



**SEPTEMBER**  
2019

- SALENTO TERRA DI ARTISTI

- VALENCIA

- RANDAGISMO

- CAPRI

fao  
**Casa**  
gazette

*Mensile - No 9 - 2019 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990*



## ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

MONDAY 14:30 -17:00 WEDNESDAY 9:30-12:30 | E-014

52893

## BICYCLE REPAIRS

WEDNESDAY 12.00-14.00 | BLG. D CAR PARK

## DRY CLEANING

MONDAY & THURSDAY 14:00-17:00 | E-020  
WEDNESDAY & FRIDAY 12:00-14:00 | **WFP**

56069

## FINANCIAL PLANNING

TUESDAY 10.00-12.00 | E-021 - FRIDAY 12.00-14.00 | E-014

53142

## FISCAL ADVISER

THURSDAY 10:00-12:00 | (BY APPOINTMENT) E-014

53142

## GADOI MEDICAL INSURANCE

TUESDAY 10:00-12:30 | (BY APPOINTMENT) E-014

52893

## GARMENT REPAIRS

TUESDAY 13:30-16:30 & FRIDAY 8:00-12:00 | E-020  
THURSDAY 12:00-14:30 | **WFP**

56069

## HOUSING

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | E-016

53142

## INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | E-016

53142

## INPS CONSULTANT

WEDNESDAY 14:30-17:00 | (BY APPOINTMENT) E-014  
TUESDAY 12:00-17:00 | **WFP**

53142

## ITALIAN LANGUAGE COURSES

MONDAY TO THURSDAY 17:00-19:00 | E-021

53142

## LAWYER

TUESDAY & THURSDAY 13:30-15:30 |  
(BY APPOINTMENT) E-014

53142

## LIBRARY

MONDAY, TUESDAY, THURSDAY & FRIDAY (closed on Wednesdays)  
11:30-14:00 | E-008

53479

## NOTARY SERVICE

WEDNESDAY FROM 14:30 ONWARDS | (BY APPOINTMENT) E-021

53142

## SHOE REPAIRS

WEDNESDAY & FRIDAY 14:00-17:00 | E-020

56069

## THEATRE BOOKING

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | E-016

53142

# FAO STAFF COOP SERVICES



The "FAO CASA GAZETTE"  
is the registered title of  
the journal of the FAO STAFF COOP

### FAO STAFF COOP BOARD

**Chairperson:** Enrica Romanazzo  
**Vice-Chairperson:** Shaza Saker  
**Secretary:** Wulian Weng  
**Treasurer:** Cinzia Romani  
**Publicity Officer:** Shaza Saker  
**Members:** Antonella Alberighi  
Anna Maria Rossi  
Antonio Stocchi

**Auditor:** Giulio Cerquozzi  
**Editorial Director:** Stefano Testini  
**Editorial Committee:** Antonella Alberighi  
Francoise Point  
Cinzia Romani  
Enrica Romanazzo  
Shaza Saker  
Wulian Weng  
Anna Maria Rossi

**Sports Activities:** Antonio Stocchi  
**Cultural Activities:** Anna Maria Rossi

**Contributors 2019:**  
Larbi Bennacer Daniele Moroni  
Armando Bettozzi Afrodite Oikonomidou  
Fahmi Bishay Emiliano Pinnizzotto  
Francesco Brillì Pierluigi Picconi  
Giulio Calenne Martina Pisani  
Flavia Carbonetti Enrica Romanazzo  
Alexia Maria Di Fabio Shaza Saker  
Sefora Farinacci Ketty Scardigno  
Pietro Paolo Lepre Matteo Spinelli  
Edith Mahabir Stefano Testini  
Cesare Maramici Alex Van Arkadie  
Orhan Memed Laura Vari  
Marco Minicangeli



Foto di copertina:  
Cristina Giannetti

### ART & CULTURE

6 **Salento Terra di Artisti**  
di Enrica Romanazzo

### TOURISM

10 **Valencia: Ciudad de Ciencia y Tradición**  
por Matteo Spinelli

### OUR PETS

16 **Cittadini, volontari e professionisti uniti**  
contro il randagismo

### ACTIVITIES

20 **Vital Dance**  
di Maria Cecilia Galera

### TOURISM

26 **Capri with StarTrek**

Graphic Design by: Emiliano Pinnizzotto  
Printing by:  
Due Esse Stampa  
Finished printing: August 2019

For Advertising:  
FAO STAFF COOP OFFICE  
Viale delle Terme di Caracalla - 00153 Roma  
Tel: 06/57053142 or 06/57056771 - Fax 06/57297286  
Email: fao-staff-coop@fao.org - Website: www.faostaffcoop.org

# FAO STAFF COOP



Typewritten electronic contributions for the FAO CASA Gazette are welcome. These can be articles, poems, drawings, photographs, etc., in fact, anything interesting that staff members and/or their families in Rome or in the field may wish to contribute. These contributions can be in English, French, Italian or Spanish.

No anonymous material will be accepted, and the Editor reserves the right to choose and/or reject material that is not in keeping with the ethics of the Organization. Send contributions electronically to the Editor at [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) or leave signed copies with the Coop office on the ground floor of building E.

The deadline for editorial material is the 15th of the month preceding the date of issue.

The Editor may schedule articles according to the priorities and editorial requirements of the FAO Staff Coop. The FAO CASA Gazette is published every month.

The FAO Staff Coop does not take any responsibility for commercial advertisements published in the FAO Casa Gazette or services rendered by third parties, as foreseen by the relevant conventions stipulated with advertisers/service providers. The views and/or opinions expressed in the FAO Casa Gazette are solely those of the author/s and do not necessarily reflect those of the FAO Staff Coop.

## STAFF COOP OFFICE

Building E Ground Floor | Ext. 53142 – 55753 – 56771 | Monday to Friday 09:00 – 13:30

Services and Special Interest Groups

### MEMBERSHIP

Full membership of the FAO Staff Coop is open to all FAO and WFP staff. Associate membership is available for spouses and those who work with FAO/WFP and associated UN agencies. The FAO Staff Coop fee is € 25 una tantum, while the annual dues for both categories are € 25 for singles and € 30 for families.

Apply for membership at the FAO Staff Coop Office (E-016) Monday to Friday 09:00 – 13:30.

### FOR ADVERTISING – CRISTINA GIANNETTI

FAO Staff Coop Office

Viale delle Terme di Caracalla – 00153 Roma

Tel: 06/57053142 or 06/57056771 – Fax 06/57297286

Email: [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) – Website: [www.faostaffcoop.org](http://www.faostaffcoop.org)

## JOIN OUR ACTIVITIES

### CULTURAL

<b>ANTROPOSOFA</b>	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966
<b>ARTISTS</b>	<i>Ms I. Sisto</i>	53312
<b>ASSOCIAZIONE CASA LOÏC</b>	<i>Ms N. Bramucci</i>	53248
<b>CARIBBEAN CULTURAL</b>	<i>Ms S. Murray</i>	56875
<b>HUMAN VALUES</b>	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966
<b>HISPANIC CULTURAL GROUP</b>	<i>Ms M. Murchio</i>	55386
<b>INDIAN CULTURE</b>	<i>Mr I. Animon</i>	55297
<b>ITALIAN DRAMA</b>	<i>Mr P. Toso</i>	53585
<b>MUSIC THERAPY</b>	<i>Ms N. Rossi</i>	56253
<b>PET GROUP</b>	<i>Ms M. Dupont</i>	56688
<b>POSITIVE THINKING</b>	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
<b>PRANIC HEALING</b>	<i>Ms E. Capparucci</i>	52147
<b>WE CARE</b>	<i>Ms S. Saker</i>	53964
<b>PHOTOGRAPHY</b>		53142/56771
<b>PIANO LESSONS</b>	<i>Mr O. Memed</i>	

### CHOIR

<b>GOSPEL CHOIR</b>	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
<b>HISPANIC CHOIR</b>	<i>Ms B. Killerman</i>	53142
<b>FAO STAFF COOP CHOIR</b>	<i>Ms G. Loriente</i>	54163

### DANCING

<b>BOLLYWOOD</b>	<i>Mr I. Animon</i>	55297
<b>DANCERCISE: ZUMBA</b>	<i>Ms J. Nanadiago</i>	55575
<b>MODERN</b>	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
<b>TAP DANCE</b>	<i>Ms M. Infante</i>	56415
<b>PIZZICA</b>	<i>Ms C. D'Angelo</i>	55966/53142

### GYMNASTICS

<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	<i>Ms C. Romani</i>	53043
<b>FELDENKRAIS</b>	<i>Ms Keulers</i>	52509
<b>FITNESS &amp; MUSCLE TONING</b>	<i>Ms D. Rozas</i>	52630
<b>YOGA FLOW</b>	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
<b>YOGA SILHOUETTE</b>	<i>Ms S. Thomas</i>	54986
<b>LOTTE BERK</b>	<i>Ms A. Falcone</i>	52595
<b>PILATES</b>	<i>Ms F. Faivre</i>	54860
<b>TAI-CHI</b>	<i>Ms G. De Santis</i>	53344
<b>POSTURAL TRAINING</b>	<i>Ms S. De Benedetti</i>	56655
<b>YOGA BASIC/ ASHTANGA</b>	<i>Mr A. Lem</i>	52692
<b>GYM MUSIC</b>	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
<b>STRETCHING</b>	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
<b>SELF DEFENCE</b>	<i>Ms C. Romani</i>	53043
<b>KRAV MAGA</b>		
<b>LOW PRESSURE</b>	<i>Ms E. Mahabir</i>	55753
<b>MINDFULNESS</b>	<i>Ms B. Monjaras</i>	53572

### SPORTS

<b>ATHLETICS</b>	<i>Mr F. Consalvi</i>	56438
<b>CRICKET</b>	<i>Mr G.S. Malakaran</i>	54928
<b>CYCLING</b>	<i>Mr F. Calderini</i>	53828
<b>DARTS</b>	<i>Ms C. Canzian</i>	52617
<b>FOOTBALL MEN</b>	<i>Mr S. Evans</i>	53532
<b>FOOTBALL WOMEN</b>	<i>Ms R. Nettuno</i>	56742
<b>GOLF</b>	<i>Mr A. Stocchi</i>	53043
<b>TABLE TENNIS</b>	<i>Ms B. Killerman</i>	55552
<b>TENNIS</b>	<i>Ms A. Gabrielli</i>	53012

ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY

## SALENTO TERRA DI ARTISTI

*Questa terra antica ed autentica non mi ha regalato solo relax, mare, bellezze paesaggistiche ed architettoniche, ma anche incontri speciali con i suoi figli virtuosi e creativi*



### di Enrica Romanazzo

*Sostiene e promuove da anni le attività della FAO STAFF COOP. Nel contempo segue ed organizza eventi in difesa dell'ambiente e per la valorizzazione del territorio salentino*

Il Salento che ho già ripetutamente descritto nei miei contributi editoriali precedenti, non finisce mai di stupirmi. Qui le giornate scorrono fluide tra tuffi nel mare trasparente che circonda il Tacco d'Italia, e le vivaci serate estive pensate e dedicate a tutti coloro che amano la cultura, l'arte e la bellezza... Ricco è il calendario di eventi che puntano a sviluppare un intenso dialogo tra il vissuto degli antichi borghi e le narrazioni dei lavori esposti con le rappresentazioni dei vari artisti.



Artigiani, pittori, musicisti animano vicoli e piazze. Del resto questa è la terra del Barocco che il francese Paul Bourget definisce "Fantasia lieve, folle eleganza e grazia felice". Queste parole sintetizzano lo spirito che aleggia nelle strade dei paesini carichi di memoria e tradizioni, pervase da un fermento creativo sicuramente ispirato alla bellezza di una terra generosa e gentile.

Il Salento è una terra che scalda i cuori con la poesia delle sue forme, la sua bellezza, e la cordialità della sua gente. Tale grazia e delicatezza sono emerse nell'espressione vocale di una giovanissima cantante. Ho avuto modo di apprezzarla in occasione di una sfilata di moda organizzata nella splendida Lecce. Questa terra antica ed autentica non mi ha regalato solo relax, mare, bellezze paesaggistiche ed architettoniche, ma anche incontri speciali con i suoi figli virtuosi e creativi.

## LA VOCE DI DALILA SPAGNOLO

*Quello che colpisce è la sua umiltà, la sensazione che lei canti per godere pienamente e liberamente del suo talento, senza volerlo tradurre in un affare redditizio.*

La luce del tramonto ammanta di bagliori dorati la pietra leccese dei palazzi barocchi. Le modelle sfilano accompagnate da raffinate melodie che sembrano uscire da un disco e mi chiedo chi sia la formidabile interprete di queste cover famose. Mi giro e resto basita nel vedere una giovanissima cantante che mi stupisce per la sua impressionante maturità artistica. Dalila, con la sua vocalità limpida e toccante, si muove liberamente fuori dal recinto dell'Italica canzonetta che ingabbia molti artisti nostrani. Lei sconfinata spaziando dal pop al soul, generi che mettono in evidenza le sue doti vocali ed interpretative. Ha una voce bellissima per timbro, colore, tessitura, sulla quale il tastierista arrangiatore Luigi Russo, ha cucito un elegante vestito musicale capace di esaltarla e nobilitarla. Madre Natura le ha donato una voce particolare e duttile, con la quale può abbracciare successi passati e le canzoni di oggi con grande disinvoltura. E lei ha allenato ed educato il suo strumento vocale e lo usa per poter giocare con le note, maneggiandole a proprio piacere, volando su di esse, accarezzandole e lasciandole andare a suo piacimento. Quello che colpisce è la sua umiltà, la sensazione che lei canti per godere pienamente e liberamente del suo talento, senza volerlo tradurre in un affare redditizio. La sua voce a tratti carezzevole, a tratti potente è sempre intensa e ricca di sfumature. Le canzoni sono strade che portano al cuore, e Dalila, riesce a trasmettere la bellezza della sua anima attraverso la musica. Dalila non è un'artista statica, ma in continua evoluzione che segue una precisa



FREE EYE-TEST FAR AND FOR NEAR DISTANCE  
EXPERTS IN REFRACTIVE PROBLEMS  
SPECIALISTS IN KIDS EYEWEAR  
THE BEST EYEWEAR BRANDS  
CUSTOM PROGRESSIVE LENSES+CONTACT LENSES  
**SPECIAL PRICE FOR FAO STAFF**

40+ YRS OF EXPERIENCE

VIALE AVENTINO, 78 - 00153 ROMA T. 065758413  
INFO@OTTICA-AVENTINO.COM - WWW.OTTICAVENTINO.COM

OPEN FROM  
9.00 TO 19.30  
NON-STOP,  
MONDAY  
TO SATURDAY

OTTICAVENTINO  
*Felice, migliore con un punto di vista*

filosofia di vita: prediligere esperienze diversificate che le consentano di intraprendere percorsi di crescita artistica. E con la generosità e la sensibilità che la contraddistinguono si è avvicinata al Gospel (la musica che ha illuminato il cammino tortuoso del popolo nero ridotto in schiavitù nei campi di cotone) per celebrare l'amore la solidarietà, la fratellanza: quei valori che sono il ponte tra ogni civiltà rappresentati dal Gospel che significa Vangelo, buona novella, "parola di Dio".

### L'INCONTRO CON TYNIA MARIA E L'ARTE COME OPERA DI PREVENZIONE PSICO-SOCIALE

*L'arte è una vocazione responsabile che ci vede tutti coinvolti in un'opera di prevenzione psico-sociale per maturare un mondo ricco di valori e principi*

Dalila nel suo cammino di ricerca e di crescita incontra il Gospel sotto la guida motivazionale di Tyna Maria, Inspirational Life Performer, cantante, compositrice, direttrice della Compagnia Corale **JUST4JESUS**, una realtà educativa che opera sul territorio leccese dal 1993. Questa incredibile artista nel suo modello

formativo PraiseVoice offre percorsi di "psico-pedagogia vocale e coralità emozionale" che forgiando nel profondo la Voce-Storia delle vite che incontra, spianano sentieri intimi di fiducia nei confronti del Mondo, nonostante le difficoltà e le prove alle quali la Vita a volte chiama inesorabilmente.

Così Dalila Spagnolo in qualità di corista si è immersa nelle sonorità di brani Gospel inediti composti da Tyna Maria per sciogliere i nodi interiori dei suoi ragazzi ed elaborare le difficoltà in chiave resiliente e creativa, e matura giorno dopo giorno un percorso artistico di crescita spirituale e dedizione per l'essere umano, che la coralità di Tyna Maria esprime al meglio, in quanto vissuta come atto d'amore che muove l'uno all'altro. Dalila prosegue con gioia e dedizione da anni questo percorso formativo, attraverso il quale sperimenta la metamorfosi creativa del "proprio campo di cotone" (la voce come traccia della propria sofferta storia) seguendo gli insegnamenti



di Tyna Maria secondo la quale "serve affinare gli strumenti interiori in termini di centralità della Persona, sviluppo di una qualità del pensiero che pro-muove la resilienza e la codifica del proprio dolore, in opportunità di speranza per molti. L'arte è una vocazione responsabile che ci vede tutti coinvolti in un'opera di prevenzione psico-sociale per maturare un Mondo ricco di Valori e Principi che onorano la vita stessa come dono e la dignità della persona nella sofferenza, attraverso una Coralità che è primariamente atto d'amore che muove l'uno all'Altro, il mondo alla Vita". Questo è il Gospel che Dalila ha respirato sin dal suo esordio nella Compagnia Corale **JUST4JESUS** di Tyna Maria secondo cui ogni percorso artistico non può che essere guidato da quegli strumenti interiori che nobilitano il Canto e lo rendono "omaggio all'afonia di chi perde le parole"

Compagnia Corale  
**JUST4JESUS di Lecce**

<http://www.just4jesus.it/>

<http://www.tynamariaofficialwebsite.it/>



*Dott.ssa*  
**Daniela Liotta**  
Terapia Individuale  
di Coppia, di Gruppo  
Psicologa, Psicoterapeuta  
Ipnoterapeuta,  
Psicologo Forense  
**+39 338 30 50 193**  
danielaliotta5@icloud.com  
Aventino Piazza Albania, 13  
Testaccio Via Nicola Zabaglia, 11  
Villa Ada Via Nemorense, 15

SCONTO del 15% per dipendenti FAO

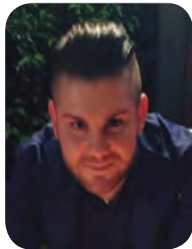
**iTri  
angoli**  
HOTEL · RESIDENCE · VILLE



### Residence I Triangoli

Via Ermanno Wolf Ferrari, 285 00124 Roma  
Tel. +39 06 500871 Fax +39 06 50087600  
info@itriangoli.com www.itriangoli.com

# VALENCIA: CIUDAD DE CIENCIA Y TRADICIÓN



por **Matteo Spinelli**

*Giornalista pubblicitario*

En los últimos años Valencia ha ganado el reconocimiento como capital europea e internacional de cultura. Se han abierto nuevas avenidas, se han inaugurado nuevos museos y centros de cultura, se ha reactivado el Centro Histórico, se han construido palacios de música de congresos, se ha girado la mirada al Mediterráneo con el paseo marítimo y el balcón al mar, se ha apostado por el futuro y la tecnología en la Ciudad de las Artes y las Ciencias... y mucho más!



Valencia es un referente turístico en todo el mundo y se ha convertido en una metrópolis para visitar tranquilamente y para saborear con todo el peso de su historia. La ciudad de Valencia, cuenta con un interesante contraste entre su patrimonio monumental, magníficas playas, amplia oferta de turismo cultural, gastronómico y de ocio. Esta combinación, convierte a la ciudad de Valencia en uno de los destinos turísticos más atractivos de todo el Mediterráneo.

## EL CENTRO HISTÓRICO

El lugar más estratégico para iniciar la visita a la ciudad de Valencia es aquél donde la misma ciudad nació, la actual Plaza de la Virgen. A un lado tenemos los grandes edificios religiosos, la Catedral y la Basílica de la Virgen de los Desamparados; detrás, el Palacio Arzobispal. Al otro, los grandes edificios políticos, el Palacio de la Diputación del Reino, conocido ahora como Palau de la Generalitat, y en la trasera Plaza de Manises, los palacios de la Batlia y de la Scala, sede de parte de la Diputación provincial.

**AVENTINO**  
POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



## BREAKING NEWS

DIRECT BILLING PHYSIOTHERAPY AND OSTEOPTHY ALLIANZ

**Dr Gabriel E. Buntin**  
Orthopedic Trauma Surgeon  
X-Ray and Ultrasound facilities  
English – French – Italian – German

**Dr Massimiliano Magaletti**  
Orthopedic Trauma Surgeon  
Shoulder, Knee, Ankle Surgery  
English – Italian

**Dr Giorgia Chiarottini**  
Physiatry  
English - Italian

**Dr Giuseppe Calandra**  
Angiology  
English – Italian

**Dr Maria Gabriella Di Martino**  
Angiology  
English – Italian

**Dr Elena Nobili**  
Gynecology and Obstetrics  
Ultrasound Facilities  
English – Italian

**Dr Zuzana Stloukalova**  
Gynecology and Obstetrics  
Ultrasound Facilities  
English – Italian – Czechoslovak

**Dr Christian Abi Nassif**  
Liver and Metabolic Diseases  
English – French – Italian - Lebanese

**Dr Andrea Guerriero**  
Acupuncture – Doctor for family  
English – Italian

**Dr Gregory Strabach**  
MD General Practitioner  
French – English – Italian

**Dr Elena Agafonova Battisti**  
Internal Medicine – Ultrasound  
ВРАЧ ОТДЕЛЕНИЯ ТЕРАПИИ И УЗ ДИАГНОСТИКИ  
Italian - English - Russian

**Dr Giorgio Balsamo**  
Otolaryngology ENT  
Italian - English

**Dr Sibylle Hueck**  
Otolaryngology ENT  
Italian - English - German

**Dr Massimo Mancone**  
Cardiology - ECG - Echocardiography  
Italian - English

Physiotherapeutical Centre  
Allianz and De Besi-Di Giacomo affiliated

**Dr Maria Giuliana Cacciaguerra**  
Dermatology  
Italian - English - French

**Dr Alessandro Calarco**  
Urology - Andrology  
PhD in Urological Oncology Expert in  
Minimally Invasive Techniques  
English - Italian

**Dr Simone Di Rezze**  
Neurology Electromyography  
English – Italian

**Dr Yeganeh Manon Khazrai**  
Nutrition - Patient Centred Counsellor  
Diabetes Educator  
Italian - English - Iranian

**Dr Francesca La Farina**  
Molecular Biology - Nutrition  
Italian - English

**Dr Valentina Scalzi**  
Rheumatology - Musculoskeletal Ultrasound  
Italian - English

**Dr Marco Lombardi**  
General Surgery  
Italian-German-English

**Dr Annalisa Calisti**  
Aesthetic Medicine  
Italian-German-English

En el Carmen hay que visitar la iglesia que da nombre al barrio, así como perderse por sus tortuosos callejones. En cualquier esquina nos sorprenderá un palacio gótico o una finca modernista. En estos momentos se vive un gran impulso por recuperar y devolver al barrio su carácter vivo y dinámico.



**EL MERCADO**

Ante la catedral, cada jueves a las doce en punto del mediodía, se reúne el Tribunal de las Aguas de Valencia. Los síndicos de las acequias que riegan la huerta dirimen los conflictos sobre el riego que puedan darse entre particulares, de una manera directa y oral, siempre en lengua valenciana.

Por detrás de la Casa Vestuario, de la que merece la pena ver por lo menos el vestíbulo, nos podemos dirigir por las calles estrechas y sinuosas hacia el Mercado Central de Valencia, una maravilla modernista que se inauguró en 1928. Es el mercado más grande de Europa y tienen mucho que envidiarle las grandes superficies comerciales actuales, diseñadas sin cariño ni particularismos. En el edificio del mercado su arquitecto vertió el espíritu de Valencia, ya en los cristales se adivinan los colores de la Senyera valenciana.

**CIUTAT DE LES ARTS I LES CIÈNCIES**

La Ciudad de las Artes y las Ciencias, en la ciudad de Valencia, es el lugar donde los signos ágiles de la modernidad avanzan hacia el futuro. Metal, cristal, agua y hormigón se combinan perfectamente en este espacio que tiene el inconfundible sello de Santiago Calatrava. Su espectacular belleza arquitectónica da cobijo a un importante complejo de divulgación científica y cultural, dotado de las últimas tecnologías y de los sistemas de información más avanzados. L’Hemisfèric simboliza un gran ojo humano que se abre al mundo sobre un estanque de 24.000 m2 de superficie. Su “pupila” es el domo semiesférico de la sala de proyecciones, que puede albergar hasta 310 personas y ha sido concebida para que el espectador experimente las atractivas sensaciones ofrecidas por la última tecnología en imagen y sonido. El Museo de las Ciencias Príncipe Felipe se construyó a partir de plataformas colgantes y está configurado como una gran cubierta soportada por una colosal vidriera transparente. Esta espectacular obra arquitectónica ha sido diseñado para albergar exposiciones temáticas

**A world class education  
in the heart of Rome**

St. Stephen's International  
Day & Boarding School

**St. Stephen's School Rome**

Via Aventina 3, 00153 Rome, Italy  
tel: +39 065750605 / email: ststephens@sssrome.it



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



permanentes e itinerantes relacionadas con el mundo científico y la tecnología de vanguardia. Cuenta con una superficie total de 42.000 m2. L'Oceanogràfic es un espectacular soporte de divulgación de la vida marina en sus facetas más avanzadas. Diseñado por Félix Candela, este conjunto abarca once

edificios o torres submarinas localizadas en torno a un gran lago central. Las torres están intercomunicadas por medio de pasarelas flotantes y caminos ajardinados, y en el nivel inferior, por medio de pasillos y rampas. Un espacio único de espectacular belleza que actualmente es el mayor parque de Europa acerca del mar y donde pueden verse especies de todo el mundo. Su Restaurante Submarino es uno de sus edificios más emblemáticos, así como el Delfinario.

### LA COCINA

Uno de los mayores placeres en cualquier escapada es descubrir la gastronomía de la zona y Valencia tiene mucho de todo. En este recorrido por algunos de los mejores restaurantes de Valencia te ofrecemos pistas para que le saques todo el sabor a la ciudad.

La primera parada es el arroz. No te vayas de Valencia sin probarlo. El recetario es extenso, paella, arroz al horno, de marisco, de pato, bogavante, arroz negro, con setas; entonces para todos los gustos. Y también en cuanto a establecimientos. A pie de playa, en el centro de la ciudad o en El Saler.

También en L'Albufera, cuna de la paella, existen establecimientos que permiten hacer una salida en barca, como en El Palmar; o enclavadas en la huerta masías con paseo por los alrededores. Y más allá del arroz, para los gourmets, también hay variedad y nuevas propuestas. La cocina mediterránea de autor da fe de la renovación culinaria que se ha producido en la ciudad en los últimos tiempos. La calidad en los restaurantes de Valencia es un fijo.



- **Plastic surgery consultation**
- **Cosmetic Consultation:**
  - Aging related problems (wrinkles, folds, spots, skin texture)
  - Non surgical skin tightening and lifting
  - Radiofrequency, peeling, micro needling
  - Fillers and botox
  - Body contouring alterations (stretch marks, cellulites, skin tightening)
  - Cryolipolysis and non surgical body reshaping (VELA SHAPE 3)
  - Hair removal
  - Advanced Laser technologies
- **Nutritionist consultation**
- **Skin Cancer Center**
  - Basal cell or squamous cell carcinomas, melanomas
  - Skin cancer screenings
  - Digital dermoscopy
  - Skin Cancer Treatments & Surgery
- **Dermatology exam**
  - Specialized Acne Treatment
  - Rosacea and couperose
  - Alopecia
  - Nail Disorders
  - Botox for Hyperhidrosis
  - Skin Infections



By appointment only

FAO staff members 15% discount

Free cosmetic consultation on Wednesday morning until 31<sup>st</sup> October

Via della Fonte di Fauno 29- 00153

Call 06/45546660 - 3 p.m. / 7 p.m. or

email: [circomassimomedicalcenter@gmail.com](mailto:circomassimomedicalcenter@gmail.com)

web site: [www.alessiocaggiati.it](http://www.alessiocaggiati.it), [www.stefaniatenna.it](http://www.stefaniatenna.it), [www.oncoplasticafacciale.it](http://www.oncoplasticafacciale.it)



## CITTADINI, VOLONTARI E PROFESSIONISTI UNITI CONTRO IL RANDAGISMO

ALFA Associazione Love For Animals: dal 2012 attiva progetti d'amore per gli animali abbandonati

### Il randagismo: un fenomeno preoccupante, dà sofferenza agli animali e svantaggi a noi cittadini

Il randagismo è una piaga nazionale i cui i nefasti effetti colpiscono non solo gli animali ma anche tutti noi cittadini; il fenomeno attualmente è in flessione nelle grandi città del nord e centro Italia, ma rimane una questione critica nelle aree limitrofe, tutto il sud e nelle isole, dove migliaia di animali indifesi e spesso malati rimangono soli e abbandonati al proprio destino. Il randagismo è alimentato dall'abbandono di cani e gatti da parte di cittadini che per svariati motivi decidono di disfarsene, dalle Istituzioni che non se ne occupano, dalla mentalità che equipara gli animali ad oggetti. La presenza del fenomeno del randagismo è spesso causa di incidenti stradali, genera branchi pericolosi in libera circolazione, alimenta attività illecite e lucrative a spese di esseri indifesi. La cattura e il mantenimento degli animali nei canili è un aggravio per la spesa pubblica, che, con una diversa visione e gestione, potrebbe essere contenuta destinando i fondi ad altri interventi sociali.



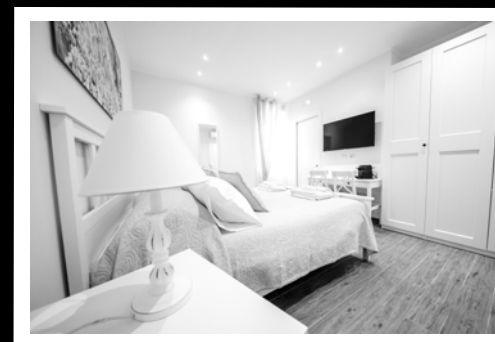
### Un progetto concreto per gli animali randagi, sostenuto dalla generosità dei cittadini

Per questi motivi, un gruppo di volontari, pronti a rimbocarsi le maniche e con anni di esperienza nel mondo animalista, nel 2012 ha fondato ALFA Associazione Love For Animals. Oggi partecipano alla vita di ALFA tanti cittadini, tra loro volontari qualificati che seguono corsi di formazione, medici veterinari, educatori cinofili, avvocati e consulenti tecnico giuridici, tutti impegnati nel restituire salute, amore e libertà agli amici a quattro zampe rinchiusi nei canili e dimenticati dal mondo intero.

Ci sono volontari che offrono il loro tempo libero nel fare appelli per cercare l'adozione a centinaia di cani e gatti rinchiusi e abbandonati; quelli che spendono giornate nei canili più lontani e disagiati dove non ci sono altri volontari per alleviare la reclusione di questi ospiti indifesi; quelli che mettono a disposizione le proprie auto per portare gli animali nelle cliniche veterinarie e/o consegnarli ai nuovi adottanti; quelli che intrattengono relazioni con le Istituzioni offrendo nozioni tecnico-legali e regolamenti per il benessere animale; quelli che organizzano eventi; quelli che nelle piazze informano e sensibilizzano i cittadini sulle tematiche e conseguenze del randagismo, sfidando ogni condizione atmosferica.

# Beplace Aventino

— The most lovely Guest House in FAO surroundings —



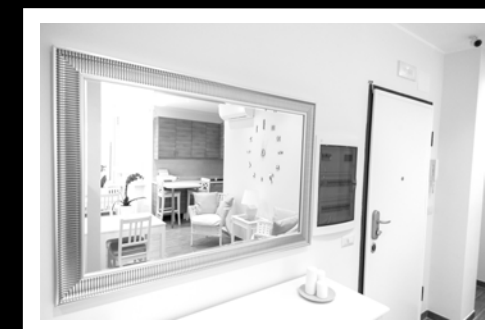
## Your space

We have carried over our desire to understand the needs and wants of the modern business people. Our guests will find anything at their fingertips, the choices are plentiful and the staff accommodating. Here you will find elegance, quiet and business level services to grant an unforgettable experience. All this is weaved into the details in our Guest House

## Guest House in Roma

BePlace Aventino provides an unforgettable experience embedded in historical, cultural and business surroundings the FAO.

Located in spectacular landscape of the Aventino hill on a few minutes walking distance to FAO, Circo Massimo and Colosseum, BePlace Aventino combines comfort, luxury and extraordinary service



Via di San Saba, 22 Roma

+39 375 5417904

info@beplace.eu

www.beplace.eu



Enjoy our website and choose your room

L'obiettivo è quello di proteggere gli animali abbandonati attraverso un approccio completo e professionale, che comprenda attività di prevenzione e di cura degli animali abbandonati. L'Associazione segue direttamente oltre 400 cani rinchiusi nei canili, garantendo loro attenzione e uscite regolari dai box; agli animali che presentano problemi comportamentali, vengono affiancati educatori cinofili, al fine di renderli idonei all'adozione. Ogni anno, ALFA trova oltre 350 famiglie che decidono di accogliere gli animali nelle proprie case; a loro è rivolto il "progetto d'amore": le persone sono guidate nella scelta del cane/gatto più idoneo alla loro situazione familiare, viene fornita una cartella clinica con tutti gli accertamenti sanitari effettuati e si offre una valutazione caratteriale effettuata dagli educatori cinofili dell'Associazione. Anche dopo l'affidamento, ALFA resta al fianco degli adottanti, aiutandoli e sostenendoli in qualsiasi momento e per qualsiasi difficoltà.



**ALFA opera su diversi fronti per contrastare il randagismo:**

- collabora con diversi comuni italiani, fornendo loro regolamenti e consulenze tecnico-giuridiche;
- organizza campagne di sterilizzazioni per animali randagi e per animali di proprietà di famiglie in difficoltà;
- tutela le famiglie ed i cani già adottati che rischiano di separarsi a causa di un rapporto conflittuale con il proprietario attraverso il progetto "Irrecuperabili? Decidiamolo insieme!", nato dalla collaborazione con il portale di informazione giuridica Cassazione.net e con la scuola "Centro studio cani" specializzata nel recupero comportamentale per cani padronali.
- da anni tutela i gatti presenti nell'isola di Ponza, attraverso la creazione di diverse colonie feline con la garanzia di cibo, acqua e cure a tutti gli ospiti.
- organizza e finanzia, giornate di microchippature per quei Comuni che intraprendono un nuovo percorso in difesa degli animali ed a vantaggio dei loro cittadini
- Organizza tavoli informativi per sensibilizzare i cittadini sul tema del randagismo, delle adozioni, della Leishmaniosi e sull'importanza della raccolta delle deiezioni.

Se non siete mai entrati in un canile è il caso di farlo ma attenzione.. siate pronti a forti emozioni, la vista di tanta sofferenza e solitudine vi farà stringere il cuore e vi farà capire ed amare questi volontari.

Non siete curiosi di conoscerli ?? E, perché no, di dare loro una mano ???.

**Come sostenere ALFA Associazione Love For Animals**

È possibile sostenere l'Associazione ALFA in diverse forme:

Dona il 5x1000: C.F. 11728431005 - <https://www.associazione-alfa.org/5x1000/>  
 Sostieni direttamente i nostri progetti con una donazione: <https://www.associazione-alfa.org/donazioni/>

Diventa volontario ALFA: <https://www.associazione-alfa.org/diventa-volontario-alfa/>  
 Per ogni approfondimento o per fornire un supporto ad ALFA rimandiamo al sito web <https://www.associazione-alfa.org>.

ALFA Associazione Love For Animals è iscritta nel Registro del Volontariato della Regione Lazio con determina n. G02484. Tutte le attività sono svolte a titolo gratuito, attraverso il sostegno e le donazioni dei cittadini; i bilanci dell'Associazione sono pubblici e presenti sul sito all'indirizzo <https://www.associazione-alfa.org/bilanci-sociali/>.



MARYMOUNT  
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

Join us on Your Journey



EARLY LEARNING  
AGES 2-5  
ELEMENTARY SCHOOL  
AGES 6-11  
MIDDLE AND HIGH SCHOOL  
AGES 11-18  
OUTSTANDING IB PROGRAM  
GRADES 11-12  
TOP UNIVERSITIES  
A GLOBAL NETWORK

Via di Villa Lauchli 180  
00191 Rome, Italy  
+39 06 362 91012  
[www.marymountrome.com](http://www.marymountrome.com)  
[admissions@marymountrome.com](mailto:admissions@marymountrome.com)



## A SETTEMBRE INIZIA IL CORSO DI “VITAL DANCE”

*Per incentivare lo sviluppo armonico dell'essere seguendo un percorso di crescita interiore che parte dal corpo. Ognuno ha una propria postura che corrisponde ai pregi e ai limiti della propria personalità perchè il corpo è la riproduzione fisica della nostra vita interiore*



di Maria Cecilia Galera

*Terapista corporea, massaggiatrice e trainer italo-argentina del Sistema Rio Abierto. Formata a Buenos Aires, con la fondatrice di Rio Abierto, lic. Maria Adela Palcos. In Argentina ha coordinato gruppi di sviluppo umano attraverso il Movimento Vitale Espressivo e il massaggio. Ha lavorato inoltre come sociologa nella ricerca, nell'insegnamento universitario e come coordinatrice educativa nelle Onlus.*

“Rio Abierto” in italiano significa “Fiume Aperto” ed è un sistema di armonizzazione tra psiche e corpo nato in Argentina negli anni ‘50. Esso propone lo sviluppo armonico dell'essere seguendo un percorso di crescita interiore che parte dal corpo. Ognuno ha una propria postura che corrisponde ai pregi e ai limiti della propria personalità perché il corpo è la riproduzione fisica della nostra vita interiore. Poiché corpo e psiche sono così intimamente legati, modificare l'uno significa anche modificare l'altra, o meglio, dare la possibilità all'altra di modificarsi. E viceversa.

Danzare col metodo “Rio Abierto” aiuta a conoscere meglio se stessi e gli altri. Attraverso la musica, i movimenti (guidati o liberi) e il contatto amorevole; il corpo è presente, l'energia fluisce e si recupera la sensazione di vitalità e benessere.

L'attività si svolge in gruppo e si sta prevalentemente in cerchio, a piedi scalzi. Il movimento avviene ad un ritmo di musica, che varia continuamente e spazia tra generi diversi.

Per superare l'interferenza cognitiva che in questa condizione potrebbe intervenire a controllare la situazione, il gruppo viene guidato nei primi movimenti dal facilitatore che propone così un “etero appoggio” (a sé). Questo, attraverso l'attivazione delle articolazioni, la consapevolezza del respiro, l'apertura e l'appoggio dello sguardo, diventa presto un “auto appoggio” di ogni partecipante che inizia a contattare e percepire il proprio corpo. In modo naturale si inizia a prendere consapevolezza di sé e dello spazio, il corpo è di per sé uno spazio, il primo spazio dell'Io.

Non serve conoscere determinati passi ma la cosa importante è lasciare il corpo libero di esprimersi, divertendosi. Non esiste quindi un movimento perfetto o fatto meglio: il movimento migliore è quello che esprime la personalità e le emozioni di chi lo esegue perchè attraverso ogni nostro movimento esprimiamo la vita e parliamo di noi, di chi siamo, di come siamo.



Quando le emozioni sono fluide, il corpo si apre. Questo è un percorso di esplorazione delle possibilità creative del corpo e della relazione dei corpi in movimento. Cerchiamo di uscire progressivamente dalla meccanicità e di avvicinarci a noi stessi e all'altro per sperimentare le nostre risorse e conoscere e trasformare i nostri limiti. Lavoriamo sullo sciogliere i nostri blocchi fisici, mentali ed emotivi che limitano le nostre azioni e ci impediscono di godere del piacere di essere noi stessi. A questo scopo, vengono proposti degli esercizi di esplorazione individuale, in coppia e lavori in piccoli gruppi.

Presenza e ascolto sono condizioni necessarie e il fattore gruppo aiuta a sostenere questa possibilità per facilitarla, per poter contattare, esprimere e scoprire le proprie risorse e i propri limiti. Un fluire che parte dal proprio centro per un'avventurosa immersione nella simbiosi con il gruppo per tornare poi, trasformato, al

**Dr. Hossein Gholami**  
Gynecologist and Obstetric-Andrologist

English-Spanish-Deutsch  
from monday to Fr. 3 to 7 p.m  
Viale Aventino, 38 - Roma  
Tel. 065756396 mob. 3477109162  
[www.asicweb.it](http://www.asicweb.it)  
[dott.gholami@gmail.com](mailto:dott.gholami@gmail.com)

- DIAGNOSTIC AND OPERATIVE LAPAROSCOPY AND HYSTEROSCOPY
- INFERTILITY: IUI-IVF-ICSI-PGS
- ULTRASOUND SCAN
- COLPOSCOPY AND HYSTEROSCOPY
- PRENATAL SCREENING TEST FREE FETAL DNA
- HPV AND OTHER TEST
- CHILDBIRTH (MATER DEI CLINIC)

**ALLIANZ Affiliated** **Coop members 30% discount**



proprio centro. È la continua scoperta e riscoperta del proprio corpo che limita e definisce l'io. Originale e creativo come il primo gioco del bambino che scopre il proprio corpo muovendolo. È da questo gioco che nasce la creatività e dalla creatività scaturisce il gioco, in un processo circolare in cui causa ed effetto si rincorrono scambiandosi di posto, come il gesto con cui si scopre il corpo, e il corpo che scopre la possibilità gestuale, come la musica e movimento.



La pratica frequente del movimento espressivo e consapevole, aumenta la sensibilità e la sensazione di libertà, crea uno spazio di permesso, di amore e di libera espressione. Non si tratta di imparare una tecnica in particolare, ma di approfondire la nostra percezione e di ampliarla. La danza libera e guidata ci permette di sviluppare l'ascolto, l'impulso creativo, la spontaneità, l'ispirazione, la percezione, la consapevolezza, il contatto e la presenza.

La danza espressiva (e ancor più la danza di gruppo) trasforma l'energia, ricicla pensieri ed emozioni, genera consapevolezza del nostro corpo e ci cambia profondamente. Uno spazio che ci dà il permesso di essere ed appartenere al mondo, così come siamo.

**In che modo ci aiuta?**

- Per riconnetterci con la nostra propria vitalità e goderci l'essere in movimento
- Per stabilire un contatto intimo con noi stessi e il nostro momento presente
- Per favorire la nostra espressione attraverso il corpo e il movimento

- Per sviluppare la creatività e la nostra capacità di giocare
- Per rendere il corpo e il pensiero più flessibili
- Per sviluppare la consapevolezza del corpo
- Per rilassarci, eliminare le tensioni e allentare lo stress
- Per sbloccare ciò che le parole non riescono ad esprimere
- Per favorire la comunicazione e l'incontro con l'altro
- Per ritrovare la libertà e la fiducia nel proprio corpo

**A chi è rivolto?**

Aperto a tutti coloro che anche senza alcuna esperienza, vogliono approfondire la conoscenza di sé attraverso il movimento espressivo e il contatto, e superare lo stress psico-fisico per ristabilire il benessere integrale.

*È consigliato abbigliamento comodo e sportivo.*

BOOK YOUR SPOT NOW!



# FAO-COOP LAUNCHES INTERNATIONAL COOKING CLASSES!

**Chinese: Saturday October 5th**

**Sushi: Saturday 12th October**

**Syrian: Tuesday 15th October**

**Vietnamese: Saturday 26th October**

**Indian: Saturday 2 November**

18:30-21:00

Address: Via San Domenico Savio 10  
(near Furio Camillo Metro)

Cost per person: Euro 35 (members) Euro 45 (non members)(includes ingredients, aperitivo, glass of wine)

\*minimum number of participants 10 pax

TO BOOK: [FAO-STAFF-COOP@FAO.ORG](mailto:FAO-STAFF-COOP@FAO.ORG)



DAL 1959

DE BESI - DI GIACOMO  
BROKER DI ASSICURAZIONI

## DE BESI - DI GIACOMO S.P.A. THE WINNING CHOICE FOR YOUR SAFETY

### ROME

Lungotevere Flaminio, 14  
00196 Rome  
Ph. +39 06 3608391  
Fax + 39 06 3612787

### MILAN

Via Cassolo, 6  
20122 Milan  
Ph. +39 02 58326977  
Fax +39 02 58300342

### FAO OFFICE

Via Terme di Caracalla  
00153 Rome  
Ph. +39 06 57052914  
Fax +39 06 5750942

### WFP OFFICE

Via C.G. Viola 68  
00148 Rome  
Ph. +39 06 65133988  
Fax +39 06 5750942

### IFAD OFFICE

Via Paolo di Dono 44  
00142 Rome  
Ph. +39 06 54592118  
Fax +39 06 5750942

De Besi Di Giacomo S.p.A. is an Insurance Broker with a strong local knowledge and a wide international experience. Thanks to a professional and dedicated staff, from many years we provide cover for:

- **MEDICAL HEALTHCARE**
- **HOUSEHOLDER**
- **MOTOR INSURANCE**

and other risks with policies specifically tailor made, also in terms of competitive reduced tariffs, expressly dedicated to UN Agencies Staff & retirees, their dependents and to the expatriates living in Italy. We have offices manned every day in the premises of FAO, IFAD and WFP in Rome.

DOWNLOAD THE FREE APP  
De Besi - Di Giacomo SpA



[info@debesidigiacomito.it](mailto:info@debesidigiacomito.it) • [www.debesidigiacomito.it](http://www.debesidigiacomito.it)

# FAO STAFF COOP

In cooperation with



## CAPRI

### FROM 11 TO 13 OCTOBER

### JOIN US!

The island of Capri is a corner of paradise so unique and fascinating that needs to be admired from many points of view. There are many paths that allow you to explore the enchanting island and enjoy breath-taking views that will remain etched in your memory forever. With Capri Adventure we will discover four of the most beautiful treks on the island that, starting from the picturesque streets of Capri up to naturalistic paths with glimpses overlooking the sea, will allow us to reach every corner of the island (North-East-South-West). An adventure among the scents and colours of the Mediterranean scrub to discover the island in its greener, rocky and wild aspects, away from crowds and worldliness.

### PROGRAM:

**Day 1 - 11 October**  
PIZZOLUNGO TRAIL

7.00 am meeting of the participants at Anagnina (metro station) and departure by private coach.  
10 am arrival at the Port of Naples and embarkation by ferry to Capri.  
Arrival in Capri, baggage delivery to port porters for transport to the hotel and return to the Piazzetta with the funicular.  
From here the trek on the Pizzolungo Trail begins, with a loop in the middle of which we can stop by the Faraglioni, if weather conditions and sea conditions allow it.

#### TECHNICAL DATA:

- Length: 3.5 km
- Duration: about 3 hours (excluding the time for parking and eventual stop at a beach)
- Difference in height: 210 m uphill, 350 m downhill
- Difficulty T / E

Stop and packed lunch

At the end of the excursion, transfer to Anacapri at the 4-star Hotel San Michele and check-in.  
Dinner at the hotel and overnight.

## MUSIC LESSONS

French-American pianist offers piano and harpsichord lessons to motivated adults and young adults  
Lessons taught in English, Italian or French  
Studio on Via Giulia in city centre  
338 8684385 - omemed@me.com  
www.orhan-memed.org

UPON REQUEST OF MANY COOP MEMBERS, **GURMIT PRODUCTS** ARE AVAILABLE ON THE **ONLINE CATALOGUE**

SU RICHIESTA DI MOLTI COOP MEMBERS, **I PRODOTTI GURMIT** SONO DISPONIBILI SUL **CATALOGO ONLINE**

<https://mailchi.mp/4c73371a38f3/catalogo-prodotti-gurmit>

## OSTEOPATH

D.O. LUCA GINEVRI

Headache - Backpain - Visceral Pain - Muscular aches

• Monteverde (+39) 3336740278  
Viale di Villa Pamphili osteo.ginevri@gmail.com

• Termini  
Viale Castro Pretorio

• Home Vists

**20% Discount members FAOWFP**

**Day 2 – 12 October****SENTIERO PASSATIELLO and LA MIGLIARA**

Breakfast at the hotel. Transfer by private bus or public transport and start trekking on two paths.  
- The Passatiello, initially winds through the picturesque streets of Capri and then climbs along stretches immersed in nature, until it reaches Mount Solaro.

**TECHNICAL DATA:**

- Length: 7 km
- Duration: about 3 hours
- Difference in height: 550 m uphill
- Difficulty: E and EE only in the last section

**Stop and packed lunch**

- La Migliara, which winds along nature trails overlooking the Faraglioni and the islands of Ischia and Procida.

**TECHNICAL DATA:**

- Length: 7.5 km
- Duration: about 3 hours
- Difference in height: 500 m downhill only
- Difficulty EE

**Return to hotel, dinner and overnight****Day 3 – 13 October****PATH OF THE FORTINI**

Breakfast at the hotel and baggage delivery to the porter company.  
Transfer by private bus or public transport and beginning of the trek on the Path of the Fortini that, winding along the rocky coast with glimpses overlooking the sea, will lead us to the Blue Grotto with the possibility of visiting, if weather and sea conditions allow it.

**TECHNICAL DATA:**

- Length: 7 km
- Duration: approximately 4 hours
- Difference in height: 400 m uphill and 650 m downhill
- Difficulty: E

**Stop and packed lunch**

At the end, transfer to the port of Capri and boarding a ferry to Naples.  
Return to Rome in the evening by private coach.

**COST- Euro 249 per person****The cost includes:**

- 2 nights in a 4-star hotel in double room with breakfast
- 2 dinners
- 4 excursions
- 2 packed lunches
- complete assistance of at least 3 StarTrek members



## Auto insurance in Italy just for you

We have partnered with **Vittoria Assicurazioni S.p.A.** to create an insurance plan that's tailored to your individual needs as a member of the United Nations. We offer:

- **Exclusive discounts of 60%**
- **Comprehensive/CASCO Insurance**
- **Cover for expatriate and Italian staff**

**Foreign Nationals**

A unique combination of Clements Worldwides' Physical Damage protection, paired with Third Party Liability protection from Vittoria Assicurazioni, means you have a robust and comprehensive insurance solution.

**Local Nationals**

A comprehensive insurance solution ranging from the minimum legal requirement to drive through to add on coverages such as fire & theft, collision, key replacement, roadside assistance and Legal assistance.

Learn more [clements.com/italy](https://clements.com/italy)  
or contact us: +44 (0)3300 990101  
[Europe@clements.com](mailto:Europe@clements.com)

NEVER LEAVE ANYTHING TO CHANCE  
**TAKE CLEMENTS WITH YOU**

CAR | PROPERTY | LIFE & HEALTH | SPECIALTY & HIGH RISK

**clements**  
WORLDWIDE

Washington, DC | London | Dubai

**The cost does not include:**

- return ticket Rome-Naples-Rome by private bus (cost € 35 upon reaching at least 40 participants)
- luggage portorage (7/8 euros)
- transfers on the island
- possible tourist tax or disembarkation fee
- single supplement Euro 35 per night
- room with sea view extra charge Euro 25 per night

**FOR RESERVATIONS:**

A deposit of **Euro 80** is required on the Iban: IT61Z0306967684510724312088 registered to **STARTREKK by Friday 20 September.**

Send email with bank transfer receipt and a telephone reference to [segreteria@startrekk.it](mailto:segreteria@startrekk.it) (please put the address [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) in copy), indicating:

- name and surname
- mobile number
- date and place of birth
- FederTrek card number
- any food intolerances

**BALANCE TO BE PAID TO FAO STAFF COOP – Room E016**

not later **than Friday 4 October**

Kindly note that we accept only cash payments

**APPOINTMENT:**

7.00 am ANAGNINA metro station, (Via Tuscolana direction Rome)

**TOUR LEADERS:**

Pierluigi Picconi cell. 347 5077183  
Terry De Simone  
Tiziana Indaco

N.B. The departure and return time in Rome is purely indicative and will be specified at the time of publication of the ferry service for the autumn period.

**WHAT TO BRING:**

Trekking boots (no sneakers), telescopic poles, wind jacket or rain jacket, sunglasses, wind and sun protective cream, lip balm, rubbish bags, swimsuit and towel, sweatshirt and hat. It is important to have a supply of personal water (refueling points are not always frequent) and a packed lunch for the first day.

Event reserved for members in good standing with the Membership. Possibility of membership on the day of departure (Euro15, valid for one year)

**For more information:**

Please contact FAO Staff Coop – Room E016 – email: [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org)  
phone: 06/57053142 (ext. 53142) or [segreteria@startrekk.it](mailto:segreteria@startrekk.it)  
Visit our website: [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it)

*\*Kindly note that FAO Staff Coop is in no way responsible for services provided by third parties, who respond directly to clients.*

**LA NOSTRA *Filosofia***

NELLA NOSTRA CUCINA RIGOROSAMENTE ESPRESSA, UTILIZZIAMO SOLO PRODOTTI ITALIANI DI PRIMA QUALITÀ. LA POCA MANIPOLAZIONE RENDE I NOSTRI PIATTI ESCLUSIVI NELLA LORO SEMPLICITÀ. LE PASTE SONO TRAFILATE IN BRONZO, UTILIZZIAMO SOLO FARINE MACINATE A PIETRA DI QUALITÀ SUPERIORE.

IL NOSTRO MENÙ SEGUE LA STAGIONALITÀ. IN OUR KITCHEN



**OUR *Philosophy***

STRICTLY EXPRESSED, WE USE ONLY TOP QUALITY ITALIAN PRODUCTS. THE LITTLE MANIPULATION MAKES OUR EXCLUSIVE DISHES IN THEIR SIMPLICITY. THE PASTES ARE DRAWN IN BRONZE, WE ONLY USE TOP QUALITY STONE GROUND FLOUR. OUR MENUS ARE STRICTLY SEASONAL.

VIA DI SAN SABA, 30/A - 32  
00153 ROMA (RM) - TEL. 06 87753176  
[SABAFOOD32@GMAIL.COM](mailto:SABAFOOD32@GMAIL.COM)  
[WWW.SABAFOOD.IT](http://WWW.SABAFOOD.IT)

START: 7:00 AM  
CLOSING 24:00 PM  
NO LUNEDÌ  
NO MONDAY

SEGUICI SU:  
 

EXECUTIVE CHEF  
*Barbara La Nera*

***Caffetteria***

DALLE ORE 7:00 AM SERVIAMO LA COLAZIONE CON CAFFÈ E CAPPUCCINO A REGOLA D'ARTE ACCOMPAGNATI DALLA NOSTRA PASTICCERIA SEMPRE FRESCA



SI ORGANIZZANO EVENTI AZIENDALI E PRIVATI DI OGNI GENERE NEL NOSTRO GIARDINO. DEHOR RISCALDATO IN INVERNO

WE ORGANIZE EVENTS COMPANIES AND PRIVATE INDIVIDUALS EVERY KIND IN OUR GARDEN. HEATED DEHOR IN WINTER.

***Ristorante***

CUCINA TRADIZIONALE  
TRADITIONAL CUISINE

**PIATTI CONSIGLIATI**  
GALLETTO PORCHETTATO IN FONDUTA DI GORGONZOLA E VERDURINA DI STAGIONE  
FETTOCCHINE AL RAGÙ DI AGNELLO AROMATIZZATO AL ROSMARINO  
FILETTO DI FASSONIA AL MIELE  
CHEES BURGER DOPPIO DI BLACK ANGUS  
PATATINE CHIPS  
TIRAMISÙ



CAFFETTERIA  
RISTORANTE  
DOLCERIA  
COCKTAIL BAR  
EVENTI

***Cocktail's Bar***  
**Speciale *APERITIVO***



DALLE 17:00 PM SI POSSONO GUSTARE TUTTI I DRINK NAZIONALI ED INTERNAZIONALI OPPURE PROVARE I NOSTRI COCKTAIL'S SARTORIALI!!! PER GLI AMANTI DEL VINO LO SI PUÒ CONSUMARE ANCHE AL CALICE SCEGLIENDO TRA LE NOSTRE CANTINE SELEZIONATE.



**FOOD AND €10**  
DALLE 17:00 PM ALLE 20:30 PM







The **CHANGE**  
we want to see  
in the world  
starts with our  
**INVESTMENTS**

**SUPPORT THE 17 UN SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
WITH YOUR PERSONAL RETIREMENT PLANNING**

*Introducing our “Green Pension” for International Agency Staff and Consultants*

- Safe
- Internationally Portable
- Tax efficient
- Simple, transparent fees

**Come and see our short presentation**

Tuesdays | 10-12 | Room E021

Fridays | 12-14 | Room E014

**To book your free 20-minute consultation,  
call the FAO Staff Coop at 06-57053142**



*Working to secure a better future for us all.*