

# M **Biancazzurra** 07 **MAGAZINE**

[www.biancazzurramagazine.it](http://www.biancazzurramagazine.it)



Anno 13 - n°07 - Marzo 2021

“Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto,  
devi fare qualcosa che non hai mai fatto.” Thomas Jefferson

## SCUOLA AGAZZI

Seminiamo  
i semi di girasole

**UN REGALO DELLA NOSTRA  
MAESTRA CRISTINA**

RUBRICHE

**O** /SEI PRONTO ALLA SFIDA?  
**Operazione salvezza**  
Gioca con noi!

**+3**

CALCIO





Erreuno fornisce sistemi e componenti hardware-software per l'automazione industriale.

L'azienda si pone come partner tecnologico, in grado di offrire soluzioni integrate ed avanzate attraverso servizi di progettazione su misura del cliente e prodotti per l'automazione di marchi prestigiosi.

Oltre ai brand proposti, Erreuno si distingue come rivenditore ufficiale e partner Advantech da oltre 15 anni.



# EAGLE-EYE



Eagle-Eye è il sistema di teleassistenza Erreuno, che permette di accedere da remoto a qualsiasi periferica che abbia una connessione ethernet e seriale (PC, PLC, schede di controllo, HMI, inverter etc.). Erreuno mette a disposizione anche Eagle-View, teleassistenza audio/video remota, si è in grado di "vedere" e comunicare con l'operatore sull'impianto tramite l'ausilio di un server dedicato lato desk e occhiali per la realtà aumentata. (anche smartphone)

Disponibile inoltre una vasta gamma di Panel PC e PC Box per applicazioni industrial e light industrial compatibili con sistemi operativi Microsoft Windows e Linux.

## ERREUNO S.R.L.

Via Novella 13 - 43058 Sorbolo ( Parma ) Italy tel +39 0521 694164 info@erre1.it  
www.erre1.it www.syby.it

**“Non tutti i cavalli sono nati uguali. Alcuni sono nati per vincere.”**

*Mark Twain*

“Vola come una farfalla, pungi come un’ape.”

Muhammad Ali



**CASALMETANO**

METANO (CNG) per auto e camion

via Marzabotto, 41 Casalmaggiore



CARTOLERIA · GIORNALI  
GADGET · GIOCATTOLI

Via I. Focherini, 19

0521 690412

340 2454117

STUDIO LEGALE BENASSI

*Avv. Mariaelena Benassi*

Via V. Veneto, 13/A 42022 BORETTO (RE)

Tel. 0522 965387 - Cell. 335 5852050

me.benassi@avvocatomariaelenabenassi.it



*Estetica Alice*

349 7530966 (su appuntamento)



*New Look*

VIA GRUPPINI, 19 - SORBOLO  
0521 1552472 (su appuntamento)

**TERMIDRAULICA**

**Benassi Cristian**

INSTALLAZIONE E MANUTENZIONE IMPIANTI

CIVILI · INDUSTRIALI · SANITARI

RISCALDAMENTO GPL METANO · CONDIZIONAMENTO

Strada Provinciale di Beneceto, 21  
43122 Vicopò (Parma) - cell. 335 6743005

“Più difficile è la vittoria, più grande è la felicità nel vincere.”

Pelè

# TEAM MATTIAZZI

Stazione di servizio carburanti  
Lavaggio automobili - Tappezzerie -  
Ricarica climatizzatori - Accessoristica varia



Via Colorno,41 - 43122 Parma

0521606191

METANO e GPL

LAVAGGIO CAMION



Via Emilio Lepido,239/D

43122 S.Prospero (PR)

0521640083

GPL



Via Marconi,41

43058 Sorbolo (PR)

0521655662

SERVITO AL PREZZO DEL SELF

## SEI PRONTO ALLA SFIDA? Operazione SALVEZZA

Gioca con noi!

**Operazione salvezza. I tifosi del Parma credono che i ragazzi di Roberto D'Aversa possano rimanere in Serie A? Biancazzurra Magazine e Piutre, il primo brand di abbigliamento per chi ha il Fantacalcio nel cuore (trovate tutto su [www.piu3.it](http://www.piu3.it)), hanno ancora negli occhi la splendida vittoria contro la Roma e puntano su una risposta decisa: sì, fino a quando si potrà sperare, noi ci crederemo.**

Il percorso sarà più che mai complicato ma dei piccoli segnali sembrano arrivare, nonostante la sconfitta casalinga contro il Genoa. La continuità con cui si riesce a segnare, per esempio. Certo, i pessimisti diranno che sono sempre tante anche le reti subite, ed è impossibile dare loro torto. L'infermeria che si sta svuotando: con la rosa più o meno al completo si può tentare di vincere contro tutte le squadre della parte destra della classifica. Anche le imprese contro le big (vedi match contro i giallorossi) non diventano impossibili. Per conquistare la permanenza nella massima categoria saranno necessarie le une e le altre. Ma vogliamo scoprire cosa ne pensate voi.

**Ecco perché Biancazzurra Magazine e Piutre utilizzeranno i loro social per mettervi alla prova e regalarvi un fantastico capo Piutre. Come? Sarà necessario indovinare quanti punti farà il Parma nelle singole partite che giocherà in campionato da qui alla fine della stagione. Se riuscirete nell'impresa, il dono sarà vostro.**

**REGOLE DEL GIOCO** - Mettete il like alla pagina Piutre Fantacalcio e A.C.D. Biancazzurra. Scrivete in privato a una delle due pagine richiedendo il file con le partite del Parma. Compilatelo e rispeditelo sempre in privato. A fine stagione scopriremo se, oltre al regalo da parte della squadra (salvezza), i tifosi più bravi e fortunati riusciranno



a ottenere anche un regalo da Piutre. Sarà anche un modo per analizzare le partite restanti dei crociati e capire quanti reali possibilità ci sono di ammirare ancora la nostra squadra del cuore contro Sassuolo, Napoli, Inter e Fiorentina nella prossima annata.

**IL CALENDARIO** - Il percorso non sarà semplice e implicherà almeno un'altra impresa inaspettata. Decidete voi, compilando il file, su quale campo Pellè e compagni dovranno sovvertire il pronostico: a Torino contro la Juventus? A Roma contro la Lazio? In casa contro Milan o Atalanta? Poi ci sono le partite che bisogna vincere, a tutti i costi: Torino e Cagliari sono, attualmente, le squadre da rincorrere. Il Parma avrà a disposizione due scontri diretti per rosicchiare tre punti a ognuna. Entrambe le gare saranno in trasferta ma, obiettivamente, in questo campionato, il fattore campo può essere meno invasivo rispetto a quando, sugli spalti, ci sono i tifosi a incitare la propria squadra. Quindi nessun alibi. Né per la rosa del Parma né per i tifosi che devono trovare la forza di crederci ancora. **E quale migliore opportunità di questa: segnate il cammino e guidate i vostri idoli verso la salvezza (anche se solo sulla carta).**

DATA	PARTITA	RISULTATO
03-apr	Benevento - Parma	
10-apr	Parma - Milan	
17-apr	Cagliari - Parma	
21-apr	Juventus - Parma	
24-apr	Parma - Crotone	
03-mag	Torino - Parma	
09-mag	Parma - Atalanta	
12-mag	Lazio - Parma	
16-mag	Parma - Sassuolo	
23-mag	Sampdoria - Parma	



**FARMACIA DI SORBOLO S.N.C.  
di BUSANI DR. FRANCO & C.**

**VIA ITALO FOCHERINI**

**TEL: 0521 694132**

“Sono il più grande. Non solo li metto K.O, ma scelgo anche il round.”

Muhammad Ali

“Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso.”  
Nelson Mandela

## B /RUGBY COLORNO ufali rossi:

Una Haka che vale mille parole

RUGBY  
Colorno



**“Il campo da gioco somiglia alla vita, ci sono sempre ostacoli e barriere e c’è sempre anche una meta da raggiungere.**

**Per arrivarci hai bisogno di aiuto, di sostegno. Il percorso non si presenta mai identico, mai dritto, ogni tanto bisogna indietreggiare per poter andare avanti.**

**Nel Rugby devi passare il pallone indietro per avanzare e giungere tutti insieme alla meta.**

**È un gioco che insegna il rispetto verso i compagni, gli avversari e l’arbitro. Infonde nei giocatori spirito di collaborazione, fiducia, strategia e zero violenza”.**

Si apre con questa citazione l’ultimo video che ha come protagonisti i Bufali Rossi, squadra colnese di rugby

integrato trasformatisi per un attimo in “Popolo di guerrieri Maori” per compiere la celebre danza tribale neozelandese, l’Haka.

Un’idea nata dalla Rete Nazionale Rugby Integrato, Associazione Onlus che coinvolge 12 club italiani uniti nel promuovere il diritto a praticare sport e nel diffondere la cultura dell’inclusione.

“È un bel segnale per dire che ci siamo, un punto di partenza per farci conoscere”, commenta il Consigliere di Sostegno Ovale Giovanni Mazzi.

*“Continueremo a lavorare sodo affinché il rugby, sport inclusivo per eccellenza, diventi il principale canale attraverso cui comunicare il nostro messaggio. Ringrazio infinitamente la Rete Nazionale Rugby Integrato e vi invito tutti a dare un’occhiata alle loro pagine Facebook e Instagram”.*



SEGUITECI SUI SOCIAL



**“Non è vero che non mi piace vincere: mi piace vincere rispettando le regole.” Zdenek Zeman**





**DS AUTOMOBILES**  
Spirit of Avant-Garde

# DS 3 CROSSBACK

SAVOIR-FAIRE & PERSONALITÀ



TUO A **150 € AL MESE**  
TAN 3,99%, TAEG 5,44%

[DSautomobiles.it](https://www.dsautomobiles.it)

**TOTAL** è un marchio di proprietà del Gruppo Stellantis. Il consumo medio di carburante è di 9,1 litri/100 km. Di cui urbano 12,5 litri/100 km, extraurbano 6,5 litri/100 km e ciclo urbano/extraurbano/medio 9,1 litri/100 km. Valori determinati riferendo il consumo procedendo al passo 3000 giri/min. I consumi DS Automobiles sono sempre in linea con i dati dichiarati. Per saperne di più sui consumi DS Automobiles visitate il sito [www.dsautomobiles.it](https://www.dsautomobiles.it). **DS 3 CROSSBACK PureTech 100** (100 CV) 100 km/h in 10,2 secondi. Motori DS Automobiles con tecnologia innovativa. TAN 3,99%, TAEG 5,44%. Prezzo DS Automobiles con altre iniziative. Esempio di finanziamento per clienti privati con il nuovo metodo di calcolo DS Automobiles. Importo finanziamento € 12.230,74. Importo totale del finanziamento € 15.025,00. Importo totale dovuto € 17.118,00. Interesse € 1.652,55. 36 rate mensili da € 475,91 e una rata finale di nominale Valore Futuro Garantito da € 12.230,74, con premio del servizio locoback: estensione di garanzia DS Extended Care (importo mensile del servizio pari a € 9,00). TAN (fissa) 3,99%, TAEG 5,44%. Offerta promozionale riservata ai clienti privati per i contratti stipulati fino al 31/03/2021 presso le Concessionarie DS che aderiscono all'iniziativa, non cumulabile con altre iniziative in corso. Informazioni sul tipo di base sul credito al consumatore presso le Concessionarie. Foglio approvazione Banco PSA Italia. Le immagini sono liberate a titolo informativo. Offerta promozionale comprensiva di 1500 € di contributo di vantaggio economico derivante dall'applicazione dell'iniziativa statale e condizioni che si applicano ai veicoli con emissioni da 81 a 135 g/km CO<sub>2</sub> WLTP con contestuale rottamazione di un veicolo omologato in una classe inferiore all'euro 6, che sia stata immatricolata in data anteriore al primo del 1 gennaio 2021, intestata da almeno 12 mesi. Il contributo degli incentivi statali è concesso nei limiti del fondo finanziario stanziato e fino ad esaurimento dello stesso. Per maggiori informazioni su termini, condizioni e limitazioni: "Legge di bilancio 2021".

**DS STORE REGGIO EMILIA**  
REGGIO EMILIA VIA F.LLI CERVI, 171



**“Ho odiato ogni minuto di allenamento, ma mi dicevo: non rinunciare. Soffri ora e vivrai il resto della tua vita come un campione.” Muhammad Ali**

## **N**/SERVIZI PER L'INFANZIA **Nidi a Sorbolo**

Iscrizioni aperte

**SCUOLA**  
SORBOLO



**Il servizio di Nido a Sorbolo ha le sue radici negli anni '70, epoca nella quale fiorivano sul territorio i primi servizi 0-3.**

Da allora il **Nido Arcobaleno** di Sorbolo ha sempre svolto una funzione educativa e sociale all'interno della comunità, accogliendo i bambini (dai nove mesi ai tre anni) e le loro famiglie in un contesto di socializzazione che garantisce il rispetto dei tempi di ognuno privilegiando gli aspetti di relazionali e di cura.

La giornata al nido è strutturata in modo da consentire al bambino di dedicarsi con calma, profondità e attenzione ai gesti e alle attività pensate per accompagnarlo nella sua crescita. Le educatrici si prendono cura dei bambini, li accompagnano nelle loro attività quotidiane, pensate per offrire stimoli ricchi e differenziati per i loro percorsi di crescita e autonomia (sviluppo motorio, comunicativo e percettivo) e affiancano le famiglie nell'educazione dei bambini.

Il nido è inserito, insieme alla **scuola dell'infanzia statale Agazzi**, all'interno di una struttura per l'infanzia dotata di ampi e luminosi spazi interni e circondata da vasto parco esterno. I pasti sono preparati ogni giorno nella cucina interna seguendo i menù curati dalla ditta

di ristorazione scolastica del Comune, con la supervisione dell'ufficio scuola e dell'Ausl.

All'interno del nido si trova un ampio salone, quattro sezioni e nuovi spazi recentemente progettati. Di recente infatti, attraverso una formazione/progettazione voluta dal coordinatore pedagogico dell'ente e realizzata dall'assessorato in occasione dei 40 anni dalla sua nascita, sono stati riallestiti alcuni spazi già esistenti, denominandoli esploratori, percorsi di esplorazione e apprendimento in cui l'educatore è di sostegno alla sperimentazione personale di ciascun bambino.

**Le iscrizioni per l'anno educativo 2021-2022 sono aperte fino al 02 Aprile 2021.** Al bando, a tutta la documentazione e alla richiesta di credenziali per procedere all'iscrizione (effettuabile esclusivamente online) si può accedere dalla pagina dei servizi educativi del Comune.

I criteri di accesso sono stabiliti dal regolamento e la graduatoria viene stilata in base alle condizioni familiari e lavorative di ogni famiglia richiedente.

**Sandra Boriani**  
*Assessore alle Politiche Scolastiche,  
Sociali e Socio Sanitarie*

# DALL'ASTA MAURIZIO

## MANUTENZIONE PARCHI E GIARDINI



SORBOLO {PR} TEL. 0521 690415



PIAZZA LIBERTÀ 10  
43058 SORBOLO (PARMA)



### Edicola Savioli

- EDICOLA
- CONSEGNA A DOMICILIO GIORNALI E RIVISTE
- LIBRI
- GIOCHI
- ARTICOLI DI CARTOLERIA
- RICARICHE TELEFONICHE
- SERVIZI POSTALI
- PUNTO RITIRO E SPEDIZIONE PACCHI

Via Martiri della Libertà, 25 43058 Sorbolo (PR)  
0521 977167 - 333 8955387



MUSCLE & FITNESS - INTEGRATORI ALIMENTARI  
Via Imperiale 30 - 42041 Lendinara di Bassiglio (RE)

Cod. 348 4125906

mail: info@musclefitness.it - internet: www.musclefitness.it  
Parma IVA: 02389970361

**“Lo sport è una grande palestra di valori. Chi non lo pensa non è un vero atleta.”**

Alessandro Del Piero

**S** /PIUTRE RACCONTA

## Senza un trofeo, non è una vera vittoria:

### Le grandi rimonte della storia del calcio

**PIUTRE**  
www.piu3.it



I grandi successi della storia del calcio sono pagine indimenticabili per tutti quei tifosi che amano vedere un pallone che rotola su un campo verde. Se le vittorie portano i colori della propria squadra del cuore, ancora meglio.

E quando si vince, l'immagine del capitano che alza il trofeo rimane indelebile nella memoria di tutti i calciatori. Il capitano, con la sua fascia al braccio, emblema della leadership che esercita in campo e nello spogliatoio. Il trofeo, simbolo del successo che ripaga fatica e dedizione per raggiungere un risultato che merita di essere ricordato negli anni.

Piutre, il primo brand di abbigliamento per chi ha il fantacalcio nel cuore, da sempre ha voluto distinguere i suoi capi mettendo al braccio di coloro che hanno scelto le T-shirt e le felpe, la fascia di capitano, elemento che dà forza e sicurezza a chi la indossa. Ora è pronta a proporre nuove sorprese che regalano felicità e soddisfazione: stiamo parlando dei trofei ufficiali per chi conquista un posto sul podio della propria fantalega, immagine incancellabile negli anni del risultato ottenuto, punto di partenza per racconti, ricordi e storie memorabili da condividere con gli amici. Primo, secondo e terzo posto: a voi la scelta a seconda del piazzamento stagionale. E quando ci si riunirà davanti a una tavola imbandita per concludere l'annata fantacalcistica, tra brindisi e selfie, ci sarà anche il momento ufficiale delle premiazioni, finalmente con una targa degna di essere

mostrata a tutti. **Ordina i tuoi premi su WWW.PIU3.IT e scopri quanto è bello avere un ricordo che regala emozioni vere.**

Ma non è tutto: Piutre si è superata preparando un trofeo che mai era stato offerto ai fantallenatori. La fantarosa di una stagione, quella con cui ogni fantallenatore ha gioito e imprecato, esultato e sofferto, è diventata un oggetto di design. Moderna, brillante, elegante alla vista, la targa con incisa la fantarosa del campionato 2020/21 sarà l'oggetto cult della tua scrivania, ricordando, a ogni sguardo, i gol dei tuoi bomber, i momenti più belli dei lunghi mesi di Serie A e le situazioni più simpatiche vissute durante una stagione con i compagni di Lega. Perché il tempo, purtroppo, sbiadisce i ricordi. Ma Piutre ti offre l'occasione per tenerli ancorati a te, rivivendoli con il sorriso ogni volta che il pensiero vola al Fantacalcio.

Già perché un trofeo è il simbolo visibile che rende eterno ogni successo. E quale tifoso parmigiano ha mai dimenticato il primo trionfo dell'era Tanzi, la Coppa Italia vinta in rimonta dalla squadra di Scala contro la corazzata Juventus? La gara d'andata terminò con il successo dei bianconeri per 1-0 grazie a un rigore realizzato da Roberto Baggio. Ma al ritorno Melli e Osio ribaltano la situazione: 2-0 per il Parma. L'immagine di capitano Minotti che alza la coppa regala ancora i brividi a tutti i supporter emiliani.

Dalla Coppa Italia alla Champions League, manifestazione che ha dato vita a finali pazzesche. Una su tutte? Quella del 1999 tra Manchester United e Bayern Monaco. I tedeschi passano subito in vantaggio con Basler al

“Il pallone è per tutti. Il calcio è per pochi.”

Claudio Lotito

Ordina subito su  
**WWW.PIU3.IT**

**“Pattino per soddisfare me stessa, non ho bisogno di compiacere.”**

*Carolina Kostner*

5'. Il risultato non cambia nonostante i tentativi inglesi. Lothar Matthaus esce dal campo all'80' con la coppa dalle grandi orecchie idealmente già tra le mani, ma non fa i conti con Sheringham e Solskjær che, nei tre minuti di recupero concessi da Collina, ribaltano il risultato: 2-1 per i diavoli rossi e le foto di Beckham, Giggs e Sir Alex Fergusson con la coppa, fanno il giro del mondo.

Tra le rimonte più pazze del calcio italiano, non ci poteva che essere quella realizzata dalla Pazza Inter nella finale di Supercoppa Italiana 2006. Roma in avanti fino all'ultimo minuto del primo tempo: 3-0 che lascia pochi dubbi sul potenziale vincitore del primo trofeo stagionale.

Le firme di Mancini e Aquilani (doppietta) sembrano una sentenza sulle ambizioni di Roberto Mancini e dei suoi ragazzi che, tuttavia, si riaccendono al 44' grazie al francese Vieira. La ripresa è un inno alla gioia a tinte nerazurre: ancora Vieira, Hernan Crespo, idolo incontrastato del Parma che vinceva e convinceva, e Figo (nel primo

tempo supplementare) ribaltano la gara e portano la Supercoppa a Milano dopo una clamorosa rimonta: 4-3 il finale con Javier Zanetti, capitano dell'Inter, pronto a farsi immortalare mentre alza l'ennesimo trofeo della sua carriera.

**Un'immagine, per non dimenticare. Un trofeo per ricordare ciò che di positivo è stato fatto. Nel calcio come nel Fantacalcio.** Piutre vi regala la possibilità di trasformare in realtà, il sogno che avete costruito giornata dopo giornata. Un trofeo Piutre è per sempre... e nel cuore dei fantallenatori vale sicuramente più di un diamante.

**Pietro Razzini**  
*Piutre Fantacalcio*

**piutre**



**Il Fantacalcio è tutto.  
ESULTA CON I TROFEI UFFICIALI**

Ordina subito su  
**WWW.PIU3.IT**

*Fiorista Monti*

Via Gramsci, 31 - 43058 Sorbolo (PR)  
tel. 0521 694122 · fax 0521 698828  
e-mail [monti.posta@libero.it](mailto:monti.posta@libero.it)

**“Niente come lo sport sa dare gioie pazzesche che durano un attimo.”**

*Dino Zoff*

Acquista su  
**WWW.PIU3.IT**



### A QUALE STADIO APPARTIENE IL TUO SITO?

Leggi questo articolo per sapere se sei evoluto o decisamente primitivo.

A meno che tu non sia l'Uomo di Neanderthal, già saprai che il digital oggi è il veicolo indispensabile per dare visibilità alla tua impresa, stimolare le vendite, creare relazioni con la tua community, fidelizzare i clienti e aumentare la tua brand reputation.

Quello che forse invece non sai è che il tuo sito web ha un vero e proprio ciclo di vita, ovvero una durata di 4/5 anni.

Ecco cosa succede nei vari stadi della vita di un sito web:

- **1 - ATTRAIRI:** un sito completamente nuovo è performante, veloce e garantisce un'ottima user experience all'utente (devi sapere infatti che un sito che impiega oltre 5 secondi per il caricamento, ha una percentuale di abbandono del 90%. E questo non lo vogliamo giusto?).
- **2 - INTERAGISCI:** se il tuo sito è intuitivo, pulito, facilmente navigabile e mobile-friendly, gli utenti inizieranno a interagire e contattarti, forse si iscriveranno al tuo servizio di newsletter e tu aumenterai la tua lead generation.
- **3 - AGGIORNA:** attenzione, fatti un memo. Gli aggiornamenti del tuo sito web sono fondamentali, ad esempio per la sicurezza, oppure per eliminare prodotti/servizi non più disponibili o forse aggiungerne di nuovi, magari scaricabili in pdf.
- **4 - RINNOVA:** i tuoi contenuti non sono per sempre. Ogni contenuto, testuale, visuale e tecnologico ha bisogno di rinnovamento e restyling periodici.
- **5 - GAME OVER:** sono passati 5 anni e il tuo sito è già primitivo. La tecnologia corre veloce e la tua azienda di certo non potrà restare indietro. Gli utenti desiderano contenuti sempre nuovi, mentre un sito primitivo e lento produce scarso interesse, peggiora nettamente la brand image e favorisce i concorrenti.

Via Castone di Rezzonico 4, 43123 Parma · 0521 988008 · [commerciale@net-project.it](mailto:commerciale@net-project.it)

“Nel canottaggio bisogna essere un po’ ballerine e un po’ boscaioli.”

Giampiero Galeazzi

## S /SQUASH Semaforo rosso ...Ma in attesa del Verde!

SQUASH  
Halley Squash Parma



**Ed eccoci di nuovo; per un'altra volta siamo ancora alla luce rossa, quella che ci tiene fermi, quella che delimita i confini, quella che tanto temiamo in questo periodo.**

In attesa della luce verde, in attesa dell'onda verde che ci doni un po' di continuità, in attesa di questo "Pronti, Via!", stiamo facendo un lungo conto alla rovescia. Purtroppo, a volte non sappiamo nemmeno quanto sarà lungo il conto, ma sicuramente un conto c'è.

Il conto che ci presenta questa pandemia però è salato; e risulta difficile da digerire anche per chi ama i numeri, per chi li sa manipolare bene. Questi numeri, non piacciono a nessuno.

Ai numeri si uniscono i colori, e anche questi iniziano a creare qualche disagio.. Chi avrebbe mai detto che un colore sarebbe riuscito ad attirare così tanto l'attenzione? Rosso, Arancione, Giallo, Bianco...e tutti gli altri colori dove sono finiti? Purtroppo, hanno perso la loro voce in questo capitolo denominato "Pandemia".

Ma c'è un colore che sta spuntando, e che si sta facendo sempre più notare ultimamente.



Lo possiamo vedere nei prati, sugli alberi, nei giardini; è il VERDE, il colore della primavera che sta per arrivare, ma anche il colore della speranza a cui noi tutti ci stiamo aggrappando forte.

Questo lungo inverno, questo lungo distanziamento, e questa disciplina ferrea, insieme a strumenti medici come cure e vaccini, stanno piano piano, portando la luce del semaforo verso il colore verde. E noi, pazientemente, e prudentemente, siamo pronti a ripartire

allo scattare del colore giusto.

Nessuno ha la bacchetta magica, e nessuno ha la sfera di cristallo, ma ognuno di noi può fare la sua parte per mantenere viva una passione, anche a distanza. Questa pandemia ci ha insegnato che esistono diverse forme, diverse modalità per fare una cosa. È vero, non sempre è facile, e non sempre ci si riesce, ma provando e cercando soluzioni, si affina un'abilità che lo Sport ci ha insegnato: quella di vedere gli ostacoli come strumenti, attraverso i quali possiamo capire ancor meglio le nostre risorse, e quanto realmente crediamo in quello che stiamo facendo. La nostra motivazione è stata messa alla prova.

La luce verde, sarà un'altra ripartenza, ma avrà un sapore diverso. Ora nulla è scontato, nemmeno le cose che prima potevano esserlo. Questa è una grande lezione, facciamone tesoro.

**Paolo Allevato**  
Presidente A.S.D. Halley Squash

☎ Palestra Body Center: 0521-690371

✉ halleysquash01@gmail.com

📘 Halley Squash Parma

🌐 HalleySquash01

“Se fossi invincibile mi sarei dedicato a qualche sport estremo.”

Tom Welling



“Abbiamo provato quarantaquattro difese per lui,  
ma lui ha avuto quarantacinque modi per segnare.” *Al Attles*



UFFICIO PROMOZIONI ITALIA

Parma

[www.ufficiopromozioni.it](http://www.ufficiopromozioni.it)

[www.facebook.com/UfficioPromozioni](https://www.facebook.com/UfficioPromozioni)

TEL 0521 709063



**GROWING UP YOUR BUSINESS**

Gadget personalizzati - Articoli promozionali - Merchandising - Regalistica

# *Scarlino Massimo*

*Agente di commercio bulloneria e utensileria*

Via XXV Aprile, 6 43018 Trecasali Parma

Tel 366 4132876 . Email [scarlino.massimo@commercialdado.it](mailto:scarlino.massimo@commercialdado.it)

P.I. 02495300341



# **Simone Campanini**

## **fisioterapista**

**riceve c/o**

**centro medico fisioterapico**

**via ospedale vecchio 10**

**Viadana**

**Tel 0375 833159**

**“I record sono come le bolle. Scompaiono velocemente.”**

*Ethelda Bleibtrey*

“You can’t put a limit on anything. The more you dream, the farther you get.”  
Michael Phelps

# F / THE ENGLISH CORNER

## amous people of England

### Jamie Oliver

ENGLISH  
C o r n e r



friend, American barbecue expert Adam Perry Lang.

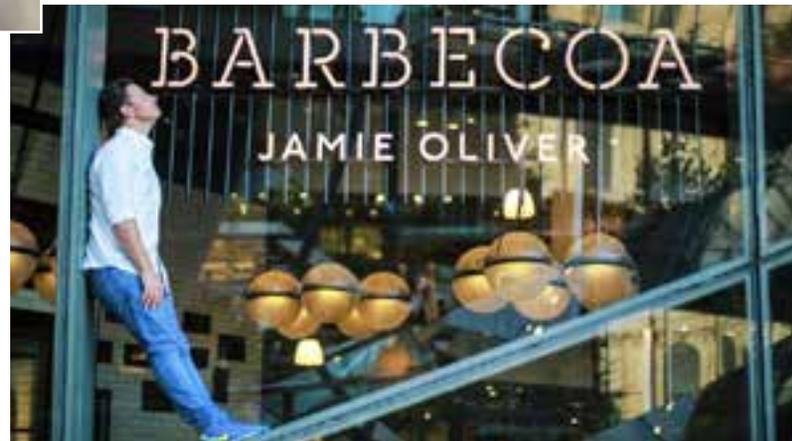
In July 2000, Oliver married former model and writer Juliette Norton, usually known as “Jools”. They have five children. Poppy Honey Rosie (born 18 March 2002), Daisy Boo Pamela (born 10 April 2003), Petal Blossom Rainbow (born 3 April 2009), Buddy Bear Maurice (born 15 September 2010) & River Rocket Blue Dallas (born 8 August 2016).

Oliver was chosen by Disney Pixar to provide the British English voice of health inspector in the animated movie “Ratatouille”.

Susanna Binacchi

**Jamie Trevor Oliver (born 27 May 1975) is a British chef and restaurateur.**

**Born and raised in Clavering, Essex, he was educated in London before joining Antonio Carluccio’s Neal Street restaurant as a pastry chef. In 2005, he opened a campaign, Feed Me Better, to introduce schoolchildren to healthier foods, which was later backed by the government. He was the owner of a restaurant chain.**



Oliver’s first job was a pastry chef at Antonio Carluccio’s Neal Street restaurant, where he first gained experience at preparing Italian cuisine, and developed a relationship with his mentor Gennaro Contaldo;

Later in his career Oliver employed Contaldo to help run his collection of high street restaurants, Jamie’s Italian. Oliver moved to The River Café, Fulham as a sous-chef. He was noticed there by the BBC in 1997, after making an unscripted appearance in a documentary about the restaurant, Christmas at the River Cafe.



Jamie Oliver opened six restaurants in the UK affecting 120 jobs, at sites in Aberdeen, Cheltenham, Exeter, Royal Tunbridge Wells, and in London at Ludgate and Richmond.

In 2011, Oliver set up Barbecoa, a barbecued meat-based restaurant with his



“Non chiederti cosa i tuoi compagni di squadra possono fare per te. Chiediti cosa tu puoi fare per i tuoi compagni di squadra.” *Magic Johnson*

# **I** /ATTUALITÀ **Il rilancio del Piedibus**

**SCUOLA**  
SORBOLO

**Sicuro, salutare, ecologico, educativo ed economico**

**In un momento difficile come questo, serviva un po' di colore per le strade.**

È per questo motivo che l'Assessore Sandra Boriani in collaborazione con il Consigliere comunale di maggioranza Filippo Lancellotti, hanno deciso di dare una nuova identità al Piedibus di Sorbolo.

Il rilancio dell'iniziativa di trasporto pubblico sostenibile, si rivolge alle famiglie dei bambini delle scuole elementari del paese capoluogo. Per chi non lo conoscesse, il Piedibus è un'iniziativa nata a Sorbolo nel 2009 - dall'allora Assessore Boriani - che trasforma il tragitto casa-scuola in un'occasione per fare movimento, socializzare ed imparare le regole di comportamento in strada, favorendo l'autonomia dei bambini e riducendo l'inquinamento. I vari percorsi per raggiungere la scuola sono stati suddivisi in tre linee: **bradipo**, **tartaruga** e **lumaca**.



Di recente, il Consigliere Lancellotti ha terminato il progetto di completamento della segnaletica orizzontale da apporre sui marciapiedi di Sorbolo, realizzato con un apposito materiale granuloso che non solo aderisce alle superfici irregolari ma è inoltre resistente ai fenomeni atmosferici. «*Con questo investimento - ha commentato Lancellotti -, abbiamo voluto aggiungere un po' di colore al Piedibus e renderlo più divertente per bambini e accompagnatori, in un momento, come questo, in cui ne abbiamo tutti bisogno. Il nostro auspicio è che sempre più famiglie si accodino al "serpentone umano", perché è divertente per i loro figli, favorisce la socializzazione messa a dura prova dalla didattica a distanza. È inoltre sicuro, salutare, ecologico, educativo, economico e riduce lo stress di mamma e papà, che evitano ingorghi davanti alla scuola.*»

**Filippo Lancellotti**  
*Consigliere Comunale*

Gazzetta di Parma, 8 marzo 2021

## **Sorbolo «Piedibus», nuovi percorsi colorati**

L'assessore Boriani e il consigliere Lancellotti hanno presentato il rilancio dell'iniziativa

**CHRISTIAN MARCHE**

Il Piedibus di Sorbolo si è rivestito di una nuova immagine, «per incentivare ulteriormente l'educazione, la socializzazione e l'ambiente».

È così che l'assessore alle Politiche scolastiche Sandra Boriani e il consigliere comunale di maggioranza Filippo Lancellotti, hanno presentato il rilancio dell'iniziativa di «trasporto pubblico sostenibile» rivolta alle famiglie dei bambini delle scuole elementari del paese capoluogo. Il Piedibus, che si pone l'obiettivo di trasformare il tragitto casa-scuola in un'occasione per fare movimento, socializzare,

imparare le regole di comportamento in strada, favorendo l'autonomia dei bambini e riducendo l'inquinamento intorno alla scuola, è nato a Sorbolo nella primavera del 2009 per iniziativa dell'allora assessore alla Scuola, la stessa Boriani, e negli anni ha coinvolto un numero sempre maggiore di bambini con i nonni, genitori e volontari delle associazioni locali che accompagnano durante il tragitto. Gli servizi, ogni mattina, devono seguire un percorso prestabilito, restandosi alla fermata predisposta lungo il cammino e rispettare le indicazioni degli adulti, un assistente che guida e un controllore che chiede la

filia. I vari percorsi per raggiungere la scuola sono stati suddivisi in linea bradipo, tartaruga e lumaca. Proprio nei giorni scorsi, il consigliere Lancellotti ha terminato il progetto di completamento della segnaletica orizzontale da apporre sui marciapiedi di Sorbolo, realizzati in materiale granuloso per resistere agli eventi atmosferici. «Con questo investimento - ha commentato Lancellotti -, abbiamo voluto aggiungere un po' di colore al Piedibus. Il nostro auspicio è che sempre più famiglie si accodino al "serpentone umano", perché è divertente, favorisce la socializzazione messa a dura prova dalla didattica a distanza. È inoltre sicuro, salutare, ecologico, educativo, economico».

© ANSA/AGENZIA STAMPATI

**Family Bar**

**FAMILY BAR di Ghidoni Gianluca**

Via GRuppini 43/3 - 43058 Sorbolo (PR)

**SI ORGANIZZANO CENE E FESTE DI COMPLEANNO SU PRENOTAZIONE**

“Chi dice che è impossibile non dovrebbe disturbare chi ce la sta facendo.”

*Nelson Mandela*



“Non chiederti cosa i tuoi compagni di squadra possono fare per te. Chiediti cosa tu puoi fare per i tuoi compagni di squadra.” *Magic Johnson*

“Posso accettare la sconfitta, ma non la resa.”  
*Michael Jordan*

# N /BASKET SORBOLO

## Nonostante tutto, continuiamo.

### È la passione che ci guida

**SORBOLO**  
BASKET SCHOOL



**Fatte le opportune verifiche logistiche e sanitarie di fattibilità, d'accordo con i nostri atleti del settore giovanile e le loro famiglie, ad inizio Marzo abbiamo ricominciato gli allenamenti.**

Non ci siamo fermati nemmeno dopo che anche l'Emilia Romagna è passata dall'arancione al rosso. Ringraziamo anche l'amministrazione comunale che ci ha dato la disponibilità, per quanto possibile, di uno spazio per allenarci adeguatamente.

Siamo tra le poche realtà sportive, in provincia di Parma, che a livello giovanile continuano il loro impegno in favore dei giovani. Riteniamo che, soprattutto in un momento come questo che si sta dilatando nel tempo come non avremmo voluto, dare una visibilità costruttiva di futuro sportivo per i ragazzi sia indispensabile. Abbiamo interrotto la nostra vita sportiva un anno fa e non vogliamo che si possa ripetere.

È importante per un atleta, a qualsiasi livello sia, dare continuità al proprio sviluppo fisico con un'adeguata preparazione motoria. È importante per un giovane alimentare la propria passione con il migliora-



**È la passione che ci guida.**

*“La ripresa dell'attività ci ha riportato entusiasmo spazzando via pensieri negativi. Abbiamo sentito molto la mancanza di sport e socialità.*

*Questa ripartenza ci regala momenti di condivisione, impegno e responsabilità, i valori dello sport; il fatto di poterci allenare è già “tanta roba” in uno scenario ancora instabile. Ora rimane a noi essere bravi a portare avanti la pratica sportiva in totale sicurezza.*

*Sono contento di aver ripreso e mi auguro che la situazione generale possa avere dei miglioramenti che ci riportino equilibrio e spinta, tutto quello che serve per contribuire alla crescita umana e sportiva dei miei ragazzi”.*

**Juan Beltran**  
Allenatore

*“Riprendere gli allenamenti è stata una boccata d'aria fresca, sia gli atleti che noi allenatori ne avevamo estremamente bisogno, soprattutto perché, per tanti, il basket è, prima di ogni altra cosa, una passione enorme. Mancava tantissimo!*

*Poter tornare in palestra, seppur con tutte le limitazioni del caso e le giuste precauzioni, penso sia un toccasana per i ragazzi e le ragazze che in questi mesi sono stati privati di tutti quei momenti che solo lo sport sa regalare. Siamo consapevoli che la situazione è ancora molto difficile, che psicologicamente sono stati mesi duri per tutti e che, fisicamente, non è semplice riprendere dopo così tanto tempo di quasi totale inattività. In questo momento però poter finalmente correre, palleggiare, tirare e sorridere con la propria squadra è il regalo più bello che potevamo farci ... sperando sempre che le cose tornino alla normalità quanto prima! :-).”*

**Licia Corradini**  
Allenatore

### INSIEME DA PROTAGONISTI



“Sbagliare una schiacciata è un momento imbarazzante, ci si sente soli al mondo. O almeno, così mi hanno detto...” *Julius Erving*

**“Se non credi in te stesso, nessuno lo farà per te.”**

*Kobe Bryant*



*“Con questa ripartenza, la prima cosa e la più importante è stato vedere i sorrisi, non solo sul viso, ma negli occhi dei ragazzi. Vedo ragazzi contenti, entusiasti e soprattutto felici!!! Fin da subito, sicuramente capendo il periodo nel quale ci troviamo, hanno rispettato tutti i protocolli, addirittura li sapevano a memoria!*

*Questa cosa mi fa stare un po' più tranquillo e mi fa apprezzare la consapevolezza che hanno maturato in questo periodo.*

*Noi proviamo ad alimentare la passione e dargli, anche se per qualche ora alla settimana, un po' di normalità.*

*Spero di poter continuare senza interruzioni e il prossimo anno ripartire più carichi di prima per ritornare nei weekend a fare le partite che tanto mancano a tutti!!!”*

**Damian Paulig**  
**Allenatore**

*“Dopo tutto questo tempo in casa, c'era bisogno di ripartire e di rimediare al tempo perso. Mi presento: sono Michael, giocatore e preparatore del Basket Viadana e, grazie alla possibilità datami dal Sorbolo Basket School, sono felice di poter collaborare e rimettere in moto i vostri ragazzi.*

*Purtroppo i tempi non ci aiutano, ma dobbiamo sfruttare questo momento per migliorarci in vista di tempi migliori.*

*Il programma atletico elaborato per il settore giovanile segue una strada comune, con piccole differenze man mano che si sale con l'età: rapidità e propriocettività sono la base degli allenamenti, ogni ragazzo deve conoscere come il suo corpo può e deve muoversi nello spazio intorno a sé. (Come altri sport di squadra, anche la pallacanestro giocata necessita di scelte prese in un centesimo di secondo, e più conosco il mio corpo, più potrò prendere scelte migliori in un piccolo attimo o reagire in modo versatile a qualsiasi stimolo. Quindi ecco l'utilizzo dei cuscinetti propriocettivi, per alterare l'equilibrio e andare ad allenare la stabilità; la classica 'scaletta', circuiti mirati ai cambi di direzione e di velocità, tutto per migliorare la rapidità nei diversi movimenti nello spazio.)*

*Coi ragazzi più grandi va anche affrontato il capitolo della Forza: raggiunta una certa età è giusto introdurre ai ragazzi*

*“Attendevamo con impazienza la ripresa dell'attività e finalmente a marzo abbiamo potuto “riabbracciare” i nostri ragazzi, parlare con loro, allenarli e, soprattutto, vederli sorridere.*

*Il nostro senso di responsabilità ci ha portato a fare questa scelta ovvero di non riprendere con una certa fretta consapevoli però che una volta messo in marcia il treno non volevamo più fermarlo a costo di fare allenamento sul campo all'aperto.*

*In tutti questi mesi ho cercato di immaginare come potesse essere rivedersi e ricominciare pensando quasi a momenti di imbarazzo invece tutto si è svolto con naturalezza, in armonia. I volti dei ragazzi sereni e gli occhi pieni di felicità sono la testimonianza che la scelta è stata quella giusta.*

*Certo non è facile allenare con la mascherina, disinfettare tutto dopo ogni allenamento, fare i tamponi e le autocertificazioni ogni volta, ma questo virus ci dice che dobbiamo stare in allerta e noi lo facciamo rispettando i protocolli in ogni momento.*

*Se qualcuno pensa che la fiamma della nostra passione per il basket si fosse affievolita... sbaglia di grosso! I fatti ne sono la dimostrazione”.*

**Fabio Fiori**  
**Allenatore e Dirigente**

*COME e quali esercizi vanno a stimolare la muscolatura, la resistenza muscolare, la stabilità, e con una buona metodica, porteranno poi ad un miglioramento di coordinazione e velocità dei movimenti.*

*(Per approcciarsi a questo macro-capitolo che è la forza, è ovviamente più adeguata la partenza con esercizi a corpo libero, dai più classici esercizi per il Core a metodi moderni come l'utilizzo di corde navali ed elastici.)*

*È fondamentale per i ragazzi ritrovare le giuste motivazioni, e mettere basi e principi solidi sul piano atletico è il primo passo per un approccio a 360 gradi di questo fantastico sport. Mi raccomando, tutti sul pezzo!”.*

**Michael Rossi**  
**Preparatore atletico**

**“Quando perdi e sei sicuro di averci messo il cuore, hai già vinto... lo dice uno a cui perdere non piace affatto.”** *Kobe Bryant*

“Per essere il numero uno, devi allenarti come se tu fossi il numero due.”

Maurice Greene

# R.I.E.T.I.

srl

La nostra azienda, molto attiva tra Parma e provincia, si occupa di tinteggiatura e diversi tipi di lavori, quali opere in cartongesso, controsoffitti, isolamento acustico, pareti divisorie.

Ci occupiamo anche di ristrutturazione appartamenti con servizio chiavi in mano, ripristino cemento, rifacimento balconi e coperture, garantendo interventi di qualità realizzati in tutta sicurezza.

Eseguiamo, infine, decorazioni, trattamenti antimuffa, tinteggi con pitture ignifughe e intumescenti, verniciatura ferro e legno.

Operiamo con attrezzature e materiali adeguati e professionisti del settore, che sapranno analizzare le richieste di ogni cliente e soddisfarle in maniera eccellente.

## SERVIZI

### TINTEGGI

Civili, industriali, decorazioni, trattamenti antimuffa, pitture intumescenti e ignifughe, verniciature ferro e legno.

### CARTONGESSI

Pareti divisorie, controsoffitti, contropareti.

### RISTRUTTURAZIONI

Ripristino cemento, rifacimento balconi e coperture, bagni e cucine, termocappotti esterni ed interni, appartamenti con servizio chiavi in mano.



**R.I.E.T.I. SRL**

**Via Copernico ovest, 59 - 43052 Colorno (PR)**

**Cel: 349 6542461 | 348 2253807**

**E-mail: [rietisrl@libero.it](mailto:rietisrl@libero.it) | [www.rietisrl.it](http://www.rietisrl.it)**





 **CONAD SUPERSTORE**

**CAMPUS**



**Orari Conad**

**dal lunedì al sabato**

**8.30 - 20.30**

**domenica**

**9.00 - 19.30**

**Via Bruno Schreiber, 15/E/Int. 7,  
43100 Parma PR - Telefono: 0521 255961**

**<https://www.facebook.com/centrocommercialecampus>**

*“Nello sport il gioco deve essere una costante. Quando questa componente viene a mancare è ora di smettere.” Josefa Idem*

“Credi in te stesso quando nessun altro lo fa. Ciò ti rende all’istante un vincitore.”

Venus Williams

The logo for S3 sistemi features the text 'S3 sistemi' in a blue, stylized font. The '3' is a superscript. Below the text is a graphic of a staircase with six steps, each represented by a white square with a black outline, ascending from left to right.A hand is shown holding a white paper cutout of a house. In the background, there is a silhouette of a family (two adults and two children) holding hands in a field.

# Elettricità Sicurezza Automazione

Impianti di allarme, videosorveglianza e antincendio, impianti elettrici civili e industriali, automazioni per cancelli, porte basculanti, persiane e avvolgibili, domotica e buiding automation.



[www.s3istemi.it](http://www.s3istemi.it)



[s3istemi](https://www.facebook.com/s3istemi)



[info@s3istemi.it](mailto:info@s3istemi.it)

A close-up photograph of a hand pressing a button on a KNX control keypad. The keypad has several buttons with labels like 'ON', 'OFF', and 'DIM'.The KNX logo, featuring the letters 'KNX' in a bold, sans-serif font. The 'K' is green, the 'N' is grey, and the 'X' is blue. Above the letters is a curved arch that is green on the left and blue on the right.

certificati knx standard mondiale per il controllo di case ed edifici

## **C** /PROVINCIA DI PARMA **Corrado Mediolì**

**CULTURA**  
P A R M A

### Imbraccia la fisarmonica e si trasforma in un personaggio da leggenda

Ha portato la musica italiana oltre i confini nazionali ed europei, ha ricevuto prestigiosi premi e riconoscimenti per la sua indiscussa arte di esecutore oltre che di compositore, ed è tra i fisarmonicisti più richiesti per serate a tema, concerti classici, rassegne folcloristiche. Lui è Corrado Mediolì, musicista eclettico che quando imbraccia il popolare strumento si trasforma in un personaggio da leggenda, in grado di dare vita a una perfetta colonna sonora di momenti felici e di ricordi incancellabili.

Musicista rigorosamente dal vivo, ha ottenuto entusiasmanti successi in Inghilterra, Francia, Germania, Svizzera, Danimarca, Pakistan, Yemen, mentre ad onorare la sua arte di musicista autentico, versatile e raffinato nelle più svariate circostanze esecutive, che si tratti di brani d'ascolto, classici o folcloristici, ha collezionato un importante riconoscimento dal “Museo dei Fisarmonicisti” di Recoaro Terme, presso il quale è conservato il calco della sua mano destra, insieme a quelli dei più importanti fisarmonicisti italiani.

All'attivo di Corrado Mediolì numerosi exploit a cominciare dalla partecipazione come solista ai concerti tenuti dall'Orchestra Arturo Toscanini di Parma e con quella sinfonica della Bbc a Wembley - Londra; a Ingolstadt in Germania in occasione del “Wein Fest Carrara”; ai Festival Internazionali della Fisarmonica di Massafra (Taranto) e di Rumo (Trento).

Inoltre positive collaborazioni con la cantante Giuni Russo e con l'attrice Maddalena Crippa; esecuzioni di musiche verdiane a Rimini in occasione dei raduni di Comunione e Liberazione; concerti come solista e in duo con Eugenio Martani al clarinetto a Cibus per Coldiretti e Consorzio Agrario; a Roncole per l'Associazione Noi per Loro; al Circolo Castelletto per la Cooperativa Insieme in favore dei disabili; al grande concerto pro Hospice Piccole Figlie; alla Corale Verdi per la festa dei 10 anni del Coro Quator Stagion.

Poi ancora all'Auditorium Paganini per Avoprorit, e in altri palcoscenici per l'Associazione Donne Ambientaliste, per i Maestri del lavoro, Circolo Culturale di Sorbolo, Gruppo Guareschi di Fontanelle, Case di riposo per anziani di città e provincia.

Molto attivo anche da punto di vista discografico e compositivo vanta creazioni che hanno fatto da leit motiv a filmati storici, o sono state felici dediche a personaggi quasi immortali del panorama artistico-culturale nostrano come “Mattino” dedicata a Giovannino



Guareschi in occasione del suo centenario della nascita, e la splendida colonna sonora a particolari sequenze del video di Mauro Biondini, “Un amore di città”, la storia, l'arte e i monumenti di Parma.

Inoltre da non dimenticare che Corrado e la sua fisarmonica hanno contrappunto liricamente con arie celebri da “Tosca” gli angoli storici più caratteristici di Castell'Arquato, partendo dal Museo Luigi Illica, contenitore per eccellenza dei libretti scritti per Giacomo Puccini, facendo da colonna sonora al cortometraggio “Mirabilia a Castell'Arquato” del regista parmigiano Giovanni Martinelli.

Da aggiungere alle altre importanti collaborazioni musicali con Egidio Bandini, presidente del Club dei Ventitre, fondato in memoria di Giovannino Guareschi; e con Eugenio Martani, attuale direttore dello storico Concerto Cantoni, con e per i quali ha tenuto spettacolari esecuzioni sui più prestigiosi palcoscenici emiliano-romagnoli immancabilmente contrassegnati da successo e favorevoli consensi critici.

Festeggiatissimo in occasione delle sue nozze d'oro con la musica e la fisarmonica è stato premiato da Fidas Parma con “L'Angelo del Correggio”, importante riconoscimento-premio nazionale riservato a personaggi che hanno fatto la storia nella loro attività, e più recentemente anche il Comitato Amici di Totò gli ha rivolto il suo benefico sguardo, assegnandogli il meritatissimo “Premio Totò alla Professionalità”.

Roberto Ghirardi

# I /DAVIDE BONI

## Il grasso “essenziale” per le donne

### Volume e forme

**PERSONAL**  
T R A I N E R

**Sì, hai capito bene.**

**Il grasso per le donne è essenziale. Lo è anche per negli uomini. Ma per struttura. Genetica e corredo ormonale, la percentuale di grasso essenziale è nettamente differente. Circa il 5% per gli uomini. Mentre per le donne il valore si aggira attorno al 12%.**

E questo principalmente per un discorso funzionale, associato alla gravidanza e all’allattamento. Ma dal mio punto di vista, la funzione è anche estetica, se così la vogliamo definire. Infatti il corpo di uomo differisce da quello della donna anche come percentuale di massa muscolare.

Il corpo di una donna, per mantenere le sue forme, se vogliamo definirlo con una parola, la sua femminilità, ha necessariamente bisogno di grasso.

Prendiamo come esempio la zona dei glutei. E immagina di avere di fronte a te l’uomo con i glutei più belli del mondo. Mister glutei 2021. Non so se esiste, ma sicuramente così ho attirato la tua attenzione. Adesso immagina di mettere quegli stessi glutei, sul corpo di una donna. Bruttissimo. Pur che siano belli, rimangano sempre glutei da uomo.

La forma dei glutei femminili, così come quella di altre zone del corpo, seno, gambe, braccia, pancia, per essere definite tali, necessitano di grasso. Quello stesso grasso che sui glutei di uomo difficilmente vedrai.

Ma trovo che sia proprio questo il bello. Almeno a mio modesto parere. E queste normali differenze fisiche tra uomo e donna, vanno prese in considerazione anche in termini di allenamento.

Per una donna è indispensabile lavorare sul tono muscolare. E se necessario anche sull’incremento del volume muscolare. Ma sempre con un occhio di riguardo al grasso. Valori di grasso corporeo totale, considerati buoni, nella donna vanno dal 18 al 28% circa.

Sviluppare il volume muscolare, senza però mantenere il grasso

**Davide Boni  
 Personal Trainer**



essenziale, per la donna potrebbe significare perdere le sue forme. Avere una buona definizione ma senza volume.

**Anzichè concentrarti solo sul perdere il grasso in eccesso, concentrato in determinate zone del tuo corpo,**

**pensa a come riempire e dare volume a quelle zone, incrementando il tono e la massa muscolare.**

Che non ha a nulla che a vedere con il concetto di ipertrofia che denoti sul corpo maschile. Ricordati che anche in questo, uomo e donna differiscono.

E quindi anche a parità di allenamento i risultati estetici, saranno differenti.

**Per questo io consiglio sempre, tranne in casi di netto sovrappeso, di concentrare il lavoro prima sullo sviluppo muscolare. Così da riempire e dare forma a determinate zone del corpo. E poi se necessario lavorare su una definizione molto mirata. Con l’aiuto anche di una corretta alimentazione. Un aspetto fondamentale in questi casi.**

**Ci sentiamo presto e Buon Allenamento!**

**Davide Boni**

**Personal Trainer**

**DB Personal Training Studio**

**Via Rapallo 2 /B**

**Tel 3497529439**

**[davide.boni@iltuoallenamento.it](mailto:davide.boni@iltuoallenamento.it)**

**[www.personaltrainerparma.com](http://www.personaltrainerparma.com)**





**LA DEMOLIZIONE DELLA TUA AUTO NEL RISPETTO DELL'AMBIENTE**



**RITIRO VEICOLI FINE VITA CON MEZZI PROPRI A DOMICILIO  
NOLEGGIO CASSONI E RITIRO RIFIUTI RICICLABILI  
VENDITA RICAMBI USATI PLURIMARCHE**



Via Chiozzola 11 - 43058 Coenzo di Sorbolo (PR) - Tel. 0521 699250 · Fax 0521 699201  
[artonidemolizioni@libero.it](mailto:artonidemolizioni@libero.it)

**“La giovinezza finisce quando il tuo calciatore preferito ha meno anni di te.”**  
David Trueba

## **S** /OTTICA ALLODI **Stress visivo digitale**

### Riconoscerlo e contrastarlo

**ALLODI**  
OTTICA

#### Come si manifesta lo stress visivo digitale?

Lo stress visivo digitale, detto anche “sindrome da visione al computer”, si manifesta in particolare a partire dai 30 anni e si presenta con mal di testa, dolore cervicale e bruciore o stanchezza oculare sia durante che dopo l'utilizzo dei dispositivi digitali.

#### Quali sono le cause?

L'utilizzo dei dispositivi digitali (come smartphone, e-reader e tablet) mette a dura prova i nostri occhi. Inoltre, la distanza di lettura si è notevolmente accorciata rispetto a quando leggevamo soltanto libri o giornali. Allo stesso tempo, in soltanto una frazione di secondo, i nostri occhi passano dalla visione da vicino a quella da lontano, mettendo a fuoco prima oggetti lontani, poi informazioni scritte in caratteri piccoli, e di nuovo oggetti lontani. Questo mette in grande difficoltà il muscolo ciliare e il cristallino, i quali devono continuamente adattarsi per assicurarci una visione nitida.

#### Come si corregge lo stress visivo digitale?

Per tutti coloro che soffrono di affaticamento visivo dovuto all'uso dei dispositivi digitali, una soluzione potrebbe essere rappresentata da lenti per lontano ottimizzate nella zona da vicino, come ad esempio le **Lenti ZEISS Digital**. Anche le nostre lenti progressive ZEISS sono dotate di questa tecnologia chiamata **Digital Inside Technology**. Entrambe le tipologie di lenti sono state appositamente sviluppate per chi fa ampio uso dei dispositivi digitali, come e-reader e smartphone: infatti, la speciale ottimizzazione della zona da vicino tiene conto dei tipici movimenti degli occhi e della distanza di lettura ridotta necessaria durante l'uso di questi dispositivi. Questa struttura supporta in modo ottimale il muscolo ciliare, rendendo di fatto più semplice la messa a fuoco sia da vicino che da lontano.

#### INVECE Come si manifesta lo stress visivo alla guida?

Cercare di vedere nitidamente durante la guida può essere molto faticoso. Guidare di notte, in condizio-



ni di scarsa luminosità o di maltempo stanca gli occhi, esattamente come quando si viene abbagliati dalla strada bagnata o dai fari dei veicoli che procedono in senso

opposto. Questo può causare insicurezza alla guida e un forte affaticamento visivo soprattutto dopo lunghi viaggi. Il nostro sguardo deve spostarsi spesso tra la strada, il navigatore, gli specchi e il cruscotto. Condizioni meteorologiche avverse e condizioni di luce non favorevoli pregiudicano spesso la qualità della visione. A questi si aggiungono bagliori fastidiosi (fari delle auto che procedono in senso opposto, illuminazione stradale o riflessi dell'acqua sull'asfalto). Se gli occhiali non tengono in considerazione queste particolari condizioni visive, l'affaticamento è ancora maggiore. Questo effetto può essere accentuato dalla disidratazione, dalla regolazione errata dei sedili, dall'aria condizionata e dal riscaldamento.

#### Come si può ridurre l'affaticamento visivo alla guida?

Le **lenti ZEISS DriveSafe**, disponibili come lenti monofocali e come lenti progressive, aiutano a ridurre lo stress visivo e facilitano la visione alla guida: grazie alle loro caratteristiche intrinseche, aiutano a calcolare le distanze e a valutare le situazioni più rapidamente, migliorano la visione di sera, riducono i fastidiosi riflessi delle luci provenienti dai fari delle macchine della corsia opposta e agevolano il rapido e frequente cambiamento di messa a fuoco dei diversi elementi sulla strada.



OTTICA **ALLODI**



SEGUICI »

**Benessere visivo e Professionalità al servizio del cliente**

Via Gramsci, 19/21 · 43058 Sorbolo (PR) Tel/Fax 0521 690261 · info@otticaallodi.it  
[www.otticaallodi.it](http://www.otticaallodi.it)

“La forza mentale distingue i campioni dai quasi campioni.”

Rafael Nadal

## S /LE NOSTRE ATTIVITÀ eminiamo i semi di girasole

SCUOLA  
A G A Z Z I

Ce li ha portati la maestra Cristina e ce ne prendiamo cura



In una fase storica in cui le condizioni umane ed ecologiche, sia locali che globali, richiamano tutti ad un forte senso di responsabilità e sobrietà, la scuola riveste un ruolo primario nell'educare alle “buone pratiche” per uno “sviluppo sostenibile”.

### LE PAROLE DEI BAMBINI...

La terra è morbida, bagnata.

M. 3 anni

È un pò dura.

L. 3 anni

Io la metto nei vasetti perchè devo seminare i semi che ci ha dato la maestra Cristina.

M. 4 anni

Poi ci mettiamo l'acqua perchè devo bagnarle.

G. 5 anni

Hanno bisogno di acqua e sole.

V. 5 anni

Questa terra puzza non odora.

S. 5 anni



“Se fossi invincibile mi sarei dedicato a qualche sport estremo.”

Tom Welling

## **C** /SCELTE IMPORTANTI **Comprare o riparare l’auto in concessionaria: affidati ai professionisti**

**GRUPPO**  
Z A T T I



**L’acquisto di un’autovettura nuova o usata è per la maggior parte delle famiglie italiane la seconda spesa più importante dopo l’acquisto della casa.**

Che si tratti di una scelta dettata da esigenze familiari, da necessità lavorative, da cambiamenti improvvisi oppure da un semplice desiderio di cambiamento, il momento della ricerca della nuova auto è molto delicato ed importante, dal momento che si tratta nella maggior parte delle occasioni di esborsi economici notevoli o comunque non ricorrenti.

Purtroppo sempre più spesso in rete o in televisione appaiono notizie in merito a truffe, contratti falsi, rivenditori “fantasma” e tante altre situazioni che devono far riflettere sull’affidabilità del venditore.

Acquistare la vettura nuova, km0, aziendale o usata da un concessionario è vantaggioso per tantissimi motivi, soprattutto a livello di garanzia e fiducia: riassumiamo di seguito i vantaggi dell’acquisto sicuro.

- **AFFIDABILITÀ:** scegliere un concessionario ufficiale significa affidarsi a un team di professionisti (a tutti i livelli, officina, vendita e amministrazione) che quotidianamente gestisce le pratiche di centinaia di clienti, si sottopone a corsi di aggiornamento e formazione e cerca di garantire il miglior servizio possibile.
- **GARANZIA:** in caso di acquisto di auto nuove, si ha la garanzia ufficiale di casa madre e la certezza di aver acquistato vetture sottoposte a severi controlli qualitativi e di conformità, necessari per l’immissione nel mercato, e provenienti dalla rete ufficiale del brand. Inoltre, come hanno di recente dimostrato gli incentivi statali, solo presso i concessionari si può usufruire di tali bonus governativi e di tutte le altre iniziative in tema di bonus per l’acquisto.



- **SERVIZIO:** un concessionario strutturato ha al suo interno un dipartimento dedicato all’assistenza e alla soddisfazione del cliente, un team che quotidianamente si occupa di supportare i clienti dal primo approccio in concessionaria fino alla manutenzione e ai reminder del post vendita.
- **POST VENDITA:** la manutenzione al veicolo effettuata presso le officine specializzate del concessionario consente di mantenere attiva la garanzia (in base ai termini del brand) e soprattutto garantisce la certezza che ad effettuare l’intervento siano tecnici ultraspecializzati, continuamente formati per l’utilizzo delle ultimissime strumentazioni tecnologiche.
- **STORIA:** scegliere un concessionario come Gruppo Zatti significa concedere fiducia a una realtà del territorio che nel corso dei suoi (quasi) 40 anni di storia ha rappresentato e continua a rappresentare un punto di riferimento dell’automotive in Emilia Romagna, collocandosi tra i primi 5 concessionari d’Italia per importanza e volumi.

Quando acquistate una vettura o portate la vostra in officina, diffidate dal prezzo eccessivamente basso e da poca trasparenza, affidatevi sempre ai professionisti del settore e non rimarrete mai delusi!

#SempreAlVostroFianco #InViaggioConGruppoZatti



“Darei mille libri per poter correre veloce come te.”  
William Shakespeare

# G / ORTICULTURA E GIARDINAGGIO

Grazie per il sostegno  
I nostri progetti

## NONTISCORDARDIME ASSOCIAZIONE



Per **SOSTENERE** i nostri progetti:

- 5X1000
- erogazione liberale
- donazione mensile
- lascito testamentario



Per realizzare progettualità sostenibili  
attraverso orticoltura e giardinaggio.  
**GRAZIE A CHI VORRÀ SOSTENERCI!**



# Ciclo2005

- **VENDITA BICI** di nostra produzione personalizzate a richiesta
- **RIPARAZIONI** cicli e **RESTAURI**
- **RITIRO E CONSEGNA** a domicilio

VIA G. VERDI, 9 SORBOLO (PARMA) - CELL. 348 7118558  
[WWW.CICLO2005.COM](http://WWW.CICLO2005.COM)

“I record sono come le bolle. Scompaiono velocemente.”  
Ethelda Bleibtrey



**“Fare sport è una fatica senza fatica.”**

*Gabriele D'Annunzio*



**Mascherine chirurgiche adulto**



**Mascherine  
FFP2**



**Mascherine chirurgiche bambino**

**Lampada sterilizzante UV-C**



**Distributore automatico  
gel disinfettante**

**Gel disinfettante**



**Salviette  
disinfettanti**

**Distributore esclusivo**

**Ufficio Promozioni Italia  
piazza Deledda 1/B  
43122 Parma  
0521.709063**



**CORO MARKETING**

Loyalty Experience. Since 1994.

## Marketing e loyalty strategies che aumentano le vendite e fidelizzano i clienti

Via Abruzzo 12, Rottofreno (PC)

0523.7808

[www.coromarketing.it](http://www.coromarketing.it)

[info@coromarketing.it](mailto:info@coromarketing.it)

SOSTIENE



**FANTASIA EQUINE**  
**Pregastronomia**

Via L. Focherini, 22 - SORBOLO (PR)  
cio Centro Commerciale "La Sovrana"  
Cell. 346 8441224

*Segnali di fumo*

TABACCHERIA  
SEGNALI DI FUMO  
di Stefania e Diego

via Martiri della Libertà 29  
43058 SORBOLO (PR)  
0521 690669

**PEGCHINI** s.n.c.  
di DE SANO ANTONIO & C.

**FRUTTA**  
&  
**VERDURA**

SORBOLO (PR) - Via XXV Aprile, 4/6  
Tel. 0521 694216

BOGOLESE (PR) - Via Bogolese, 2  
Tel. 0521 604451

**GELATERIA**  
**K2**

Via Gramsci, 33 - Tel. 0521 697021  
SORBOLO

seguiaci su facebook

ARRETRATI SENZA FIDUCIARIE

TABACCHERIA  
**"FUMO & OLTRE"**  
DI DALIA - ANGIO BEMONA

RICETTIVOLTA LAVORO 24 ORE SERVIZIO TABACCHERIA 24 ORE

Via Marconi 34 - 43058 Sorbolo - PR  
Tel.: 0521 697018 Fax: 0521 698396  
E-mail: tab.fumoeoltre@libero.it

DA OGGI ANCHE EDICOLA  
APERTO TUTTE LE DOMENICHE MATTINA

**MACELLERIA CORRADI**  
DAL 1928

CARNI, SALUMI E FORMAGGI

Via Martiri della Libertà 11  
43058 Sorbolo (PARMA)  
Telefono 0521 694661  
Email [paolo.corradi@libero.it](mailto:paolo.corradi@libero.it)

**Pierpaolo Cavatorti**

AGENTE DI COMMERCIO  
AREA BASSA REGGIANA

MATERIALE SIDERURGICO,  
UTENSILERIA E FERRAMENTA

CELL. +39 349 1640790  
MAIL [pierpaolo.cavatorti@gmail.com](mailto:pierpaolo.cavatorti@gmail.com)

“Un atleta non può correre con i soldi in tasca. Deve correre con la speranza nel cuore e sogni nella sua testa.” Emil Zatopek

## L'UNO STRUMENTO DI DIFESA La passione e le difficoltà Una nuova concezione del corpo

FENICE  
WINGCHUN



**All'origine di una passione c'è sempre qualcuno che, direttamente o indirettamente, ti fa conoscere e successivamente innamorare di qualcosa che poi diventerà uno degli elementi essenziali della tua vita, o almeno in un periodo della stessa.**

Il Ving Tsun o Wing Chun è un percorso di sviluppo personale, che parte dalla mente e arriva al corpo.

È un'arte marziale che si studia e allena in gruppo ma su base individuale.

Le capacità dell'individuo vengono quindi stimolate, allenate e sviluppate grazie alla costanza e alla dedizione.

Non si tratta di un'arte marziale violenta ma può diventare uno strumento di difesa molto efficace.

Attraverso la formazione mirata e una forte volontà di svilupparsi ulteriormente, tutti possono imparare il Wing Chun, a patto di non aver fretta e di aver la pazienza di vedere i primi risultati dopo qualche mese, la consapevolezza dopo qualche anno.

I movimenti fluidi, la velocità, la coordinazione e le sequenze, si fondono in una energia che nonostante non serva forza fisica offre una potenza impensabile.

Oltre ad aumentare la flessibilità fisica e mentale, il VingTsun migliora la capacità di osservazione e percezione.

Vengono poi aggiunte mirate tecniche di rilassamento e tecniche specifiche di concentrazione, così come esercizi di respirazione

**Il WingTsun si basa sul potenziale esistente di ciascuno studente, dai 7 anni ai 95. Non vi è pertanto alcuna limitazione.**

All'apparenza sembra serva una notevole forza muscolare, ma in realtà, grazie ad un uso corretto delle gambe e della postura, il nostro corpo risponde in modo molto semplice ed automatico agli stimoli e restituisce un'energia molto elevata. Ci vuole pazienza, in quanto tutto questo avviene solo se ci si studia e si sfruttano i punti di forza e debolezza. L'apprendimento di una sequenza di movimenti coordinati e sani sono al centro della formazione, ma l'ostacolo più grande è imparare a lasciare che il corpo si esprima da solo senza dover pensare a cosa si stia facendo.

**Coloro che imparano VingTsun, sviluppano una nuova concezione del corpo, una nuova fiducia, diventano consapevoli di se stessi e delle loro possibilità.**

Questa nuova concezione di sé e il benessere fisico, portano ad una nuova qualità della vita. I vincoli personali diventano meno importanti nel vivere di ogni giorno. La vita diventa più consapevole. Gli studenti WingChun non sono più la “vittima-tipo” e per questo raramente si trovano in situazioni pericolose.

**Quando dovesse sorgere una situazione pericolosa, si è in possesso di un efficace sistema di difesa non armata.**

Questo processo è simile ad una partita a Golf, in cui il giocatore ha la sua sacca delle Mazze che utilizza con lucidità e padronanza a seconda della situazione in cui si trova.

**“La miglior Autodifesa è la calma e la consapevolezza”.**

### LE ATTIVITÀ DI FENICE E DI STUDI YOGA

- Wing Chun Tradizionale
- Autodifesa Maschile e Femminile
- Autodifesa e Wing Chun Genitori e Figli
- Antbullismo (scuole e privati)
- Corsi Team Building (autodifesa)
- QiGong

Massimo Orsini

Visita i nostri siti:

[www.fenicekungfu.it](http://www.fenicekungfu.it)

[www.animayoga.it](http://www.animayoga.it)



Seguici anche su FB: Fenice Wingchun

Contattaci per informazioni

[fenicekungfu@gmail.com](mailto:fenicekungfu@gmail.com)

Tel. 3492459130 (MASSIMO)

**“Lo sport abitua al confronto offrendo lo stimolo per superare se stessi.”**

*Margherita Hack*

## “**L** /A.S.D. SORBOLO PALLAVOLO **Le Terribili”**

**Due stagioni da incorniciare**

**SPORT**  
PALLAVOLO



**Costretti ancora una volta a sospendere l'attività, i nostri pensieri sono rivolti a quelle due stagioni fantastiche passate, ovvero 2018/2019 e 2019/2020 in cui le nostre ragazze annate 2005/2006/2007 vennero soprannominate “le Terribili”, nomignolo divertente a sottolineare che lasciarono pochissime vittorie agli avversari e conquistarono il titolo provinciale per due anni consecutivi.**

La stagione 2018/2019 le vide impegnate in due campionati CSI, ovvero under 13 e under 14, con la conquista del titolo di campionesse provinciali under 13 nel Maggio 2019 e mancando per un soffio la fase finale in under 14.



La stagione successiva, ovvero 2019/2020, presero parte a due campionati CSI, rispettivamente under 14 e 16, e un campionato under 14 di federazione Fipav, dal quale vennero eliminate ai quarti di finale (non accadeva da 15 anni).

Poche settimane prima del lockdown di Marzo 2020 vinsero il titolo provinciale under 14 CSI, acclamate dal pubblico di casa con una grande festa, soprattutto perché chiusero il campionato con 24 set vinti e 0 persi.

Le Terribili vennero premiate anche dal Sindaco e Assessore per il loro impegno costante e le loro vittorie.

Grazie ragazze per averci fatto vivere emozioni indescrivibili e per il vostro impegno!

Ci vediamo presto, nel frattempo #stiamoacasa.

**“Un campione ha paura di perdere, tutti gli altri hanno paura di vincere.”**

*Billie Jean King*

“I campioni si riconoscono da come si rialzano dopo una sconfitta.”

Niccolò Campriani

PARTENZA CORSO 14 FEBBRAIO 2022 - PARTECIPA AI WEBINAR GRATUITI DI PRES

CORSO 14 FEBBRAIO 2022 - PARTECIPA AI WEBINAR GRATUITI DI PRESENTAZIONE

# CORSI DI FORMAZIONE PER MOBILITY MANAGER



Il futuro della mobilità in una unica professione

TELEFONA AL NUMERO 0521038445



SCRIVI A MOBILITY@GRUPPOLEN.IT

WWW.GRUPPOLEN.IT

**“I campioni si riconoscono da come si rialzano dopo una sconfitta.”**

*Niccolò Campriani*



NEWLAB

ABBIGLIAMENTO / TECNICO SPORTIVO

**NEWLAB SRL**

Via caduti del lavoro 7, Sorbolo 43058 (PR)

[info@newlabsrl.it](mailto:info@newlabsrl.it)



## /BIANCAZZURRA MAGAZINE

**Direttore responsabile**  
Marcello Tosi

**Coordinamento generale**  
Andrea Fiore

**Grafica e impaginazione**  
Nicole Noberini ~ Net Project S.r.l.

**Fotografie**  
Daniela Morini

**Redazione**  
Matteo Russo, Manuel Piazza, Susanna Binacchi, Ombretta Sarassi Binacchi, Antonello Cantoni, Beatrice Spaggiari, Marzia Allegri, Alessandra Lombardi, Davide Boni, Massimo Orsini, Sandra Boriani, Pietro Razzini, Luca Tegoni, Antonello Cantoni

**Testata**  
"Biancazzurra Magazine"

**Editore**  
Associazione Sportiva Dilettantistica "Biancazzurra"

**Stampa**  
Tipografia Donelli - Sorbolo

**Registrazione:**  
Tribunale di Parma n.18/09 del 11/09/2009

## /LA SOCIETÀ

**Presidente**  
Pierfrancesco Deusebio

**Segreteria e Amministr.**  
Daniela Gatti

**Direttore area tecnica**  
Brenno Lasagni

**Pubbliche relazioni**  
Giovanni Bellu

**Consiglieri**  
Vittorio Mazzali, Fiore Andrea, Pierfrancesco Deusebio, Brenno Lasagni, Yuri Bertasi, Daniela Gatti, Giovanni Bellu, Olga Motrevich

**Allenatore 1ª Squadra**  
Enzo Aiolfi

**Allenatore portieri**  
Mario Dodi

**Responsabile Arbitri**  
Attilio Reggiani

**Responsabile Sicurezza**  
Yuri Bertasi

**Vice Presidente**  
Brenno Lasagni

**Direttore sportivo**  
Brenno Lasagni

**Dir. Accompagnatore**  
Vittorio Mazzali

**Ufficio stampa**  
Andrea Fiore

**Vice Allenatore**  
Matteo Russo

[www.facebook.com/biancazzurra.it](http://www.facebook.com/biancazzurra.it)  
[www.instagram.com/a.c.d.\\_biancazzurra](http://www.instagram.com/a.c.d._biancazzurra)



**Stampato su carta  
CYCLUS**

Carta naturale al 100%, realizzata impiegando fibre riciclate e materiali di recupero. Nulla di ciò che viene utilizzato nel processo produttivo viene eliminato e anche gli scarti provenienti dalla lavorazione sono a loro volta riutilizzati per la combustione, la produzione di fertilizzanti e di materiali per l'edilizia. Quindi, non solo una carta riciclata ma anche completamente riciclabile.



Da Lady Anna puoi trovare la meravigliosa pasticceria **tradizionale** e la pasticceria **senza glutine**, realizzata in appositi laboratori, il tutto curato nei minimi dettagli, a partire dalla selezione delle migliori materie prime.

Mignons, biscotti, monoporzioni, gelato, macarones, aperitivi, torte per tutte le vostre ricorrenze speciali... tante golosità preparate da pasticceri esperti e competenti.  
**Fatti tentare!**

Via XXV Aprile, 25 bis - 43058 Sorbolo (Parma) - Italia  
Email: [ladyanna@pasticcerialadyanna.it](mailto:ladyanna@pasticcerialadyanna.it) Web: [www.pasticcerialadyanna.it](http://www.pasticcerialadyanna.it)  
Per prenotazioni.: 0521 697026

Aperto dalle 6:30 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 19:30  
Chiuso lunedì pomeriggio e domenica pomeriggio



Lady Anna Srl



ladyannasrl



**“Se ci si arrende una volta, diventa un’abitudine. Mai arrendersi!”**

Michael Jordan

**OPEM**  
*solutions to package your quality*



**OPI.....LA MASCOTTE DI OPEM!!**