

Consigli utili nel mondo del lavoro

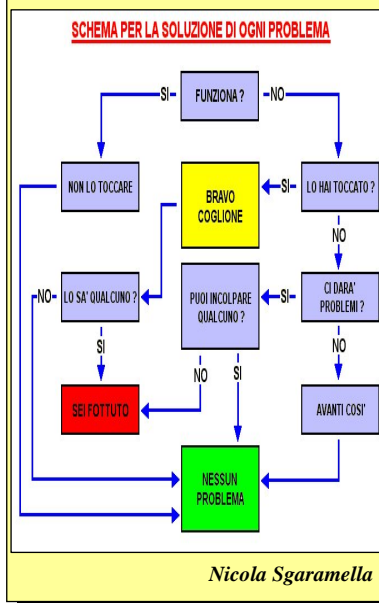
Ti senti Solo ??
Non ti piace avere responsabilità ?
Odi prendere delle decisioni ?
e allora convoca una **RIUNIONE !!**

Potrai...

VEDERE gente
DESEGNARE grafici
SENTIRTI importante
FARE COLPO sui colleghi

... tutto durante L'ORARIO DI LAVORO !!!

RIUNIONI
L'alternativa pratica al lavoro.



emoticons

Due punti, trattino, parentesi. Non serve altro per esprimere gioia o tristezza. Su chat, e-mail e sms è frequente imbattersi in faccine stilizzate. Ideate per scherzo 25 anni fa negli USA, si sono diffuse in tutto il mondo. Ecco un glossario con le faccine più comuni e qualche "extra" irriverente, scelte tra le centinaia riportate su vari siti:

:)	Sorridere, essere contento
:D	Molto contento
:D	Ridere (ha ha!)
:>	Sorriso sarcastico
:(Triste
;-)	Ammicciare
:-@	Urlare
I-)	Sto dormendo
:O	Stupore (wow!)
:I	Indifferente (hmm...)
:	Indecisione
:-[Tenere il broncio
:-ll	Arrabbiato
%-)	Confuso
:-P	Fa vedere la lingua (oops!)
:^)	Piccola bugia
:-X	Bacio
(:*	Mi sto ubriacando
#-)	Ho fatto follie tutta la notte
(X_)	Baciarmi le ch...pe!
(..)	Sedere piatto
(.._)	Sederone
.Y.	Seno piatto
(.Y.)	Seno formoso
(.Y.)	Seno molto prosperoso

RIFLESSIONI

L'ESPERIENZA

(pratica)

La maratona di New York, il sogno di ogni corridore, la possiamo solo immaginare e qualche fortunato che l'ha corsa ce la può raccontare, ma viverla personalmente è sicuramente un'altra cosa. La maratona dei deserti, corsa massacrante, il nostro paesano A. Di Priamo l'ha descritta in un libro, ma solo se la proviamo in prima persona possiamo comprendere di che si tratta. A 18 anni avevo la voglia di conoscere tutto, di fare ogni tipo di esperienza per sentirmi grande e realizzato, e ne ho fatte veramente tante, forse troppe. Addirittura il nostro Dio, per il nostro bene e per dimostrarci di capirci, ha dovuto fare l'esperienza di vivere e soffrire nel peggiore dei modi la vita umana, per capire le nostre necessità, le quali sono: il bisogno di un rapporto d'amore, d'affetto, di fiducia personale con l'amico più sincero e fedele che c'è; un tale amico può essere solo il nostro creatore. Infatti "Non considerò qualcosa a cui aggrapparsi tenacemente l'essere uguale a Dio, ma svuotò se stesso...e trovò nell'esteriore simile ad un uomo, abbassò se stesso, divenendo ubbidiente fino alla morte e alla morte di croce. Perciò Dio lo ha sovraneamente innalzato." (FL 2:6-9). Noi per mezzo della fede nel suo Figliolo attraverso la sua Parola, possiamo essere guidati coccolati e sostenuti in ogni situazione. "Ecco, io sto alla porta e busso; se qualcuno ode la mia voce ed apre la porta, io entrerò da lui, e cenerò con lui ed egli con me." (Ap 3:20). Iscriviamoci alla maratona della fede e seguiamo il Signore, sarà un'esperienza di gioia e felicità che durerà in eterno.

Sandro Carini



cinque a chilometro

Notiziario dell'Associazione Sportiva Dilettantistica TIVOLI MARATHON.

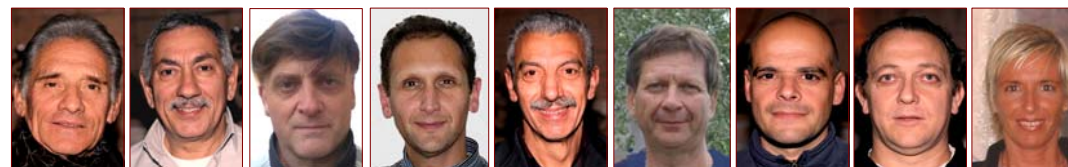


Anno 4 - n. 37 - gennaio 2008

distribuzione gratuita tra gli associati

"ALL THE PRESIDENT'S MEN"

ovvero... "Tutti gli uomini (e la donna) del Presidente"



E TRE! Ora è tempo di affrontare il 4° ed ultimo anno dell'attuale Presidenza. Come da statuto **FIDAL**, il Consiglio Direttivo di ogni Associazione Sportiva Dilettantistica, rimane in carica per quattro anni, per poi decadere automaticamente. Successivamente si indice l'assemblea dei soci per eleggere il nuovo Direttivo che guiderà la **TM** per il prossimo quadriennio. Il nuovo Consiglio, una volta eletto democraticamente, avrà come primo onere, quello di eleggere, in seno ad esso, il Presidente, che a sua volta nominerà il Vice presidente, il Segretario, il Tesoriere e tutti i Consiglieri. In qualità di 1° Presidente della storia della **TM**, nonché fondatore insieme agli amici **Tullio, Valter, Amedeo** e **Roberto**, voglio, fin d'ora, ringraziare tutti i miei collaboratori, per essermi stati talmente vicini in questi tre anni, da alleggerire di molto il

gravoso compito di gestione della Società. Oltre ai fondatori, l'anno successivo ci sono state delle new entry: **Franco, Marco, Stefano, Vincenzo** e **Patrizia**. Consiglieri che hanno saputo dare una nuova energia all'interno del gruppo in particolare a quello degli atleti. Sono fiero di loro, è per questo che mi accingo ad affrontare l'ultimo anno con grande serenità, sapendo di poter contare su persone serie e giudiciose il cui loro unico scopo è quello di migliorarsi nell'ambito professionale dirigenziale e di conseguenza migliorare l'immagine della **TIVOLI MARATHON**. Un'immagine che mese dopo mese, anno dopo anno, è andata concretizzandosi con velocità superpersonica. Basti vedere il numero di questa rivista... "anno 4°, n° 37!" Altro dato da non sottovalutare, dopo appena due anni dal battesimo della pagina web

www.tivolimarathon.it; ci siamo meravigliati, e riempiti di orgoglio, scoprendo di essere stati visitati da quasi 30.000 internauti! Dal punto di visto tecnico non dimentichiamoci che il 2007 ha visto gli atleti della **TM** gareggiare a ben 108 manifestazioni! La ciliegina di fine anno non poteva che essere, la 1° **Vittoria** in assoluto come Società ad una manifestazione sportiva. Premio ricevuto alla 1ª edizione della gara disputata ad Olevano Romano. Gara a circuito cittadino, su di un percorso di km 9,4. Nel 2007, gli atleti sono diventati di fatto anche un gruppo di **DONATORI** di sangue. Insomma la **TIVOLI MARATHON** non finisce mai di stupire. Ha stupito il sottoscritto e tutti coloro che ruotano intorno ai colori **AMARANTO & BLU**. Colori che non solo rappresentano quelli sociali della **TM**, ma anche quelli di una città la quale quando

si gareggia si va **ORGOGGIOSAMENTE** a rappresentare: **TIVOLI**. Per questo ringrazio infinitamente il Sindaco **Marco Vincenzi**, l'Assessore allo Sport **Antonio Pizzolorusso**, il Presidente Sport e Cultura **Antonio Pisapia** e l'Ufficio allo Sport nella persona di **Carlo Vene**, per averci concesso l'**EMBLEMA** della città nonché l'incitamento a continuare il... "**PROGETTO TIVOLI MARATHON**" iniziato... il 5 gennaio 2005. Grazie a tutti.

Il Presidente



TIVOLI MARATHON

Associazione Sportiva Dilettantistica
Anno di Fondazione 2005

Presidente: Ugo De Angelis
Vice presidente: Valter Benaglia
Consiglieri: Roberto Ferdinandi, Stefano Flore, Marco Morici, Vincenzo Meucci, Patrizia Mancini
Tesoriere: Amedeo Calabrini
Fondatori: Tullio Meschini

Sede Fiscale: Via Frascineto, 24 - 00173 Roma
c.f. 97362130581 - Info: 346 3839581 Affiliata: **FIDAL** - RM255
Sito: www.tivolimarathon.it - info@tivolimarathon.it

ISCRIZIONI
al 2 gennaio 2008

Soci: n° 67

31 atleti
3 atlete
33 sostenitori

Iscriverti alla TIVOLI MARATHON, è un piacere... non un dovere!

REDAZIONE

cinque a chilometro

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Ugo De Angelis, Carlo Monteverde, Nicola Sgaramella, Patrizia Mancini e Sandro Carini.

Diffusione: distribuzione gratuita, a tutti i podisti, sostenitori e simpatizzanti della **TIVOLI MARATHON**, presso la bacheca in Via di Pomata, Abbigliamento Mariella, ACI di Via 2 Giugno 7H e Alimentari e Norcineria Meucci.



Soci iscritti 2008

Aggiornamento al 2 gennaio 2008

TIVOLI MARATHON

ATLETI

- 1 - De Angelis Ugo
- 2 - Mancini Patrizia
- 3 - Galli Franco
- 4 - Spaventa Sandro
- 5 - Ceciarelli David
- 6 - Di Carmine Giampiero
- 7 - De Angelis Fabio
- 8 - Billi Marco
- 9 - Morici Marco
- 10 - Maffei Ignazio
- 11 - Gaeta A. Fausto
- 12 - Meucci Vincenzo
- 13 - Calabrin Amedeo
- 14 - Proli Domenica
- 15 - Flore Stefano
- 16 - Martella Massimo
- 17 - Ricci Piero
- 18 - Decembrini Antonio
- 19 - Mozzetta Augusto
- 20 - Iori Michele
- 21 - Mozzetta Caludio
- 22 - Speranza Katia
- 23 - Carini Sandro
- 24 - Marconi Guglielmo
- 25 - Aliano Luigi
- 26 - Apetrei Tiberiu C.
- 27 - Benaglia Valter
- 28 - Molinari Federico
- 29 - Ferdinandi Roberto
- 30 - Bramosi Giorgio
- 31 - Canestrella Sestilio
- 32 - Meschini Tullio
- 33 - Meschini Simone
- 34 - Irilli Fabrizio

SOSTENITORI

- 1 - Decembrini Gianni
- 2 - Acquasanta Mauro
- 3 - Cipriani Adriano
- 4 - Greco Nando
- 5 - Bonfatti Sabrina
- 6 - Incitti Marta
- 7 - Zaia Maurizio
- 8 - Graziosi Stefano
- 9 - De Angelis Antonio
- 10 - De Angelis Vincenzo
- 11 - Monteverde Carlo
- 12 - Sgaramella Nicola
- 13 - Matrigiani Lucio
- 14 - Vincenzi Marco
- 15 - Pizzolorusso Antonio
- 16 - Pisapia Antonio
- 17 - Vene Carlo
- 18 - Monti Rosa
- 19 - Maffei Quinto
- 20 - Meucci Ugo
- 21 - Leone Riccardo
- 22 - Calvanese Attilio
- 23 - Antonimi Pietro
- 24 - Emili Marco
- 25 - Piccini Gigliola
- 26 - Castorini Rita
- 27 - Marina & Giuliana
- 28 - Ferrari Marco
- 29 - Pallante Francesco
- 30 - Mariella M. Antonietta
- 31 - Meschini Andrea
- 32 - Teodori Francesco
- 33 - Partigianoni Grazia

"16 dicembre 2007", data da ricordare.

Altro data che passerà alla storia della **TM**. Il 16 dicembre 2007 ad **Olevano Romano**, la **TIVOLI MARATHON** ha ricevuto, per la prima volta in assoluto, il premio riservato alla Società vincitrice della manifestazione. Dopo 3 anni, finalmente, la **TM** è stata iscritta al primo posto nella speciale graduatoria. È stata una grandissima soddisfazione per la società tiburtina i cui atleti meritano di essere ricordati: **Massimo Martella** che chiudeva i km 9,4 in appena 37'43", il Consigliere **Marco Morici** (38'12"), **Ignazio Maffei** (40'37"), Il **Presidentissimo** (42'28"), **Fausto Gaeta** (43'44"), **Claudio Mozzetta** (45'55"), **David Ceciarelli** (46'41"), l'altro Consigliere **Vincenzo Meucci** (49'40") e le ragazze **amaranto/blu Patrizia Mancini**, nonché **Tesoriere** (58'42") e **Katia Speranza** (58'52"). Anche loro passeranno alla storia per essere stati gli artefici alla conquista del 1° trofeo di Società.



Patrizia e Katia entrambe a premi: 2° di categoria

Lo sapevate che...

1 - IL CAFFÈ CONTRO L'INFARTO. Uno studio dell'Istituto nazionale di ricerca degli alimenti e la nutrizione ha scoperto nel **caffè** alcuni antiossidanti che evitano al colesterolo cattivo di diventare ancora più cattivo. Sono composti fenolici che impediscono l'ossidazione del colesterolo Ldl: in pratica, scongiurano il rischio che si modifichi e che attacchi le pareti dei vasi portando all'arteriosclerosi.

2 - LO SPORT ALLONTANA L'ALZHEIMER. Lo assicura il dottor Eric B. Larson direttore esecutivo del Center for Health Studies di Seattle (USA). Al meeting annuale dell'American Geriatrics Society Larson ha detto che gli anziani che fanno attività fisica tre volte la settimana hanno un rischio di sviluppare demenze senile inferiore del 40% rispetto a chi è sedentario. Una curiosità: le persone meno allenate hanno ottenuto i maggiori vantaggi dall'attività fisica.

Grandissima prestazione alla Firenze Marathon per Di Lello e per... Il Figlio del Vento

ORGOGGLIO TM

Gli italiani Di Cecco. Caimmi e la Sicari rimandati. La 24^a edizione della **Firenze Marathon**, svoltasi il 25 novembre, va in archivio con un bilancio decisamente positivo invece per gli atleti della **TIVOLI MARATHON**. Atleti che sono riusciti nell'impresa di portare a termine, con strepitosi tempi, i loro km 42 e spicci. Il nostro top runner **Alessandro DI LELLO**, alla sua prima maratona in assoluto, con grande spirito di sacrificio, è giunto sul traguardo davanti a 6.287 partecipanti, conquistando di diritto il 18° posto assoluto, con uno strepitoso tempo di 2 ore 33 minuti e 29 secondi!!! Vedere un atleta con i colori **amaranto & blu**, arrivare subito dopo i Big del podismo mondiale, fa sicuramente un certo effetto e riempie di orgoglio. L'altro atleta **TM Piero RICCI** (foto), più comunemente conosciuto come... **FIGLIO DEL VENTO**, ha affrontato la sua maratona con grande grinta

e determinazione chiudendola in 4 ore 21 minuti e 39 secondi, migliorando il proprio personale di ben 30 minuti!!! Giunto sul traguardo, ha dichiarato che, alla prossima 42km, scenderà sotto le 4 ore, dando appuntamento agli scettici il 16 marzo, in occasione della maratona di Roma. Da ricordare che in terra toscana si sono messi in mostra altri due tiburtini: **Giorgio MESCHINI**, giunto 24° assoluto e **Francesco DE LUCA** 37°. Carlo Monteverde



PROVA DI FORZA

Riuscireste a correre una gara podistica di km 7,350 con una barba finta, cappello, giacca e pantalone... insomma vestiti di tutto punto da **BABBO NATALE**? Voi, no? Beh, allora chiedetelo a loro come hanno fatto! Chi sono? Ma è questo il bello! Scopritelo!

TIVOLI MARATHON

Gennaio 2008

Puguri a...

GENNARO Fontana il 4, DOMENICA Proli il 13, MARCO Morici il 23 e DAVID Ceciarelli il 29