrali,allena le fasce muscolari dell'addome che sostengono il peso degli organi interni,può aiutare chi ha problemi di iperlordosi o cifosi.

I caratteristici movimenti del bacino in questa danza procurano una migliore irrorazione sanguigna soprattutto nell'addome. Inoltre gli organi interni dell'apparato digerente e riproduttivo ,grazie ai movimenti dei fianchi si rilassano e ricevono un leggero massaggio,è così possibile ottenere qualche beneficio in caso di problemi digestivi o mestruali come la dismenorrea.

La vita si assottiglia ,assumendo un aspetto morbido e femminile grazie ai numerosi movimenti rotatori. Attuando una flessione continua delle gambe la muscolatura di cosce e glutei si tonifica,così come quella delle braccia e del torace delle spalle e dei muscoli pettorali. La danza del ventre a iuta a coordinare il movimento con la respirazione. Oltre ai benefici prettamente fisici sono state individuate delle peculiarità che hanno specifiche influenze psichiche di rilassamento. Il genere di musica, prevalentemente monostrumentale, utilizzato in questa danza batte ritmi distensivi e tranquilli, ma allo stesso tempo rallegranti ne consegue una sensazione generale di serenità di cui spesso la vita attuale ci priva.

> "La danza del ventre è considerata anche uno dei metodi più validi di preparazione al parto"



Per Capodanno tante idee, tanti viaggi e ... tanta magia

CAPITALI EUROPEE, METE SCIISTICHE, MA ANCHE TERME E RELAX

Il conto alla rovescia è già iniziato, le offerte incredibili per Natale e Capodanno sono già pronte. Tante idee e viaggi per scegliere dove trascorrere le feste. In tanti per Natale o per Capodanno decidono di regalarsi un **viaggio rilassante e divertente** da trascorrere con la famiglia o con gli amici. In genere si approfitta per viaggiare e visitare zone sconosciute. Per questo, i tour Operator e le agenzie propongono centinaia di offerte e viaggi lastminute in destinazioni da sogno. Fra le numerose mete, sicuramente le **capitali europee** sono i luoghi più gettonati per Capodanno, non solo grazie alla loro vicinanza con l'Italia ma anche per la loro indiscussa bellezza e la grande scelta di offerte complete ed al tempo stesso economiche. Fra le città che vale la pena visitare ci sono **Praga, Barcellona, Londra, Budapest, Vienna, Parigi, Berlino e Amsterdam**, quest'ultima cresciuta con il nascere dell'Europa e diventata moderna tanto di farsi appellare dal resto del mondo come la città "Libera e Trasgressiva" per eccellenza. Altre le capitali europee che stanno diventando sempre più note e visitate dai turisti italiani, e non solo, sono ad esempio **Istanbul, Cracovia, Mosca, e Lisbona** che si mostrano e si scoprono sempre più in tutta la loro realtà bella e suggestiva. E per chi decide di rimanere in Italia, la montagna o le città d'arte sono mete ambite per trascorrere un San Silvestro fuori casa. Una scelta sicuramente romantica e rilassante è il **Capodanno in montagna**. L'Italia ben si presta a questo tipo di vacanza; moltissime le prenotazioni per la settimana fra Natale e Capodanno per vivere un fine anno all'insegna dello sport, del divertimento e del **totale relax**. Le mete preferite per questo genere di viaggi sono numerose, fra queste, località sciistiche molto rinomate come **Dolomiti, Cervina, Madonna di Campiglio, Cortina d'Ampezzo**, vengono letteralmente prese d'assalto per il veglione di fine anno. **Agriturismi, Bed and Breakfast, Beauty Farm, Centri benessere, Spa, Città Termali** sono le mete consigliate a chi decide di concedersi un inizio anno dedicato a se stesso, al proprio relax e al proprio benessere psicofisico. E per gli **appassionati d'arte**, l'Italia offre uno spettacolo unico, inimitabile: Venezia, Firenze, Roma, Agrigento, Napoli, Catania, sono solo alcuni dei luoghi scelti per stappare lo spumante e dare il benvenuto al nuovo anno, ricco di storia, cultura e genuina semplicità. A ciascuno la sua scelta per un Capodanno ed un brindisi lungo un anno intero.

Innsbruck: le terme più grandi d'Europa

UN'ESPERIENZA UNICA PER RILASSARSI E SOGNARE

Salire su una modernissima funicolare progettata da uno dei più grandi architetti al mondo, visitare un museo che sembra il paese delle meraviglie fatto di cristalli, sciare a 3000 metri e poi tuffarsi in un'enorme vasca open air con acqua riscaldata a 36 gradi e musica classica di sottofondo. Ormai non si viene più a Innsbruck soltanto per i **mercatini di Natale**, anche se quello sotto il Tettuccio d'Oro, nella piazza medievale creata dagli Asburgo, è tra i più affascinanti di tutto l'arco alpino. Da alcuni anni la capitale del Tirolo ha puntato sul futuro. E da cittadina di montagna al confine tra Austria, Germania e Italia si è trasformata in un centro di respiro internazionale. Ma l'esperienza esclusiva è lo spettacolare centro termale dell'Austria, **l'Aqua Dome**: 50.000 metri quadri che sembrano un'astronave scesa sul Tirolo, **a Längenfeld**, a 50 minuti da Innsbruck. Un bagno nell'acqua ricca di minerali che emerge da 1800 metri di profondità a 36 gradi, nella piscina tutta vetri sulle cime dell'Ötztal, non si dimentica facilmente. Le tre vasche esterne, attorno a una piramide, paiono grandi coppe da champagne dove immergersi tra vapori caldi. All'interno, un percorso stimola tutti i sensi e porta dalle camere dell'albergo alla zona benessere con 7 saune, massaggi e trattamenti. E' la forza dei contrasti che rende l'Aqua Dome unico. Un centro termale immerso nelle montagne. Dalle profondità della terra alla imponenza delle alte vette. Caldo e freddo. Il punto di incontro ideale tra rilassamento e vitalità. **Nel centro benessere Aqua Dome** è possibile entrare anche giornalmente con un ingresso di 20 euro, oppure acquistare uno dei numerosi pacchetti che vengono offerti a prezzi eccezionali.

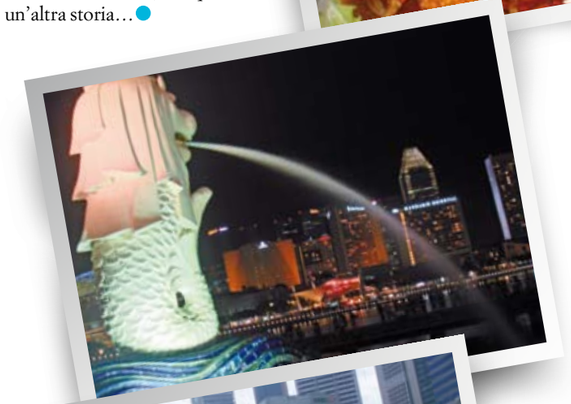
Info: www.aqua-dome.at

UN PAESE IN COSTRUZIONE E ALTAMENTE INDUSTRIALIZZATO

Singapore
la magia dell'Oriente

Cosa c'è di meglio dopo un periodo un po' particolare delle nostre vite, volare 14 ore con direzione Orientale?
Singapore ci chiama e noi rispondiamo presente, giovedì 24 Ottobre ore 17 partenza da Roma, il 25 alle 16 atterriamo nella tanto sospirata Singapore. Repubblica parlamentare nell'ambito del Commowelth ci da subito l'impressione di organizzazione, ordine e pulizia totale, viene chiamato il **"Paese dei divieti"**, multe salatissime aspettano chi è intransigente, banditi i chewing gum, e tutto ciò che può essere di vilipendio alla città.
L'aeroporto internazionale Changi è modello di perfezione nella gestione dei passeggeri, al ritiro bagagli le nostre valigie ci attendono già allineate fuori dai rulli.
Ci sono diversi modi per raggiungere il centro della città che dista poco più di 10 km dall'aeroporto, una Metropolita (MRT) con la linea verde 1,9$, uno **Sky Train** e dei **Bus**, ma noi stanchi del viaggio decidiamo di affidarci al classicissimo Taxi.
Dopo una ventina di minuti di corsa e 18$ di Singapore approdiamo al nostro hotel in **Havelock Road**. Posati i nostri bagagli decidiamo immediatamente di uscire per una piccola perlustrazione della città, una delle zone di massima affluenza popolare è **Orchard Road**, una strada a più corsie lunga un paio di km caratterizzata da una moltitudine di centri commerciali, negozi e ristoranti.
Singapore è uno dei poli industriali e commerciali più importanti d'Oriente, dotata di un porto immenso, è sempre in costruzione, la nostra vista non abbandonerà mai la visione continua di gru e di operai a lavoro.
Dopo una passeggiata, vogliamo sperimentare il trasporto pubblico, scendiamo giù in metropolitana alla fermata Orchard direttamente su Orchard Road con direzione **Raffles Place** che si trova sul **Singapore River**, zona del porto e dei locali notturni… Ma siamo in negozio di Gucci? Al Billionaire? No è una semplice stazione della metrò, il costo di una singola corsa per il centro varia dal 1$ al 1,3$, la particolarità e che ti rilasciano una piccola tessera magnetica dove depositi 1$ in più come cauzione che ti verrà restituito alla stazione di arrivo… Monitoraggio completo del tuo spostamento, e quando li freghi? La MRT spacca il secondo, ormai sono le 19,30 è buio e non possiamo godere del piacere che offre la baia con il simbolo della città il **Merlion** (Leone con il corpo di un pesce), il porto, l'auditorium e la ruota panoramica che sovrasta il circuito cittadino di Formula Uno. Ci fermiamo a mangiare un pasto veloce in un ristorantino a Singapore River, e poi proviamo la mitica birra locale "**Tiger**" nonché il loro cocktail il **"Singapore Sling"**…
Ora la stanchezza si fa sentire e domani ci aspetta la visita a **Chinatown** e **Little India**, bisogna essere ben riposati. 26 Ottobre, la sveglia è impostata alle 9 pur essendo andati a dormire alle 2, purtroppo non ce la facciamo, svegliatici intorno alle 12 abbiamo tre ore da recuperare per cui vestitici in tutta fretta decidiamo di raggiungere Chinatown a piedi, distando da noi solo 1,5 Km. Come riferimento avevo altre Chinatown nel mondo ma questa è di gran lunga la migliore visitata con a farla da padrone il suo tempio più rappresentativo il **"Buddha Tooth Relic Temple"** e la moltitudine di negozietti di souvenir e cianfrusaglie varie di dubbio utilizzo. Il tempo è tiranno e con linea viola della MRT andiamo subito alla fermata di Little India. Come cambiano gli odori e l'atmosfera! C'è in questo periodo il **Deepavali** festival popolare indiano, la gente si riversa a fiumi nei mercati per l'acquisto di cibarie varie, fiori e fuochi d'artificio.
La sera è alle porte e dobbiamo assolutamente ritornare a Raffles Place prima che giunga la notte per fare le foto alla baia e al mitico **Fullerton Hotel**, il più vecchio, costoso e rinomato di Singapore.
La sera decidiamo di mangiare il **"Granchio al pepe nero"** vera prelibatezza del luogo… Vera batosta, il conto in due è di 291$! Ma siamo in vacanza… Serata super al Clinic e all'Highlander disco pub molto particolari e rappresentati dal nome stesso…il primo completamente arredato come un ospedale, il secondo con delle bellissime ragazze orientali che ti servono con il Kilt!
Sono le 3, domattina dobbiamo assolutamente svegliarci presto per andare all'isola di Sentosa e ai Giardini Botanici con le sue meravigliose orchidee. Sono le 9 stamattina non ci sbagliamo, MRT viola fino al capolinea **HarbourFront Centre** dove ci sono diversi modi per raggiungere **Sentosa**, un Bus, un Treno su monorotaia o, direttamente prendibile dal centro commerciale annesso, la Funivia che oltre a sovrastare la città con una splendida vista, porta anche al **Monte Faber** punto più alto della zona. Sentosa delude un po' le nostre aspettative essendo semplicemente uno spaccato della città adibito a parco giochi con delle zone balneari non particolarmente belle ma con un acquario **"Underwater World Sentosa"** grandissimo, che ricostruisce fedelmente gli splendidi paesaggi sottomarini della Malaysia e dell'Australia, molto particolare è lo spettacolo dei rarissimi Delfini Rosa. La city offre molti più spunti e dopo un brevissimo giro ai **Giardini Botanici** e al **Mandai Gardens** con le sue splendide orchidee (Per gli appassionati merita di essere visto da raggiungere con un Bus speciale che parte dal centro città), ci immergiamo nuovamente nel caos cittadino e ci dirigiamo verso il Singapura Plaza MRT rossa fermata **Dhoby Gaut**, qualche acquisto nel centro commerciale, rientro in albergo. Più tardi un altro salto nella zona dei locali notturni però senza fare troppo tardi, domattina alle 8 un aereo della compagnia low cost asiatica **Airasia** ci porterà in **Thailandia**, ma questa è un'altra storia…

"Singapore è uno dei poli industriali e commerciali più importanti d'Oriente, dotata di un porto immenso, è sempre in costruzione, la nostra vista non abbandonerà mai la visione continua di gru e di operai a lavoro"



Dove sono ora i vostri soldi?

ANALISI SU COME CAPIRE L'INVESTIMENTO MIGLIORE DA FARE PER I PROPRI RISPARMI

Dott. Federico Rinaldi
consulentefinanziario@sferamagazine.it

Scusate la provocazione ma davvero sarei curioso di sapere quanti risparmiatori conoscono realmente la natura, il luogo (inteso nel senso dell'area geografica di investimento), la durata finanziaria ottimale, il costo e la rischiosità del proprio investimento.
La differenza può essere davvero significativa dal momento che, secondo l'indice Fideuram, 100€ investiti al 31/12/2007 sono diventati al 22/10/2008:

1• 63,67 se investiti nell'azionario
2• 87,78 se investiti sul flessibile
3• 75,29 se investiti sul bilanciato azionario
4• 93,85 se investiti sul bilanciato obbligazionario
5• 100,57 se investiti sull'obbligazionario puro

A parte la quantificazione della perdita che è facilmente calcolabile in termini percentuali ed economici (si va da un -36% dell'azionario puro ad un +0,57% dell'obbligazionario), il dato più eclatante è rappresentato dalla performance che il nostro strumento di investimento deve regalarci per riportarci in parità: l'azionario ad esempio dovrebbe guadagnare il 58% solo per tornare ai 100 € il bilanciato azionario il 33%; il bilanciato obbligazionario intorno al 6,4%. Che ve ne pare?
A mio modesto avviso, questi dati inducono ad una duplice conclusione:

• Ci riempie la testa di solite storie chi, a priori, ci viene a dire che non si deve disinvestire con i mercati in ribasso perché fino a quel momento la perdita è solo virtuale; la perdita è reale così come è vero che vendendo prima si sarebbero contenute le perdite e la parità sarebbe molto più vicina e semplice da raggiungere;

• Viene confermato che la prima regola è: non prenderle, nel senso che ancor prima di pensare al potenziale guadagno, occorre agire in modo tale da scongiurare o limitare al massimo le perdite. Facile a dirsi, difficile da concretizzare. Interessante, al riguardo, la proposta di **Allianz Lloyd Adriatico "MyLife Protezione Valore"**, poiché a fronte di un impegno temporale di circa 3 anni, è in grado di garantire il capitale, offrire un rendimento minimo garantito ed una potenziale ulteriore performance che si consolida ogni anno. La commissione per il sottoscrittore è molto contenuta: 1% per premi inferiori a 100.000,00; 0,5% per premi uguali o superiori.
Nota davvero positiva: il cliente beneficia, solo in positivo, del 100% della performance del fondo cui la gestione è legata.

Allianz Lloyd Adriatico

MyLife Protezione Valore

La polizza vita che protegge il capitale netto investito e assicura un rendimento minimo garantito liquidato annualmente attraverso delle cedole

Dal 1973 Agenzia Gavazzi
Aprilia – P.zza Don Luigi Sturzo, 2 – tel. 0692704275
e-mail: dario@gavazziassicurazioni.it

Una casa come dovrebbero essere tutte.

1 Le Ville Plus è un'Impresa generale di costruzioni nell'edilizia sostenibile con una **lunga esperienza** nella bioedilizia e nella bioarchitettura fin dal 1913.

2 Le costruzioni di Le Ville Plus sono **ecosostenibili** e garantiscono il minimo impatto ambientale con un grande risparmio sulla bolletta energetica familiare.

3 **Il design** delle case Le Ville Plus è a cura di architetti e specialisti che progettano gli interni, l'arredamento, l'illuminotecnica e il paesaggio.

4 Le residenze Le Ville Plus sono basate sul solido e durevole sistema costruttivo brevettato Homeplus, non prefabbricato, che permette la **massima personalizzazione** costruttiva e garantisce la struttura per 40 anni.

5 Continua **innovazione progettuale** e costruttiva grazie al costante impegno di Le Ville Plus nella ricerca a fianco dell'Università.

6 Le Ville Plus fornisce anche il progetto esecutivo e realizza impianti con **fonti energetiche alternative** e la domotica come: solare termico, geotermico, fotovoltaico, idrogeno.

Qualità dell'abitare con il minimo impatto ambientale.

Leadership per Le Ville Plus significa avere una precisa responsabilità nei confronti dei propri clienti: assicurare un'identità esperienziale, non solo la loro soddisfazione. Una messa in relazione dell'individuo con se stesso e con l'ambiente che lo circonda. Un risultato che è frutto dell' impegno quotidiano, dalla progettazione fino alla consegna dell'abitazione autenticamente "chiavi in mano". Progetti su misura, seguiti da uno staff di professionisti gestiti da un unico capo progetto.
Leadership per Le Ville Plus è costruire residenze che offrano la qualità dell'abitare con il minimo impatto sull'ambiente, a prezzi in linea con l'edilizia tradizionale.

LE VILLE PLUS

Contattateci tel. 0432 852110 info@levilleplus.it
Bioarchitettura per essere unici

www.levilleplus.it
É un'azienda del Gruppo Polo - Le Ville Plus
via Udine 8/6 Cassacco Udine

PUBBLIMARKET

Risparmio energetico, proroga detrazioni 55% dell'IRPEF

INFISSI E CALDAIE A VANTAGGIO DEL PROPRIO BENESSERE E DELLE PROPRIE TASCHE

"L'efficienza energetica degli edifici, nasce dall'unione sinergica tra impianto ed edificio che porta ad un risparmio energetico significativo ed ecocompatibile"

Arch. Giampaolo Brilli
architetto@sferamagazine.it

La finanziaria 2008 ha prorogato sino al 2010 la detrazione del 55% sugli interventi di riqualificazione energetica degli edifici, introducendo ulteriori novità per chi sceglie il risparmio energetico **a vantaggio del proprio benessere e delle proprie tasche** nel rispetto dell'ambiente. Ha introdotto sia la possibilità per il contribuente di decidere in quanti anni recuperare la detrazione, con un minimo di 3 e un massimo di 10 anni, che l'eliminazione dell'obbligo dell'attestato di qualificazione energetica sugli interventi di installazione dei pannelli solari e sulle **sostituzione di finestre, infissi.** Inoltre fornisce la possibilità di accedere al beneficio fiscale anche sostituendo **impianti di climatizzazione invernale con caldaie non a condensazione** (è possibile detrarre il 55% delle spese sostenute per caldaie non a condensazione, effettuate entro il 31 dicembre 2009), **con pompe di calore ad alta efficienza e con impianti geotermici a bassa entalpia.** In buona sostanza tutti coloro i quali sostengono delle spese volte al risparmio energetico ricevono una detrazione del 55% sull'imposta IRPEF sulle spese sostenute.

La detrazione da un minimo di 3 ad un massimo di 10 anni da la possibilità anche a chi ha un'imposta lorda da pagare bassa, di recuperare l'intera detrazione, diluendola in un arco di tempo maggiore. L'efficienza energetica degli edifici, nasce dall'unione sinergica tra impianto ed edificio che porta ad un risparmio energetico significativo ed ecocompatibile. Tra gli istallatori di caldaie con pompe di calore ad alta efficienza segnaliamo due professionisti in due zone della provincia di Latina, **Edilsette Impianti di Elsa Paoli** di Latina e **Termoidraulica di Massimo Ippoliti** di Aprilia. Per i produttori e installatori in infissi che danno la possibilità di detrarre il 55% dell'importo speso per la sostituzione di finestre, in virtù del risparmio energetico, segnaliamo **Vcm Infissi** di Aprilia che offre anche la possibilità di accedere a un **finanziamento di 12 mesi senza interessi** per l'acquisto di nuovi serramenti.

Tolleranza di Maurizio Brilli

TRA RELIGIONE E CIVILTÀ NEL MONDO CRISTIANO, EBRAICO E ISLAMICO

Titolo: Tolleranza
Autore: Maurizio Brilli
Editore: Herald
Prezzo: 20,00 euro

Nadia Turriziani

"Tolleranza…" è un libro che nasce dalle emozioni suscitate dagli accadimenti dell'11 settembre 2001 a New York. Maurizio Brilli s'impegna in un'investigazione storica alla ricerca di quegli elementi oggi fruibili al superamento di rinnovati fondamentalismi, che oppongono identità apparentemente in conflitto ma in realtà animate dalle stesse esigenze spirituali; un esercizio di comparazione sapientemente ben celato che lascia il lettore libero d'interpretare.

L'autore mitiga l'incidenza delle religioni sul fronte delle intolleranze, individuando sovrastrutture come la paura e la scelta di campo quali fattori corresponsabili di fatti storici e scelte politiche, di cui l'uomo è il vero principale artefice. Nondimeno, nell'alveo della conflittualità socio-politica e religiosa, affiorano elementi di civiltà del tutto significativi. Sul tema del rapporto con l'altro, inteso come diverso, portatore di novità, quest'opera ci restituisce una rinnovata curiosità verso mondi e culture in parte dimenticati ma pieni di vitalità. Una lettura disincantata dei fatti storici, che supera i pregiudizi e attraverso il dubbio a la ricerca apre i cuori alla fraternità.

Maurizio Brilli è nato il 22.01.1954 **ad Aprilia**, dove vive da sempre; è sposato con la signora Anna e con lei ha due figli: Fabrizio e Sara. Si è laureato in lettere e filosofia presso l'Università "La Sapienza" di Roma; la sua principale attività è quella di funzionario del Comitato Olimpico Nazionale Italiano con l'incarico di Segretario del Comitato Regionale Lazio della Federazione Ciclistica Italiana; è insignito del titolo di Cavaliere dell'Ordine di San Giovanni in Gerusalemme con la nomina di Magisterial Bull.

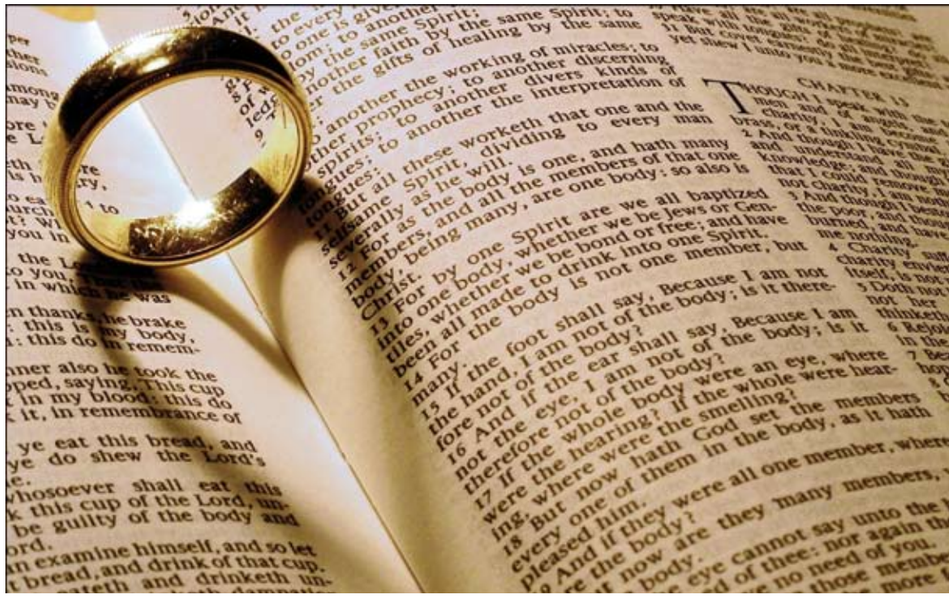
Il libro sarà presentato venerdì 12 dicembre p.v. **alle ore 10,30 presso l'Aula Consiliare del Comune di Aprilia**, con il patrocinio dell'Assessorato alla Cultura, Sport e tempo libero.

Mi chiedo spesso "ma…cosa provo per lui?"

DUBBI DI UNA LETTRICE SULLA VITA DI COPPIA, L'ESPERTO RISPONDE

Gentile dottoressa,
sono veramente molto contenta di questa nuova rubrica. Quando l'ho letta ho pensato subito a me, alla mia storia e alla mia coppia.
Ho 36 anni, **mi sono fidanzata con il mio attuale marito quando ne avevo 28**, mi sono sposata a 30 anni e in questi ultimi tempi sto riflettendo molto sulla nostra coppia. Mi chiedo spesso **"ma… cosa provo per lui?"** e non sempre sono in grado di rispondermi, sono innamorata, lo amo o provo solo un tenero affetto?
Lei mi saprebbe rispondere?

Francesca



Cara Francesca la tua domanda non è delle più semplici anzi direi che è difficilissima, non conosco bene la tua storia, posso solo risponderti facendo riferimento a ciò che solitamente accade nelle coppie. **Dobbiamo necessariamente distinguere tra innamoramento e amore.** Nell'innamoramento si tende alla fusione, la persona amata interessa perché diversa e unica, il partner è sempre visto come speciale, nel processo di innamoramento entrano in gioco attrazione, corteggiamento e idealizzazione reciproca, si relegano sullo sfondo tutte le imperfezioni del partner.

> "L'amore è quella fase in cui cominciano a intravedersi i difetti dell'altro e può essere inteso immaginando un triangolo in cui a ciascun vertice corrisponde una delle tre componenti: intimità, passione, decisione-impegno"

Ci si innamora dell'immagine che l'altro ci rimanda e dell'immagine che a lui rimandiamo. L'appetito euforizzante e il desiderio di eccitazione nell'incontrare il partner producono il fulmine vivifico dell'innamoramento. Differentemente l'amore è quella fase in cui cominciano a intravedersi i difetti dell'altro e può essere inteso immaginando un triangolo in cui a ciascun vertice corrisponde una delle tre componenti: intimità, passione, decisione-impegno.
L'intimità è la capacità di autorivelarsi, la capacità di sapersi affidare all'altro
La passione è caratterizzata da intensi desideri di unirsi ad un'altra persona, in particolare sessualmente. La decisione/impegno è la scelta e la volontà di far durare la relazione attraverso un impegno.

Una caro saluto
Dott.ssa Anna Pitrone

Biografia Anna Pitrone

- Counselor -Psicologa - Psicoterapeuta
- Socia Aspic Counseling e Cultura Sede di Aprilia
- Docente Master in Counseling Professionale - Aprilia
- Docente Scuola di Specializzazione in Psicoterapia A.S.P.I.C
- Presidente Associazione di Volontariato "Gente Nuova" - Pomezia
- Direttrice Asilo Nido "L'Antica Culla" Aprilia

La Sfera di Cristallo

ARIETE
20 Mar/20 Apr

L'ultimo mese dell'anno è ricco di doni: l'eros promette notti magiche ai single, agli innamorati; il lavoro quotidiano è protetto dalle stelle. Qualche capriccio in coppia o fra amanti litigiosi scuote la routine, ma ridona vita ai sentimenti.

TORO
21 Apr/20 Mag

Giungi alla fine dell'anno certo dei risultati ottenuti! La tua concretezza è stata premiata sia nel lavoro, sia sul fronte economico. L'anno si chiude all'insegna dell'amore e di nuovi successi erotici in coppia, col nuovo flirt o la preda proibita.

GEMELLI
20 Mag/21 Giu

Se ti sei impegnato nel lavoro ora vivi di rendita, oltretutto in campo economico sei favorito dalle stelle. Anche sul piano erotico se è per questo. Più complicati i rapporti col partner, il socio in affari se c'è, i collaboratori, forse devi girare pagina.

CANCRO
22 Giu/22 Lug

Nel lavoro trovi pochi intoppi e sul piano economico i progressi sono a portata di mano. Non mancano le scaramucce coi collaboratori o il socio in affari, se c'è, ma presto potrai decidere al meglio. In amore c'è molto da chiarire, decidi cosa vuoi fare.

LEONE
23 Lug/23 Ago

Ultimo mese dell'anno all'insegna della felicità, dell'amore. Il bilancio del 2008 è stato positivo per molti sia sul piano professionale, economico, che affettivo. In arrivo altri doni, un bebé per chi lo cerca, un amore per chi vuol girare pagina.

VERGINE
24 Ago/22 Set

Dolce la vita a due, scintillanti i nuovi amori. Meno scorrevoli i rapporti coi parenti, i figli, se ne hai. Possono nascere problemi legati all'abitazione. Se devi comprare la casa dei tuoi sogni o rinnovare il contratto d'affitto leggi tutte le postille.

BILANCIA
23 Set/22 Ott

Punta tutto sugli amici per risolvere le questioni rimaste in sospeso, poi tira i remi in barca e stai a guardare. Se con la dolce metà c'è poca intesa non te la prendere, presto tornerà il sereno. Capodanno in montagna? Si può fare!

SCORPIONE
23 Ott/22 Nov

Il settore pratico del lavoro e il campo economico sono sotto controllo. L'ultimo mese dell'anno è generoso con te. I single e gli insoddisfatti fanno conquiste e vivono un Capodanno davvero spumeggiante fra le braccia dell'amore.

SAGGITTARIO
23 Nov/21 Dic

Importanti le conoscenze e le amicizie che stringi durante l'ultimo mese dell'anno, sono utili ai nuovi sviluppi di lavoro. In famiglia sei felice, sul piano erotico appagato. Stabili le finanze. Single gettonati, il sex appeal seduce alla grande.

CAPRICORNO
22 Dic/20 Gen

Il bilancio dell'anno è in attivo: nel lavoro hai raccolto molto, in campo economico la situazione è migliorata, hai guadagnato prestigio. In amore vivi un momento particolare col partner, ma se sei ancora solo stai per sventolare bandiera bianca.

ACQUARIO
21 Gen/19 Feb

Sul piano sociale fai progressi. Sai bene che il contatto con personaggi influenti ti aiuta ad allargare la tua sfera d'azione e prepara succose novità per il Nuovo Anno. Tante le proposte per trascorrere un Capodanno in allegria. Prenditi cura della salute.

PESCI
20 Feb/20 Mar

Punta sulle amicizie, le nuove conoscenze se vuoi chiudere in bellezza il tuo anno professionale. Si avvistano nuove alleanze, cambiamenti importanti. La strada è in salita se sei un dirigente. Cerca il dialogo in famiglia, specie coi figli, se ne hai.

C'è un messaggio per...

FRANCESCA DI GIUSEPPE
che il 4 dicembre compie 27 anni. TANTI AUGURI dal tuo Andrì, dalla tua sorellina, da mamma, papà e da tutti i tuoi amici.

SOFIA
Tantissimi auguri alla mia bellissima zietta.
Ti voglio bene la tua nipotina Ilary

ALESSIA FORMICONI
che il 31 dicembre compie 21 anni, TANTISSIMI AUGURI al mio amore, resta sempre come sei, unica e speciale! Alessio.

MARCO GIOVANNINI
che il 23 dicembre compie 5 anni, TANTI AUGURI da mamma, papà e i nonni.

CRISTIAN CAPPELLI
che il 18 novembre ha compiuto 1 anno, TANTI AUGURI dalla mamma Angelica e dal papà Saverio, dai nonni Pina e Stefano, Liliana e Peppe e dalle zie Alessia e Doriana.

GIOVANNA
Oggi finalmente raggiungi una meta importante e con molta ansia aspettata... 18 anni. TANTISSIMI AUGURI alla nostra piccola GIOVANNA da tutta la famiglia, amici e parenti che ti vogliono bene!

ILENIA CLAZZER E VALENTINA CASCI
che rispettivamente l'8 il 10 dicembre compiono 25 anni TANTI TANTISSIMI AUGURI a 2 amiche veramente speciali in nome della nostra amicizia che dura da quasi 10 anni vi voglio bene Letizia

ALESSANDRO SPARACO E ANDREA NICASTRO
che il 13 dicembre compiono gli anni. TANTI AUGURI da tutti i vostri amici.

LUCREZIA, VALENTINA E ANNA
che compiono gli anni, TANTI AUGURI da Giampaolo e Simona.

ALESSANDRO CACCIANI
che il 27 dicembre compie gli anni TANTI AUGURI da tua moglie Daniela, dalla tua piccola Sofia, da tutta la famiglia e tutti i tuoi amici.

FABRIZIO VILLANI
che il 25 dicembre compie 23 anni. TANTI AUGURI da tutti i tuoi amici Brì.

CHIARA MENCARELLI
che il 5 gennaio compie gli anni. TANTI AUGURI da Antonella, marco e da tutti i tuoi amici.

MATTEO LAUTIZI
che il 25 dicembre compie 29 anni. TANTI AUGURI da marco e da tutta la redazione.

PATRIZIA VILLANI
che il 2 dicembre compie 29 anni, TANTI AUGURI dal tuo Gianluca , dai tuoi amici e da tutta la famiglia.

Se vuoi pubblicare Gratis il tuo messaggio scrivi a redazione@sferamagazine.it

sfera magazine

Anno II N° 5 Dicembre '08

In Copertina

Modelli: Ivano Marella, Stefano Narducci, Lorenzo Neri, Simona Oliviero.
Location: Negozio Max Balloon Aprilia(LT)
Foto: Fulvio Clementini

Chiuso in redazione il 24 Novembre

25.000 copie

Distribuzione GRATUITA ad Aprilia, Lanuvio, Cisterna, Pomezia, Ardea, Anzio, Nettuno, Latina, Sabaudia, Pontinia, San Felice Circeo, Terracina, Albano, Genzano e Velletri.

Editore

Angels Studio Comunicazione s.r.l.

Direttore responsabile

Dott.ssa **Marilena Ferraro**

Responsabile Web

Ing. **Marco Ferraro**

Grafica

Dott. **Fulvio Clementini**

Collaboratori

Matteo Lautizi, Roberto De Iorio, Fabrizio Finocchi, Laura Riccobono, Adriana Paratore, Daniele Falcioni, Federico Rinaldi, Giampaolo Brilli, Silvia Clementini, Consuelo Noviello, Luca Bellincioni

Collaborazioni speciali

Antonella Di Giuseppe e Vincenzo Ferraro

Edizione Web

sferamagazine.it

Redazione e pubblicità

Aprilia C.s Giovanni XXIII, 18
Tel\Fax 06 92 75 345
Cell 338 30 15 230
email redazione@sferamagazine.it

Abbonamenti

Abbonamento annuale
(n. 12 uscite) con il solo rimborso delle spese di invio di euro 5,00 (cinque) da spedire, insieme ai dati anagrafici e indirizzo (Nome, Cognome, Codice Fiscale,Via, Numero, Città, Provincia e Cap) a:
Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18
Aprilia (LT) 04011
Tramite posta ordinaria o bonifico bancario:
Angels Studio Comunicazione s.r.l.
Banca di Credito Cooperativo di Roma Agenzia 141 di Aprilia
C.so Giovanni XXIII,57
04011 Aprilia (LT)
IBAN: IT 96 E 08327 73920 000000000227

E' vietata ogni tipo di riproduzione di testi, immagini, foto, grafica e pubblicità. Le collaborazioni sono da considerarsi, salvo accordi scritti, gratuite e non retribuite, tutto quanto pubblicato e' coperto dalla corrente normativa in termini di diritto d'autore e copyright.

Stampa Arti Grafiche

GESTIRE E PRODURRE L'ENERGIA IN MANIERA INTELLIGENTE SIGNIFICA TRATTARE BENE L'AMBIENTE.

Nasce Sorgenia. Nasce un nuovo modo di pensare e prendersi cura dell'energia. Nasce la consapevolezza che gestire l'energia in maniera intelligente vuol dire aumentare l'efficienza, ottimizzare i consumi e favorire il risparmio energetico. Nasce la produzione energetica che ricerca e adotta le più avanzate tecnologie per ridurre le emissioni di anidride carbonica e aumenta la produzione da fonti rinnovabili come l'acqua, il sole e il vento. Questa è Sorgenia. L'azienda energetica consapevole che dare il giusto valore all'energia è la più intelligente forma di rispetto verso l'ambiente e verso tutti noi. www.sorgenia.it - Numero Verde 800 122 797

SORGENIA
L'ENERGIA SENSIBILE

Per Natale pensa

ai tuoi regali aziendali!

Prezzi imbattibili,

stampa compresa!

AGENDA GIORNALIERA

2,70 Cad.
Minimo 30 pz.

CALENDARIO DA TAVOLO

0,89 Cad.
Minimo 100 pz.

PORTA TUTTO IN PVC

1,20 Cad.
Minimo 100 pz.

OROLOGIO DIGITALE

1,85 Cad.
Minimo 300 pz.

PENNA A SFERA

0,36 Cad.
Minimo 300 pz.

MATITE CON ASTUCCIO

1,10 Cad.
Minimo 300 pz.

SPECCHIETTO CON PETTINE

0,72 Cad.
Minimo 300 pz.

PORTACHIAVI

1,04 Cad.
Minimo 300 pz.

Catalogo assortito – Preventivi GRATUITI

• I prezzi sono al netto dell'iva al 20% • Prodotti disponibili salvo venduto • Stampa a un colore • Costo cliché 20,00 euro

ANGELS Studio comunicazione

Angels Studio Comunicazione s.r.l.
C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 Aprilia(LT) - tel.fax 06 92 75 345 - cell 338 30 15 230
email info@angelstudiocomunicazione.com - web www.angelstudiocomunicazione.com