

02/01/2005
M7



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **BAISOTTI MARTA**

ESPERIENZA LAVORATIVA

Esperienze professionali in qualità di **psicologo nel Consultorio Familiare Pubblico**, maturata come incaricato professionale (consulente) presso enti pubblici : **ASL**

<i>esperienza professionale (descrizione sintetica)</i>	<i>denominazione ente</i>	<i>dal</i>	<i>al</i>	<i>n°mesi</i>
Psicologa co.co.co Ha lavorato nell'ambito del monitoraggio e della valutazione dei progetti ex legge 285/98 e 34/96	ASL di Vallecamonica-Sebino Servizio Famiglia, Infanzia, Età evolutiva Via Nissolina 2, Breno – Bs	22.10.03	31.12.04	781 ore
Consulente libero-professionista Ha lavorato come psicologa all'interno del Consultorio Familiare , dove ha svolto attività clinica e attività di prevenzione. Attività clinica: - osservazione, valutazione e sostegno psicologico a singoli (minori, adulti) e a nuclei familiari, somministrazione test, stesura relazioni psicologiche; - nell'equipe del Centro Adozioni (informazione, formazione e sostegno alle famiglie aspiranti e/o adottive, studio di coppia per l'idoneità all'adozione). - c/o la struttura di Hospice c/o U.O. di Medicina dell'Ospedale di Vallecamonica. Attività di prevenzione: ha lavorato nelle varie fasi dei progetti e delle campagne di screening che i Consultori annualmente promuovono, rivolte alla popolazione (Prog.Pinocchio, Prog.Spazio Adolescenti)	ASL di Vallecamonica-Sebino Servizio Famiglia, Infanzia, Età evolutiva Via Nissolina 2, Breno – Bs	10.01.05	31.1.10	61mesi
	Date singoli incarichi	10.01.05 1.07.05 1.07.06 1.01.07 1.01.08 1.01.09 1.01.10	30.06.05 30.06.06 31.12.06 31.12.07 31.12.08 31.12.09 31.01.10	
Esperienze professionali in qualità di psicologo maturata come incaricato professionale (consulente) presso enti pubblici				
Collaboratore per lo svolgimento	Comunità Montana di	1.06.04	31.05.05	(200 ore)

di attività per il monitoraggio e la gestione delle leggi di settore nel campo socio-assistenziale. Componente staff tecnico dell'Ufficio di Piano; verifica e monitoraggio leggi di settore (L.285/97; L.45/99; L.104/92; L.328/2000 Nuove Povertà;L.162/98;L.40/98). Nell'ambito della consulenza, pur non trattandosi di un servizio direttamente rivolto a minori, la sottoscritta ha avuto modo di acquisire una conoscenza dei servizi e degli Enti che sul territorio si occupano a vario titolo di minori e di maturare esperienza nell'ambito del Piano di Zona.	Valle Camonica Piazza Tassara 3, Breno -Bs-	1.10.05	30.06.06	(360 ore)
		1.09.06	30.06.07	(240 ore)
Incarico professionale per Coordinamento Progetti previsti dal Piano Territoriale delle attività progettuali anno 2007/2008	Azienda Territoriale per i Servizi alla Persona Piazza Tassara 3, Breno -Bs-	Ottobre 2007	Dicembre 2007	40 ore

Dal 21/04/2004 al 31/07/2004

• Nome e indirizzo del datore di lavoro

Centro di Solidarietà della CDO, Via Porta Pile 5/b Brescia

• Tipo di impiego

Formatrice

• Principali mansioni e responsabilità

Ha lavorato, per un totale di 72 ore, ad un progetto di work in progress finalizzato ad un corso di "Orientamento ai servizi"

Dal 22/04/2004 al 11/11/2004

• Nome e indirizzo del datore di lavoro

Irecoop Lombardia Soc. Coop. a.r.l Piazza Duca d'Aosta, 4 Milano

• Tipo di impiego

Formatrice

• Principali mansioni e responsabilità

Ha lavorato, per un totale di 47 ore, ad un corso di formazione dal titolo "Fuori e dentro la cooperativa: ruoli e competenze", all'interno del Progetto quadro Fse 167543.

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal 15/07/2003 al 31/12/2005

Cooperativa Sociale L'Acquario, via Luigi Ercoli, 64 25040 Bienno (Bs)

Psicologa

E' stata membro delle équipe della cooperativa, costituita da psicologi ed educatori professionali. La cooperativa l'Acquario, di tipo B, si occupava dell'inserimento lavorativo ed abitativo di soggetti svantaggiati e di attività di prevenzione.

Ha lavorato come educatrice a progetti di prevenzione su diverse tematiche (autostima, bullismo, educazione all'affettività, comunicazione...) nelle scuole elementari e medie di Bienno, Berzo Inferiore, Piancamuno, Artogne.

Negli anni scolastici 2003-2004, 2004-2005, 2005-2006, ha partecipato come educatrice al Progetto Simpson, finanziato dalla legge 45/99 e realizzato nelle scuole medie inferiori e superiori del territorio della Valle Camonica, per la prevenzione rispetto all'uso di sostanze psicotrope legali ed illegali, per un totale di 300 ore.

Nell'anno 2004 ha tenuto presso la cooperativa L'Acquario, un corso di alfabetizzazione alla lingua italiana per adulti stranieri, della durata di 50 ore.

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal 1/1/2006 al 31/12/2010

Cooperativa Sociale Orizzonti, via Luigi Ercoli, 64 25040 Bienno (Bs)

Psicologa

E' socia fondatrice e membro dell' équipe della cooperativa. La cooperativa Orizzonti, di tipo A, si è occupata di attività di prevenzione, formazione e consulenza, lavorando alla realizzazione di progetti nelle scuole elementari e medie inferiori, realizzando incontri per genitori su tematiche educative, gestendo: un micro nido nel comune di Bienno, il Progetto Famiglia per il comune di Darfo ed il CAG "Frassati" per la parrocchia di Corna di Darfo.

- Nome e indirizzo del datore di lavoro
- Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità

Dal 1/2/2010 al 31/01/2011

Parrocchia SS.Salvatore Piazza Duomo 25043 Breno (BS)

Psicologa consulente

Ha collaborato nell'ambito delle attività di coordinamento e monitoraggio dei progetti relativi al Bando Maternità Lr.23/99 Politiche regionali per la famiglia, per un totale di 156 ore nell'anno 2010 .

Collabora, per l'anno 2011, nell'ambito delle attività di coordinamento e monitoraggio del progetto "Una rete per la tutela della vita 2" relativo al Bando Maternità Lr.23/99, per un totale di 100 ore.

Negli Anni Scolastici 2017 – 2018, 2018 – 2019, 2020 - 2021 ha svolto consulenza per l'Istituto Comprensivo "Tonolini" di Breno, nell'ambito del Progetto Pinocchio, per un monte ore annuo complessivo di 10 ore per anno scolastico.

Tale progetto, rivolto agli alunni della scuola dell'Infanzia, richiedeva specifici interventi di:

- supervisione/supporto agli insegnanti nella fase di valutazione dei test grafici somministrati agli alunni
- consulenza nell'approfondimento delle situazioni "problematiche".

Dal mese di gennaio 2010 svolge attività di libera professione come **psicologa e psicoterapeuta** presso il Poliambulatorio Specialistico BoarioMed, viale De Gasperi 28, Darfo Boario Terme (BS).

Dal mese di gennaio 2012 svolge attività di libera professione come **psicologa e psicoterapeuta** per lo Studio infermieristico Camuno Associato, nell'ambito delle attività domiciliari di supporto ai pazienti terminali col compito di presiedere alle attività sanitarie e di valutazione, di miglioramento della qualità e di accompagnamento alla morte e assistenza al lutto.

Dal mese di luglio 2021 prosegue tale attività presso lo Studio Socio sanitario srl LE VALLI, occupandosi altresì di fornire supervisione all'equipe multidisciplinare che presso lo stesso opera.

ISTRUZIONE FORMAZIONE

E

Dal 1992 al 1997

Liceo Classico "Camillo Golgi", Via Folgore 25043 Breno (BS)

- Qualifica conseguita

Diploma di maturità classica , votazione 48/60

Dal 1997 al 2002

- Principali materie /
abilità professionali
oggetto dello studio

Nel 1997 si è iscritta alla facoltà di Psicologia presso l'**Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano**, dove si è laureata discutendo una tesi empirica dal titolo "Storie di vita: maternità a confronto" , redatta sotto la supervisione della prof.ssa Emanuela Confalonieri, docente di Psicologia dell'Educazione presso la medesima Università.

All'interno dell'unico indirizzo attivo presso l'Università Cattolica *Psicologia Sociale e dello Sviluppo*, ha prevalentemente seguito un percorso di psicologia clinico-giuridica, sostenendo alcuni esami opzionali quali: psicologia clinica, psichiatria, psicologia giuridica e criminologia – insegnamento, quest'ultimo, sostenuto presso la Facoltà di Giurisprudenza .

Nell'ambito universitario vengono inoltre organizzate alcune Esercitazioni Pratiche Guidate (EPG), di cui due obbligatorie, con l'obiettivo di coniugare la teoria con la pratica psicologica.

La candidata ha partecipato alle seguenti EPG:

1. Epg dell'insegnamento di Psicologia sociale della famiglia (prof.ssa Scabini Eugenia) : ha partecipato ad un lavoro di gruppo finalizzato alla conoscenza ed applicazione di alcuni strumenti da utilizzare nel lavoro con le famiglie

(genogramma, stemma familiare, FLS), con la supervisione settimanale della Dott.ssa Mombelli, responsabile dei consultori familiari dell'ASL di Milano.

2. Epg dell'insegnamento di Teorie e tecniche del colloquio psicologico (prof.ssa Maiocchi Maria Teresa): ha partecipato all'attività di "Yo-Yo" presso Locarno in Svizzera, uno spazio neutro d'incontro che garantisce il diritto-dovere di visita al bambino da parte del genitore discontinuo o non affidatario, nelle situazioni di separazione o di divorzio.

• Qualifica conseguita

Laurea in Psicologia conseguita, al 5° anno di corso, il 27/06/2002 con la votazione di **110/110 con lode**

Da gennaio 2006 a dicembre 2009

Ha frequentato il corso quadriennale di **Specializzazione** in Psicoterapia c/o **Associazione di Psicologia Cognitiva** di Verona

• Qualifica conseguita

Discussione della tesi di specializzazione il 14.03.2010, conseguendo il titolo di **psicoterapeuta**.

**TIROCINIO POST
LAUREAM**

Dal 14 settembre 2002 al
15 settembre 2003

Ha svolto il primo semestre di tirocinio, area psicologia clinica, dal 14 settembre 2002 al 14 marzo 2003, presso l'Unità Operativa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'Azienda Ospedaliera "Bolognini" di Seriate (Bg), Presidio Ospedaliero di Lovere, sotto la guida dello psicologo e psicoterapeuta Dott. Barbieri G.Paolo.

Ha svolto il secondo semestre di tirocinio, area psicologia sociale, dal 15 marzo 2003 al 14 settembre 2003, presso il Servizio Famiglia dell'ASL di Vallecamonica – Sebino, sotto la guida della psicologa, responsabile del servizio, Dott.ssa Parolini Aure. Ha qui avuto la possibilità di partecipare alla realizzazione di due progetti: il "Progetto Pinocchio", campagna di screening per l'identificazione precoce dei disturbi d'apprendimento rivolta ai bambini del secondo anno di scuola materna di tutta la Vallecamonica (circa 600); il progetto "Spazio Adolescenti", rivolto a tutti i ragazzi frequentanti gli istituti superiori della Vallecamonica (circa 2700), comprensivo di sportelli di consulenza individuale, gruppi di formazione nelle scuole e di un sito internet.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
PERSONALI**

LINGUE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

INGLESE

eccellente
buono
buono

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

FRANCESE

buono
elementare
elementare

CAPACITÀ E COMPETENZE
TECNICHE

*Con computer,
attrezzature specifiche,
macchinari, ecc.*

Buona competenze nell'uso del computer

PATENTE O PATENTI

In possesso di patente categoria B, conseguita nel febbraio 1997 ed automunita

ULTERIORI INFORMAZIONI

E' iscritta all'Albo professionale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia – Sezione A – 03/7920

Dal 7.04.2010 è abilitata all'esercizio della psicoterapia.

FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO

- Ha frequentato nei mesi di febbraio, marzo, aprile 1999 un corso base di L.I.S. (Lingua italiana dei Segni) e un corso dal titolo "La cultura dei sordi" presso il Centro Vergani-Marenzi di Milano.
- Ha partecipato nel 2003 a un corso di 4 giornate sul maltrattamento alle donne, tenuto dall'Associazione Casa delle Donne di Brescia e organizzato dall'Asl di Vallecamonica - Sebino
- Ha frequentato, nel 2004, presso l' "Istituto di psicologia psicoanalitica" di Brescia un corso della durata di 40 ore dal titolo "La figura del consulente tecnico nel contesto specifico della psicologia giuridica".
- Ha partecipato al corso "Gestione dei dati di un osservatorio per le dipendenze" organizzato dall'Asl di Vallecamonica - Sebino e tenutosi a Breno il 14 ottobre 2004.
- Ha frequentato presso il centro di formazione in psicodiagnostica della Dott.ssa Morano, a Brescia, un corso annuale "Psicodiagnostica bambini e adolescenti. Test proiettivi ", nell'anno 2004-2005 per un totale di 32 ore.
- Ha partecipato al corso "Disturbi specifici dell'apprendimento: inquadramento nosografico o presentazione dei risultati del progetto Il Filo di Arianna" organizzato dall'Asl di Vallecamonica - Sebino il 4 dicembre 2004.
- Ha partecipato al corso "Metodologia di conduzione di un corso di preparazione al parto" tenutosi a Serle (Bs) nei giorni 13,14 e 15 Dicembre 2004 per un totale di 22 ore, con Piera Maghella.
- Ha partecipato al corso "Conoscere per intervenire" organizzato dal Centro Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica di Milano, per un totale di 35 ore di formazione nell'anno 2004.
- Ha partecipato al corso di formazione "Anoressia e bulimia: tecniche diagnostiche e cenni terapeutici", dal 26 aprile al 25 maggio 2004.
- Ha partecipato al corso avanzato pratico esperienziale di ipnositerapia per un totale di 40 ore (Marzo - giugno 2005), tenutosi presso il Centro di medicina psicosomatica dell'Azienda Ospedaliera "Ospedale San Carlo Borromeo" Milano.
- Ha partecipato al corso "Ospedale senza dolore: dalla teoria alla realtà" organizzato dall'Asl di Vallecamonica - Sebino e tenutosi il 6 luglio 2005.
- Ha partecipato al corso "Diagnosi multidisciplinare secondo il DSM IV : elementi per la costruzione di un protocollo di assesment" organizzato dall'Asl di Vallecamonica - Sebino e tenutosi 24 giugno 2005.
- Ha partecipato al corso di formazione "Genitorialità divisa o condivisa" tenutosi il 10 giugno 2006 della durata di 5 ore.

- Ha partecipato al corso "Psicofarmaci:integrazione degli interventi psicologici e psichiatrici" organizzato dall'Asl di Vallecamonica – Sebino e tenutosi il 21 febbraio 2006 della durata di 4 ore.
- Ha partecipato al corso "La gestione del Cambiamento" organizzato dall'Asl di Vallecamonica – Sebino e tenutosi nelle seguenti giornate:24-24 ottobre e 19 e 26 novembre 2007.
- Ha partecipato al Convegno "La psicoterapia dei disturbi gravi dell'attaccamento in età evolutiva" organizzato da APC-SPC Roma, tenutosi il 10.01.08 per un totale di 9 ore.
- Ha partecipato al Convegno "I disturbi di personalità in infanzia e in adolescenza" organizzato da APC-SPC Roma, tenutosi il 18-19.04.08 per un totale di 14 ore.
- Ha partecipato al Corso "La relazione genitore-bambino: teoria e applicazione del modello dinamico-maturativo dell'attaccamento" organizzato dall' Università degli studi di Brescia- Dipartimento Materno Infantile tenutosi il 16.05.08.
- Ha partecipato al corso di formazione "Un gioco di squadra – il sostegno alle famiglia adottive" organizzato dal CIAI – Milano nel periodo settembre – novembre 2008 per un totale di 42 ore.
- Ha partecipato al Corso "Progettazione partecipata con la comunità: modelli teorici per promuovere benessere, cambiamento e salute" organizzato dall'ASL di Vallecamonica-Sebino, tenutosi dal 3.4.09 al 5.6.09 per un totale di 21 ore.
- Ha partecipato al Terzo Forum sulla formazione in Psicoterapia tenutosi ad Assisi il 28 e 29 marzo 2009 organizzato dall'Associazione di Psicologia Cognitiva.
- Ha partecipato al Corso "Sostenere le fragilità familiari: una sfida per gli operatori" organizzato dall'ASL di Vallecamonica-Sebino, tenutosi dal 12.5.09 al 11.11.09 per un totale di 24 ore.
- Ha partecipato al seminario "Il tempo nelle cure palliative: modi e luoghi del prendersi cura" organizzato dall'Azienda ospedaliero-universitaria Maggiore della carità di Novara, tenutosi il 19.9.09.
- Ha partecipato al Convegno "Il sistema di gestione qualità aziendale" organizzato dall'ASL di Vallecamonica-Sebino, tenutosi il 1.10.09 per un totale di 8 ore.
- Nel 2018 ha seguito il corso "Gestione della perdita e del Lutto" nell'ambito delle attività formative "Learning by doing" promosse dalla CEPOSS
- LA COMUNICAZIONE NELLA GESTIONE DEL LUTTO E LE DINAMICHE PSICOLOGICHE NEL PAZIENTE ANZIANO (aprile 2021)
- Corso on-line di 4 ore "Cosa rende efficace una psicoterapia" (Maggio 2021)
- I test grafici nella pratica clinica e peritale (gennaio 2022)

CONDUZIONE
CORSI/
INTERVENTI DI
FORMAZIONE

- Nel mese di gennaio 2003 ha condotto presso la Scuola secondaria di primo grado di Bienno un ciclo di 4 incontri, della durata di 2 ore ciascuno, dal titolo "Noi e la comunicazione", rivolto agli alunni delle classi terze.
- Nel mese di maggio 2003 ha condotto presso la Scuola secondaria di primo grado di Berzo Inf. un ciclo di 4 incontri, della durata di 2 ore ciascuno, dal titolo "Migliorare l'autostima", rivolto agli alunni delle classi seconde.
- Nel mese di aprile 2004 ha condotto presso la Scuola secondaria di primo grado di Berzo Inf. un ciclo di 4 incontri, della durata di 2 ore ciascuno, dal titolo "Cresco in altezza e in affetto", rivolto agli alunni delle classi terze.
- Il 19.11.04 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo "la relazione con l'altro e la condivisione all'interno del gruppo e della comunità" rivolto a volontari ed educatori presso l'Eremo di Bienno, organizzato dalla curia diocesana di Brescia.
- Nell'anno 2005 (15/11, 22/11, 29/11, 9/12) ha tenuto presso la biblioteca del Comune di Bienno un ciclo di 4 incontri, della durata di 3 ore ciascuno, dal titolo "La famiglia e il suo ciclo di vita", rivolto ai genitori.
- Nell'anno 2005 ha condotto 2 incontri, della durata di 3 ore ciascuno, dal titolo "Adolescenti in Vallecamonica" (4/03) e "L'atmosfera sociale del Centro di aggregazione giovanile" (17/01) presso il CAG di Pisogne, rivolto a genitori ed educatori nell'ambito del progetto "Muro di gomma" L.23/99.
- Il 7.04.06 ha condotto un incontro dal titolo "Convivere con la malattia" presso il Comune di Capo di Ponte, rivolto alla popolazione in generale, nell'ambito delle serate formative organizzate dal Comune "Una comunità che c'è!" .
- A maggio 2006 è ha tenuto una lezione della durata di 4 ore all'interno del corso: "Progettazione del servizio sociale di base e del servizio sociale professionale" organizzato dall'Associazione Comuni Bresciani e rivolto agli operatori dell'Ufficio di Piano della Comunità Montana di Vallecamonica.
- L'8.05.06 ha tenuto un incontro della durata di 3 ore dal titolo "Bullismo: modalità e contesti di intervento" all'interno di un ciclo di incontri organizzato da Asso-ex (Associazione ex studenti del Liceo Golgi), rivolto a insegnanti, educatori, operatori del sociale.
- Il 6.02.07 ha condotto un incontro della durata di 2 ore dal titolo "CAG e scuola di fronte ai bisogni dei bambini e dei ragazzi" presso l'oratorio di Piamborno rivolto a educatori, insegnanti, assessori ed assistenti sociali.
- Il 12.02.07 ha condotto un incontro, della durata di 3 ore, dal titolo "Educare in oratorio facendoci carico di alcune

emergenze:dipendenze e bullismo” presso l’oratorio di Piamborno rivolto a educatori, allenatori CSI e genitori.

- Il 9.03.07 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo “Disagio giovanile in Vallecamonica...” presso la sede della Polisportiva di Gratacasolo rivolto a genitori ed educatori.
- Il 21.05.07 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo “Intervento psicologico e malattia oncologica” presso la cooperativa Arcobaleno, rivolto a operatori socio-sanitari.
- Il 19.09.07 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo “Bambini di oggi...” presso l’oratorio di Piancogno rivolto a genitori e catechisti.
- Il 24.09.07 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo “Sapore di futuro: la pre-teen generation” presso l’oratorio di Piancogno rivolto a genitori e catechisti
- Il 16.12.08 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo “Sapore di futuro: preadolescenza e incertezze” presso il Comune di Esine rivolto a genitori nell’ambito della L.23/99.
- Il 28.01.10 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo “Ragazzi difficili: riconoscere i segnali di disagio in adolescenza” nell’ambito della scuola di formazione per educatori, animatori e insegnanti.
- Il 4.4.11 ha condotto un incontro della durata di 3 ore dal titolo “E se spegnessimo la Tv: genitori e bambini alla prese col tempo libero condiviso...” presso la scuola dell’Infanzia di Corna di Darfo B.T. rivolto ai genitori.

DOCENZE PER CORSI DI FORMAZIONE / CONVEGNI ORGANIZZATI DALL’ASL DI VALLECAMONICA – SEBINO

- Due interventi dal titolo “Implicazioni psicologiche del dolore” nel ambito del corso “Ospedale senza dolore:dolore acuto stato dell’arte”, rivolto a operatori sanitari dell’azienda, 17 aprile e 7 maggio 2007
- Un intervento dal titolo “Il ruolo dello psicologo nella gestione del dolore” nell’ambito del “Corso teorico-pratico sul dolore cronico”, rivolto ai medici di medicina generale, 1 dicembre 2007
- Il 11.12.07 ha condotto un intervento del titolo “Il rapporto col cibo in età adolescenziale”, all’interno del Convegno “Dieta e Benessere” organizzato dal Comune di Darfo B.T., col patrocinio dell’ASL.
- Il 7.04.09 ha condotto un incontro della durata di 2 ore dal titolo “Addio cavoli e cicogne: genitori alle prese con le domande dei figli...” organizzato dal Consultorio Familiare di Breno per i genitori delle scuole primarie di Piancogno.

20/01/2022

- Il 17.03.2015 ha condotto un incontro della durata di 2 ore dal titolo "La TV...buona baby sitter o cattiva maestra" organizzato dalla scuola dell'infanzia di Bienno per i genitori e gli insegnanti.
- Ha condotto numerosi incontri di formazione rivolti ad insegnanti o genitori e realizzato laboratori rivolti ad alunni, nell'ambito dei progetti relativi ai sani stili di vita (ambito alimentazione), promossi dal Dipartimento Prevenzione dell'ASL: "Crescer bene sai si può, mangia bene e muoviti un po"; "Mangia bene: vivi meglio!"

19.01.2022