



Associazione
Pro Loco Bastia

il Giornale di Bastia Umbra

Periodico edito dalla Pro Loco di Bastia
N. 2 - APRILE 2025 - Distribuzione gratuita

okkio
OTTICA & CONTATTOLOGIA
BASTIA UMBRA
VIA ROMA 103
okkiofoligno.it

La ditta okkio applica
prezzi particolari ai
soci della Pro Loco
(in base alla convenzione attuale)



Foto Rocco d'Ambrosi

PASQUA: LA FESTA RELIGIOSA E LE SUE TRADIZIONI

La Tombolata della Pro Loco
in Piazza Mazzini
Foto Veronica Taglia



TECNO WORK
DI MARCONI ANDREA
tecnoworkperugia@libero.it

TETTI E CASE IN LEGNO
PERGOLE E GAZEBO
INFISSI E ZANZARIERE
SERRE SOLARI
CANALI DI GRONDA

BASTIA UMBRA VIA SAN LORENZO 17 - tel. 347 48 49 899



PASSIONE PER IL LEGNO
www.tecnowork.it

IL GIORNALE DI BASTIA - APRILE 2025

Direttore responsabile:
Roldano Boccali

In redazione:
Claudio Giorgetti,
Luisa Mancinelli Degli Esposti,
Raniero Stangoni

Hanno collaborato:
Marinella Amico Mencarelli,
Marisa Barbarossa,
Emanuele Boccali
Bernardo Lancia,
Lorenzo Micheli,
Gaetano Mollo,
Michelangelo Ridolfi,
Stefano Ridolfi,
Elisa Rossetti,
Sartoria Rosi,
Veronica Taglia

Grafica ed impaginazione:
Assisi Virtual
di Luca Quacquarelli

Foto:
Collezione documentaria
d'epoca della Pro Loco
di Bastia,
Emanuele Boccali,
Rocco d'Ambrosi
Veronica Taglia

Stampa:
Litoprint - Bastia

IL GIORNALE DI BASTIA
Periodico dell'Associazione
PRO LOCO
di Bastia Umbra
Reg. Trib. Perugia n. 7/98
del 21/03/1998

Redazione
e amministrazione:
Piazza Mazzini, 71
BASTIA UMBRA
Tel. 075.8011493
segreteria@prolocobastia.it
www.prolocobastia.eu



**PUOI RICHIEDERE LE COPIE DEL GIORNALE DI BASTIA ANCHE ALLA PRO LOCO.
IL FORMATO DIGITALE È CONSULTABILE SUL SITO DELLA PRO LOCO**

PRO LOCO, UNA RISORSA DEL TERRITORIO



Luisa Mancinelli
Degli Esposti

Cari Amici, nel mese di febbraio scorso ci siamo dilettrati in tanti sulla neve con una **divertente ciaspolata** in compagnia. Nonostante la fatica, abbiamo trascorso una giornata di sole, immersi nelle montagne innevate sopra Castelluccio, tra silenzio e pace dei sensi. La tranquillità di quei posti ha sicuramente rigenerato tutti noi. Abbiamo poi collaborato alla **festa di Carnevale organizzata dal Comune di Bastia**, che ha riscosso un grandissimo successo con una numerosa partecipazione di grandi e piccini.

Come Pro Loco, abbiamo offerto gratuitamente la merenda a tutti con oltre 5 chilogrammi di nutella! A marzo abbiamo organizzato un **convegno** molto apprezzato **sull'Intelligenza Artificiale** e particolarmente numerosi sono stati gli Amici della nostra Associazione che hanno visitato con noi la cittadina di **Loreto**. Infine abbiamo chiuso il mese di marzo con un divertente **torneo di beneficenza** a favore dell'Associazione Punto Rosa, particolarmente attiva e importante sul nostro territorio. I primi di aprile abbiamo visitato insieme la **città di Milano** e le meraviglie poco conosciute di **Monza**. Ma venendo ai prossimi eventi, come ogni anno Vi diamo appuntamento la domenica di Pasqua alla tradizionale **Tombolata**, che si terrà in Piazza Mazzini nel pomeriggio, subito dopo la processione religiosa. Anche maggio sarà un mese pieno di iniziative della nostra Associazione. Vi anticipiamo che stiamo organizzando per il

28 maggio un interessante incontro sull'iconografia dei Santi "Ri-Conoscere i Santi" e inoltre stiamo definendo una gita sociale a Narni e dintorni per una domenica di maggio. Vi consigliamo di seguirci sempre sui social per essere costantemente aggiornati sui vari eventi, perché l'attività sociale è sempre in movimento e molti altri appuntamenti sono in preparazione. Ci auguriamo che il nostro impegno sia sempre da Voi apprezzato e condiviso. Vi invitiamo pertanto a partecipare alle nostre iniziative e se vorrete sostenerci, anche a diventare nostri soci 2025. Un abbraccio.

Luisa Mancinelli Degli Esposti - Presidente della Pro Loco

ASSEMBLEA PRO LOCO BASTIA

L'assemblea generale dei soci dell'associazione Pro Loco Bastia Umbra è convocata per domenica 27 aprile 2025, alle ore 10.30, presso la sala espositiva delle monache benedettine (via Garibaldi). All'ordine del giorno la relazione del presidente, il programma delle attività, l'approvazione del rendiconto 2024 e la presentazione del bilancio preventivo 2025. Data l'importanza degli argomenti che verranno trattati, è necessaria la partecipazione di tutti i soci per poter votare i bilanci. Al termine dell'assemblea si terrà il pranzo sociale sempre presso la sala espositiva delle monache benedettine, a cui sono invitati a partecipare tutti i tesserati, gli amici e i collaboratori. I soci, impossibilitati a partecipare, potranno sottoscrivere l'apposita delega. Info: 075.8011493 (sede) - 338.9020367 (presidente Luisa Mancinelli Degli Esposti) - 340.2600968 (vice presidente Claudio Giorgetti) - 391.1469415 (segretaria Daniela Piselli).

LITOPRINT

TIPOGRAFIA - STAMPA DIGITALE - ESPOSITORI - PACKAGING



075 8003566



amministrazione@litoprint.com



@LitoprintBastiaUmbra

RIVISTE | CATALOGHI | LOCANDINE | MANIFESTI | VOLANTINI | BROCHURE
BIGLIETTI DA VISITA | TOVAGLIETTE | LIBRI | CARTELLINE | BLOCCHI | ADESIVI



Via dei Platani, 5/7 | Zona Industriale | 06083 **BASTIA UMBRA** (Perugia)

TRADIZIONI PASQUALI A BASTIA

Le tradizioni popolari bastiote per il periodo pasquale si caratterizzano per la loro semplicità e riguardano prevalentemente la sfera religiosa, sempre molto sentita nel tempo passato. Tutto cominciava tempo prima con la benedizione delle case, che si provvedeva a pulire, anzi a far risplendere per il passaggio del prete, il quale era accompagnato da almeno un chierichetto per portare le caramelle per i componenti più giovani della famiglia, mentre era solo il prete che raccoglieva le offerte in denaro. Mi ricordo che quelli della mia età facevano a gara per accompagnare il prete alle benedizioni. La domenica prima di Pasqua, dopo le messe, venivano distribuiti ai partecipanti i ramoscelli d'olivo, benedetti nel monastero di S. Anna, da tenere in casa magari vicino ad un'immagine sacra per protezione della casa e della famiglia. Quando i ramoscelli d'olivo si seccavano dovevano essere bruciati. In campagna le ceneri venivano buttate dalla finestra per scongiurare la grandine che avrebbe compromesso i raccolti. Si passava al giovedì santo con la lavanda dei piedi in chiesa dove il parroco lavava i piedi dei componenti delle confraternite. Nella stessa chiesa venivano esposte delle figure ritagliate in legno che ricordavano i fatti più significativi della Pasqua, interessante la resurrezione dal sepolcro di Cristo, mentre i soldati romani di guardia si erano addormentati. Il venerdì rappresentava il momento più importante dei riti religiosi. La sera il Cristo veniva deposto dalla croce e messo nel catafalco, coperto da un velo nero, per essere portato in processione per il paese. Un momento molto suggestivo illuminato dalle torce che portavano i partecipanti mentre risuonavano i canti pasquali. Le case avevano le terrazze e le finestre illuminate da piccole lampadine poste su tavolette di legno. Altri mettevano dei lumini di cera. Dal venerdì venivano coperte tutte le croci fino alla Domenica di Pasqua. Caratteristico era l'abbellimento delle vetrine, meta di tutti i bastioli per vedere come i commercianti avevano interpretato la loro attività. Le più caratteristiche erano quelle delle macellerie con scene, abbellite da fiori e da altri addobbi, dominate dagli animali dove gli agnelli la facevano da



La "Rinchinata" del 23 aprile 1989

padrone. A volte in campagna le donne intonavano i canti della passione, mentre i confratelli raccoglievano le offerte prevalentemente composte da uova. Dopo la messa del sabato notte, che annunciava la Resurrezione di Cristo, la statua del Redentore entrava in chiesa di corsa trasportata dai confratelli delle confraternite. Eccoci al giorno della Festa che iniziava con la tradizionale benedizione dei cibi pasquali con i quali si faceva la colazione, fra i quali spiccavano le torte con il formaggio, quelle dolci, uova sode e salumi. Nella mattinata tutti alle messe, seguite sempre da una gran moltitudine di gente. Sempre per quel giorno tutti indossavano il vestito più bello proprio per dare più valore alla festa. Il pomeriggio era denso di avvenimenti e cominciava dalla processione alla quale partecipavano tutti. Usciva dalla chiesa la statua del Redentore ed appena fuori, in mezzo alla piazza, aspettava l'arrivo di quella della Madonna, vestita di uno stupendo vestito celeste ricamato ed adornato da collane e gioielli, proveniente dalla chiesa di San Rocco. Fra due ali di folle avveniva quella che è considerata la più entusiasmante e sentita delle scene, cioè la Rinchinata. Quando le statue erano di fronte calava un silenzio spettrale nella piazza. Il parroco quando stringeva il pugno della mano destra alzata scattava, all'unisono, un brevissimo inchino tra le due statue. Dopodiché seguiva un applauso liberatorio da parte dei presenti. Se l'inchino veniva eseguito alla perfezione si poteva pensare di aver un buon raccolto nella prossima estate. Allora partiva la processione che faceva un lungo percorso per le vie del paese. La statua del Redentore e della Madonna erano seguite oltre che



Associazione
Pro Loco Bastia Umbra

GIVE 5 ME



**Destina il 5 x mille delle tue imposte
all'Associazione Pro Loco Bastia**

Compila l'apposito riquadro del modello di dichiarazione fiscale CUD o 730 indicando il codice fiscale dell'Associazione Pro Loco Bastia.

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF

SOCIETÀ DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEL SETTORE DI CARITÀ (ART. 10, C. 1, LETT. A) DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997

FIRMA *Mario Rossi*

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **00752420547**

A te non costa nulla, per noi può fare molto!

dalle autorità civili e religiose, prima dei fedeli di Dio, dai bambini, vestiti da angioletti (per l'abbigliamento caratteristico ci pensavano le monache benedettine, che conservano ancora alcuni vestiti completi di ali), che portavano i simboli della passione (il gallo, la scala, la lancia, i chiodi con il martello). Dopo il ritorno in piazza della processione iniziava, alla presenza di una gran folla, la tradizionale tombola di Pasqua con ricchi premi in denaro. Il conduttore era Giuseppe Pampanelli che declamava la smorfia o battute popolari all'estrazione dei numeri. Anche le tre chiese della piazza erano illuminate da far risaltare i contorni delle mura e ci pensava, come al solito, Terenzio Franchi (di Mariettina). Bisogna dire che era tanta la partecipazione popolare ai riti pasquali, considerati un'occasione per socializzare. Ci si ritrovava in piazza, cosa che oggi manca, per salutarci con chi ci si vedeva raramente durante l'anno. Questo mi sembra sia tutto, ma sufficiente anche se con poco a riscaldare i nostri cuori.

Raniero Stangoni

PROFESSIONALITA'

www.roalcompany.com

PERSONALIZZAZIONE...
Abbigliamento, Gadget,
Grafiche e Loghi



Roal
Company

COMPETENZE

www.roalcompany.it

SERVIZI PER EDILIZIA...
Noleggio Piattaforme Aeree con Operatore
Creazioni di Battiscopa su misura

Villaggio XXV Aprile, 78
06083 Bastia Umbra (PG)
tel 0758501400 - cell 3347901700



Roal
Company

Zona Industriale Ovest snc
06083 Bastia Umbra (PG)
tel 0758087440 - cell 347285000

EVENTI PASQUALI 2025 A BASTIA UMBRA

BASTIA CENTRO

Domenica delle Palme

- Processione dalle Monache dove avviene la benedizione degli olivi fino alla chiesa di S. Michele con i rami di olivo. Coinvolgimento anche dei bambini che portano rami di palme - Santa Messa solenne - Concerto del coro polifonico presso la chiesa di S. Croce

Giovedì Santo

- Cena Domini - Lavanda dei piedi con i bambini del catechismo
- Processione e reposizione presso la chiesa di S. Croce

Venerdì Santo

- Ore 14.30 - Velazione della Croce di San Michele
- Ore 21.00 - Rito di adorazione della Croce
- Processione per Bastia

Sabato Santo

- Dalla mattina fino alle 17 Benedizione dei cibi pasquali presso la chiesa di S. Michele
- Ore 21.00 - Messa presso le Monache
- Ore 23.00 - Veglia di Pasqua
- Braci "Liturgia della luce"
- Processione con candele
- Liturgia della Parola
- Ore 00.00 Messa solenne
- Fine messa - Momento conviviale

Pasqua

- Messa della mattina
- Ore 17.00 Messa a e seguire processione con Rinchinata
- Processione per la città
- Tombolata di Pasqua della Pro Loco

Lunedì dell'Angelo

- Messa

COSTANO

Domenica delle Palme

- Incontro davanti al monumento e si va insieme in chiesa per la benedizione

Giovedì Santo

- Ore 21 Lavanda dei piedi e dopo la messa esposizione del santo sepolcro dentro la chiesa del crocifisso

Venerdì Santo

- Pranzo alla Fraternate con fagioli a baccalà ad offerta libera con prenotazione
- Ore 16 Esposizione Cristo morto velato in chiesa a cura della confraternita Sacramento
- Ore 21 - Processione via crucis con i giovani dell'oratorio e parrocchia

Sabato Santo

Benedizione dei cestì con i cibi

Pasqua

- Ore 11 Messa e Rinchinata

OSPEDALICCHIO

Domenica delle Palme

Benedizione delle Palme in chiesa

Venerdì Santo

Processione del Cristo morto

Sabato Santo

dalle 14 alle 18 Benedizione dei cibi in chiesa ogni mezz'ora

BASTIOLA

Pasqua

Colazione con uova colorate e i bambini giocano tirandole Passatella: Vino. + gazzosa cantiniere. Giochi con le piazze



TOMBOLA DI PASQUA 2025

Anche quest'anno la Pro Loco di Bastia Umbra organizza la grande tombolata di Pasqua. L'appuntamento è per domenica 20 aprile 2025, alle ore 18.30, in Piazza Mazzini, al termine della processione della "Rinchinata". Nel pomeriggio, in vari punti della piazza, saranno vendute le cartelle per poter partecipare alla tombola. Come ogni anno, i premi in palio sono importanti e per questo ringraziamo anche i nostri sponsor che ci aiutano a rendere la tombolata una manifestazione fissa di grande successo. Tutta l'associazione invita i cittadini a partecipare numerosi per tentare la fortuna insieme. (Nella foto, la tombolata del 2024 - Foto Veronica Taglia)

TORNEO DI BURRACO A FAVORE DEL PUNTO ROSA

La Pro Loco di Bastia ha organizzato un torneo di burraco che ha avuto un grande successo, con la partecipazione di 68 persone (34 coppie).



L'iniziativa si è svolta domenica 30 marzo 2025 al Centro San Michele, con la partecipazione di 68 persone (34 coppie). Tutto si è concluso con una cena insieme. I negozianti di Bastia hanno offerto tanti regali. Il ricavato del torneo è stato donato all'associazione Punto Rosa. Si ringrazia: Ciotti Antichi Sapori, Deco Casa, Fantasy Forniture Alberghiere, Gioielleria Finocchietti, Gioielleria Lupattelli, Gioielleria Sandra, Giovanni Aristei Premiazioni, L'Etichetta Enoteca, La Semente Coltivatori d'intenti, Maestro Marco Giacchetti, Parrucchieria Serenella, Pasticceria Barbarossa.



SOPRA IL MURO
COOPERATIVA SOCIALE

**Professionisti
del verde**

Via Madonna di Campagna n. 115 - Bastia Umbra - Tel. 075.9142613
info@soprailmuro.it - www.progettazioneverde.com



Nelle foto, un momento della conferenza e il tavolo dei relatori - Foto di Veronica Taglia

I.A. - NEL 2025 A CHE PUNTO SIAMO?

La Pro Loco di Bastia ha promosso un convegno per esplorare le sfide e le opportunità dell'Intelligenza Artificiale

Il 19 marzo 2025 a Bastia Umbra, nell'Auditorium Sant'Angelo, si è tenuta una conferenza dal titolo "I.A. - Nel 2025, a che punto siamo?" organizzata dalla Pro Loco con il patrocinio del Comune di Bastia Umbra. L'incontro è stato moderato dalla presidente della Pro Loco Luisa Mancinelli degli Esposti con i relatori ing. Mauro Zenobi ed ing. Stefano Ridolfi. L'incontro ha offerto l'occasione per discutere sia gli aspetti sociali ed economici che illustrare cosa sia e quali sono le basi storico tecniche dell'I.A. L'ing. Zenobi ha evidenziato come grazie all'I.A. i processi aziendali possano essere accelerati ed ottimizzati. Questo permetterà alle aziende che per prime utilizzeranno queste tecnologie di avere un notevole vantaggio competitivo rispetto a chi introdurrà con ritardo l'I.A. L'Intelligenza Artificiale potrà aumentare la capacità di produzione e determinerà uno spostamento della ricchezza verso quei paesi che saranno in grado di sfruttare questa nuova tecno-

logia. Il conseguente squilibrio obbligherà le istituzioni democratiche a ridefinire i criteri di ripartizione della ricchezza, scrivere nuove regole soprattutto a livello internazionale. Gli organi governativi europei e globali dovranno dotarsi di procedure e processi decisionali più rapidi di quelli in vigore, dovendo inseguire le nuove dinamiche del mercato. L'ing. Ridolfi, rispondendo alla domanda se l'I.A. sia davvero intelligente, ha ripercorso il suo sviluppo fin dalla nascita negli anni '50 del '900. Ha evidenziato come alla base dell'I.A. ci sia esclusivamente una componente tecnologica, e che il clamore sia dovuto a due peculiarità. L'I.A. è una tecnologia in grado di compiere azioni che se fatte da umani richiedono l'uso dell'intelligenza ed altro aspetto che ci colpisce, soprattutto con le I.A. di tipo generativo, come ad esempio ChatGPT, è il cambiamento del modo di usare l'informatica. Se prima della I.A. per istruire un computer si doveva conoscere un linguaggio di programmazione, ora è la

macchina che si è adattata a noi, accettando i comandi nel linguaggio umano. Si è poi sottolineato come l'I.A. in quanto tecnologia, simula, ma non implementa, un comportamento umano anche quando crea delle frasi e delle risposte che sono dotate di senso. Questo perché la costruzione di sentenze è basata solo su algoritmi matematici, la macchina non ha assolutamente coscienza di quello che produce. Ampio spazio è stato dedicato ad esempi di quelle che sono definite le allucinazioni delle I.A. generative, ovvero risposte che non sono corrispondenti a fatti reali. Le I.A. generative, capaci di rispondere in teoria a qualunque domanda, a volte forniscono risposte la cui verità intesa come corrispondenza con la realtà non è garantita. Questo fenomeno, noto appunto come allucinazione, è dovuto alla non certezza delle fonti usate per rispondere. Il pubblico ha rivolto molte domande, offrendo lo spunto per le conclusioni che devono farci vedere con ottimismo ed attenzione all'I.A.



L'I.A. è una tecnologia in grado di simulare comportamenti intelligenti. Il punto di attenzione è nell'usarla in ambienti dove le fonti sono verificate, ambiti medici, di ricerca scientifica, domini legislativi. Applicazioni di questo tipo sono ampiamente già presenti con molti effetti positivi. In questi confini l'I.A. è uno strumento in grado di svolgere compiti in modo più efficiente, veloce, affidabile di un umano. È in questo modo che l'I.A. ci sta già aiutando e ci aiuterà sempre di più in futuro, come hanno fatto da altre tecnologie create dall'uomo nel passato, e come probabilmente accadrà per quelle che avremo nel futuro.

Marini Materassi

**PRODUZIONE e VENDITA
MATERASSI**

MARINI PAOLO

Via Santa Lucia, 64 • 06083 BASTIA UMBRA (PG)

Tell. 338 45 18 449 • 328 15 85 140

Email: paolomarini6@gmail.com • Pec: marinipaolo62@pec.it

P. IVA 03907600542 • Cod. Fisc. MRN PLA 62E12 A710V



Piadina Più

Bastia Umbra

via Eugenio Curiel 1

0758001122

“LE POLITICHE SOCIALI DEL MIO MANDATO NASCONO DALL'ASCOLTO”

Nostra intervista all'assessora Elisa Zocchetti

Servizio di Claudio Giorgetti

Proseguono le interviste del Giornale della Pro Loco ai componenti della Giunta comunale di Bastia Umbra. Questa volta è il turno di Elisa Zocchetti (nella foto), assessora alle politiche sociali, scolastiche e dell'infanzia, pari opportunità.



Per ciò che riguarda le politiche sociali, quali sono le priorità del suo mandato? Qual è la situazione attuale in merito alle richieste di aiuto che più frequentemente vengono rivolte al suo assessorato?

“Le politiche sociali del mio mandato nascono dall'ascolto: ho incontrato moltissime persone, associazioni, realtà del terzo settore per mappare i bisogni e definire priorità. Abbiamo strutturato interventi per infanzia, scuola, fragilità e anziani. Gli over 65 a Bastia oggi sono il 25% della popolazione, pertanto, anche questa fascia va attenzionata. Servono servizi flessibili e modulari per rispondere a richieste in costante evoluzione”.

Per le politiche educative, quali sono le iniziative più rilevanti promosse dal suo Assessorato? Quali sono le collaborazioni in atto con le scuole e con la biblioteca comunale?

“Per le politiche educative ho lavorato in sinergia con scuole, ludoteca e biblioteca, costruendo una rete solida. Sto realizzando una progettazione di proposte per il prossimo anno scolastico che racchiuda tutti gli interventi dedicati al mondo scolastico. I servizi utili a sostenere il diritto allo studio sono stati rinnovati e digitalizzati, con ottimi riscontri da parte dalle famiglie. La collaborazione con la biblioteca e ludoteca si è dimostrata subito proficua e sta dando risultati concreti, con una crescita costante delle iniziative e della partecipazione. Un altro intervento di fondamentale importanza che rappresenta una novità per la nostra Città riguarda la nuova convenzione del Centro Sociale San Bartolo con un approccio completamente cambiato che mira a ripensarne le funzioni diventando un'esperienza-pilota di inclusione, coesione e scambio”.

Accoglienza profughi. Come viene gestita la situazione nel nostro Comune di Bastia?

“Bastia è una città solidale e accogliente, attenta ai biso-

gni di chi fugge da guerre e persecuzioni. Purtroppo, temi così delicati vengono spesso strumentalizzati per alimentare polemiche sterili, mentre la nostra responsabilità è trovare soluzioni concrete. Nell'accogliere non siamo soli: lavoriamo con le parrocchie, i tanti volontari, i servizi sanitari, il CIDIS. Insieme lavoriamo per costruire un reale percorso d'integrazione. In passato si è scelto di ospitare il Centro Accoglienza Straordinaria, tuttavia esistevano anche altri percorsi che avrebbero garantito un progetto più strutturato e inclusivo”.

Lei ha anche la delega alle Pari Opportunità. Quali sono i suoi progetti e quali sono i suoi obiettivi? Come muoversi per favorire una effettiva inclusività di genere? Qual è la frequenza di casi di violenza di varia natura, a danno delle donne, presenti nel nostro Comune di Bastia?

“Come Assessora alle Pari Opportunità, mi sono data l'obiettivo di realizzare un'azione al mese. Finora abbiamo reso operativo per le sue finalità il Tavolo Pari Opportunità, promosso vie intitolate al 50% a donne, dedicato un giardino a Tina Anselmi e rafforzato la sinergia con USL e Carabinieri. Abbiamo avviato corsi sulla parità all'interno dell'ente, aderito al Manifesto della comunicazione non ostile e organizzato iniziative per l'8 marzo e il 25 novembre. I dati sulla violenza sono in crescita: servono azioni concrete e unità, senza divisioni partitiche”.

Parliamo, infine, delle politiche abitative. La casa è un bene primario. Cosa si sta facendo per dare risposte concrete alle famiglie in difficoltà? In particolare, quali iniziative possono essere prese a favore delle giovani coppie, che sono la categoria più in difficoltà nella ricerca di una casa?

“Le politiche abitative richiedono un grande lavoro di sinergia con gli enti sovraordinati per affrontare la crescente domanda di affitti e la scarsità di case popolari. Abbiamo avviato, con altri Comuni, un percorso di condivisione di intenti per rispondere alle fragilità familiari, in assenza di una politica nazionale di sostegno. Per le giovani coppie, oltre alla casa, serve implementare servizi che aiutano la conciliazione della vita lavorativa implementando anche l'esistente. Inoltre con l'assessora all'urbanistica, stiamo studiando nuovi modelli di co-abitazione all'interno delle palazzine dell'area Franchi che rispondano alle esigenze di single, anziani e giovani coppie. Il coraggio di decisioni radicali non mi manca: serve una visione innovativa a partire dalle singole scelte, esattamente com'è stato per il Centro Sociale San Bartolo”.



CARROZZERIA NUOVA AMICO & MALIZIA

**SOCCORSO
STRADALE 24H**

**RIPARAZIONI
CRISTALLI**

**AUTO
SOSTITUTIVA**

**PICCOLE RIPARAZIONI
IN GIORNATA**



carrozzeria autorizzata
Das Auto. ŠKODA SEAT

**Via dell'Artigianato, 7 - BASTIA U. (PG)
Tel. 075 8000890**



Perché farlo tu
quando puoi farlo
Loryblu?



Nuova Apertura!!

**Siamo anche a Bastia
via delle Industrie 16**
accanto alla Farmacia San Michele

**e a S.Maria degli Angeli
via Los Angeles 155**

S.Maria degli Angeli 075 8040049 - Bastia 075 9979634
LAVANDERIA / STIRERIA / SANIFICAZIONE / PRIVATI / ALBERGHI / AGRITURISMI

LA DONNA IN PRIMO PIANO

Mostre fotografiche allestite a Bastia Umbra nel mese di marzo

Servizio di Veronica Taglia

Si sono succedute, nello scorso mese di marzo, numerose mostre fotografiche nel Comune di Bastia Umbra. In occasione della giornata internazionale dei diritti delle donne e per tutto il mese di marzo, si è posta l'attenzione sulla centralità della donna nella società odierna, mettendo in risalto storie che hanno visto le donne come protagoniste.

54 donne in 108 manifesti

Dal 4 al 14 marzo il Comune di Bastia Umbra, in collaborazione con l'Associazione Fotografica Contrasti, ha installato una mostra fotografica urbana consistita nella realizzazione, da parte dell'associazione, di immagini di donne bastiote che sono poi state esposte negli spazi delle pubbliche affissioni. Le stesse foto sono state esposte anche nell'atrio del Palazzo comunale. Il progetto ha voluto mettere in risalto le donne della nostra comunità sotto ogni punto di vista.

Donne e lavoro negli anni '60 a Bastia



Sopra, Tabacchificio Giontella. Sotto, Spigadoro Petrini



Dal 5 al 9 marzo, il Comune di Bastia Umbra e l'Associazione "Sei de la Bastiola... sì!" hanno allestito presso il Teatrino in Piazza Mazzini una mostra dedicata alle donne lavoratrici negli anni '60 presso le importanti aziende locali: Spigadoro Petrini, Tabacchificio Giontella, Conservificio Lolli e Maglificio Mammoli. Centinaia le donne impegnate nelle lavorazioni di queste attività, ad alto livello qualitativo, ma anche all'avanguardia in tema di politiche sociali.

Ucraina: orizzonti di speranza

Dal 16 al 30 marzo il Centro Volontariato Sociale ha allestito la mostra fotografica nell'ambito della "Missione Spes Ucraina" presso una delle sale del Teatrino in Piazza Mazzini. Le immagini, di grande impatto e significato, hanno raccontato lo stato in cui versa il territorio ucraino ed i volti, segnati dalla guerra, delle persone che abitano quei territori.



La storia di Agriumbria



Piazza del Mercato - Foto archivio Pro Loco Bastia

In contemporanea con la mostra sulla Missione Spes in Ucraina, dal 16 al 30 marzo, è stata installata da Agriumbria in collaborazione con il Comune di Bastia Umbra, la mostra fotografica "Piazza Mazzini Portale di Agriumbria" presso il Teatrino in Piazza Mazzini. Le foto, realizzate dagli anni '60 in poi, hanno illustrato a tutti i bastioli e non solo, il grande percorso evolutivo fatto da questa manifestazione di rilevanza nazionale. Anche la Pro Loco di Bastia Umbra ha fornito alcune immagini tratte dal proprio archivio fotografico.

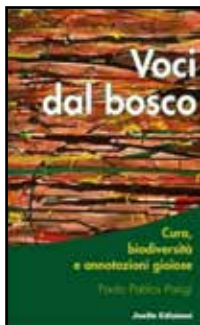


CogenLab
Energy Service Company
www.cogenlab.com

Bastia Presenta Libri nasce dall'intento di porre al centro della vita collettiva il valore della scrittura, un progetto dedicato a tutti gli autori che intendono presentare al pubblico le proprie opere letterarie. Per candidarsi basta scaricare i moduli su www.visitbastiaumbra.it. L'intero progetto è reso possibile grazie all'attività di un gruppo di volontari, che supportano il lavoro della Biblioteca Comunale "Alberto La Volpe" e dell'Assessorato alla Cultura del Comune di Bastia Umbra.

Bastia Presenta Libri VOCI DAL BOSCO: CURA, BIODIVERSITÀ E ANNOTAZIONI GIOIOSE

Il 14 marzo 2025, all'Auditorium Sant'Angelo di Bastia, si è tenuta la presentazione del libro di Paolo Pablos Parigi *"Voci dal Bosco: cura, biodiversità e annotazioni gioiose"*. Per l'occasione è intervenuto l'autore Giorgio Filippi. Le letture sono state affidate a Vanessa Bocci ed Elias Dell'Orso; le musiche a Lorenz. L'autore, nel suo libro, ci parla di piante con la giocosa libertà di farle parlare. *Voci dal bosco*, vuole essere un messaggio che parte dall'Umbria e che ci porta fuori dalla Valnerina. Paolo Pablos Parigi è laureato in scienze forestali ed ambientali a Torino e promuove la divulgazione scientifica sul bosco e la natura.



Bastia Presenta Libri EVANESCENTE

Il 21 marzo è stata la *Giornata Mondiale della Poesia* e Bastia Presenta Libri ha voluto celebrare questa giornata con la presentazione del libro di Silvana Sonno dal titolo *"Evanescenze"*, che ha avuto luogo presso l'Auditorium Sant'Angelo; sono intervenuti la stessa autrice e Giorgio Croce, mentre le letture sono state affidate alla voce di Francesca Sciamanna. Silvana Sonno risiede a Perugia, ha vissuto per lungo tempo a Torino dove ha insegnato materie letterarie negli istituti di istruzione secondaria. È *gestalt counsellor* e socia fondatrice della Rete delle donne AntiViolenza (RAV) di Perugia. Ha scritto opere di narrativa, poesia e saggistica. Per Genesi pubblica nel 2024 il libro intitolato *"Evanescenze"*. Nelle composizioni di Silvana Sonno emerge sempre l'immediatezza con cui i versi appaiono subito equilibrati, misurati, contenuti. La forma talvolta richiama il sonetto, ma si presta anche a soluzioni che non hanno certificato di cittadinanza nella letteratura italiana, come l'haiku oppure altre forme lapidarie, come fossero pensieri ermetici, un poco vintage.

LAUREE

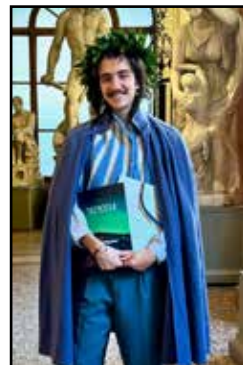
Il 13 marzo 2025 **Francesca Bordi** si è brillantemente laureata in Discipline delle Arti, della Musica e dello Spettacolo, presso il Dipartimento di Filosofia, Comunicazione e Spettacolo – DAMS, dell'Università degli Studi Roma Tre. Ha discusso la seguente Tesi: *"Il volto della perfezione: Luchino Visconti e il ragazzo più bello del mondo"*; relatore prof. Lorenzo Marmo. A Francesca gli auguri per un futuro radioso e pieno di successi da parte della redazione di questo giornale, dei familiari e di tutti gli amici.



Il 13 marzo 2025 **Lisa Roscini** ha brillantemente conseguito la Laurea in Fashion Design presso la Nuova Accademia di Belle Arti (NABA) di Roma. Ha discusso la Tesi dal titolo: *"A collection of lies"* (*"Una raccolta di bugie"*); relatore prof. Antonio Piccirilli. A farle i complimenti più vivi per l'importante traguardo raggiunto sono stati i familiari e gli amici. Congratulazioni anche da parte della redazione di questo giornale.



Il giorno 6 marzo 2025 il giovane artista **Francesco Petrigiani** si è laureato con una votazione di 110/110 in Fumetto e Illustrazione all'Accademia di Belle Arti di Bologna, con il relatore teorico Edo Chiericato e il referente pratico Mario Rivelli con una tesi dal titolo *"Trenodia, making of: Il lutto di una madre imperfetta"* ed un elaborato grafico dal titolo *"Trenodia"*. Con i più profondi auguri da parte dei nonni Carlo Fabio e Maria Pia e di tutti i famigliari, ci congratuliamo per il traguardo raggiunto.



**POLTRONE ELEVABILI
LETTI ORTOPEDICI
NOLEGGIO AUSILI PER DISABILI**



**SANITARIA
MIRELLA
ORTOPEDIA**

SANITARIA MIRELLA Via Roma, 81/B - BASTIA UMBRA
TEL. 075/8011061 - info@sanitariamirella.com

SANITARIA MIRELLA Piazza del Tabacchificio, 16 - BASTIA UMBRA
TEL. 075/8005360 - info@sanitariamirella.com

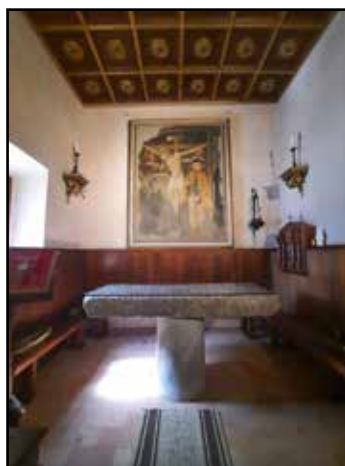
Bastia Presenta Tesi ILLUSTRATE TRE TESI DI LAUREA

Nuovo appuntamento di "Bastia Presenta Tesi", fissato per il 28 marzo 2025, presso l'Auditorium Sant'Angelo. In calendario le presentazioni di Giacomo Barbini, *"Diagnosi energetica dell'edificio universitario Palazzo Murena: raccolta dati, indagine sperimentale in situ e misurazioni preliminari"*; Annalisa Cozzali, *"Dalla caduta dell'URSS alla Russia di oggi: guerre, dissenso e silenzio nell'autoritarismo di Vladimir Putin"* e Nicole Dionigi, *"Verità e politica in Hannah Arendt: tra fragile contingenza ed ostinata fatalità"*. Bastia Presenta Tesi nasce dall'intento di porre al centro della vita collettiva il valore dello studio e della ricerca. Con questo progetto, si vuole creare uno spazio dedicato a tutti i laureati che intendono presentare la propria tesi di laurea. L'iniziativa è riservata a tutti i laureati, di tutte le età, iscritti a qualsiasi facoltà e a chiunque abbia discusso una tesi su temi inerenti alla città di Bastia pur non risiedendovi. La biblioteca comunale è a disposizione per raccogliere tutte le adesioni. Per partecipare occorre scaricare i moduli sul sito: www.visitbastiaumbra.it

COSTANO, LE SUE ORIGINI

Natura e tradizioni si intrecciano nella piccola e laboriosa frazione di Bastia Umbra. Ecco quali sono le origini di questo paese che sorge ad un'altitudine media di 190 metri slm

Il termine Costano significa "terra lungo la scarpata" oppure "podere lungo il declivio del fiume". Esso deriva dalla parola latina "costa" che, tra l'altro, significa anche "clivus", cioè piccolo declivio, soprattutto longitudinale, che, nel nostro caso, era costituito dalla vecchia scarpata fluviale lungo la quale, ancor oggi, si erge il paese. Una volta questa straordinaria pianura, della quale S. Francesco d'Assisi era solito ripetere con una punta d'orgoglio, di non aver visto nulla di più bello al mondo, non era certamente come oggi ci appare. Infatti la pianura che ora si presenta a noi verdeggianti e ricca di popolosi centri abitati, in tempi remoti non era che un grosso bacino, o meglio, un grande lago, formatosi nel periodo mesozoico. Secondo i geologi, nei primordi del mondo, l'Umbria sarebbe stata tutta coperta dal mare e solo le cime degli appennini emergevano qua e là come isole; ma nell'epoca Pliocenica il mare si ritirò, dando vita ad un grande lago chiamato Tiberino-Umbro ed in un secondo momento



*Interno del Santuario
del Santissimo Crocifisso*

Lago Perseo. Il lago venne poi prosciugato dai longobardi del Ducato di Spoleto ed infine una bonifica capillare fu portata avanti dai Monaci Benedettini, i quali fecero sì che la zona prima paludosa, si trasformasse in fertilissima pianura. Intanto prosciugatosi il lago, dalle colline circostanti, gli uomini cominciarono a scendere e ad occupare il grande piano, attratti dal verde e dalla fertilità della terra. In questa pianura sorse Costano. Le prime testimonianze di un sicuro insediamento ove è l'attuale paese risalgono al primo e al secondo secolo

Avanti Cristo; a quell'epoca è quindi lecito pensare che la zona di Costano fosse già da tempo civilmente organizzata, i reperti venuti alla luce alcuni anni fa in località Sterpaticcio mentre un mezzo meccanico livellava la superficie di un campo, ci garantisce in maniera inequivocabile, la presenza di un nucleo di persone che qui cominciarono a vivere in maniera stabile ed organizzata. Il materiale, che in quell'occasione venne recuperato, si rivelò di particolare interesse storico-artistico. Fra i pezzi ritrovati, figuravano un'urna cineraria in travertino, due coperchi di urna a doppio spiovente, due anfore a punta ed una terza a base piana, quattro balsamari, vasi diversi, braccialetti e due orecchini d'oro, ed inoltre un cippo funerario di epoca romana è riaffiorato in altra località del paese detta il "vicinato". Attualmente, almeno questo ultimo pezzo che riveste un grosso valore di testimonianza storica, è gelosamente custodito nel piccolo museo del paese, realizzato all'interno dell'antico castello nel Santuario del SS.mo Crocifisso.

La rubrica delle agevolazioni

PIANO DI TRANSIZIONE 5.0

Per tutto il 2025 è operativo il Piano Transizione 5.0, che in complementarità con il Piano Transizione 4.0, si inserisce nell'ambito della più ampia strategia finalizzata a sostenere il processo di trasformazione digitale ed energetica delle imprese. Con una modifica normativa, sono stati semplificati gli scaglioni di investimento, unificando le prime due fasce in un unico scaglione che comprende gli investimenti fino a 10 milioni di euro, al quale si applicano le aliquote fino al 45%. E' stata altresì estesa la possibilità di cumulo con tutte le agevolazioni.



www.lineacioli.com
rivenditore autorizzato
markilux










PERGOLATI
GAZEBO
TENDE DA ESTERNO
TENDE DA INTERNO
ARREDO ESTERNO
ZANZARIERE
PORTE A SOFFIETTO
ACCESSORI



Linea Cioli - Via dei pioppi 10 - Bastia Umbra Pg - Tel. +39 075 800.36.14

www.lineacioli.com

CONCORSO PER L'IDEAZIONE E LA REALIZZAZIONE DELLO STENDARDO DEL PALIO 2025

Possono partecipare artisti, anche non professionisti,
che abbiano compiuto 18 anni di età

L'Ente Palio de San Michele ha indetto il concorso per l'ideazione e la realizzazione dello STENDARDO DEL PALIO 2025. Il concorso, a partecipazione gratuita, è aperto ad artisti, anche non professionisti, che abbiano compiuto 18 anni di età. Il bozzetto dovrà essere inviato, a proprie spese, all'Ente Palio, entro e non oltre, il 31 maggio 2025 al seguente indirizzo: L'Arredamento 2P – Via Insula Romana, 7 – 06083 – Bastia Umbra (PG). La giuria proclamerà il vincitore del concorso entro il 24 giugno 2025. Tutti gli elaborati pervenuti saranno sottoposti al giudizio della giuria tecnica (composta da 11 membri), guidata dalla presidente dell'Ente Palio Federica Moretti. La consegna dello Stendardo del Palio dovrà essere effettuata entro il 2 agosto 2025.

Il regolamento completo, la scheda di partecipazione e il bando del concorso sono presenti sul sito internet www.paliodesanmichele.it



Lo stendardo del Palio 2024

IL PALIO INCONTRA LA SCUOLA

Il concorso, promosso dall'Ente Palio, è rivolto agli studenti delle Scuole d'infanzia, delle primarie e secondarie di I grado

È giunto alla 22^a edizione il concorso "Il Palio incontra la Scuola", nato con l'obiettivo di valorizzare l'identità territoriale, la creatività e promuovere la partecipazione al Palio de San Michele di Bastia Umbra delle giovani generazioni. Il premio "Il Palio incontra la Scuola", promosso dall'Ente Palio, è rivolto agli studenti delle Scuole d'infanzia, delle primarie e secondarie di I grado, situate in Umbria, che potranno, singolarmente o in coppia, inviare un elaborato inedito in base alle sezioni e ai temi seguenti: 1^a sezione: Scuola dell'infanzia (III anno) e della Scuola primaria (classi I, II, III, IV e V): "Colora le emozioni che ti trasmette il Palio". 2^a sezione: Scuola secondaria di I grado: "Disegna lo Stendardo del Minipalio". Il termine per la presentazione di tutti gli elaborati è fissato entro, e non oltre, il 22 maggio 2025 al seguente indirizzo: "Il Palio incontra la Scuola" c/o Alioscha Menghi – Piazza Luigi Masi, 13 – 06083 – Bastia Umbra. Tutti gli elaborati pervenuti saranno giudicati dalla qualificata giuria tecnica (composta da 11 membri), guidata dalla presidente dell'Ente Palio Federica Moretti. La proclamazione del vincitore verrà effettuata entro il mese di giugno.



IL GRUPPO FORINI È ANCORA PIÙ VICINO AI
CITTADINI DI BASTIA CON IL NUOVO PROGETTO
DI FORNITURA LUCE E GAS

ACTON
GAS ● POWER

FAI IL PIENO
DI **ENERGIA**



PER INFO E SOTTOSCRIZIONI
T. 075 8000 261
actonenergia.forini.com

FORINI SPA

ART BONUS: AMMESSO AL CONCORSO NAZIONALE IL PROGETTO DI RESTAURO DELLA "MATER DOLOROSA"

Conclusa lo scorso settembre la raccolta delle donazioni per rendere possibile il restauro dell'affresco ritraente la "Mater Dolorosa". Nelle prossime settimane inizierà l'intervento di restauro

Come ricordato in edizioni precedenti del nostro giornale, la raccolta delle donazioni per rendere possibile il restauro dell'affresco ritraente la "Mater Dolorosa", iniziata nel gennaio 2024 e conclusasi nel successivo mese di settembre, ha consentito di raggiungere la somma che ci si era prefissati di ottenere (euro 10.200,00), e così, nelle prossime settimane, la restauratrice Rui Sawada (iscritta nell'elenco dei restauratori professionisti presso il Ministero della Cultura), inizierà l'intervento di restauro. Ora il nostro progetto è stato ammesso a partecipare al concorso nazionale indetto dalla re-

dazione di artbonus.gov.it, precisamente nella sezione del "Luoghi e beni della cultura", ove i progetti in gara sono 149. Attualmente siamo primi in Umbria e tra i primi a livello nazionale. In questa prima fase si vota solamente sulla piattaforma ministeriale fino alle ore 12.00 del 14 aprile. I primi 15 progetti classificati accederanno alla finale del 15 aprile, giorno in cui si voterà esclusivamente sulle piattaforme social di "Art Bonus" dalle ore 8.00 alle ore 20.00. La classifica finale si otterrà sommando, per ciascuno dei finalisti, i voti ottenuti nella prima fase con quelli ottenuti nella finale. All'esito del concorso vorremmo essere

tra i primi in Italia (e, perché no, primi), ma per ottenere ciò bisogna impegnarsi molto. Non si vince denaro, non ci sono premi materiali, ma il più grosso premio è quello di vedere apprezzato un progetto per il quale tante persone hanno contribuito con le donazioni. Come ricordato sopra, in questa prima fase le votazioni si svolgono esclusivamente sulla piattaforma www.artbonus.gov.it. La conferma del voto avviene inserendo un indirizzo e-mail così da garantire sicurezza e trasparenza. Il voto viene pubblicato anonimo e i voti ricevuti dal nostro, come dagli altri progetti, sono visibili in tempo reale. Per votare a favore del pro-



L'affresco della "Mater Dolorosa"

getto di Bastia Umbra accedere al sito web artbonus.gov.it, dove si trovano tutte le indicazioni utili.

Bernardo Lancia

BASTIA ASPETTA IL SUONO DELLE CAMPANE

Le due antiche campane della chiesa di San Rocco torneranno al loro posto

Le campane della chiesa di San Rocco sono ancora in restauro presso la storica ditta Capanni di Reggio Emilia. *"Torneranno a breve - afferma il parroco di San Michele Arcangelo, don Marco Armillei - e speriamo di rimontarle il prima possibile, in modo tale da poter di nuovo ascoltare il loro suono"*. Le due antiche campane, una delle quali risalente al 1578 e realizzata dal noto fonditore Francesco Perugino, erano state smontate grazie all'aiuto della ditta Defra Trasporti il 23 novembre scorso, venendo poi esposte per tutto il periodo natalizio nella chiesa di Santa Croce. Lo scorso 22 gennaio erano partite per i lavori di restauro, finanziati attraverso una raccolta fondi promossa dalla Parrocchia e dal Comitato Campanie Bastia, che ringraziano di cuore tutti coloro che hanno contribuito. È stata un'iniziativa significativa per la nostra comunità. È bene ricordare che la chiesa di San Rocco, edificata intorno la metà del XVII sec. per volontà dei bastioli, riconoscenti per essere stati preservati dall'epidemia della peste, custodisce opere d'arte frutto dell'estro e della creatività di pittori quali Dono Doni, Cesare Sermei, Mariano di Antonio e Elpidio Petriagnani.

Michelangelo Ridolfi





B.M.C.

B.M.C. s.n.c. di Brunetti P. - Capitini F. & C.

Via delle Industrie, 18 - 06083 BASTIA UMBRA (PG)

Tel./Fax 075.8011144 - 075.8000604

E-mail: bmc2002@alice.it

Soccorso Stradale 24 ore su 24



MARINI

edilizia

PAVIMENTI - BAGNI - PARQUETS

Via Campiglione - Bastia Umbra

www.mariniedilizia.com

PROSPETTIVE 2025: OCCIDENTE

La rassegna vuole essere un'occasione per interrogarsi sul significato dell'identità occidentale nell'era della globalizzazione

Prosegue con grandissimo successo la rassegna culturale "Prospettive 2025: Occidente", promossa dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Bastia Umbra. Gli incontri fin qui proposti e guidati da illustri relatori - prof. Lorenzo Chiuchì (25 gennaio), prof. Massimo Cacciari (22 febbraio), prof. Piergiorgio Odifreddi (22 marzo) - hanno visto una straordinaria partecipazione di pubblico. Ora c'è grande attesa anche



Massimo Cacciari al Centro Congressi Umbrafiere

per le altre conferenze in calendario. Il 19 aprile, alle ore 17, al Cinema Teatro Esperia di Bastia Umbra, interverrà Donatella di Cesare, filosofa e professoressa ordinaria di

Teoretica all'Università "La Sapienza" di Roma. La riflessione verterà sul destino dell'Europa, ponendo le basi di una discussione riguardante le problematiche e gli sviluppi della nostra realtà politica e sociale. La filosofia ci guiderà in un viaggio politico, fatto di dibattito e discussione, di riflessione e ricerca su quello che più ci riguarda: la democrazia, le sue forme, il suo futuro. Gli altri appuntamenti: Mauro Mela e Stefano Zavattoni -

"Suoni dal cassetto" - Concerto chitarra classica e pianoforte (26 aprile); p. Enzo Fortunato - "Ecco io faccio nuove tutte le cose - Il Papa e i bambini" (24 maggio); Vito Mancuso - "Quale religione per l'Occidente senza più religione" (28 giugno).

PROSPETTIVE è un progetto di eventi ed incontri a tema annuale, ideato dal Comune di Bastia Umbra. Tutte le conferenze sono ad ingresso libero. Sono stati chiamati a confrontarsi pensatori, scrittori, musicisti, artisti e scienziati. Gli incontri hanno luogo presso il Cinema Teatro Esperia di Bastia Umbra.

"IL FEMMINILE E LA SPERANZA"

Sei donne protagoniste della rassegna promossa dalla Consulta Religione e Spiritualità del Comune di Bastia

Il 5 aprile 2025 si è conclusa la rassegna "Il Femminile e la Speranza", proposta alla cittadinanza dalla neo costituita Consulta Religione e Spiritualità del Comune di Bastia Umbra. Il ciclo di conferenze, all'Auditorium Sant'Angelo (nella foto), si poneva l'obiettivo di esaltare il ruolo della donna quale generatrice di speranza nella costruzione di una civiltà fondata sul rispetto dei diritti fondamentali dell'uomo, dei valori democratici e di pace e concordia tra le persone, i popoli e le culture. Protagoniste sei donne, Sante, della tradizione cattolica, vissute dall'anno mille fino ai giorni nostri: Ildegarda di Bingen, Santa Chiara



di Assisi, Santa Filippa Mareri, Santa Teresa Benedetta della Croce, al secolo Edith Stein, Santa Teresa di Lisieux e la serva di Dio, Dorothy Day. A distan-

za di tempo, ancora oggi, queste donne consegnano un messaggio attuale ed universale all'essere umano contemporaneo poiché ciascuna ha dato un contributo determinante alle istanze del proprio tempo. L'esigenza dell'uomo, a partire dagli antichi greci, del resto, è la ricerca della felicità non intesa come bene fugace e fatuo, ma come corda che lo porta al finito, al senso compiuto della propria esistenza, lo conduce alla speranza, alla vita. La professoressa Emma Caroleo della Università Pontificia Gregoriana, citando Santa Teresa Benedetta della Croce, ha detto che "Chi cerca la verità cerca Dio".

Elisa Rossetti

Tempo di cerimonie!

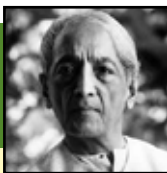
Rubrica a cura della Sartoria Rosi

Le scorse sfilate che anticipavano le tendenze moda a proposito di cerimonie per questa stagione primavera-estate, proponevano silhouette fluide, tessuti leggeri come chiffon e organza, ma anche abiti più strutturati in seta o satin. In base alla tipologia di cerimonia, si può spaziare per l'outfit adeguato in tessuti leggeri che scivolano sul corpo, come appunto il satin, per un look sofisticato ed elegante, che si ispira un po' alle icone di stile degli anni passati. Per un evento all'aperto, un abito senza maniche, scollato, decorato con grandi fiocchi, altro trend della stagione. Invece, giocando sulle sfumature del Borgogna, altro modo del momento, colore intenso e passionale, per un abito sensuale e audace drappeggiato, che segue le linee del corpo. Enfatizzare i volumi del tessuto con pieghe delicate, invece per puntare su modelli più avvolgenti e che sia l'abito a parlare. I pois, sono dettagli giocosi e iconici, che non tramontano mai: stile assicurato! In alternativa, lo stile bobo-chic per rendere protagonista il colore con fantasie floreali e tessuti leggeri per composizioni festose. Per essere più formali e sofisticate, la scelta sicura è l'abito scollato in pizzo delicato in colori pastello. Mentre per una festa serale, un colore come il fucsia, per un abito scollato e con ampio spacco, può catturare subito l'atten-

zione. Anche il nero può essere utilizzato a dispetto del galateo, in linee pulite, minimal per cerimonie più intime. E per finire, per chi ricopre ruoli importanti, testimoni o mamme degli sposi, un esempio di eleganza e grazia, un abito dalle linee pulite, ma con dettaglio come drappaggi, accessori in cristalli, paillettes e ricami o uniti da tessuti leggeri, che regalano unicità.

Sartoria ROSI
QUALITÀ SENZA TEMPO

Via Roma, 71 - int. 16
06083 Bastia Umbra (PG)
339 3160012 - 075 800 43 55



LA FRATELLANZA

“La fratellanza degli uomini non è un ideale da raggiungere: è una verità da percepire. Finché non la percepiamo per conto nostro, non possiamo decidere di essere fraterni”.

(P. Krishna)

Molti saggi - fra cui Jiddu Krishnamurti (nella foto) - ci aiutano a comprendere che gli altri siamo noi, perché tutti siamo parte della stessa natura umana. Così, Pietro Ubaldi ci fa capire che fare del male a un'altra persona è farlo a noi stessi, perché nella vita c'è una legge del ritorno, per la quale se agiamo solo per il nostro utile, contrapponendoci alla Legge della vita, ci ritornerà addosso in maniera rovesciata, a nostro danno. Se, invece, le nostre azioni sono poste secondo la Legge, ci ritorneranno a favore. La fratellanza non è una condizione naturale o una necessità sociale. È una scoperta dell'anima e un riconoscimento della mente. Per questo, Ubaldi ci parla del “metodo del Vangelo”, come compassione e cooperazione con l'Opera di Dio. In tale visione la fratellanza diventa il principio di coordinamento sociale, che iscrive la sfrenata libertà nella feconda collaborazione, nella fraterna pace e nella gaudiosa armonia del Tutto. La condizione è quella di riuscire a comprendersi - fra persone - nell'interiorità scambievole e nel rispetto della diversità culturale, per vivere in pace e cooperazione fra tutti i diversi popoli. In tale prospettiva il lavoro

diventa il mezzo di affratellamento e di cooperazione fra persone e culture. Ogni essere umano deve poter scoprire la propria vocazione e missione, attraverso la funzione sociale svolta. Da qui il valore delle buone opere. Da qui una nuova etica sociale, generatrice di una nuova coscienza collettiva e planetaria. Così, Papa Francesco nell'enciclica “*Fratelli tutti*” ci ricorda che “*prenderci cura del mondo che ci circonda è prenderci cura di noi stessi*”, considerando che tutto è interconnesso e che solo un “mondo aperto” può generare relazioni sane e pacifiche fra popoli e persone. Oggi, il mondo si è fatto piccolo e c'è bisogno di un “progetto per tutti”, senza escludere nessuno. L'epoca delle guerre e delle violenze è finita, perché si è capito che non conviene a nessuno. Si tratta di una morale utilitaria, preveggenza e lungimirante. Per tutto ciò, la fraternità non è solo rispetto per la libertà altrui ma è la sostanza della necessaria cooperazione fra tutti i popoli, perché la libertà si autentica nell'amore. È per questo che l'individualismo non ci rende più liberi. È il virus più radicale, perché ci impedisce di vivere in pace e fraternità.



Gaetano Mollo, già professore ordinario di Filosofia dell'educazione presso l'Università degli Studi di Perugia, è autore di libri, saggi e romanzi. Ha pubblicato anche racconti fiabeschi e raccolte di poesie. È presidente del Comitato di divulgazione del pensiero di Pietro Ubaldi del Comune di Foligno.



SIGLATO IMPORTANTE PROTOCOLLO D'INTESA Guardia di Finanza e Comune di Bastia Umbra uniti nel contrasto alle condotte lesive degli interessi pubblici

Il Comune di Bastia Umbra e il Comando Provinciale della Guardia di Finanza di Perugia hanno sottoscritto un protocollo di intesa in materia di tutela delle risorse del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR), del Piano Nazionale per gli investimenti complementari al PNRR e dei programmi cofinanziati dai fondi strutturali dell'Unione Europea. L'accordo, firmato, negli uffici del Comune di Bastia Umbra, dal sindaco Erigo Pecci e dal comandante provinciale della Guardia di Finanza di Perugia, Gen. B. Carlo Tomassini, ha come fine la collaborazione reciproca per garantire il corretto utilizzo delle significative risorse, destinate al Comune di Bastia Umbra, per realizzare azioni e interventi previsti dalle missioni del PNRR. Il protocollo, che resterà in vigore sino a fine 2026, andrà a rafforzare le azioni a tutela della legalità in materia di utilizzo di risorse pubbliche destinate al PNRR. Più in dettaglio, il Comune di Bastia Umbra si impegna a mettere a disposizione della Guardia di Finanza dati e analisi di contesto in relazione all'affidamento di lavori, servizi e forniture, finanziati con fondi del PNRR, compresi gli eventuali subappalti.

**CS Promotion**
SISTEMA PULIZIA

VENDITA
ASSISTENZA
NOLEGGIO

Via dei Salici, 25/27/29
06083 Bastia Umbra (PG)
Tel. +39 075.800.44.72
www.cspromotion.it - info@cspromotion.it

PRODOTTI E MACCHINE PER PULIZIE

**Joma**

PADEL - TENNIS
TREKKING - RUNNING
CALCIO



ferramenta
l'Utensile

COLORI DECORA E IL SUO NUOVO SHOWROOM DECORA LAB

Il nuovo Decora Lab è uno spazio esperienziale. Non è un semplice showroom, ma un luogo in cui design e contemporaneità si incontrano

Il tessuto economico del Comune di Bastia Umbra è stato sempre molto prolifico di piccole e medie aziende, costituite da persone che, con il proprio lavoro artigianale e con numero limitato di dipendenti, hanno organizzato strutture, che nel tempo si sono sviluppate, realizzando buoni successi a tal punto che, oggi sono aziende che operano a livelli nazionali e internazionali. Ed è di questi giorni la bella storia di una azienda di questo territorio che ha iniziato la sua attività nel 1968 per opera di Natale Brunori, che da imbianchino diventa imprenditore aprendo il primo negozio e avviando una piccola produzione di idropitture. Quasi 10 anni dopo, coadiuvato dalla moglie Marcella, ne apre uno più spazioso sempre a Bastia Umbra. Successivamente nasce il Colorificio Decora. Nel 1989 viene messo sul mercato l'attuale Tonachino, di cui la Decora detiene il marchio registrato. Ma l'anno della svolta è il 1991; entrano i figli, Emiliano nel settore commerciale, Melissa nel settore amministrativo, e si costruisce l'attuale stabilimento di produzione. Nel 2001 l'azienda adotta l'innovativo sistema Tintometrico Decora System e nel 2002 viene istituita l'azienda Colori Decora srl. Nel 2009 acquista il Colorificio Rossi di Cesena. Successivamente viene realizzato il nuovo impianto produttivo, altamente tecnologico e automatizzato. Grazie alla professionista Valeria Ardigò, la Colori Decora srl lancia sul mercato la linea di Decorativi Firma d'Autore. Nel 2018, il presidente fondatore, con la moglie ed i figli, festeggiano con orgoglio un ragguardevole traguardo: 50 anni di attività. La Colori Decora srl si classifica tra le principali aziende umbre che si sono distinte nel panorama economico nazionale. Nel festeggiare questa importante tappa, la famiglia Brunori ha anche inaugurato l'ampliamento dello stabilimento situato nella zona industriale di Bastia Umbra. Caparbità, determinazione e passione, uniti a continui rinnovamenti e miglioramenti, permettono all'azienda di proiettarsi con grinta e successo verso il futuro. Nella prima metà di marzo 2025, Colori Decora srl ha inaugurato il nuovo Showroom Decora Lab (nella foto). L'evento ha visto la partecipazione di oltre 400 persone, tra cui i rappresentanti delle istituzioni locali, clienti, tecnici, imprese storiche del territorio, titolari di mobilifici, architetti, progettisti. Un'affluenza molto significativa che sta a dimostrare quanto l'azienda sia apprezzata e radicata localmente e non solo.

Marinella Amico Mencarelli



LA SCOMPARSA DI MARIO MORINI



Il 27 marzo il nostro Amico Mario Morini ci ha lasciato dopo un breve periodo dove è passato dall'ospedale di Perugia a quello di Siena. Lo ricordiamo come una persona mite, discreta con una naturale predisposizione per l'amicizia. Si era avvicinato da alcuni anni all'Associazione Pro Loco di Bastia e dimostrava chiaramente un certo interesse per le nostre iniziative, tanto da collaborare direttamente con noi, come supporto pratico per il nostro lavoro.

Era stato anche membro del collegio dei Sindaci Proviviri dell'associazione per alcuni anni. Credo che avesse un rapporto corretto ed amichevole con tutti i consiglieri ed i collaboratori della Pro Loco. Io posso solo confermare queste doti che lui aveva per una più assidua frequentazione che comprendeva anche momenti che si passavano al Bar. Formavamo una discreta coppia nel gioco delle briscola e tressette, tanto che, scherzando, lo chiamavo "Campione del mondo", suscitando il sorriso dei nostri avversari (tutti amici). Per tutte queste doti umane, sarà ricordato da tutti coloro che l'hanno conosciuto. Buon viaggio Mario.

Raniero Stangoni

I Nostri Colori. Oggi più che mai
www.coloridecora.it

Via degli Olmi, 10 - tel. 075 800 10 86

Sistemi di isolamento a Cappotto Certificati
DECOKLIMA
sistemi isolamento a cappotto

Sistemi di costruzione a secco
Gyproc
KNAUF **fermacelli**

... e tante linee di Prodotti per l'Edilizia, per interno ed esterno, per le Belle Arti e per la Casa...

tutto colori
Bastia Umbra
casa, arte e colore

LA SCOMPARSA DI ELIO DOTTORI



“Ho amato Dio con tutto il cuore, con la debolezza di tutti gli uomini, ma con la speranza del Suo perdono, perché un Padre buono e misericordioso non può non perdonare i Suoi amati figli”: sono queste le parole che il caro Elio Dottori ci ha voluto donare prima di ritornare alla Casa del Padre. In tutta la sua esistenza si è sempre impegnato con umiltà e dedizione per la sua amata famiglia e per il prossimo, ponendosi a servizio della Parrocchia di S. Michele Arcangelo per innumerevoli anni ed indossando le vesti di Rettore della Confraternita di San Rocco. Al figlio Angelo, alla nuora Isabella, alla nipote Arianna ed ai parenti tutti giungano le sincere condoglianze da tutta la redazione de Il Giornale di Bastia.

COSÌ ABBIAMO SALVATO LA PORZIUNCOLA!

Terminato il grandioso intervento strutturale sulla Cupola della Basilica di S. Maria degli Angeli

Il 25 marzo 2025, anniversario della posa della prima pietra nel 1569, la comunità dei Frati Minori ha invitato cittadini, fedeli e pellegrini a celebrare la restituzione al popolo di Dio della Basilica di S. Maria degli Angeli, eretta tra il 1569 e il 1679 su progetto dell'architetto Galeazzo Alessi. L'edificio funge da scrigno sacro posto a protezione della Porziuncola, l'umile cappellina dove Francesco d'Assisi, dopo aver compreso la sua vocazione, fondò l'Ordine dei Frati Minori nel 1209. Alla Porziuncola il Cristo apparso a Francesco concesse per l'intercessione della Vergine Maria la straordinaria Indulgenza del Perdono di Assisi (1216). Presso l'abside della Basilica, all'interno, si trova la Cappella del Transito, ove San Francesco "accolse la morte cantando" il 3 ottobre 1226.



LA NECESSITÀ DEI LAVORI - La Basilica, già provata dal sisma del 1832 e del 1997, ha subito ingenti danni durante il terremoto del 2016. Per questo nell'aprile 2023 hanno preso avvio i lavori di restauro, con un grandioso intervento strutturale sulla Cupola, che sovrasta la Porziuncola, il consolidamento e messa in sicurezza dei dipinti murali delle cappelle laterali, dell'altare di San Pietro in Vincoli e di parte della facciata laterale. Oggi la Basilica torna al suo antico splendore: l'Anno Santo 2025 e l'VIII Centenario della composizione del Cantico delle Creature sono la felice occasione per restituire al mondo intero un patrimonio inestimabile di arte e storia.

NUMERI RECORD PER AGRIUMBRIA 2025

I numeri raccontano di una fiera in salute, punto di riferimento nazionale per la zootecnia e hub per il Centro Sud Italia per la meccanizzazione e per i diversi comparti agricoli

Agriumbria, svoltasi all'Umbriafiere dal 28 al 30 marzo 2025, si conferma come punto di riferimento assoluto per l'agricoltura, la zootecnia, l'alimentazione e l'innovazione. Numeri record per questa 56^a edizione, con la presenza di oltre 450 espositori e circa 90mila visitatori. La manifestazione continua dunque a riscontrare un interesse notevole. "Tra le novità - ha sottolineato il presidente di Umbriafiere, Stefano Ansideri - abbiamo creato uno spazio dedicato alle federazioni di costruttori e rivenditori di macchine agricole, Federunacoma e Federacma, chiamato "Feder-Azioni". All'interno del Padiglione 9, quindi, era presente un'area che è stata utilizzata per iniziative importanti, come il Mec@gri Jobs, rivolto agli studenti degli Istituti Tecnici ed Agrari. Inoltre, abbiamo affrontato la questione importante della sicurezza sul lavoro. Uno spazio specifico è stato dedicato all'Ispettorato del Lavoro. Anche quest'anno abbiamo proposto le mostre e le rassegne nazionali legate alle razze zootecniche. Il programma comprendeva anche numerosi appuntamenti convegnistici organizzati da enti istituzionali e aziende espositrici. Anche quest'anno è stato confermato il forte legame con i partner istituzionali, quali Regione Umbria e Dipartimento di Agraria dell'Università degli Studi di Perugia. In questa edizione di Agriumbria è stata riproposta la novità lanciata nel 2024 di un'area dimostrativa dedicata alla forestazione".



Alla cerimonia di apertura hanno partecipato, tra gli altri, il ministro dell'Agricoltura, Francesco Lollobrigida, la presidente della Regione Umbria, Stefania Proietti, il sindaco di Bastia Umbra, Erigo Pecci, e il presidente di Umbriafiere Spa, Stefano Ansideri. Lollobrigida, nel suo intervento, ha sottolineato come l'agricoltura resti al centro delle politiche del Governo italiano, ribadendo l'importanza di sostenere gli agricoltori e gli allevatori. Il ministro ha ricordato che il settore primario è essenziale per l'economia nazionale e che, attraverso il sostegno pubblico, sono stati messi in campo 11 miliardi di euro di investimenti in agricoltura. Inoltre, ha parlato della necessità di abbassare i toni sulle controversie internazionali legate ai dazi, facendo appello a una risposta comune e coordinata a livello europeo.



MARCHIAUTO

FIAT

FIAT
PROFESSIONAL



Jeep
SERVICE

SPOTICAR

L'ARTE NEL CUORE DELL'UMBRIA

AMAB – Assisi Mostra Arte Antiquariato – è in programma all'Umbriafiere dal 24 aprile al 1° maggio 2025.

Questa 50^a edizione della manifestazione è un appuntamento assolutamente da non perdere per appassionati, collezionisti, studiosi e semplici curiosi

Opere d'arte antica, moderna e contemporanea daranno vita alla 50^a edizione di AMAB - Assisi Mostra Arte Antiquariato Bastia Umbra, la più ampia rassegna d'arte nel cuore dell'Italia. Dal 24 aprile al 1° maggio - negli spazi di Umbriafiere a Bastia Umbra - torna in primavera uno tra gli appuntamenti nazionali di riferimento del settore. La manifestazione - patrocinata dalla Regione Umbria - nasce dal desiderio di rinnovare la storica mostra d'antiquariato di Assisi, che nel 2025 compie 50 anni e festeggia con un'edizione speciale in concomitanza del Giubileo e dell'ottavo centenario del "Cantico delle Creature" di San Francesco d'Assisi. AMAB - già punto di riferimento fondamentale in Italia per il settore dell'antiquariato - aprirà ulteriormente all'arte moderna e contemporanea e ad altre forme d'arte come musica, danza, fotografia, design, cinema. La rassegna si distingue per essere non solo una tra le più prestigiose mostre d'arte e di antiquariato in Italia, ma anche uno straordinario "laboratorio creativo" che vuole rendere omaggio alla Bellezza nelle sue diverse forme artistiche ed epoche storiche, dal passato al presente. AMAB inizia un percorso di crescita e di rinnovamento dal 2023 con la Società Eventi Arte, sotto la

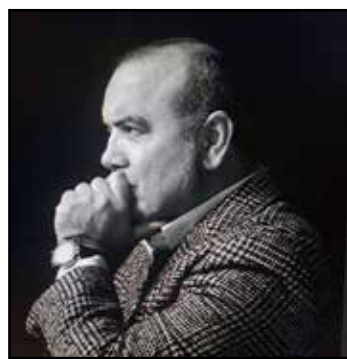


*L'allestimento di Arte contemporanea.
In alto il direttore Emo Antinori Petrini*

guida del direttore Emo Antinori Petrini, esperto antiquario ed interior designer, e di suo figlio Leonardo, vicepresidente AMAB. Alla presidenza sempre Andrea Tattini, che conferma la volontà di far diventare AMAB un punto di riferimento del bello in Italia. *"Il mercato dell'arte antica resta un mondo affascinante ed ancora attrattivo in termini di affluenza e di indotto economico, ma riteniamo importante - spiegano Emo e Leonardo Antinori Petrini - far avvicinare di più i giovani all'arte cercando di formare nuovi collezionisti ed appassionati in un mondo che altrimenti rischia di restare ancorato al passato. L'idea di fondo - concludono - è quella di rendere viva l'arte antica facendola dialogare con quella moderna e contemporanea, con le sue più attuali declinazioni e con la tecnologia".* AMAB 2025 si sviluppa

all'interno di due Padiglioni principali: il Padiglione 9 di 5mila mq, di cui 4.200 riservati all'arte antica, e il Padiglione Ingresso di 1.000 mq, di cui 800 saranno dedicati all'arte Moderna e Contemporanea. La rassegna vede coinvolti i maggiori rappresentanti del settore: galleristi, collezionisti, artisti contemporanei e curiosi provenienti da tutta Italia e dall'estero.

Si potrà inoltre assistere ad eventi collaterali come performance dal vivo, incontri ed approfondimenti dedicati a tematiche di interesse artistico e culturale. Bastia Umbra ed Umbriafiere sono dunque pronte all'edizione 2025 di AMAB, come ha confermato il presidente del polo fieristico Stefano Ansideri, con una rinnovata accoglienza per pubblico ed espositori.



Orari

24 aprile

ore 15 apertura
ore 18.30 inaugurazione

25, 26, 27 aprile

dalle 10.00 alle 20.00

28, 29 aprile

dalle 15.00 alle 20.00

30 aprile e 1° maggio

dalle 10.00 alle 20.00



di Fabrizio Renzi

Cell. 338 8457161

Via delle Industrie, 27 - 06083 Bastia Umbra PG

fabriziorezzi65@gmail.com



www.gruppogrighi.it

CACCIA VILLAGE: CRESCE L'ATTESA

Appassionati di caccia e tiro si daranno appuntamento all'Umbriafiere, dal 10 al 12 maggio 2025. Tra i temi portanti del Caccia Village 2025 ci sarà quello del turismo venatorio

Caccia Village si prepara a riaprire le sue porte dal 10 al 12 maggio 2025 nel polo fieristico di Umbriafiere. Qualità degli eventi e delle esposizioni, attenzione alle tematiche più attuali in ambito venatorio e anticipazione di molti aspetti trasversali alla caccia che poi sono diventati un argomento importante di dibattito e attenzione, sono da sempre un segno distintivo di Caccia Village, che attira ogni anno visitatori e professionisti da tutto il Paese. Tra i temi portanti di quest'anno ci sarà quello del turismo venatorio. Verrà infatti introdotta una speciale sessione dedicata all'incoming dall'estero, con l'obiettivo di promuovere l'Italia come destinazione di eccellenza per la caccia. Altra novità sarà l'ampliamento dell'area espositiva di "Cibo Selvaggio". Il tema 2025 di Cibo Selvaggio sarà la lavorazione e la conservazione delle carni selvatiche con un'area espositiva dedicata alle più moderne attrezzature di conservazione della carne, anche per uso domestico. A completare il tema della lavorazione e conservazione e della carne selvatica, un programma giornaliero di dimostrazioni pratiche condotte da chef esperti nell'ambito della cacciagione e della cucina di bosco con ricette gustose e innovative, ma soprattutto consigli pratici sulle tecniche di preparazione e conservazione domestica delle carni.



Rubrica del benessere del coach Lorenzo Micheli

ALLENAMENTO DI RESISTENZA OVER 40: L'ELISIR PER UNA LONGEVITÀ ATTIVA



Dopo i 40 anni, il corpo inizia a perdere fino all'1-2% di massa muscolare all'anno (sarcopenia), un processo che accelera infiammazione, accumulo di grasso viscerale e fragilità ossea. Gli allenamenti di resistenza non sono solo un "plus" estetico: sono una terapia anti-aging con effetti sistemici. Ecco perché sono fondamentali per chi punta a invecchiare con forza e autonomia.

3 motivi scientifici

per cui la resistenza allunga la vita

1. Rigenera il metabolismo

- I muscoli sono il principale "bruciatore" di glucosio. Più massa magra hai, più migliori la sensibilità insulinica, riducendo il rischio di diabete di tipo 2
- Le miochine rilasciate durante il sollevamento pesi (es. irisina) trasformano il grasso bianco in grasso bruno, aumentando il dispendio calorico a riposo

2. Protegge ossa e articolazioni

- La resistenza stimola la densità ossea, riducendo il rischio di fratture legate all'osteoporosi
- Rafforza tendini e legamenti, contrastando l'artrosi e mantenendo la mobilità

3. Rigenera il cervello

- L'esercizio con carichi aumenta il BDNF (fattore di crescita cerebrale), proteggendo dalla demenza e migliorando la memoria
- Riduce lo stress ossidativo, collegato a declino cognitivo e malattie neurodegenerative

Qualche spunto su come allenarsi:

Priorità alla tecnica, non al carico

- Inizia con il corpo libero: plank, squat a parete, affondi assistiti
- Progredisci con elastici e pesi leggeri, mantenendo 8-12 ripetizioni per serie
- Evita strappi: Affidati ad un professionista per ridurre il rischio infortuni

Frequenza ottimale

- 2-3 sessioni a settimana, alternando gruppi muscolari (es. gambe/lunedì, upper body/giovedì)
- Recupero attivo: camminate, stretching o yoga tra gli allenamenti

Combinata con l'aerobica

- 20 minuti di cyclette o camminata veloce post-allenamento potenziano l'effetto anti-infiammatorio delle miochine

Esempi di routine efficaci

per chi è agli inizi:

3 serie da 10 ripetizioni di:

- Squat a sedia (usando una sedia per appoggio)
- Push-up a parete
- Rematore con elastico

Per chi vuole intensità:

Circuito a tempo (30" lavoro, 15" recupero):

- Kettlebell swing
- Farmer's carry (camminata con pesi)
- Plank con sollevamento gambe alternate

La nutrizione che potenzia i risultati

- Proteine: assicurare un apporto adeguato per sostenere la sintesi muscolare
- Magnesio e Vitamina D: essenziali per la contrazione muscolare e la salute ossea (integrate se necessario)
- Idratazione: i muscoli disidratati perdono fino al 30% della forza

La mentalità giusta: mai troppo tardi

Uno studio del 2023 ha dimostrato che iniziare la resistenza dopo i 60 anni aumenta la massa muscolare del 9% in 6 mesi. Non serve essere atleti: bastano 30 minuti, 2 volte a settimana, per cambiare la traiettoria dell'invecchiamento

In sintesi:

L'allenamento di resistenza dopo i 40 non è opzionale. È un atto di medicina preventiva che:

- Conserva la forza per sollevare i nipoti a 70 anni
 - Mantiene il cervello lucido
 - Riduce la dipendenza da farmaci
- La sfida non è il tempo, ma la costanza. Inizia oggi: il tuo futuro te ne sarà grato.

Via G. D'Annunzio, 18 - Santa Maria degli Angeli
info - 389 25 56 622

BASTIA BEVANDE DISTRIBUZIONE srl
Bibite e bevande al dettaglio e all'ingrosso

PUNTO VENDITA: Largo A. Battistelli 7 - Bastia Umbra - Tel. 0758000586
INGROSSO: Via dell'Artigianato 36/A - Bastia Umbra - Tel. 0758003599

GIORGIO MARE®
Delizie di Pescato - Prodotti ittici surgelati e congelati a bordo

BASTIA UMBRA : Largo A. Battistelli 16 - Tel. 075 8011423 - Consegna a domicilio
UMBERTIDE : Via della Repubblica 4 - Tel. 075 9003222
CITTÀ DI CASTELLO : Via S. Lapi 2/E - Tel. 075 9003235

IL PREMIO ELOGE VINTO DAL COMUNE DI BASTIA UMBRA

Un prestigioso riconoscimento assegnato dal Consiglio d'Europa agli enti locali che hanno ottenuto alti livelli di gestione amministrativa

Le dott.sse Lorella Capezzali e Manuela Mariani del Comune di Bastia Umbra hanno ritirato lo scorso 7 marzo a Gorizia, presso l'Aula Magna dell'Università di Trieste, dalle mani della presidente AICCRE Milena Bertani e del vice presidente vicario Franco Brussa, alla presenza di Kostantinos Koukas in rappresentanza del Consiglio d'Europa, il premio ELOGE 2025, marchio europeo dell'eccellenza nella governance, assegnato dal Consiglio d'Europa agli enti locali che hanno ottenuto alti livelli di gestione amministrativa in base ai 12 principi europei di partecipazione democratica. Un motivo di orgoglio per il nostro Comune, unico in tutta l'Umbria ad aver ottenuto questo premio che certifica il riconoscimento delle buone pratiche da parte del Consiglio d'Europa basato sulla valutazione di atti di programmazione e gestione amministrativa con particolare riferimento ad attività inclusive, sociali, culturali e di partecipazione attiva della cittadinanza, anche attraverso le formazioni associative attive nel territorio. La targa del premio riporta il seguente testo: *"Rispetto, protezione e promozione della democrazia, dei diritti umani e dello stato di diritto; osservanza dei più elevati standard di etica pubblica*



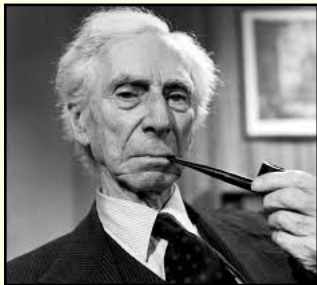
Lorella Capezzali e Manuela Mariani
con il Premio Eloge 2025 appena ricevuto

e integrità; pratica della buona amministrazione; fornitura di servizi pubblici di alta qualità e benessere economico, sociale e ambientale". Il sindaco Erigo Pecci, che non ha potuto essere presente alla cerimonia per una concomitanza di impegni istituzionali, ha espresso comunque tutta la sua soddisfazione per questo importante risultato, frutto del grande lavoro collettivo impostato dagli Uffici del Comune di Bastia Umbra.

Alla ricerca delle mangrovie

Rubrica a cura di Stefano Ridolfi

BERTRAND RUSSELL



Che cosa è una antinomia? Un'antinomia è un paradosso, o meglio una frase che se è vera allora dice il falso e se è falsa allora dice il vero. Una delle più famose

antinomie le creò nel 1901 Bertrand Russell (nella foto). Un ragionamento che fu capace di mettere in crisi le certezze fondamentali della fisica, della filosofia e della matematica. Ma oltre alla sua antinomia Bertrand Russell è ricordato come un logico matematico, ovvero una persona che ha incarnato la rigore, la disciplina, la rigidità, e che ha scritto un libro, *Principia mathematica*, che rappresenta ancora oggi il fondamento

Ci sono donne e uomini che hanno creato idee, soluzioni, visioni immersi in mondi culturali ibridi fra la scienza e l'arte, fra le emozioni e la ragione, vivendo come le mangrovie, in acque né salate né dolci, ma salmastre. Noi andremo alla ricerca delle storie di queste mangrovie.

della matematica e della logica. Ma il suo radicalismo politico lo portò anche alla difesa delle minoranze oppresse, boeri, neri, ebrei e alla propaganda a favore dell'obiezione di coscienza negli anni della Prima guerra mondiale. Appoggiò i movimenti per l'emancipazione delle donne e quelli pacifisti. Dopo il 1958 fu promotore di una campagna per il disarmo nucleare e contribuì a creare un tribunale contro le atrocità della guerra nel

Vietnam. Discendente di un'antica famiglia della nobiltà Britannica grazie alla sua enorme produzione letteraria, filosofica, storica, saggistica, vinse il premio Nobel per la letteratura nel 1950. Fino alla fine divulgatore di idee e teorie scientifiche e di ideali etico-politici, morì nel 1970, a 98 anni, a causa di una bronchite. Una delle sue famose frasi è: *"L'equilibrio tranquillizza, ma la pazzia è molto più interessante"*.

UNIRE, SENTIRE, EMOZIONARSI
ACUSTICA UMBRA

se **senti bene**
sei **giovane!**

NUMERO VERDE
800.389.822

T. 388 9364872

Non senti bene?

Prenota un
controllo
gratuito
dell'udito!

Potrai provare
per ben **45 giorni**
la tua soluzione
invisibile e ricaricabile
gratuitamente.

Sede Bastia | Via Roma, 103/B

Vicino Immobiliare
Tecnocasa

www.acusticaumbra.it | info@acusticaumbra.it



L'OPERA "I MIRACOLI DI SANT'ANTONIO" TORNA A RISPLENDERE

Presentato a Santa Croce il restauro della tela
del noto pittore Cesare Sermei

Sabato 1° marzo 2025 si è svolta, presso la chiesa di Santa Croce in Bastia Umbra, la presentazione del restauro dell'opera "I miracoli di Sant'Antonio" di Cesare Sermei, pittore originario di Città della Pieve e molto attivo nelle nostre zone negli anni della Controriforma cattolica. Dopo gli interventi iniziali del sindaco di Bastia, Erigo Pecci, e del parroco di San Michele Arcangelo, don Marco Armillei, la parola è passata ai relatori di questa interessante conferenza, ovvero il prof. Elvio Lunghi, docente di Storia dell'arte medievale all'Università per Stranieri di Perugia, e il restauratore Andrea Simoni. In particolare, la tela del Sermei raffigura Sant'Antonio Abate, importante figura del Cristianesimo, nel momento in cui compie la guarigione di un malato e libera un'ossessa dallo spirito diabolico. L'opera era la pala dell'alta-



re maggiore della chiesetta di Sant'Antonio, luogo di culto demolito durante la costruzione della nuova chiesa parrocchiale di San Michele a cavallo tra gli anni '50 e '60 del secolo scorso. Il professor Lunghi, inoltre, ha anche trattato temi quali la situazione di Bastia nel '500 e '600, frutto di ricerche approfondite negli Archivi. I resoconti delle visite pastorali dei Vescovi di As-

sisi del tempo, ad esempio, forniscono dati importanti per la nostra storia locale. A Bastia, infatti, era presente, fino alla metà del Seicento, un piccolo convento francescano che, nei suoi circa tre secoli e mezzo di vita, accolse sempre non più di quattro frati minori conventuali. Con la promulgazione della Costituzione "Super extinctione et suppressione parvorum conventuum", nel 1653, il convento bastiolo venne soppresso. Il card. Paolo Emilio Rondinini, vescovo d'Assisi, vi mise cinque sacerdoti, coadiutori del parroco di Sant'Angelo, affidando loro diversi compiti. La nostra Pro Loco, consapevole del valore e dell'importanza della tutela del patrimonio storico-artistico locale, ha partecipato con gioia a questo evento organizzato dalla Parrocchia di San Michele Arcangelo in Bastia.

Emanuele Boccali

L'ANGOLO DELLA POESIA

PASQUA

In cielo c'è festa d'amore,
in terra c'è festa dei fiori.

In questa atmosfera
festosa e profumata,
c'è la grande festa
di Resurrezione.

C'è tanto bisogno
di riflessione.

Riflettiamo:

"Gesù è risorto per noi".
La riflessione porta la pace,
la pace è la mamma
della salute.

Quando vien la sera
anche il vento
ci porta la pace
ed il profumo di preghiera.

Marisa Barbarossa

PRIMAVERA

Non correte, fermatevi
un momento,
guardate quant'è bello
il mondo a primavera,
è tutta una gran festa,
dal sorgere del sole
fino al tramonto
è tutto un grande incanto.
Sui rami delle querce
cinguettano gli uccelli,
fresca è l'acqua delle fonti,
fresca è l'acqua dei ruscelli.
Guardate i prati tutti fioriti,
api e farfalle donano
gioia ed allegria.
Lasciatevi baciare
dal sole caldo e profumato,
dal vento fatevi cullare,
mentre papaveri e rose
stanno per sbocciare.

Marisa Barbarossa

MURALES IN MEMORIA DI BAGATTONE

In occasione dell'ultima partita casalinga, Bastia - Cannara, in programma il 27 aprile 2025, i tifosi vogliono ricordare Alfredo Meschini, grande tifoso del Bastia Calcio 1924, per tutti Bagattone. Uomo di spirito, sempre al seguito del Bastia Calcio 1924 e pronto alla battuta, è rimasto nel cuore di molti e la sua mancanza ancora oggi si fa sentire. E così, quel giorno, verrà inaugurato un murales in sua memoria; inoltre verrà installata una targa nel punto della gradinata coperta dove Alfredo seguiva le partite casalinghe. Lo stesso giorno i tifosi organizzeranno un pranzo aperto a tutti per poi assistere alla partita in programma alle ore 16. Con il murales e altri interventi, in collaborazione con il Comune, si cercherà di riqualificare l'area sotto la tettoia delle vecchie biglietterie dello stadio. NON MANCARE!



**IDROELETTRA
IMPIANTI s.r.l.s.**
di Mammoli, Sgarretta

IMPIANTI TECNICI ELETTRICI E IDRAULICI

♦ **MANUTENZIONI E RIPARAZIONI**
♦ **IMPIANTI ARIA CONDIZIONATA**
♦ **IMPIANTI FOTOVOLTAICI** ♦ **IMPIANTI ALLARM**

Via Vietnam, 10 - 06083 Bastia Umbra (PG)
Tel. 075 8002300 - Cell. 347 1035558 - **Cell. 347 6243292**
P.IVA 03584200541
E-mail: idroelettrasrls@gmail.com

**NUOVA
FATICONI E ZAMPA s.r.l.**

OFFICINA AUTORIZZATA **IVECO**

Centro Allineamento e Raddrizzatura Telai Sistema JOSAM LASER

Via delle Robinie, 29 - 06083 BASTIA UMBRA (Perugia)
Tel./Fax 075.8000849 - 075.8010677 - info@ivecofaticoni.it - www.ivecofaticoni.it

CROCE ROSSA: UNA SETTIMANA DI EVENTI



In occasione dei festeggiamenti per la ricorrenza dell'8 maggio dedicata al ricordo della fondazione della Croce Rossa Internazionale, il Comitato di Bastia Umbra organizza una settimana di eventi dedicati alla popolazione per far conoscere le attività che i volontari da anni promuovono sul territorio.

PROGRAMMA

Domenica 4/5/2025 - dalle ore 9 alle 13 - Piazza Mazzini - gazebo dimostrazioni manovre salvavita, misurazione glicemia saturazione e pressione arteriosa.

Ore 10,30/12,30 - Auditorium S. Angelo - Incontro su "Parità di genere e violenza sulla donna".

Da martedì 6 a venerdì 9 maggio - dalle

10 alle 12 e dalle 16 alle 19, mostra fotografica all'Auditorium S. Angelo

Giovedì 8/5/2025 - Presentazione all'Auditorium S. Angelo della *"Storia ieri e oggi della Croce Rossa: i volontari raccontano"*

Venerdì 9/5/2025 - dalle ore 9 alle 14 - Piazza del Mercato - misurazione della Glicemia della saturazione e della pressione arteriosa alla cittadinanza

Sabato 10/5/2025 - Cinema Esperia - Incontro con i bambini delle scuole infanzia e primarie del comprensorio di Bastia Umbra e Costano, consegna di attestati e di una pubblicazione realizzata con disegni degli alunni. Il concerto del Coro "Le verdi note" dell'Antoniano di Bologna diretto dalla Maestra Fabiola Ricci concluderà la serata.

UN INCONTRO PRESSO LA CHIESA DI SAN PAOLO

La Fraternità OFS (Ordine Francescano Secolare) Beato Corrado da Offida di Bastia Umbra, invita la comunità e le Fraternità limitrofe, a partecipare all'evento, organizzato per lunedì 14 Aprile prossimo, in ricordo della fuga di S. Chiara dalla casa paterna nella notte della Domenica delle Palme. Vi aspettiamo con affetto fraterno.



- ▶ **ASSISTENZA TECNICA:**
Caldaie - Condizionatori - Stufe Pellets
- ▶ **IMPIANTI A PAVIMENTO**
PANNELLI SOLARI
- ▶ **TRATTAMENTO ACQUE**



PER INFORMAZIONI
075 8001833
idalterm@libero.it

**Progetto
Assistenza**

**MIGLIORIAMO
LA TUA VITA**

Via Petrarca, 8 - 06083 Bastia Umbra (PG)

Via Ridolfi, 4 - 06034 Foligno (PG)

umbriacentroassistenza@gmail.com

www.umbriacentroassistenza.it



075.3755482
340.2292333



**ASSISTENZA ALLA PERSONA
DOMICILIARE E OSPEDALIERA**