



**AUGUST**  
2022

# fao Casa gazette

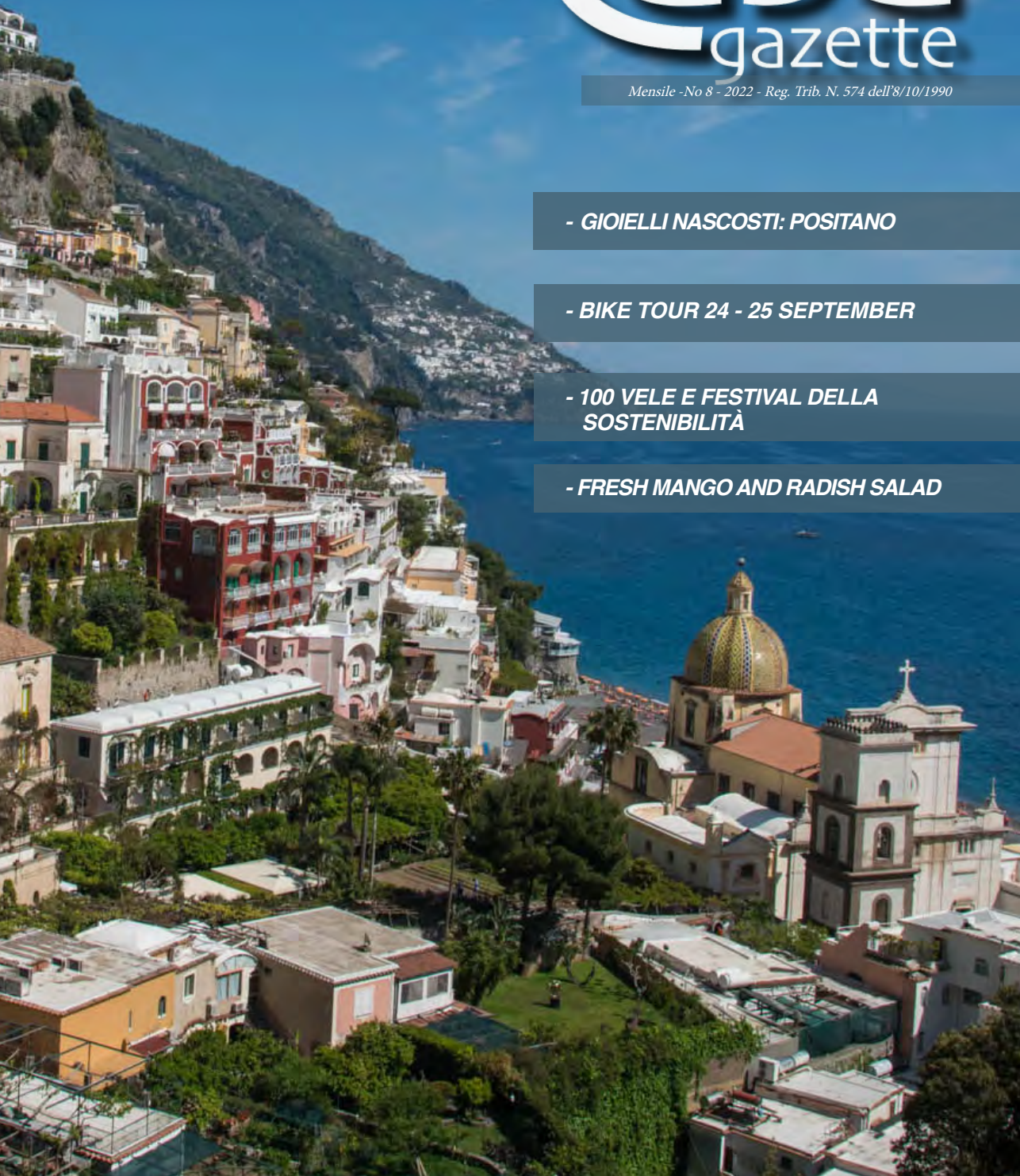
Mensile - No 8 - 2022 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: POSITANO

- BIKE TOUR 24 - 25 SEPTEMBER

- 100 VELE E FESTIVAL DELLA  
SOSTENIBILITÀ

- FRESH MANGO AND RADISH SALAD



*Our services are no longer provided on FAO premises,  
therefore please contact us for relevant information*

## **ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **BICYCLE REPAIRS**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **DRY CLEANING**

(Available at WFP, currently unavailable at FAO) 53142  
WEDNESDAY & FRIDAY 12:00-14:00 | **WFP**

---

## **FINANCIAL PLANNING**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **FISCAL ADVISER**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **GADOI MEDICAL INSURANCE**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **GARMENT REPAIRS**

(Available at WFP, currently unavailable at FAO) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142  
THURSDAY 12:00-14:00 | **WFP**

---

## **HOUSING**

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **INFORMATION**

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **INPS CONSULTANT**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **ITALIAN LANGUAGE COURSES**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **LAWYER**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **NOTARY SERVICE**

(Available by phone or email, currently unavailable at HQ) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **SHOE REPAIRS**

(Available outside FAO on appointment) [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

## **THEATRE BOOKING**

MONDAY TO FRIDAY 9:00-13:30 | [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) 53142

---

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

## FAO STAFF COOP BOARD

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

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

<b>Sports Activities:</b>	Antonio Stocchi
<b>Cultural Activities:</b>	Anna Maria Rossi

## Contributors 2022:

Flavia Beniamini	Enrica Romanazzo
Rosa Basso	Mattia Maria Rossi
Giovanna Bellelli	Anoop Sharma
Fahmi Bishay	Matteo Spinelli
José Cavalieri	Gerard Sylvester
Silvia de Mari	Luciano Tudini
Bin Liu	Giancarlo Trobbiani
Cesare Maramici	
Antonio Messina	
Janine Claudia Nizza	
Rossana Pavoni Gallo	
Domenico Perre	
Emiliano Pinnizzotto	
Pasqualina Raspaolo	



foto di Copertina:  
Emiliano Pinnizzotto

## TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Positano  
la Perla della Costiera Amalfitana**  
di Enrica Romanazzo

## INFO

- 14 **BIKE TOUR 24th - 25th September 2022**

## EVENTS

- 20 **Stella Selene "100 Vele" e "Il Festival della  
Sostenibilità"**  
di Matteo Spinelli

## FOOD&CULTURE

- 22 **Immune Boosting Deliciousness  
Fresh Mango And Radish Salas**  
by Pasqualina Raspaolo

## IN MEMORY

- 26 **In Memory - Alberto Antonini**

## IN MEMORY

- 30 **In Memoria di Alberto Antonini**  
di Luciano Tudini

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 10th 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.

Also membership registration and renewals available online on [www.faostaffcoop.org](http://www.faostaffcoop.org).

You can pay with Paypal or Credit Card.

## FOR ADVERTISING – CRISTINA GIANNETTI

FAO Staff Coop Office

Viale delle Terme di Caracalla – 00153 Roma

Tel: 340/6116572

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

# FAO STAFF COOP



## JOIN OUR ACTIVITIES

### CULTURAL

ext:

<b>ARTISTS</b>	<i>Ms I. Sisto</i>	53312
<b>THE ART CLASS ONLINE</b>	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
<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. Tosetto</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>WE CARE</b>	<i>Ms S. Saker</i>	53964
<b>PHOTOGRAPHY</b>		53142/56771
<b>PIANO LESSONS</b>	<i>Mr O. Memed</i>	
<b>MINDFULNESS</b>	<i>Ms B. Monjaras</i>	53572

### CHOIR

<b>GOSPEL CHOIR</b>	<i>Ms P. Franceschelli</i>	53554
<b>HISPANIC CHOIR</b>	<i>Ms B. Killerman</i>	55552
<b>FAO STAFF COOP CHOIR</b>	<i>Ms G. Loriente</i>	54163

### DANCING

<b>BOLLYWOOD</b>	<i>Ms A. Noorani</i>	55016
<b>MODERN</b>	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
<b>TAP DANCE</b>	<i>Ms M. Infante</i>	56415

### GYMNASTICS

ext:

<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	<i>Ms C. Romani</i>	53043
<b>FELDENKRAIS</b>	<i>Ms Eileen Larkin</i>	56399
<b>FITNESS &amp; MUSCLE TONING</b>	<i>Ms D. Rozas</i>	52630
<b>VINYASA 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 Hinrichs Angela</i>	54070
<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

### SPORTS

<b>ATHLETICS</b>	<i>Mr F. Consalvi</i>	56438
<b>CRICKET</b>	<i>Mr Ahmed Raza</i>	53126
<b>PADEL</b>	<i>Mr S. Evans</i>	53532
<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>	53142
<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



## *Gioielli Nascosti*

RUBRICA PER ACCOMPAGNARVI ALLA SCOPERTA  
DELLE BELLEZZE DEL NOSTRO PAESE

L'Italia è il Paese della grande bellezza. Custodisce tesori paesaggistici e capolavori artistici di valore inestimabile, apprezzati in tutto il mondo.

La FAO Staff Coop Gazette attraverso questa rubrica vuole condurre i lettori nel cuore dell'Italia in una passeggiata nella storia alla scoperta di caratteristici borghi dal fascino antico. Storia, arte, natura, terra e mare saranno i protagonisti della nostra rubrica in cui vogliamo raccogliere curiosità, immagini, colori e bellezze da celebrare e condividere con i nostri lettori.

*L'Italia è un paese di poeti, navigatori e paesini addormentati.  
Probabilmente in qualsiasi punto dello stivale ci si trovi, nel raggio di un centinaio di chilometri  
c'è un borgo-gioiello ai più sconosciuto.*

*Nella nostra penisola la storia si è sbizzarrita con un tale entusiasmo  
da lasciarsi alle spalle villaggi ed uomini in un alternarsi inarrestabile di invasioni,  
saccheggi, guerre, terremoti, frane, siccità, povertà, cambiamenti nelle rotte commerciali.*

*Questi eventi hanno concorso a creare un'altra Italia,  
quella fuori dal tempo e dolcemente imprigionata in esso.*

*Un'Italia che si concentra soprattutto nel cuore del Belpaese.*

*E noi vogliamo partire da qui, dai borghi abbandonati,  
impregnati di un fascino antico che ancora resiste  
e che abbiamo il dovere di difendere e valorizzare.*

*Come sottolineato dall'architetto Paolo Portoghesi  
"Questi borghi rappresentano la nostra verginità e conservarla  
corrisponde ad uno dei pochi ideali del nostro tempo"*



### 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*

## POSITANO : LA PERLA DELLA COSTIERA AMALFITANA.

*NON SOLO IL MARE CRISTALLINO E L'INCANTEVOLE BORGO MA ANCHE IL TREKKING È UNO DEI GRANDI PROTAGONISTI A POSITANO.*

Avevamo dedicato questa rubrica ai “gioielli nascosti” ma ora che l'estate ci ha travolti con la bellezza delle nostre coste, nell'edizione di agosto vogliamo celebrare una delle mete più famose e suggestive d'Italia.

Positano è rinomata per la bellezza del paesaggio naturale, per le sue temperature miti, per la piacevole brezza che spira sulle incantevoli spiaggette di questa caratteristica città verticale adagiata sulla Costiera Amalfitana, percorsa in lungo e in largo da ripide scalinate e tortuosi sentieri.

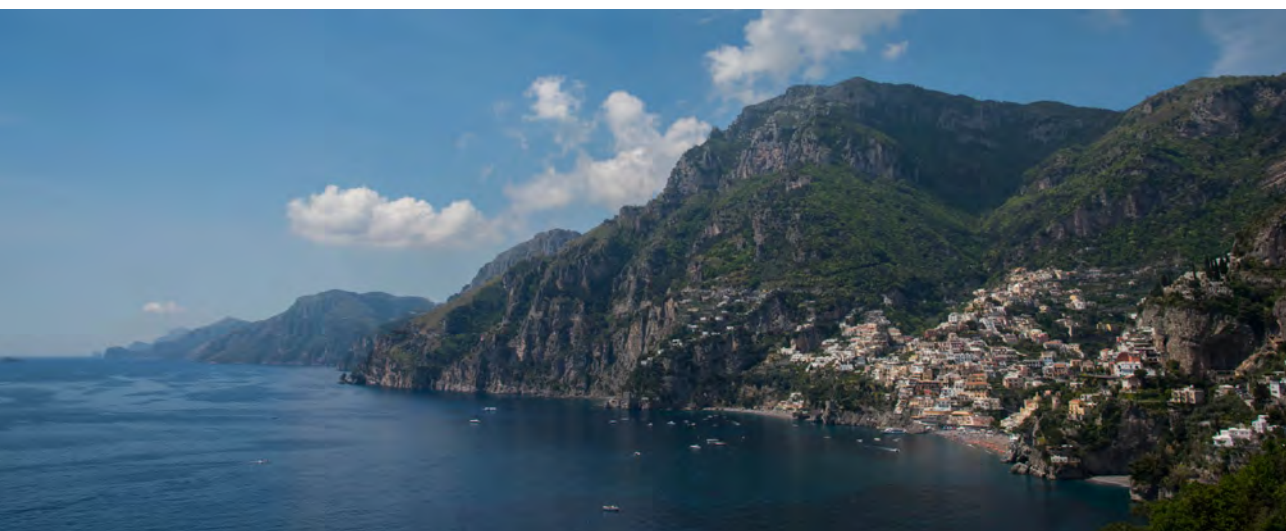


È una località incantevole diventata dal 1997 Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO, rinomata non solo per la bellissima spiaggia Grande, le spiagge Fiumicello e la Porta, tutte comodamente raggiungibili a piedi oltre che dal mare, ma soprattutto per gli scorci adagiati sul Golfo di Salerno in maniera suggestiva e quasi fantastica, che si offrono agli occhi degli appassionati di trekking che qui hanno ampia scelta per godere di un mix perfetto di bellezze naturali ed architettoniche, fuse in un panorama unico al mondo.

Il più noto sentiero percorso

dagli appassionati del settore è chiamato Sentiero degli Dei: partendo da Agerola, questo tratto giunge alle colline limitrofe a Positano e offre splendide prospettive naturalistiche.

Uno degli itinerari più suggestivi della costiera amalfitana è il Sentiero dei limoni che, in circa due ore di camminata, sa regalare scorci della vita e delle tradizioni di questi luoghi. Questo percorso che sembra fungere da collegamento tra mare e monti, permette di vagare con lo sguardo dai colori intensi delle acque del golfo, ai variegati toni di verde che si susseguono tra la vegetazione delle montagne svettanti nell'entroterra. È un percorso interdetto al traffico automobilistico e quindi perfetto







per gli amanti del silenzio, che offre un panorama mozzafiato, in un susseguirsi di bellezza paesaggistica e di armonia cromatica. Questa fantastica passeggiata regala un tripudio di fiori, di odori e di colori da ammirare accompagnati dal canto degli uccelli, dallo sciabordio delle onde del mare e dal dialetto dei limonicoltori che curano i bellissimi agrumeti disseminati sui tanti terrazzamenti che lo affiancano. La Via dei Limoni, con il suo fondo lastricato ed i suoi tanti gradini che rendono agevole il percorso, collega le due cittadine di Maiori e Minori, meno famose di Positano ma altrettanto apprezzate da turisti e visitatori attratti da questi luoghi magici a picco sul mare che offrono bellezza, relax, attrazioni culturali, e un'ottima gastronomia locale come in nessun altro luogo.

Positano è una delle mete più suggestive e frequentate non solo della costiera ma di tutta Italia. Questo è dovuto anche alla sua particolare forma di dedalo di stradine e viuzze del borgo che si arrampicano, aprendosi su piccoli, incantevoli scorci come cortili, piazzette e boutiques, che offrono ampia scelta anche agli amanti dello shopping. È difficile resistere al richiamo dello stile Positano, che caratterizza i tanti negozietti disseminati tra una scalinata e l'altra.

Il fenomeno della moda Positano nasce alla fine degli anni '50 quando questo che era un paese di pescatori diventò una delle mete turistiche della "dolce vita". Nei decenni precedenti il turismo in costiera era elitario e invernale. Qui venivano musicisti, pittori e nobili soprattutto da Nord Europa, attirati dal clima mite e salubre. Dopo la Seconda Guerra Mondiale la Costiera Amalfitana viene scoperta da un pubblico più eterogeneo che mescola allegramente intellettuali e personaggi



del jet set e figli dei fiori. Le stagioni di punta diventano la primavera e l'estate, la spiaggia non è più il luogo dove i pescatori preparano le barche e riparano le reti ma uno spazio sociale dove abbronzarsi, incontrarsi e divertirsi.

Ieri come oggi chi arriva a Positano viene sedotto dalla sua perenne aria di vacanza e ha voglia di cambiare look scegliendo uno stile più fresco e informale. Questa fu la grande intuizione di alcune sarte positanesi che si rifecero alla tradizione locale delle “pezze” ovvero a dei canovacci in canapa e cotone tinti in casa con colori brillanti. Partendo da questi tessuti iniziarono a confezionare abiti ampi e scollati, gonne rifinite da strisce di merletto, camicie da portare come copricostume e anche i primi bikini, spesso realizzati all'uncinetto o con piccoli pezzi di stoffa arricchiti da applicazioni e perline. Inventare una moda partendo dalle “pezze” è prerogativa di un popolo fantasioso e geniale.

La Costiera Amalfitana è un insieme surreale di colori e forme che suscita emozioni a chi ha la fortuna di passare del tempo in questa zona resa caratteristica anche dallo spirito del popolo partenopeo, che plana su questi luoghi conferendo loro quel quid



particolare rimasto inalterato nei secoli. Qui si respira aria di Napoletaneità che ha intrinseca nel proprio essere l'arte di arrangiarsi, la simpatia, la capacità di vivere con il sorriso, di stemperare con una battuta anche la situazione più tesa. Il popolo partenopeo che frequenta questi luoghi, vivace e gioioso, è caratterizzato da quell'arte spirituale capace di sublimare anche le emozioni più negative, di superare le difficoltà.

## STUDIO MEDICO DERMATOLOGICO PROF. MAURIZIO ROTOLI



### Diagnosi e trattamenti

**Dermatologia clinica**  
**Dermatologia oncologica**  
**Malattie a Trasmissione**  
**Sessuale**  
**Mappatura dei Nei**  
**Dermatologia pediatrica**  
**Dermatologia della terza età**

### Riceve per appuntamento

**Clinica Santo Volto**  
p.za del Tempio di Diana, 12  
00153 Roma  
Telefono 06 5729921

**Martedì 11,00-14.00**  
**Venerdì 10,00-13,30**

**Studio Saccomanno**  
v.le della Piramide Cestia, 1  
pal. sinistra, sc. B, I° piano  
00153 Roma  
Telefono 06 5757308

**Martedì 15,00-19.00**

**Prof. Maurizio Rotoli**  
p.za Pio XI, 53  
palazzina B, sc. B, III° piano  
00165 Roma  
Telefono 3384314414

**Mercoledì 15,00-18.00**

### Contatti



e-mail [m.rotoli@alice.it](mailto:m.rotoli@alice.it)



cellulare 3384314414



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

### Convenzioni con

CIGNA Assicurazioni presso tutti gli studi

DEBESI Assicurazioni presso la Clinica Santo Volto



Sarà che la bellezza della natura, la forza erogatrice del mare, lo splendore del sole procurano buonumore? Innegabili sono i benefici del sole e del paesaggio marino sulla psiche.

In uno spot pubblicitario degli anni '60 mi colpì lo slogan "IL SOLE SVERNA A POSITANO".

Se siete alla ricerca di un posto felice andate a Positano ad ammirare i suoi tramonti che sono un inno alla bellezza. Non perdetevi il momento magico in cui il sole incendia di rosso fuoco il cielo prima di inabissarsi nel mare della costiera, e tinge di rosa gli iconici Faraglioni dell'isola di Capri.

Uno scenario da cartolina che da queste parti seduce anche in inverno.

Ma soprattutto non perdetevi la visita alla Grotta dello Smeraldo: una meraviglia naturale alta 24 metri.

*Buone vacanze a tutti*





**MARYMOUNT**  
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

# TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class  
International  
Curriculum

Forest School



Leader in Technology

Well-being



Global Citizenship

Via di Villa Lauchli 180, 00191 Rome  
Tel: +39 06 362 91012  
admissions@marymountrome.com  
www.marymountrome.com





# Bike Tour

## 24th – 25th September 2022

Two days bike tour - exploring three regions Lazio, Abruzzo and Umbria ..nature, art, good food....  
...by bike from Borgorose (RI) to Terni

MEETING POINT : VIALE AVENTINO (FAO),  
SEPTEMBER 24, 7.30 HRS. DEPARTURE : 7.45 HRS.

Beautiful itinerary through three regions, just a stone's throw from Rome, to discover enchanting places, unspoiled nature, excellent cuisine, enjoying the coolness of the heights overlooking the mountains (the mountains of the Abruzzo Apennines - the Cicolano Mountains and the Cornino Valley), biking through ancient villages, plateaus and beech forests and visiting the city of art of L'Aquila. On the second day we will ride from L'Aquila to Terni crossing Sella di Corno, Antrodoco, Cotilia, Marmore and ending our journey in Terni.



From Terni, by train, we will return to Rome.

### PROGRAM DAY 1

Transfer to Borgorose (RI) by NCC (or private cars) from the meeting point . The mode of arrival in Borgorose will be decided according to the number of participants and will be communicated before departure (van or private cars)

Departure by bicycle from Borgorose to L'Aquila, via secondary roads totally free of vehicular traffic. The main route will be along the ancient Via Amiternina. Lunch is not provided; we strongly recommend lunch at the Agriturismo Casale Calabrese in Castiglione di Torninparte (1000 m above sea level), along our route.

[http://www.casalecalabrese.it/it/home\\_it/](http://www.casalecalabrese.it/it/home_it/)

[https://www.tripadvisor.it/Restaurant\\_Review-g2589685-d3403942-Reviews-Casale Calabrese Turismo Rurale-Torninparte Province of L Aquila Abruzzo.html](https://www.tripadvisor.it/Restaurant_Review-g2589685-d3403942-Reviews-Casale_Calabrese_Turismo_Rurale-Torninparte_Province_of_L_Aquila_Abruzzo.html)

We will continue through green and unspoiled nature, rich in beech trees, climbing to the Torninparte Pass (AQ)/mt 1300 above sea level) overlooking the Gran Sasso d'Italia, from where, a pleasant descent will take us to L'Aquila. City tour, hotel accommodation and dinner.

**Length:** about 60 km slope about 750 meters; asphalt, except for a small section near the Casale Calabrese.

Max. altitude 1300 meters (approximately) above sea level.

## PROGRAM DAY 2

Departure from L'Aquila for Terni, through Sella di Corno, Antrodoto, Cotilia, Marmore.

The first section from L'Aquila to Sella di Corno or Antrodoto can be done by train avoiding about 20 km (6 km up-hill) of biking. From Sella di Corno/Antrodoto we will go to Marmore (waterfalls) and Terni.

Return to Rome by train from Terni.

**Length:** about 90 km, slope about 800 meters, paved road. Mainly secondary roads. If the first section is by train, to reach Sella di Corno or Antrodoto: about 65 km, slope 350 mt.

Maximum altitude of about 1,000 meters above sea level.

Train schedule from L'Aquila h. 8.59 a.m.

Train schedule: from Terni many opportunities from 12.47 to 22.30, travel time about an hour in all cases.

**NOTES:** The tour will take place with a minimum of 4 people; e-bike can be used;

Rather challenging bike tour; you must be used to cycling for many hours a day and have a good level of training;

Experience cycling on roads open to vehicular traffic is required

- Suitable bike: road bike, hybrid bike, racing bike, mountain bike
- Helmet mandatory

Front and rear bike light recommended (to return home from Termini station).

Itinerary in two stages with overnight stay and luggage in tow.

Luggage should be as small as possible; bike recommended with luggage rack and side bags; if using backpack on the shoulders as small as possible (max 15-20 lt)

### Recommended clothing:

cycling pants with padding, wind/rain jacket.

Goggles (sunglasses), gloves, sunscreen.



L'Aquila 600 meters above sea level  
 Castiglione /Torninparte 1300 meters above sea level  
 Sella di Corno about 1000 mt above sea level

**Bike and e-bike rental upon request:**

bike and helmet provided and picked up by the guide € 40.00 per person for two days;

**Recommended rental:**

- Easy bike rent Via dei cerchi 59 tel. 0683958250  
mobile 3755678174
- Collalti bici via del Pellegrino 80 tel. 0668801084  
(We recommend booking well in advance)

**Tour cost :**

Transfer (VAN/Car NCC) to Borgorose (RI)..... € 220.00 van,  
 to be divided among participants;

**Price: \*\*)**.... € 155,00 per person in single room  
 € 135,00 per person in double room  
 € 120,00 per person in triple room

limited places at the hotel; reservations are recommended as early  
 as possible !!!



**Price includes:** hotel and guide fee  
not included: train tickets, breakfasts, lunches, dinners, bike rental and extras.

\*) Porta Rivera Hotel Piazzale Caduti 8 dicembre 1943 , L'Aquila

<https://www.portariverahostel.it/it-it>

[https://www.tripadvisor.it/Hotel\\_Review-g194790-d1011135-Reviews-Porta\\_Rivera\\_Hotel-L\\_Aquila\\_Province\\_of\\_L\\_Aquila\\_Abruzzo.html](https://www.tripadvisor.it/Hotel_Review-g194790-d1011135-Reviews-Porta_Rivera_Hotel-L_Aquila_Province_of_L_Aquila_Abruzzo.html)

\*\*\*) Special 15% dicount for the first three people who book no later than 24/08/2022 h. 23.00:

Special 10% discount for the fourth and fifth booking no later 07/09/2022 h. 23.00

**Reservation:**

Send an email to: [paolo.antonini@scuoladimtb.eu](mailto:paolo.antonini@scuoladimtb.eu) and in copy [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) or whatsapp +393334816341

no later than 22/09/2022 h. 08.00 (the earlier you book, the better).


payment at reservation: € 50.00

final balance according to your hotel accommodation.

**more info:** Paolo Antonini Guida di Mountain Bike


mobile/whatapp 333 4816341 email:[paolo.antonini@scuoladimtb.eu](mailto:paolo.antonini@scuoladimtb.eu)


Tour may be cancelled in case of bad weather



## Sustainable Life & Pension Solutions

for Agency Staff, Consultants & Retirees





**Internationally Portable**

Grow and manage your funds wherever in the world your life takes you

**Simple, transparent fees**

All fees and charges are explained clearly with no hidden commissions or performance charges

**Safe and tax efficient**

Your funds are secured in a segregated account and grow largely free of tax


**Flexible Access**

Wide range of lump sum, flexible drawdown and Annuity options available


**What do we mean by "Sustainable Investment"**

In 1987, the United Nations defined sustainability as "meeting the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs". Or as Sir David Attenborough put it, "If you want to know if something is sustainable just ask yourself, can we do this over and over again forever?".


Sustainable investment means that we need to keep three things in mind at once. Social progress, the environment and economic development - or people, planet and profit.




UN Sustainable Development Goals



Invest in Positive Change



Positive Long term financial performance



Empowering Communities

To receive your personalised illustration please email to [clientrelations@unityfinancialpartners.com](mailto:clientrelations@unityfinancialpartners.com) quoting reference **FAOSTAFFCOOP** - Unity Financial Partners - Viale Aventino 80, Rome, 00153

**L'Aquila**, a splendid city rich in art, has a vast historical and artistic heritage with an early medieval layer consisting of the city walls, a Renaissance layer represented by numerous palaces and churches, and finally Baroque and neoclassical features. Places of great interest: the Fountain of the 99 Spouts, (circa 1300 AD), the Basilica of Collemaggio (circa 1300 AD) and the Basilica of San Bernardino (circa 1450 AD). The city is being rebuilt after the 2009 earthquake.

**Sella di Corno**, (AQ), a tiny hamlet, represents the main Apennine pass between the province of Rieti and L'Aquila, crossed by the SS 17 state road and the Rieti-L'Aquila railway. The place is an ideal starting point, also ideal for excursions to Monte Calvo and the Piana di Rascino and Piana di Cornino. In the Sella di Corno area is a milestone indicating the distance in Roman miles from the city of Rome LXXII (72).

**The Baths of Cotilia** (Le Aquae Cutiliae or Aquae Cutuliae) are interesting hot springs located on the Plain of San Vittorino.

**Marmore** is located in the Nera River Park, which we will cross in the area of the waterfalls, formed by the Velino River, which rises from the Piediluco Lake and rumbles into the Nera Gorge below.





Italy's first  
IB school



# Excellence Done differently

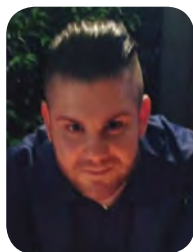


**ST. STEPHEN'S  
SCHOOL ROME**

American international  
day and boarding school

[sssrome.it](http://sssrome.it) / +39 06 575 0605

# A ROMA STELLA SELENE PER UN'ESTATE SPECIALE CON LE "100 VELE" E FAI LA DIFFERENZA CON IL "FESTIVAL DELLA SOSTENIBILITÀ".



**di Matteo Spinelli**

*Giornalista pubblicitaria*

Due sono state le iniziative a luglio che hanno posto in evidenza il valore del condividere momenti sportivi e sociali dove l'integrazione è al primo posto della nostra comunità.

Il mare durante l'estate doveva far sentire il rollio del vento, la brezza marina e "100 Vele per tutti", ha centrato l'obiettivo di dar vita ad una veleggiata aperta a ogni tipo di imbarcazione a vela che ha consentito a tutti di passare una giornata in mare e navigare nello specchio acqueo di Ostia la spiaggia dei romani.

Diverse sono state le Associazioni che hanno aderito all'iniziativa tra cui i ragazzi di Stella Selene Onlus, che sono saliti a bordo di una imbarcazione a vela.

Stella Selene è l'associazione no profit che sostiene, con tantissime iniziative nel territorio, i giovani e le famiglie facendo in modo che un disagio possa diventare un'opportunità, una vera e propria crescita ed un reale arricchimento per sé stessi e per gli altri.

Hanno aderito anche i giovani di Save the Children, che ha evidenziato alla partenza le attività dell'Associazione Susan Komen Italia al fine di rafforzare e tenere sempre viva l'attenzione sul tema della prevenzione e sostegno alle donne che nel loro percorso di vita hanno affrontato un tumore al seno.

Una giornata di festa di tutta la marineria, infatti ai nastri di partenza si sono presentate oltre 250 imbarcazioni a vela di ogni tipo.

Altra iniziativa di grande successo a Roma legata all'integrazione è stata il "festival della sostenibilità". Tantissime sono state le associazioni del territorio che hanno animato le diverse giornate del Centro Commerciale Euroma2. Nel corso dell'evento Stella Selene Onlus ha annunciato che ad Ottobre partirà il corso di cucina inclusivo con specializzazioni in aiuto cuoco, aiuto sala bar e aiuto pasticciere.

Il corso si terrà presso la sede di TuChef da Ottobre 2022 a Giugno 2023 dalle ore 15:00 alle ore 18:00 ogni Martedì e Giovedì. Il corso è diretto a tutti i ragazzi che



abbiano compiuto 18 anni con l'obiettivo di includerli nel mondo del lavoro.

Per Silvia De Mari di Stella Selene Onlus: "Il corso condotto da Anna Maria Palma della Scuola di Cucina TuChef sarà inclusivo ove persone normodotate e disabili lavoreranno insieme e impareranno il mestiere per poi dargli la possibilità di entrare nel mondo del lavoro.

Ci relazioneremo con i diversi ristoranti, bar e pasticcerie del territorio affinché i ragazzi possano mettere in pratica gli insegnamenti acquisiti.



# IMMUNE BOOSTING DELICIOUSNESS FRESH MANGO AND RADISH SALAD!

*Regular and Gluten-Free Version*



**by Pasqualina Raspaolo**

*She is the founder and owner of Culinary Genes, LLC. Pasqualina pursued her passion in nutrition, the culinary arts and genetics. She holds annual Tuscan Culinary Adventures and Catamaran Cruises to the beautiful islands of Southern Italy, where she shares her enthusiasm and love of food. Pasqualina is passionate about people, and the triple L's - love, laughter, and living ... it's in her DNA!*



A good friend recently asked me to make a refreshing and healthy salad for a summer gathering. I decided on one of our very favorite salads that is invigorating, packed with nutrients and can be used as a side dish, a topping, or turned into a delectable main dish.

## ***Health Benefits of Mangoes and Radishes:***

***Mangoes*** are low in calories but packed with nutrients with a sweet and creamy taste.

Mangoes also boast an impressive nutritional profile. In fact, many studies link mango and its nutrients to health benefits, such as decreasing the risk of obesity, diabetes, and heart disease, as well as improving digestive health, hair and skin, to name a few. It is filled with antioxidants, making it another immunity boosting superfood.





**Radishes** are crunchy and peppery. They are considered as part of the cruciferous vegetables family, related to turnips, cabbage, and broccoli and are cholesterol-free, low-sodium, lowcalorie, and fat-free. They are low in starch making it great for low-carb diets. Radishes have a very low glycemic load and are a good source of fiber, vitamin C and other vitamins and minerals, which help boost your immune system!

Over the past year, I decided to add other favorite ingredients and turned this delectable side dish into a meal. Some healthy additions used are as follows:



- **Strawberries** and Blueberries: not only are they delicious, but they are filled with nutrients and are low in calories.

→ **Strawberries:** contain antioxidants and polyphenols - heart protective ingredients. They are also a good source of vitamin C.

→ **Blueberries:** are rich in calcium, iron, magnesium, phosphorus zinc, fiber, and vitamin K, all of which promote good bone health. They are also high in antioxidants that help boost the immune system.



- **Shaved Brussel sprouts, Purple cabbage, Kale, and Spinach:** Dark, leafy greens are nutrient-dense and one of the healthiest foods you can eat. They are rich in vitamins A, C, K, and folate and minerals calcium, iron, potassium, and magnesium, as well as being low in calories! They also help promote healthy digestion, brain, and heart health.



- **Quinoa:** a gluten-free, high protein food that offers a wide range of amino acids, which are vital for immune activity and other essential functions. It is also high in fiber, magnesium, B vitamins, iron, potassium, and calcium. It's excellent for those following a vegetarian or vegan diet.



- **Nuts and seeds:** are good sources of protein, healthy fats, fibers, vitamins, and minerals. We use primarily roasted walnuts and sunflower seeds for this salad.



- **Avocado:** is a naturally nutrient-dense food that contains many vitamins and minerals. They are a great source of vitamins C, E, K, B vitamins, magnesium, and potassium. They also provide lutein, beta-carotene, and omega-3 fatty acids.

- **Cucumbers:** have a high water content, which help promote hydration, and contain electrolytes. They also contain antioxidants, as well as many vitamins and minerals.



- **Daikon:** is low in calorie and high in vitamin C, potassium, and phosphorus. Daikons contain active enzymes that aid in digestion and have antibacterial, anti-inflammatory, antiviral and diuretic properties.



• *Mint Leaves:* have been around for quite some time and happen to be one of our favorite herbs with remarkable medicinal and antioxidant properties. Mint aids in digestion and has anti-inflammatory properties. Research has shown that mint helps those with asthma and the common cold. And, we all know that it freshens your breath!



## *The Recipe:*

### *Fresh Mango and Radish Salad*

Yields: 3 cups Prep Time: 30 minutes Total Time: 40 minutes

#### *Ingredients:*

- 3 ripe mangoes, diced
- 2 medium size red radishes - rinsed, dried and cut into julienne
- 1/4 cup packed fresh cilantro leaves, chopped (can sub or add mint leaves)
- 1 small lime, juiced
- 1 small lemon, juiced
- 2 tablespoons Extra Virgin Olive oil
- Sea salt to taste



#### *Directions*

1. In a large serving bowl, combine the prepared mango, radishes, and cilantro.
2. Add lime and lemon juice and mix well.
3. Add olive oil and season to taste with salt. Mix well and let the salad marinate in the refrigerator for an hour or so before serving.

## *In memory* Alberto Antonini

This is not an easy article to write. Everyone who knew Alberto, loved and respected him. Dedicated, kind, very well qualified, quirky and a self-made man, if there ever was one. Some of us knew he was ill, none of us expected his passing, not like this, not so soon.



He started working in FAO in the 80s with a contractor. He was a cleaner at the time. He then moved to the commissary and subsequently started officially working for the Organization in 1990. He was a registry clerk for many years, before moving on and becoming the best programme assistant I have ever and, probably, will ever meet. He was passionate about his job. You do not see that very often.

I remember he would get blue in the face when people did not copy the PSU-Registry on their emails. It gave me personal pleasure to notice that, when the horrible news was transmitted officially, PSU-Registry was in the CC list, almost as if we, the Organization, were tilting our hat in respect to his memory and to the memory of who he was.

If you needed information or training or assistance on anything regarding budget, GRMS, procedures, TAs, TECs, EPPRs, the PBR (and I could go on)... you name it, he knew it. He would growl a bit and mutter under his breath as he was always so overloaded with work, but he would find the time and help you. It did not matter if you were a senior officer or above, it did not matter if you were an NSHR or a TAP, an officer at any level or G staff. It did not even matter if you worked within the Division, he would find the time and help you, that was just the kind of person he was. I would sometimes giggle to myself as he explained things, he would just assume I knew half of what he was talking about, then if I asked, if any of us asked, he would bring it down a notch, or 10 if needed, until we understood the subject at hand and could proceed to sort it out.



## What makes FirstMed Rome different?

- English-Speaking Staff
- Cigna Direct Billing
- On-site Lab Tests, X-rays & Ultrasounds
- Multi-Specialty Services
  - Dermatology
  - Gynecology
  - Internal Medicine
  - Orthopedics
  - Pediatrics
  - Urology, and more!

---

## Contact Us!



(+39) 06 40 06 14 02



[clinic@firstmedcenters.it](mailto:clinic@firstmedcenters.it)



[firstmedcenters.it](http://firstmedcenters.it)



Via Morgagni 30/H, Rome



Alberto, however, was so much more than just about work. He was passionate about his family, he would talk to you about his niece and his thoughts of advice for her future. He would speak about his parents (from which you could tell he was taking good care of them), who raised such an incredible man...sometimes he would mention his sister, who sadly had passed away years before. The sadness in his eyes told a story far more painful than words can ever convey.

...And then there was fishing. I do not know much about fishing, nothing in fact, but I remember he would order fishing hooks, and go into quite a bit of detail explaining why that particular hook was so special...

And it didn't matter that I didn't understand why that hook was so special, it didn't matter because his expressive eyes showed his pure joy at the mere thought of using them, fishing on a lake. He was rigorous in respecting Mother Earth and always made sure that he was cognizant of mating seasons and where and when he went fishing. It was not about the kill, he returned the fish he caught to their home.

He would sometimes show you a picture or two of the beautiful landscapes he had seen. You could just picture him, with his long hair tied back, or perhaps not, living the moment, submersed in the natural beauty, being at one with it. He will be missed.

*Friends and colleagues*



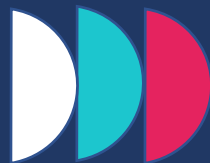
# Institut International Saint-Dominique



## A SCHOOL FOR THE WORLD

4 reasons for parents to choose ISD:  
A French education of excellence in Rome  
An international education & multilingual teaching  
Personalized support & 5 bus lines  
A community for life

*info@institutsaintdominique.it / 06 30 31 08 17*  
*institutsaintdominique.it*



## *In memoria di Alberto Antonini*

Tanti anni fa Alberto, Claudio del Commissary ed io ci organizzammo per andare un giorno a pesca, eravamo tutti e tre patiti per la pesca. Si era aperta la pesca alle trote perciò era il mese di febbraio e c'eravamo dati appuntamento alle 4:30 del mattino sulla Salaria a Monterotondo scalo. Andammo poi avanti solo con il mio van con l'obiettivo di pescare trote nei torrenti sotto Amatrice, io li conoscevo bene perché mio padre era di quelle parti.



Faceva freddissimo, la strada era ghiacciata. Arrivammo su gasati al massimo, preparati con tutta l'attrezzatura e pieni di speranza. L'acqua era completamente ghiacciata, buttavamo il filo e il piombino - ding ding ding - rimbalzava.

Ci spostammo allora al lago Scandarello ma non si prendeva niente.

A quel punto proposi di andare a mangiare in un posto che conoscevo. È finita con una bella amatriciana, un litrozzo di vino e una bistecca e siamo tornati a mani vuote, senza pesce ma con tanta allegria.

Ciao amico mio, ci mancherai

un ricordo di  
*Luciano Tudini*

# AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



**Dr Gabriel E. Buntin**

*Orthopedic Trauma Surgeon  
X-Ray and Ultrasound facilities  
English – French – Italian – German*

**Dr Christian Abi Nassif**

*Liver and Metabolic Diseases  
English – French – Italian - Lebanese*

**Dr Maria Giuliana Cacciaguerra**

*Dermatology  
Italian - English - French*

**Dr Massimiliano Magaletti**

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

**Dr Zuzana Stloukalova**

*Gynecology and Obstetrics  
Ultrasound Facilities  
English – Italian – Czechoslovak*

**Dr Alessandro Calarco**

*Urology - Andrology  
PhD in Urological Oncology Expert In  
Minimally Invasive Techniques  
English - Italian*

**Dr Livio Antinucci**

*Osteopath  
Italian – English*

**Dr Giorgio Balsamo**

*Otolaryngology ENT  
Italian - English*

**Dr Simone Di Rezza**

*Neurology Electromyography  
English – Italian*

**Dr Giuseppe Calandra**

*Angiology  
English – Italian*

**Dr Massimo Mancone**

*Cardiology - ECG - Echocardiography  
Italian - English*

**Dr Yeganeh Manon Khazrai**

*Nutrition - Patient Centred Counsellor  
Diabetes Educator  
Italian - English - Iranian*

**Dr Elena Nobili**

*Gynecology and Obstetrics  
Ultrasound Facilities  
English – Italian*

**Dr Alberto Spaziani**

*Cardiology - ECG  
Italian - English*

**Dr Francesca La Farina**

*Molecular Biology - Nutrition  
Italian - English*

*Physiotherapeutical Centre  
Allianz and De Besi-Di Giacomo affiliated*

# *Open future*



**PAIDEIA**  
international hospital