



# La Voce Della Fenice

VIA AURELIO SAFFI 33, AREZZO

LUGLIO, N°2



## IL RUOLO DELL' OSS

(Pag. 2)

## ARTE, MUSICA E SPETTACOLO

### ENRICO STILOSIO

"Together Together"

Un'esperienza unica: culturale, visiva ed emotiva.

### NON SMETTERE MAI DI SOGNARE

Il palco racconta il risultato, il backstage racconta il viaggio.

(Pag. 4-5)

## ALTRO CHE TUTE

Tutti i consigli per essere al passo con lo stile delle ragazze del centro.

(Pag. 8)

## ANGOLO NARRATIVO

"La lettura: una parte di me"

Lara condivide un testo sul suo amore per i libri

(Pag. 7)

## WILD NEWS

"ESTATE A QUATTRO ZAMPE"

Guida per avere cura dei nostri amici a quattro zampe durante l'estate.

(Pag. 3)

## RICETTA DEL MESE

Gelato biscottato

Merenda estiva perfetta per sconfiggere il caldo

(Pag. 10)

## DUE CHIACCHIERE CON LA FENICE

"LE NOSTRE PASSIONI"

Il canto e la danza come forme di espressione e condivisione.

(Pag. 6)

## OROSCOPO DEL MESE



Anche questo mese vi presentiamo l'Oroscopo della Fenice studiato ad hoc dalle nostre esperte astrali White ed Ilary Fox.

(Pag. 11)

## LA PREGHIERA, LA PACE DEL CUORE

Principi e usanze della preghiera nella cultura musulmana. Una piccola guida per comprenderne e impararne il significato.

(Pag. 9)

## IL RUOLO DELL'OSS

L'Operatore Socio-Sanitario (OSS) è una figura professionale che svolge un ruolo fondamentale nell'assistenza alla persona, collaborando con gli altri professionisti sanitari e sociali per garantire il benessere dell'utente.

L'OSS si occupa di soddisfare i bisogni primari della persona, favorendone l'autonomia e assistendola nelle funzioni vitali quotidiane, oltre al supporto nelle attività e nella socializzazione.

Oltre alle competenze tecniche, l'OSS deve possedere qualità umane come empatia, capacità di ascolto, rispetto della dignità della persona, pazienza e capacità di lavorare in équipe. Il suo intervento è essenziale per promuovere la qualità della vita degli assistiti, offrendo un'assistenza personalizzata che tenga conto dei bisogni fisici, psicologici e relazionali di ogni individuo.

All'interno del nostro centro l'OSS rappresenta una figura di riferimento nella quotidianità dei pazienti. Il suo ruolo va oltre l'assistenza pratica, poiché contribuisce al percorso terapeutico attraverso una presenza costante, attenta e rassicurante.

L'OSS affianca i pazienti nelle attività quotidiane, favorendo il mantenimento dell'autonomia e supportandoli nelle difficoltà legate alla cura di sé. Inoltre, partecipa all'assistenza durante i pasti e nei momenti successivi, collaborando con l'équipe multidisciplinare per garantire il rispetto del programma terapeutico e osservando eventuali comportamenti o difficoltà che possono emergere.

L'OSS contribuisce inoltre a creare un ambiente sereno, accogliente e sicuro, instaurando una relazione basata sull'ascolto, sul rispetto e sull'empatia.

## OLTRE IL RUOLO: GLI OSS ATTRAVERSO I NOSTRI OCCHI

Quando si pensa a un Operatore Socio-Sanitario, spesso vengono in mente solo le attività assistenziali e la cura della persona, ma per chi vive ogni giorno all'interno del centro gli OSS sono molto di più. Sono una presenza costante, un punto di riferimento nei momenti più difficili, un sorriso che alleggerisce una giornata pesante, una parola di incoraggiamento quando serve e una guida discreta lungo il percorso di cura.

Da una parte c'è il loro lavoro, fatto di professionalità, attenzione ed empatia; dall'altra il nostro sguardo, quello di chi ogni giorno sperimenta quanto la loro presenza possa fare la differenza.

Ognuno degli OSS che lavorano nel centro ha una personalità e un modo di approcciarsi alle persone diverso: c'è chi sa sdrammatizzare con una battuta, chi trasmette calma con il suo silenzio e chi sprona con decisione. Eppure, nonostante queste differenze, tutti seguono la stessa linea e lo stesso obiettivo: accompagnarci nel nostro percorso di guarigione. Proprio questa diversità li rende una squadra speciale, perché ognuno di loro, a modo suo, ci lascia qualcosa. Un insegnamento, una riflessione, un gesto, una parola o un esempio che, spesso senza rendercene conto, portiamo con noi anche oltre le mura del centro.

# I CONSIGLI PER PRENDERSI CURA DEI NOSTRI AMICI A 4 ZAMPE DURANTE L'ESTATE

## Cosa ci dicono i veterinari?

1. In queste estati sempre più calde è necessario valutare determinate accortezze per tutelare la salute dei nostri animali domestici, oltre alla nostra. In particolare vediamo quali comportamenti consigliati sono adottabili per i cani. Inevitabilmente, il clima afoso e secco dell'attuale stagione richiede a chiunque un dispendio energetico nettamente maggiore perciò è vitale idratare più spesso i nostri cagnolini, servendogli ad esempio ciotoline con acqua fresca e qualche cubetto di ghiaccio che possa mantenere la freschezza. Un'ulteriore premura è quella di inserire nella ciotola dell'acqua dei pezzetti di frutta fresca in modo tale da fornire anche sali minerali importanti. Non di meno importante è valutare attentamente i momenti più idonei in cui portarli a spasso, prediligendo le ore meno calde come mattina presto e la sera al calare del sole in modo tale da evitare i raggi solari diretti e cocenti e l'asfalto che potrebbe nel peggiore dei casi causare ustioni alle zampe dei nostri cani (a prescindere sono preferibili percorsi verdi rispetto a quelli urbani!). Sempre relativo ai percorsi di camminata, sono consigliate passeggiate brevi, non troppo stancanti (lunghe e con salite impegnative) e possibilmente in zone ombreggiate, con sorgente d'acqua nelle vicinanze. Comunque è necessario che il padrone abbia sempre dietro il dispensatore portatile dell'acqua per il cane. Inoltre durante il giorno è gradevole rinfrescarli passando sul pelo mani o stoffe bagnate di acqua fresca.

2. Il pericolo principale degli itinerari all'area aperta, nello specifico nei boschi di campagna o montagna, sono le vipere. Trattiamo la minaccia del morso di vipera che può rivelarsi letale per i nostri amici a 4 zampe, ma per fortuna ci sono delle misure preventive e di pronto intervento alle quali ricorrere in questi casi. Innanzitutto ricordiamo che i serpenti vipere sono animali a sangue freddo che necessitano di alte e costanti temperature, minimo 25 gradi per questo vivono sui sassi, muri e zone assolate. Non sarebbero così aggressive ma se disturbate reagiscono attaccando il nemico. I nostri cani sono esposti a tale pericolo perché tendono a infastidirle. Altre volte invece vengono punti sulle zampe e naso perché le calpestano passandoci sopra. E' abbastanza semplice capire se il nostro cane viene morso poiché assume un aspetto dolorante e si crea un edema sulla zona interessata, caratterizzata da due fori.

• Quali precauzione prendere nella stagione estiva per i nostri amici a 4 zampe? Le principali precauzioni per i nostri pelosetti sono:

Preferire le ore più fresche per andare a passeggio. Se il nostro amico ha delle ustioni ai polpastrelli usare delle protezioni solari o far camminare il proprio animale in zone erbose.

Assicurarsi che il nostro pelosetto abbia sempre acqua fresca

Usare dei giochi rinfrescanti come per esempio giochi ad acqua e fare lunghi pisolini insieme dentro casa.

• Come prevenire e salvare tempestivamente dal morso di vipera.

Per prevenire il morso di vipera puoi tenere il cane al guinzaglio nei sentieri più pericolosi.

Fare rumore nei sentieri.

Evitare zone con erba alte e rocche dove in estate e in primavera le vipere piace mettersi.

• Qual'è il miglior trattamento antiparassitario?

Non c'è un miglior antiparassitario, ma esistono collari, fialette ed integratori che salvano il nostro amico dal rischio di parassiti. Dobbiamo conoscere le peculiarità delle razze al fine di personalizzare il trattamento di cura più funzionale.

Soprattutto il cane tenderà a leccarsi continuamente la zona compromessa. Dopo mezz'ora si possono verificare tremori, debolezza, diarrea, vomito, tachicardia, ecchimosi e/o emorragie. Se morso, il cane deve essere immediatamente portato dal veterinario in tempi ridotti poiché il professionista non può operare sul campo raggiungendo il luogo esterno. Il padrone oltre a recarsi prontamente all'ambulatorio, può mettere del ghiaccio sulla parte morsa in cui si è formato l'edema e disinfettarlo con acqua ossigenata (non con alcool e nemmeno incidere il morso, né mettere laccio emostatico o cercare di succhiare via il veleno). Inoltre deve cercare di far stare fermo il cane e tranquillizzarlo. In definitiva la terapia medica è quella anti shock (cortisone, vitamina K, epatoprotettori). E' veramente tanto discusso, l'attuale interrogativo sul preventivo acquisto e tenuta del siero antivipera da parte dei padroni quando escono con i loro amici a 4 zampe. E' indubbio perché potrebbe alle volte provocare lo stesso shock anafilattico e probabilmente causare la morte. Questo è dunque il motivo per cui il veterinario non lo somministra inizialmente o proprio per nulla. Non ci sono statistiche attendibili a riguardo poiché la sopravvivenza dipende da una pluralità di fattori (mole del cane, dose di veleno iniettato, tempestività cure prestate, vicinanza al cuore e alla gola del morso, l'età e salute del cane antecedente al morso). Un ulteriore tema discusso e preso in considerazione è il pronto utilizzo del cortisone per ridurre l'edema, ma dall'altro lato c'è chi fa notare che il cortisone potrebbe appesantire il fegato e reni già potenzialmente compromessi. E' generalmente consigliato magari somministrarlo se il morso si trova in prossimità di gola e/o naso. In conclusione è più prudente affidarsi all'intervento ambulatoriale del veterinario.

3. Questione molto importante è quella riguardante la doverosa valutazione delle pensioni in occasione delle vacanze estive che trasforma le persone in turisti del mondo, allergici alla casa. Un compito premuroso da parte del padrone è quello di trovare soluzioni momentanee al periodo di assenza nel caso in cui non possa/voglia portare con sé l'amico peloso. Un'eventuale risposta è data dal soggiorno in una pensione nella quale gli operatori amanti dei cani se ne prenderanno cura senza farli sentire soli e accudendoli nel miglior modo possibile. Ulteriore opzione è quella di incaricare un/a dog sitter di fiducia che giornalmente si rechi a casa dello stesso per badarlo. Tuttavia è importante sensibilizzare i padroni dei 4 zampe a condividere con loro le esperienze estive perché sono parte della famiglia. Tutto ciò è possibile accordandosi e trovando misure confortevoli che vadano in contro alle loro esigenze oltre al mero divertimento e alterità tipica delle ferie. Perciò è cosa buona includere i nostri amici pelosi all'esperienze umane più eclettiche e particolari, fortificando un rapporto di amore indissolubile quasi simbiotico e di condivisione.

A cura di Rachele e Viola

*Sogna  
Sempre*



**"L'Arte della Danza sfiora  
il cielo con grazia senza  
tempo"**



**OLTRE IL SIPARIO...**

Ho testato sulla mia pelle che un ballerino in genere appena entra in un teatro, immagina un mondo a sé, unico.

È molto difficile spiegare che cosa si prova: l'adrenalina che piano piano sale e arriva.

Mettiamo una prima questione in chiaro: lo spettacolo è frutto di ore di lavoro in sala da parte di tutti i componenti della scuola, così vale anche per attori e cantanti.

Le regole sono: dedizione, costanza e forza di gruppo.

Si arriva presto la mattina e subito ci si dedica alla preparazione dello spettacolo.

Sistemiamo i cambi in camerino e quelli dietro le quinte, per poi passare al trucco, capelli, punte e scarpette da ballo.

#### **NOTA BENE:**

Non permettere che il panico prenda il sopravvento su di te!

Inizia con il riscaldamento e le prove generali alternate a giuste pause con tecniche di rilassamento. Potrai vivere momenti caotici e difficili, ma rimarranno comunque ricordi indelebili e stupendi vissuti con i tuoi compagni, insegnanti e operatori.

Goditi anche da solo quel luogo, il palco e le sedie vuote negli spalti che dopo poco saranno piene di spettatori.

Vi svelo un segreto: questa è la mia tecnica!

Accogli l'attesa meravigliosamente coinvolgente come un punto dove poter lavorare per vivere quel giorno con serenità, impegno e gioia.

## **ALLA SCOPERTA DEL DIETRO LE QUINTE:**

È incredibile pensare ad un cambiamento così rapido che si ha da quando siamo dietro alla quinta e quando sbuchiamo anche solo un po' dal palco.

Quindi, cosa si nasconde dietro alla scena?

Quanto lavoro c'è da parte di tutti i collaboratori?

Che cosa è brevemente il prespettacolo?

E infine; quali sono i segreti, le curiosità e le avventure nell'Arte della Danza o di tutte quelle discipline che hanno a che vedere con il palcoscenico?

**Hai  
voglia di  
scoprire  
di più?**

Nel 1869, Marius Petipa, nominato maestro di ballo principale, ballerino e grande coreografo, seppe elevare il livello qualitativo della Compagnia mescolando abilmente la grazia della scuola francese e il virtuosismo di quella italiana e plasmando le grandi ballerine della generazione a cavallo tra Ottocento e Novecento. Il lago dei cigni nasce al Teatro Bol'soj di Mosca nel 1877 con la coreografia di Julius Reisinger. Nel 1894 Lev Ivanov, maître de ballet del Teatro Mariinskij di San Pietroburgo, rimette mano a parte della coreografia, il solo atto bianco, in occasione dell'omaggio dedicato a Čajkovskij a un anno dalla sua scomparsa. Per giungere alla versione completa si dovrà attendere ancora un anno con il frutto della collaborazione tra Marius Petipa, Lev Ivanov e del direttore e compositore Riccardo Drigo, il quale, insieme a Modest Čajkovskij, fratello del musicista, per aumentare la tensione drammatica, rielabora la musica e unisce il primo e il secondo atto in uno solo composto da due scene. Rinasce dunque nel 1895 al Mariinskij Il lago dei cigni, senza dubbio uno dei pochi balletti al mondo a raggiungere una fama planetaria.

A cura di Gigi. **4**

# Harry Styles TOGETHER, TOGETHER TOUR

Con "Together, Together", Harry Styles non firma semplicemente il suo ritorno sui palchi mondiali: inaugura una nuova era dell'intrattenimento live. Più che una tournée tradizionale, il progetto è stato concepito come un'esperienza immersiva che unisce musica, arte, moda e tecnologia in un unico grande racconto.



**Con "Together, Together", Harry Styles dimostra che un tour può essere molto più di una successione di concerti: può diventare un'esperienza culturale, visiva ed emotiva**

La prima grande innovazione è la scelta di abbandonare il classico tour itinerante per puntare su lunghe residency in poche città simbolo del mondo, tra cui Londra, New York e Sydney. Una decisione che permette di realizzare produzioni di livello cinematografico impossibili da trasportare quotidianamente, trasformando ogni concerto in un evento unico e irripetibile.

L'innovazione non riguarda soltanto la tecnologia. Harry Styles continua a mettere al centro le persone, costruendo un rapporto diretto con i fan attraverso momenti spontanei, cambi di scaletta e un forte senso di partecipazione collettiva. L'artista trasforma così il concerto in una celebrazione della condivisione, dell'inclusività e della libertà di espressione, valori che da anni rappresentano il cuore della sua identità artistica.





Due chiacchiere

## CANTO E DANZA



### Due passioni, un'unica emozione.

C'è chi si esprime con un passo di danza e chi con una nota musicale. Ecco l'intervista di Noemi, ballerina, e Gaya, cantante, per scoprire cosa si nasconde dietro ore di allenamento, sacrifici ed emozioni vissute sul palco.

### "Quando ballo mi sento libera"

**G:** Come è nata la tua passione?

**N:** Ho iniziato a ballare a cinque anni grazie ai miei genitori. Mi fecero provare diversi sport, ma la danza è stata quella che mi ha fatto innamorare.

**G:** Cosa provi mentre danzi?

**N:** Mi sento libera di esprimere tutto quello che provo. Ogni coreografia è un modo per raccontare qualcosa di me.

**G:** Il ricordo più bello?

**N:** La mia prima gara a Roma, quando avevo nove anni. Non abbiamo vinto, ma è stata un'esperienza piena di emozioni che porto ancora nel cuore.

**G:** Un consiglio per chi vuole iniziare?

**N:** Allenarsi con costanza, ascoltare la musica e non dimenticare mai di divertirsi. La tecnica è importante, ma lo è anche l'espressività.

**G:** Il tuo punto di riferimento?

**N:** Roberto Bolle, per il suo talento, la sua eleganza e la dedizione che mette nel suo lavoro.

### "Cantare è la mia libertà"

**N:** Come hai scoperto il canto?

**G:** Circa due anni e mezzo fa. È stata mia nonna, la mia prima sostenitrice, a convincermi a iniziare questo percorso.

**N:** Cosa significa per te cantare?

**G:** È uno sfogo. Quando canto riesco a trasformare i pensieri negativi in musica e mi sento più leggera.

**N:** L'esperienza che non dimenticherai mai?

**G:** Un musical con ragazzi americani e un'esibizione al Teatro Petrarca insieme al mio migliore amico: due momenti davvero speciali.

**N:** Qual è il segreto per cantare bene?

**G:** Studiare, allenare la voce, usare bene il diaframma e avere una buona tecnica. La costanza fa la differenza.

**N:** Il tuo artista preferito?

**G:** Ascolto un po' di tutto, ma il mio preferito è The Weeknd.

### BOTTA E RISPOSTA

Una parola per descrivere la vostra passione? "Libertà e sfogo"

Cosa non può mai mancare? "La musica e la voglia di migliorare, emozione, impegno e tanta passione."

Un sogno nel cassetto? "Continuare a crescere, salire ancora su tanti palchi e vivere la propria passione senza mai smettere di emozionarsi. Che sia un passo di danza o una nota cantata, quando la passione guida ogni movimento il palco diventa il luogo in cui ci si sente davvero sé stessi."

Noemi e Gaya



# LA LETTURA: UNA PARTE DI ME

Molte persone quando guardano un libro vedono solo della carta con delle parole scritte sopra. Per loro è solo questo: pagine, inchiostro e una storia inventata.

Per me invece è molto di più.

Quando apro un romanzo non ho mai la sensazione di stare semplicemente leggendo. È entrare in una storia. I personaggi, piano piano, smettono di essere solo nomi su una pagina e diventano quasi persone vere. Li vedi sbagliare, soffrire, allontanarsi, a volte lasciarsi guidare dall'orgoglio. Ma poi spesso arriva quel momento in cui capiscono che l'orgoglio non vale quanto i sentimenti, che rovina molte relazioni, e allora lo mettono da parte. Ed è lì che si vede davvero che sanno amare. Ed è una cosa che mi colpisce ogni volta.

Ci sono storie che vivono per sempre: i libri attraversano i secoli e custodiscono emozioni nei cuori di chi li ama.

Un'altra cosa che secondo me molti non pensano è che dentro un libro non c'è solo la storia. Ci sono anche i pensieri dello scrittore. Ci sono le sue lotte, le sue idee, a volte anche le sue paure. Quando qualcuno scrive davvero, mette dentro alle parole una parte di sé.

Per questo leggere ti fa capire tante cose. Non nel senso che "ti apre la mente" come dicono tutti, quasi fosse una frase fatta. Ti fa proprio capire le persone, i sentimenti, il modo in cui ognuno vive le cose in maniera diversa. A me fa un po' distaccare da questa generazione, questo mondo...

Molti dicono anche che certi romanzi sono così belli perché scritti da donne. Forse è vero che spesso nelle storie scritte da donne si sente una sensibilità particolare nel raccontare i sentimenti. Però secondo me non è solo quello. La differenza la fa quando qualcuno riesce davvero a scrivere con sincerità.

Alla fine è questo il motivo per cui amo i libri.

Perché non sono solo storie da leggere e dimenticare, ti rimangono nel cuore, come il sangue nel tuo corpo, come un ricordo mai troppo distante, come inchiostro.

Sono emozioni, pensieri e pezzi di vita che rimangono dentro anche dopo aver chiuso l'ultima pagina. Oltre questo, la lettura e i libri per me sono anche un posto sicuro dove rifugiarmi ogni giorno. I libri sono un po' una salvezza per me, infatti ho iniziato a leggere con "Fabbricante di lacrime" 2 anni fa in un momento della mia vita critico in cui mi sentivo incompresa. Ad oggi questa comprensione la trovo proprio nelle storie che leggo.



Consigli per essere al  
passo con la moda del San  
Giuseppino

**Trend  
Alert**

## Altro che tute



Vuoi stare comoda e allo stesso tempo rispettare chi non ama i piedi in vista?

La soluzione è una sola: ciabatte e calzino leggero abbinato, preferibilmente colorato e con fantasie.

Scopri il piacere e la libertà di poter mettere quello che vuoi e di sperimentare senza avere paura del giudizio. Quella che fuori sembra un'eresia da turisti è diventata un trend di stile qui alla Fenice ed è un ottimo modo per strappare un sorriso in ogni situazione.

Tra le mura del centro "La Fenice" si sfila al livello della Parigi Fashion Week. Ogni giorno è una passerella di stile in cui sfoggiare l'abbinamento più eclettico tra calze e ciabatte. Da mesi le ragazze propongono calzini colorati e con ogni fantasia. Il tema più ricorrente è il mondo animale: fenicotteri, capibara, mucche, zebre, gatti e chi più ne ha più ne metta. Più il calzino è colorato, buffo e improbabile, più sale nella classifica dello stile.

### IL PROSSIMO MESE IN PALIO:

- 🐼 Premio "Pigrizia Chic" - per l'abbinamento ciabatta-calzino più iconico.
- 🐧 Premio "Fauna d'Autore" - per il calzino con l'animale più assurdo.
- 🦩 Premio "Passerella del Corridoio" - perché ogni tragitto verso la sala da pranzo è una sfilata.
- 🐸 Premio "Alta Zampamoda" - quando lo stile parte dai piedi.

### "Comodo, ma con personalità"



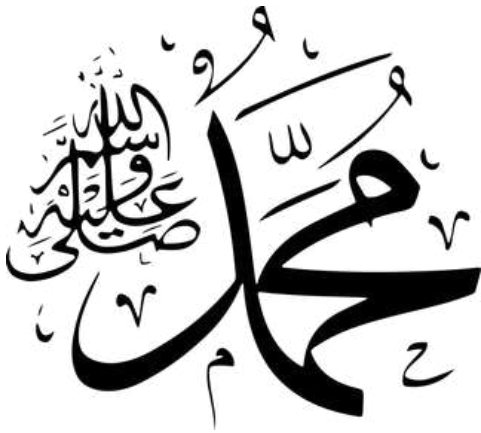
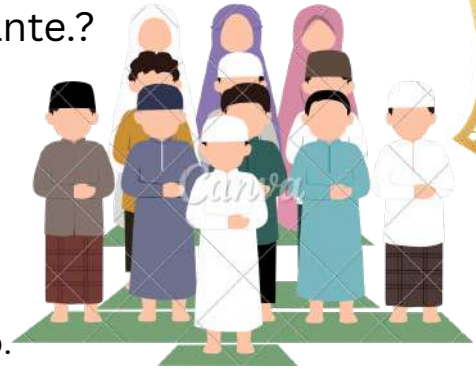
Il vero trend del  
mese è :  
**ciabatta + calzino**

Elena, Bianca, Ilaria, Rachele

# LA PREGHIERA LA PACE DEL CUORE

1. Perché la **Pregghiera** è così importante?  
Perché dobbiamo **Pregare**?

= È il comando più grande di **Allah**.  
Nel Giorno del Giudizio la prima cosa che  
verrà giudicata è la **Pregghiera**.  
Se la preghiera è a posto, tutta la vita sarà a posto.



2. Quante volte al giorno dobbiamo **Pregare**?  
Quali sono?

= 5 **Pregghiere** obbligatorie al giorno:  
**Fajr - Dhuhr - Asr - Maghrib - Isha**

3. Quali sono le condizioni per **Pregare**?  
per **Pregare** cosa ci serve?

- = • **Wudhu-Abluzione**
- Vestiti puliti
  - Luogo pulito
  - Orario giusto
- **Qibla-Direzione Della Mecca**
- Intenzione



4. Perché dobbiamo fare il **Wudhu** prima della  
Pregghiera?

= Perché stiamo davanti ad **Allah**.  
**Allah** è Puro, quindi dobbiamo andare da **Lui**  
in stato di purezza.

La Pregghiera senza **Wudhu** non è accettata.

**Jannat**

# GELATO BISCOTTATO

🕒 Tempo totale: 20 min + riposo | 🍳 Difficoltà: facile

## Ingredienti:

- Yogurt greco
- Biscotti orosaiwa
- Frutti rossi  
e/o gocce di cioccolato
- Dolcificante a scelta



## Procedimento:

Per assemblare i nostri gelati biscottati basterà preparare qualche vassoio dove adagiarli, una ciotola per lo yogurt e una per i frutti scelti. Prima di tutto i frutti devono essere ridotti in purea o a pezzetti e lo yogurt va mescolato con il dolcificante, un cucchiaino di miele può essere un'ottima scelta. Quindi passiamo ad assemblare i gelati prendendo due biscotti orosaiwa per volta, in uno di essi adagiamo delicatamente lo yogurt e la frutta e poi posizioniamo il secondo biscotto sopra.

Possono esserci vari modi per farcire i nostri gelati biscotto, uno può essere quello di utilizzare gocce di cioccolato al posto della frutta, o entrambe.

Una volta preparati i biscotti basterà metterli in freezer per qualche ora e spostarli nel frigorifero almeno un'ora prima di consumarli.



# OROSCOPO DELLA FENICE

## ♈ ARIETE

♥ Amore: Luglio ti rende più diretto del solito.

Ottimo per chiarire i malintesi, meno ottimo se decidi di dire proprio tutto quello che pensi.

Conta fino a dieci prima di rispondere ai messaggi "delicati".

♣ Benessere: Hai voglia di fare mille cose, ma il corpo potrebbe chiederti una pausa. Ricorda: anche i razzi hanno bisogno di rifornimento.

## ♉ TORO

♥ Amore: È il momento di abbassare un po' le difese, cerchi stabilità e coccole. Luglio ti regala entrambe, gli amanti sbucano fuori come grilli.

♣ Benessere: Piaceri semplici e costanti ti fanno stare bene. Troverai il giusto ritmo tra doveri e piaceri, c'è spazio per fare tutto e riposarti, così da poter affrontare le giornate al meglio.

## ♊ GEMELLI

♥ Amore: La tua simpatia apre molte porte, ma cerca di non lasciarne troppe aperte contemporaneamente. Qualcuno potrebbe desiderare un po' più di chiarezza.

♣ Benessere: Energia altalenante. Dormire cinque ore perché "tanto recupero domani" continua a essere un piano con scarse probabilità di successo.

## ♋ CANCRO

♥ Amore: Luglio ti invita a vivere le emozioni con più leggerezza. Non ogni silenzio nasconde un problema: a volte l'altra persona sta semplicemente scegliendo cosa guardare su Netflix.

♣ Benessere: Dedica tempo a ciò che ti fa stare bene davvero, senza sentirti obbligato a essere produttivo ogni minuto. Le cose migliori arriveranno quando meno te lo aspetti.

## ♌ LEONE

♥ Amore: Sei al centro dell'attenzione e questo ti piace parecchio. Cerca solo di lasciare spazio anche agli altri: le relazioni non sono un monologo.

♣ Benessere: Ottima energia, ma evita di strafare. Non serve dimostrare di poter fare tutto in un solo weekend.

## ♍ VERGINE

♥ Amore: Vorresti che tutto fosse perfetto, ma le relazioni non sono funzioni matematiche.

Lascia spazio anche all'improvvisazione e agli imprevisti: potrai trarne occasioni per conoscere meglio il tuo partner.

♣ Benessere: Organizzazione impeccabile... almeno sulla carta. Inserisci in agenda anche qualche momento per non fare assolutamente nulla.

## ♎ BILANCIA

♥ Amore: Mese favorevole per fare nuove conoscenze. Non trattenerti, a volte ricevere un no è meglio che non provarci affatto. Poi chissà... magari la risposta ti sorprenderà!

♣ Benessere: Troverai equilibrio alternando attività e riposo. Anche dire qualche "no" ogni tanto è un ottimo esercizio.

## ♏ CAPRICORNO

♥ Amore: Le persone potrebbero sorprenderti, ma attenzione agli imprevisti! Se convivete da poco potrebbero arrivare attese inaspettate... Per i single sarà un mese memorabile, buttatevi nella mischia!

♣ Benessere: Sei instancabile, ma anche le batterie hanno bisogno di essere ricaricate. Concediti una pausa e viviti gli affetti.

!!! Per quelli che si chiamano Valerio allerta!!! Il rischio è sempre dietro l'angolo, occhi aperti e spalle coperte!

## ♐ SCORPIONE

♥ Amore: Le emozioni saranno intense, come piace a te. Cerca però di non trasformare ogni discussione in una finale mondiale.

♣ Benessere: Hai bisogno di scaricare la tensione. Movimento, passeggiate o semplicemente una serata senza notifiche potrebbero fare miracoli.

## ♑ SAGITTARIO

♥ Amore: Voglia di avventura e nuove conoscenze. Attenzione solo a non confondere l'entusiasmo del momento con promesse per il futuro.

♣ Benessere: Energia positiva, soprattutto se riesci a cambiare aria ogni tanto. Anche una gita fuori porta può ricaricarti.

## ♒ ACQUARIO

♥ Amore: Incontri interessanti e conversazioni stimolanti. Cerca solo di non sparire per tre giorni e poi tornare come se nulla fosse.

♣ Benessere: La mente corre veloce. Trova un'attività che ti aiuti a rallentare, anche solo per qualche minuto al giorno.

## ♓ PESCI

♥ Amore: Sensibile e romantico, ma cerca di non costruire castelli dopo il primo caffè insieme. Conosci le persone un passo alla volta.

♣ Benessere: Il tuo umore migliora quando ti concedi tempo per te stesso. E no, riordinare il cassetto delle batterie usate non conta come meditazione.



### **LA REDAZIONE:**

**Rachele  
Bianca  
Elena  
Lara  
Ilaria  
Viola  
Gaya  
Jannat  
Greta  
Noemi  
Maria Laura  
Caterina H.  
Caterina V.  
Martina M.  
Federica  
Agnese  
Emma  
Ginevra**

**“LA VOCE DELLA FENICE” è una pubblicazione realizzata dalla redazione del centro DCA “La Fenice”, di cui fanno parte tutte le ragazze.**

**La redazione ringrazia tutti i lettori per l'interesse e l'attenzione dedicati a questa pubblicazione.**



**L'appuntamento è al prossimo numero: non mancate, abbiamo già tante novità da condividere con voi!**