



DICEMBER
2024

fao CASA gazette

Mensile - No 12 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- **CHRISTMAS CONCERT**

- **GIOIELLI NASCOSTI: SOTTOGUDA**

- **THE FAO STAFF COOP LIBRARY
IMPROVES YOUR HEALTH - PART 1**

- **MASTER FICTION WORKSHOP**

- **ALASKA**

- **CURIOSITY CORNER**

- **CHESTNUT AND CHOCOLATE CAKE**

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

TUESDAY AND FRIDAY 9:30 – 12:00 / FAO – ROOM E014 53142

DRY CLEANING

TUESDAY 13:30 – 16:00 FAO ROOM E020
WEDNESDAY 12:30 - 14:30 WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 / FAO – ROOM E014 53142

GADOI MEDICAL INSURANCE*

MONDAY 14:30 - 17:00 / FAO ROOM E014 53142

GARMENT REPAIRS AND TAILORING SERVICES

MONDAY 13:30 – 15:30 FAO ROOM E020
THURSDAY 12:30 - 13:45 WFP SERVICE CENTRE 53142

HOUSING AND GENERAL INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00–13:30 FAO ROOM E016
WEDNESDAY 12.40-17:00 WFP SERVICE CENTRE 53142

INPS, ID DOCUMENTS AND IMMIGRATION SERVICES*

THURSDAY – 14:30 – 17:00 / FAO – ROOM E014 53142
WEDNESDAY – 13:00 – 17:00 / WFP – SERVICE CENTRE

LIBRARY

TUESDAY, WEDNESDAY AND FRIDAY 11:30 – 14:00 FAO – ROOM E008 53142

LAWYER*

TUESDAY 14:30 – 17:00 AND THURSDAY – 10:00 – 12:30 / FAO – ROOM E014 53142
MONDAY – 10:00 – 12:00 / WFP – SERVICE CENTRE

NOTARY SERVICE*

WEDNESDAY – 14:30 – 16:30 / FAO ROOM E014 53142
MONDAY – 14:30 – 16:30 / WFP – SERVICE CENTRE

SHOE REPAIRS

WEDNESDAY – 14:00 – 16:30 / FAO – ROOM E020 53142

BANKING COUNSULTANCY

MONDAY – 10:30 – 13:30 / FAO ROOM 014 53142
THURSDAY – 14:30 – 17:00 / FAO – ROOM 024
THURSDAY – 10:00 – 12:30 / WFP – SERVICE CENTRE

** By Appointment Only. For info and booking, please contact FAO Staff Coop
Room E016 - fao-staff-coop@fao.org - 0657053142.*

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

CLICKABLE SERVICE CALENDAR

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

THE FAO STAFF COOP BOARD

Chairperson:	Enrica Romanazzo
Vice-Chairperson:	Shaza Saker
Secretary:	Giancarlo Trobbiani
Treasurer:	Shaza Saker
Publicity Officer:	Enrica Romanazzo
Sport Activities:	Raffaella Dirat
Cultural Activities:	Antonella Alberighi
Members:	Mario Mareri Cinzia Romani Antonio Stocchi

Auditor:	Giulio Cerquozzi
Editorial Director:	Stefano Testini
Editorial Committee:	Enrica Romanazzo Shaza Saker Anna Maria Rossi Giovanna Martone Antonella Alberighi

Contributors:	Scott Allen Short Francesca D'Antó Irene Habib Valerio Imperiali Manuela Lombardi Conti Ilaria Lucchesi Ilaria Macino Marco Minicangeli George Minot Hicham Moullem Janine Claudia Nizza Federica Pagnoni Emiliano Pinnizzotto Pasqualina Raspaolo Enrica Romanazzo Umar Sheik Ilaria Zangrillo
----------------------	---



INFO

- 6 **Christmas Concert**

TOURISM

- 9 **Gioielli Nascosti: Sottoguda**
di Enrica Romanazzo

INFO

- 12 **The FAO Staff Coop Library improves your health - Part 1**
by Manuela Lombardi Conti

CURIOSITY

- 14 **Bivacco Buffa di Perrero**

ART&CULTURE

- 18 **Master Fiction Workshop**
by George Minot

CURIOSITY

- 20 **Il Caveau dei Semi - Svalbard, Norvegia**

TOURISM

- 22 **Alaska: in un Paese così il Natale è sempre innevato**
di Enrica Romanazzo

CURIOSITY

- 24 **La Città di Whittier**

FOOD&CULTURE

- 28 **Chestnut and Chocolate Cake**
by Pasqualina Raspaolo

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 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 - 06/57053142

Open in FAO - Ground Floor, Building E (Room E016)

MONDAYS to FRIDAY 9:00 to 13:30

Open in WFP – HQ Service Centre, Hub2

WEDNESDAY from 12:40 to 17:00

Services and Special Interest Groups

MEMBERSHIP

Full Membership of the FAO Staff Coop is open to all FAO and WFP staff (and their close family members). Associate Membership is available for those who work with associated UN agencies and Embassies (and their close family members). The fee for the Full Membership is € 25 una tantum, + the annual fee of € 30 (single membership) or € 35 (family membership); while for the Associate Membership, only the annual fee is required (€ 30 for the single or € 35 for the family). You can apply for membership or renew it at our offices in FAO and WFP, or online on www.faostaffcoop.org. You can pay with Paypal, Credit Card or bank transfer.

FOR ADVERTISING – CRISTINA GIANNETTI

FAO Staff Coop Office

Viale delle Terme di Caracalla – 00153 Roma

Tel: 340/6116572

Email: fao-staff-coop@fao.org – Website: www.faostaffcoop.org

FAO STAFF COOP

JOIN OUR ACTIVITIES



CULTURAL [CLICKABLE CULTURAL AND SPORTS PAGE](#)

ext:

ARTIST GROUP	Ms I. Sisto	53312
CARIBBEAN CULTURAL	Ms S. Murray	56875
HUMAN VALUES	Ms C. D'Angelo	55966
HUMMUSTOWN	Ms S. Saker	53964
INDIAN CULTURE	Mr I. Animon	55297
POSITIVE THINKING	Ms R. Gupta	55554
PIANO AND MUSIC LESSONS	Mr O. Memed	53142
MINDFULNESS	Ms A. Soverchia	53142
ITALIAN LANGUAGE COURSES	Ms S. Galli	53142
	Ms R. Massaroni	53142
	Ms M. Teofili	53142
SINGING LESSONS	Ms K. Giola	53142
GUITAR LESSONS	Mr D. Martinelli	53142

CHOIR

GOSPEL CHOIR	Ms P. Franceschelli	53554
POLYSYMPHONIC CHOIR	Ms M. Kranner	52396

DANCING

MODERN DANCE	Ms A. Vignoni	53547
ZUMBA	Ms I. Verbeke	52891
FLOOR WORK	Ms M. Persio	53142

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

ASHTANGA YOGA	Mr M. Riggs	56399
FELDENKRAIS	Ms E. Larkin	56399
FUNCTIONAL TRAINING	Ms C. Romani	53043
FULL BODY FIT	Ms A. Steel	50745
FITNESS & MUSCLE TONING	Ms R. Fabbrini	56364
VINYASA YOGA FLOW	Ms P. Franceschelli	54986
GYM MUSIC	Ms D. Casalvieri	52620
LOTTE BERK	Ms C. Alderighi	53067
PILATES	Ms C. Bessy	53679
TAI-CHI	Ms P. Wu Min Yi	53142
POSTURAL TRAINING	Ms A. Hinrichs	54070
TRADITIONAL YOGA	Mr C. Maramici	53142
GYM BOXE	Ms M. Rijavec	54715
PILATES + LBT (GAG)	Ms S. Pisano	53142
SOFT GYMNASTIC (for retirees)	Mr G. Bartolucci	53142

SPORTS

CRICKET	Mr Ahmed Raza	53126
PADEL	Mr S. Evans	53532
DARTS	Mr B. Minjauw	50081
FOOTBALL MEN	Mr S. Evans	53532
GOLF	Mr A. Stocchi	53142
TABLE TENNIS	Ms B. Killerman	55552
TENNIS	Ms S. Holst	52313



ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY



Dear all,

This is the first year of resumption of FAO Staff Coop activities after the pandemic. We sincerely thank the Administration, which recognizes the importance of social initiatives and that has allowed the restart of the activities after three years of stop.

Christmas is the opportunity to celebrate love and peace through the great ritual of live music. Now it's time for music, as music is the harmony of the soul, it is the sound in which the spirit rises, nourishes itself and creates. So what better opportunity to bring together the hidden talents of FAO Staff and let them sing and play in a spirit of sharing and friendship?

On this particular occasion we have created the FAO Staff Coop band. This has been possible thanks to the commitment of Alessandro Pastori who has sound-proofed a small room dedicated to rehearsals, with the help of Gianluca Romanazzo. They will perform together with Francesco Spatola, Michela Kranner, Wulian Weng, Tommaso Angeletti, Maurizio Berardi and Daniele Martinelli.

They all have made an extra effort, in addition to their daily work, to organize this event which aims at uniting people from different backgrounds and cultural heritage and celebrate music as a wonderful force capable of bonding people together and instituting international brotherhood, love, as well as peace.

We are at disposal of you all, and we truly hope to be able to incorporate more proposals, as we are confident that such initiatives can be enriched by new ideas and by the collaboration and participation of more staff in the future.

We take the opportunity to wish you and your dear ones a Merry Christmas and Happy New Year.

FAO STAFF COOP
Board of Directors





CHRISTMAS CONCERT

JOIN US ON FRIDAY 6 Dec. 2024
HALL OF FLAGS - 12:30 hrs (FREE ENTRY)

*The concert will be performed by the newborn **FAO STAFF COOP BAND**
composed of hidden talents of FAO*

Performers:

***Alessandro Pastori** on drums*

***Gianluca Romanazzo** and **Maurizio Berardi** on keyboards*

***Tommaso Angeletti** and **Daniele Martinelli** on guitar*

***Francesco Spatola**, singer*

***Michela Kranner**, singer*

***Wulian Weng**, singer*



And with the participation of:

***Joy's Joyful Gospel Choir**,*

*conducted by **Joy Garrison** (Maestro **Gerardo del Monte** on keyboards)*

*& **FAO Staff Coop Polyphonic Choir**,*

*conducted by Maestro **Chiara Marchetti***





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

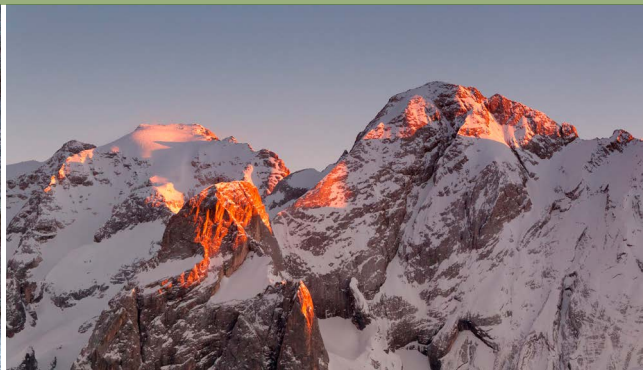
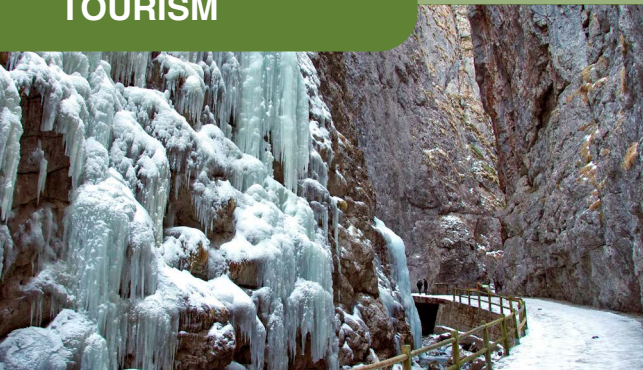
Sostiene e promuove da anni le attività della FAO STAFF COOP. Nel contempo segue ed organizza eventi in difesa dell'ambiente e per la valorizzazione del territorio salentino

SOTTOGUDA

Scrigno dolomitico ai piedi della Marmolada

L'inverno è fiabesco nell'incanto delle Dolomiti, paradiso per gli amanti della natura e degli sport all'aria aperta. Qui i massicci innevati fanno da scenario perfetto a indimenticabili avventure di alpinismo e di sci da vivere immersi nella bellezza di un paesaggio da favola.

In Trentino Alto Adige, incastonato tra le rocce verticali della Regina delle Dolomiti, adagiato in posizione idilliaca ai piedi del Piz de Guda, sorge Sottoguda (*Staguda* in latino) che prende il nome dal monte omonimo. Patrimonio dell'UNESCO, certificato nel 2016 come "Uno dei Borghi più belli d'Italia", Sottoguda rappresenta il buen retiro ideale per chi ricerca la pace e l'autenticità della natura, per chi ama gli sports invernali e le suggestive passeggiate tra i più bei paesaggi innevati del pianeta.



Questo magico angolo delle Dolomiti sito nei pressi dei famosi Serrai di Sottoguda (un canyon di rara bellezza scavato nella roccia dal torrente Pettorina) riserva infinite possibilità per gli amanti di trekking, nordic walking, ferrate e arrampicate, sci, snowboard, ciaspolate, free ride, arrampicate.....

Il villaggio vi accoglie con i fantocci vestiti con costumi del primo novecento. Gli allestimenti di scene di vita che fu, creano un'atmosfera da fiaba. Questo è un luogo di straordinario valore storico-ambientale e rara bellezza. Ogni sua viuzza, rallegrata dai colori dei fiori sui poggioli e nei piccoli giardini, e delle farfalle in ferro battuto che decorano le facciate delle case, è una scoperta che riempie gli occhi di bellezza. Questo scrigno di scorci indimenticabili è da visitare metro per metro, con passo lento ed occhio curioso per ammirare i numerosi fienili circondati da giardini fioriti, le cataste di legna sapientemente sistemate e abbellite con gerani dai colori intensi, le sculture di legno intagliate con cura e le antiche costruzioni, alle quali si accostano con garbo e armonia quelle più recenti.



In questo tipico ambiente montano, ricco di boschi, pascoli, montagne e laghi naturali, l'architettura del borgo si caratterizza per i numerosi tabièi, costruzioni in legno diffuse nell'area dolomitica di cultura ladina, usate dai contadini per il deposito del fieno, il ricovero del bestiame e degli attrezzi agricoli. L'agricoltura è stata per secoli la principale fonte di sostentamento della piccola comunità, dedicata anche alla lavorazione artigianale di materie prime naturali come il legno dei boschi ed il ferro provenienti dalle vicine miniere. È possibile ammirare le opere realizzate dall'abilità degli artigiani nelle numerose botteghe e i laboratori presenti nel territorio, testimoni di questa tradizione che si tramanda di generazione in generazione.



TABIÈI

Monumenti che testimoniano il forte legame con il territorio delle genti che popolano queste montagne.

Il termine tabià si riferisce nello specifico alla struttura in legno poggiante su un basamento in pietra, che faceva parte della casa formandone l'architettura rurale.

Fienile e stalla erano destinazione d'utilizzo di questi edifici.

L'antico edificio stabile di montagna era quindi formato dalle stanze abitate, dal fienile di solito costruito nella parte più alta della casa (per conservare in un luogo più riparato il fieno falciato in alta montagna, di modo che si essicasse e si conservasse) e dalla stalla situata a piano terra.

Questi fienili storici, sono il risultato della sapienza contadina delle genti che abitano le Dolomiti. Le comunità rurali hanno lavorato nei secoli di stagione in stagione, tramandando e arricchendo conoscenze empiriche per realizzare questo fortino agricolo, luogo molto importante della casa perché dalla sua funzione dipendeva il benessere della famiglia.

La pietra usata per il basamento permetteva di rendere la struttura resistente al carico della neve e degli eventi atmosferici. Il legno invece permetteva la costruzione di tavolati, assi e travi che formavano la struttura di contorno e i ballatoi esterni pensati per risparmiare spazio, dove venivano conservati gli utensili. La particolarità della lavorazione del legno erano gli intagli e i trafori che consentivano il passaggio dell'aria di modo che il foraggio e gli stocaggi non marcissero.

Il sapere che ha intriso il lavoro dei campi è stato anche costruttore e portatore di valori civili, oltre che di saggezza. Queste particolari costruzioni, che raccontano molto delle tradizioni e delle attività di un tempo, erano anche un luogo di ritrovo e gioco, oltre che di sostentamento, perché spesso i bambini li utilizzavano per giocare a nascondino e gli innamorati per ritrovarsi in intimità.

AVENTINO DENTAL

Dott. Luca Corradi

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

Mob. 3465027415 (WhatsApp)

dentista.corradi@gmail.com

www.aventinodental.it



on parle Français

we speak English

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA



THE FAO STAFF COOP LIBRARY IMPROVES YOUR HEALTH – PART 1



by **Manuela Lombardi Conti**

Retired after many years of service in FAO, Manuela Lombardi Conti enjoys her freedom by splitting time between family, books, music and travels.



The FAO Staff Coop Library, an inspiring example of international cooperation, is a multicultural, self-funding, grassroots facility run by dedicated volunteers. Retired from their professional lives working for the UN, they continue to serve, providing this amenity to those who wish to expand their knowledge or just find a bit of needed relaxation.

Diving into a good book opens up a whole world of knowledge and, as somebody once wrote, “The more that you read, the more things you will know. The more that you learn, the more places you’ll go.”

Not only does regular reading help make you smarter, but it can actually increase your brain power. Just like physical exercise keeps your body fit, reading regularly improves memory by giving your brain a good workout. Starting at a young age, recent studies indicating as early as 26 years old, our memory and brain function start declining. The progression of age is irreversible, of course, but scientists proved that regular reading may help slow the process, keeping minds sharper longer and substantially lowering mental decline. Those who engage their brains through activities such as reading, chess or puzzles are less likely to develop dementia and Alzheimer’s disease than those who spend their down time on less stimulating activities.



Although more and more people own e-books, it seems safe to say that real books aren't going anywhere yet. We're all for the convenience of digital downloads and a lighter load, but we can't bring ourselves to part with the joy of a good, old-fashioned read. Plus, you'll never run low on battery!

The library contains a broad spectrum of literature in English, French, Italian and Spanish in both hardback and paperback. Fiction, non-fiction and biographies are represented. And there is an ample choice of old or duplicate books on sale for a small price, with bargains for purchases of two or more books.

Stop by and see us in Building E, Room E-008. Our hours are from 11:30 to 14:00 on Tuesday, Wednesday and Friday. You will gain access to reading pleasure!

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 06 572 9921

Clinova Medical Center
v.le Giotto, 3E - sc. B
(prima porta a destra nel cortile)
00153 Roma
Telefono 06 87653833

**Martedì 11,00-14,00
Venerdì 10,00-13,30**

Mercoledì 14,00-19,00

Contatti

e-mail m.rotoli@alice.it

cellulare 3384314414

www.mauriziorotoli.it

**convenzione diretta con
CIGNA Assicurazioni e DEBESI Assicurazioni
in ambedue gli studi**

BIVACCO BUFFA DI PERRERO

Un'affascinante capanna, situata sulle alture delle montagne italiane, è stata soprannominata “la casa più solitaria del mondo” a causa del mistero che ha generato per decenni. La Buffa di Perrero, a Monte Cristallo, nelle Dolomiti, è scolpita sul pendio di una ripida parete rocciosa, con vista su una caduta pronunciata e pericolosa. Con pareti di mattoni, un tetto inclinato, quattro finestre e un set di sedie da campeggio, molti visitatori si chiedono come questi materiali da costruzione siano stati portati lì. Gli arrampicatori possono accedervi attraverso un sentiero di montagna rischioso o un'improvvisata scala a corda, ma gli esperti locali avvertono che è necessario un “alto livello di preparazione fisica” per arrivarci.



BUFFA DI PERRERO BIVOUAC

A charming cabin, located high in the Italian mountains, has been nicknamed “the loneliest house in the world” due to the mystery it has generated for decades. La Buffa di Perrero, in Monte Cristallo, in the Dolomites, is carved into the slope of a steep rock face, overlooking a pronounced and dangerous fall. With brick walls, a sloped roof, four windows and a set of camping chairs, many visitors wonder how these building materials were brought there. Climbers can access it via a risky mountain path or an improvised rope ladder, but local experts warn that a “high level of physical preparation” is needed to get there.



PROTECTION, IN EVERY DIRECTION.

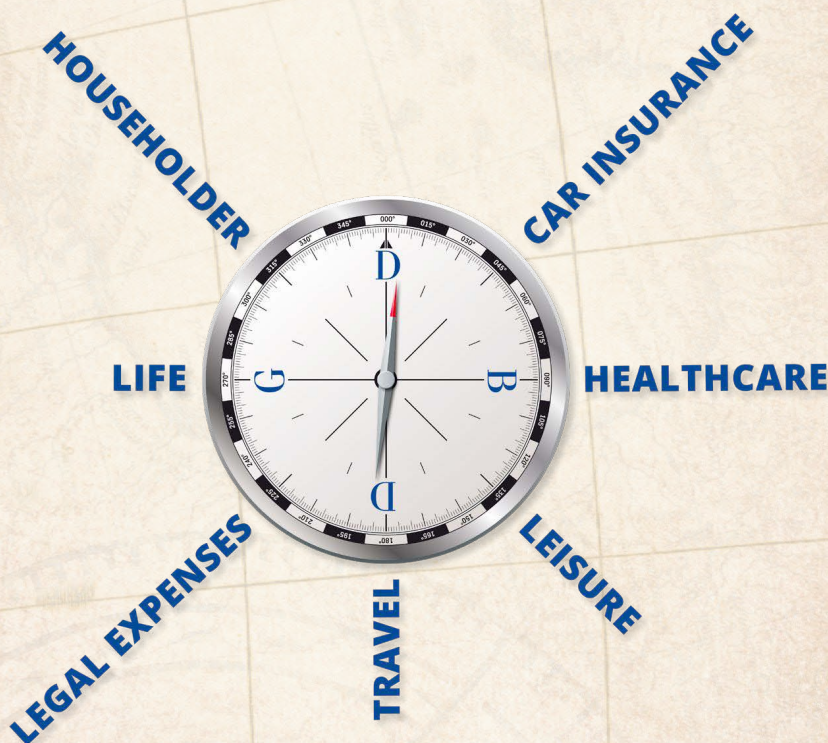
A team of experts provides dedicated services to FAO, WFP, IFAD, members, dependents and other international organizations, based in Italy.

debesidigiacomo.it



We provide health, household, car and other policies expressly tailored made for UN Agency staff.

We can provide assistance to Italian companies in over 100 countries around the world thanks to our partnership with Worldwide Broker Network, Asinta, Sequoia and TechAssure.
DBDG Insurance Broker. We have been shaping and strengthening your protection since 1959.



ROME FAO OFFICE

Via Terme di Caracalla
Int. Ph: +39.06.57054549
ufficiifao@dbdg.it

ROME WFP OFFICE

Via C.G. Viola 68
Int. Ph: +39.06.57056066
ufficiifao@dbdg.it

ROME IFAD OFFICE

Via Paolo di Dono 44
Int. Ph: +39.06.57055774
ufficiifao@dbdg.it

DBDG
Insurance Broker

Taking Care of Yourself and Your Loved Ones

A New Space for Health and Well-being



Catherine Marie Stainier Benoit
Medical Director,
Aventino Medical Group

Dear readers of the FAO Gazette,
It is with great pleasure that we announce our debut appearance in the pages of the FAO Gazette.

This opportunity allows us to connect with an international and multicultural community, bringing together people from diverse work and geographical backgrounds. This first article launches a monthly series dedicated to health topics, which we are confident will be of great interest to you.

Our commitment goes beyond providing medical care; we aim to create an environment where patients' well-being and health are central, with an empathetic approach and attention to detail that have made us a trusted point of reference for many. With our warmest wishes for the Holiday Season, we hope this time brings you inner peace, wellness, and renewed connection with your loved ones. Thank you for the trust you place in us - the Aventino Medical Group is here for you.

Catherine Marie Stainier Benoit
Medical Director, Aventino Medical Group



20 different specialties (pediatrics, cardiology, dermatology, etc.) with 40 specialists.

International team: professional **doctors who speak multiple languages** (Italian, English, and some also German, French, Spanish)



The Aventino Medical Group Medical Center is **located on the Aventine** hill near the orange garden.



We are committed to offering you high-quality care, with competence and humanity. You can make an appointment independently, **24 hours a day**, on the **Doctolib** platform.

Our secretaries are available to assist you with all your needs.



Medical Director Dr. Catherine Marie Stainier Benoit - Via Sant' Alberto
Magna, 5 00153 Roma - P.IVA e COD. FISC: 14102651008

www.aventinomedicalgroup.com

AVENTINO
Medical Group
Poliambulatorio

Your medical specialists



An international group of doctors, surgeons
and healthcare professionals offer their
expertise in various areas of specialization.

Via Sant'Alberto Magno, 5 - 00153 Roma RM

Book an appointment  + 39 06 578 0738
our website: www.aventinomedicalgroup.com
or www.doctolib.it

Opening hours:
Monday to Friday 9am-7,30pm
Saturday 9am-2pm

info@aventinomedicalgroup.com

MASTER FICTION WORKSHOP WITH GEORGE MINOT

Writing is a combination of discipline and freedom.

The intimate workshop format gives each writer continuous direction, energy, attention and support. The craft of writing has many vital aspects. The most important is actually writing. This class will help you begin or deepen your commitment to this vital process and practice.

You will write daily. You will learn to relax into the process, and to persist. You will learn how to identify, discuss and develop elements that comprise good fiction – in your work and in the work of others – such as voice, vision, character, setting, detail, plot, tone, dialogue, word choice, sentence and paragraph formation, point of view, structure and pacing. You will learn which of these you're instinctively already good at, and which you might develop to expand as a writer. In steady rotation we read and discuss one another's work.

The ineffable bond and living alliance among writers that forms in a good workshop is exciting, energizing, invaluable. Writing is a long solo expedition. Countless exertions of will, little leaps of faith, of connection, in the dark.

We need all the help, support, direction, we can get.

At least in this workshop, for these 40 hours of class, and the many more you will spend over this period of concentrated immersion in your work, your writing is paramount.

Cost: €1,200

Duration: 12 weeks:

1 three-hour class per week = 36 class hours

When: 6 December 2024 – 7 March 2025
Friday 3-6

Where: Rome





Note: 1000 € for FAO Coop members
Same for anyone recruiting another participant.
And: open to barter – if you can't swing it but want to participate.
Also open to Saturday morning zoom class – separate.
8 January - 12 March
Additional class: Spring 2025

Note:

- The course cost is one fifth (20%) of the cost for the same course at the university where I have taught it for over ten years, at undergraduate and graduate levels. And this will be better: Mature minds.

- The course will be conducted over Zoom in English (Zoom can be a drag, I know - but it has its virtues; can help focus attention in a workshop. Possibly we can have some in-person meetings. Maybe by summer, all classes in person).

Next year, a course on Writing a Novel.

- Anyone anywhere can join this class. Join with a friend or rival from elsewhere, anywhere... Spread the word.

I am a novelist (*The Blue Bowl*; *om love* - Knopf) and professor of creative writing at John Cabot University in Rome.

For more information and to register, please email:

gminot@gmail.com - 3428093290 w'sapp

Join us. I look forward to seeing you and getting into this.

Thanks,

George Minot



National and International Removals all over the world, guaranteed by over 50 years of professionalism and experience.



**NATIONAL
TRANSPORT**



**INTERNATIONAL
TRANSPORT**



**REMOVALS
IN ROME**



Tel. (+39) 0774 345201 - www.sestito.eu



IL CAVEAU DEI SEMI DI SVALBARD, NORVEGIA

Questo è il caveau alla fine del mondo dove sono conservati tutti i semi esistenti sul pianeta. Si trova nell'arcipelago delle Svalbard, Norvegia, a circa 1.300 chilometri dal Polo Nord.

Inaugurato nel 2008, questo magazzino sotterraneo è progettato per preservare 4,5 milioni di semi di piante vegetali provenienti da tutto il mondo, agendo come assicurazione contro la perdita di biodiversità genetica causata da calamità naturali, conflitti e cambiamenti climatici.



THE SVALBARD GLOBAL SEED VAULT, NORWAY

This is the vault at the end of the world where all the seeds existing on the planet are stored. It is located in the Svalbard archipelago, Norway, about 1,300 kilometers from the North Pole.

Established in 2008, this underground warehouse is designed to preserve 4.5 million plant seeds from around the world, acting as insurance against the loss of genetic biodiversity caused by natural disasters, conflict and climate change.





MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

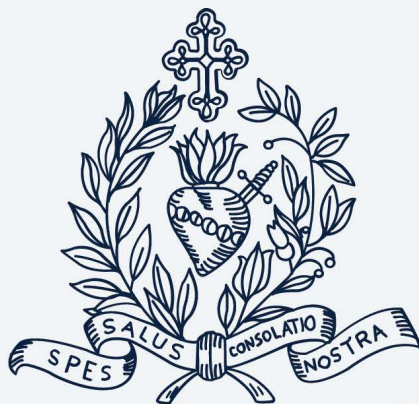
- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School



World Class
International
Curriculum



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



ALASKA: IN UN PAESE COSÌ IL NATALE È SEMPRE INNEVATO

Ciambelle glassate con sciroppo d'acero, biscotti speziati, canditi e "piruk" (torte a base di pesce) annunciano le festività in arrivo, da celebrare con un cenone a base di salmone ed ottima birra.



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

In questo remoto angolo di mondo, dal cielo di un blu straordinario, la natura regna sovrana con immense foreste e coste frastagliate dai fiordi. Nell'incavo dei suoi monti riposano i ghiacciai dormienti. Questi giganti a picco sul mare brillano al sole come diamanti. Qui il freddo e la neve rendono l'atmosfera delle feste quasi perenne, un pó come i suoi ghiacciai.... chissà che Babbo Natale non abbia costruito qui la sua seconda casa.... perché è un paese che in realtà mantiene un aspetto natalizio un pó tutto l'anno. Per chi lo visita in questo periodo, le celebrazioni e le attrazioni che offre sono davvero suggestive. La gioiosità delle feste è palpabile nelle città, animate dalla processione dei bambini che girano per le abitazioni, intonando canti natalizi ed impugnando un bastone sulla cui sommità viene posta una stella colorata o una lanterna, a rappresentare la cometa. Qui le feste si concludono in bellezza con famiglie che ballano in strada tra canti e fiumi di birra. È in questo periodo che si può assistere al "Christmas on Ice", una singolare gara di sculture di ghiaccio, o visitare il labirinto e gli scivoli del Children Park anch'essi realizzati in ghiaccio.

In questi luoghi, condizionati negli usi e costumi dalla limitata varietà di risorse gastronomiche, le proposte culinarie più interessanti sono a base di pesce locale che qui abbonda nei fiumi, nei laghi e nel mare e che rappresenta il fiore all'occhiello della cucina tipica locale. Molti praticano abitualmente la pesca che è anche una delle colonne portanti dell'economia basata sul commercio del famoso salmone selvaggio esportato in tutto il mondo, e su quello di aringhe e merluzzi. La cucina del luogo riserva la gradita sorpresa di gustosi manicaretti a base di "King Crab" e del "Dungeness Crab", granchi giganti, dalla carne morbidissima e prelibata, che bastano a sfamare un'intera famiglia.

Un altro piatto molto apprezzato è l' "halibut beer bits", che consiste in pezzetti di pesce passati nella birra, impanati e serviti fritti, ma da provare è anche il merluzzo nero, un pesce ricco di sapore che vive solo in acque rigorosamente fredde.



Il principe della tavola è comunque il salmone, che si serve affumicato o cotto al forno e accompagnato da salse nei ristoranti, ma il modo più suggestivo di consumarlo è partecipare a un "Salmon Bake": a un prezzo contenuto si può mangiare salmone appena pescato, arrostito su griglie disposte vicino ai fiumi e consegnato caldo con un'immane salsa barbecue. Una delizia da gustare bivaccando all'aperto quindi, ma..... facendo attenzione agli orsi in agguato, attratti dall'invitante odore di grigliata che si diffonde nell'aria pungente. Il salmone viene venduto anche sottoforma di filetto essiccato, distribuito in sacchetti come si trattasse di caramelle. È il cosiddetto "squaw candy" per mandibole e denti forti allenati alla masticazione. Del salmone si mangiano anche le uova, gli "stink eggs". Questo pesce dalle carni gustose e dalle proprietà antiossidanti, è una grande fonte di vitamine, acidi grassi omega-3 e sali minerali come fosforo e selenio. Quindi nutrimento essenziale per chi non può attingere dai prodotti della terra. Qui scarseggiano gli ortaggi perché il clima rigido consente solo la produzione di specie resistenti come patate ed alcuni cereali. Come contorni si servono verdure bollite, cavoli, carote e broccoli o simili, insalate di alghe marine come la bruna "kelp". Nelle abitazioni più isolate chi ha possibilità si attrezza con piccole serre per coltivare frutta e verdura cercando di preservarle dal freddo. Ma la cucina del luogo, seppur povera di risorse gastronomiche, riserva grandi sorprese perché i pochi ingredienti a disposizione vengono utilizzati con la sapienza tramandata dagli indigeni: la zuppa di erbe, tipico piatto povero, è una delizia che riscalda e ristora.

La cucina locale dà ampio spazio anche alla carne prediligendo una dieta proteica a base di caribù, renna, cervo e anche foca o balena, tipici alimenti della tradizione eschimese. Il Muktuk è un piatto tradizionale proprio a base di grasso di balena. Non certo pietanza prelibata ma altamente calorica, tale da affrontare con le giuste risorse energetiche i rigori del freddo polare.

Considerando che per otto mesi l'anno non ci sono pascoli a disposizione, i prodotti da allevamento vengono principalmente importati. Per gli amanti della carne, una bella bistecca o un hamburger gigante con "french fries" (patate fritte) o "baked potatoes" (patate al forno condite con burro), sono disponibili in ogni categoria: dal ristorante di lusso, ai locali rustici, ai fast-food, questi ultimi rari e situati solo nei centri principali.

La frutta locale consiste in mirtilli e bacche del sottobosco usati per realizzare marmellate o gelatine e classici dessert che si aggiungono alle delizie della tradizione natalizia. Diffuse sono le torte di mele e le cheesecakes. Molto caratteristico è l' "akutaq", soprannominato anche gelato eschimese: si tratta di un preparato a base di grasso ottenuto dalla foca, dalla renna o addirittura dall'orso, che viene montato e mescolato con la neve e guarnito con bacche. È un dolce della tradizione indigena, oggi preparato anche con latte, zucchero e olio vegetale condensato.

I pasti in Alaska sono accompagnati da birra di ottima qualità. Inutile cercare del buon vino perché la zona non è adatta alla coltivazione della vite. Il poco che c'è è importato a prezzi proibitivi. Esiste comunque una sorta di surrogato prodotto in piccole cantine intorno ad Anchorage, la città principale, ottenuto dalla spremitura di mirtilli, fragole ed un preparato ai fiori di Epilobio, pianta erbacea perenne, il cui fiore dal sapore gradevole e zuccherino è utilizzato anche in cucina e nei prodotti erboristici in quanto favorisce la digestione ed ha proprietà antiossidanti, anti-invecchiamento, antinfiammatorie e lenitive.

La natura ci cura, soprattutto attraverso le sue specie più tenaci, quelle che si adattano per sopravvivere alle rigide temperature polari. Quelle che si "auto-proteggono", sono così forti da riuscire a proteggere anche la nostra salute.

LA CITTÀ DI WHITTIER

La città di Whittier, in Alaska, è conosciuta per avere quasi tutta la popolazione che vive in un unico edificio di appartamenti. L'edificio si chiama Begich Towers, un complesso residenziale di 14 piani che ospita circa il 90% dei residenti della città (in totale: 272 persone). Questo ha fatto guadagnare a Whittier il soprannome di "città sotto un unico tetto". L'edificio, originariamente costruito come caserma militare, oggi funziona come un accogliente condominio che ospita al suo interno un ufficio postale, un negozio di generi alimentari, una stazione di polizia, una lavanderia, una clinica sanitaria, il municipio e una piscina coperta riscaldata.



Whittier, Alaska, è accessibile solo per via aerea o tramite un tunnel a corsia unica che si estende per oltre tre chilometri attraverso la vicina Montagna Maynard. Le condizioni climatiche della città possono essere rigide durante l'inverno, rendendo le Begich Towers una soluzione pratica e conveniente per i residenti. Oltre alle Begich Towers, c'è un secondo edificio residenziale in cui vivono gli altri abitanti. La scuola e la palestra della città si trovano in una struttura separata ma sono collegate alle Begich Towers tramite un tunnel, permettendo un facile accesso durante i mesi invernali.



The city of Whittier, Alaska, is known for having almost its entire population living in a single apartment building. The building is called Begich Towers, a 14-story residential complex that houses approximately 90% of the city's residents (total: 272 people). This has earned Whittier the nickname "city under one roof." The building, originally built as a military base today functions as a welcoming apartment building that houses a post office, a grocery store, a police station, a laundry room, a health clinic, the town hall and an indoor heated swimming pool.

Whittier, Alaska, is accessible only by air or via a single-lane tunnel that extends more than two miles through the nearby Maynard Mountain. The city's climate conditions can be harsh during the winter, making Begich Towers a practical and convenient option for residents. In addition to the Begich Towers, there is a second residential building where the other inhabitants live. The town school and gymnasium are located in a separate structure but are connected to the Begich Towers via a tunnel, allowing easy access during the winter months.

Don't get lost while exploring the right insurance. Clements has the coverage you need.

Insuring peace of mind since 1947.
Discover our international solutions.

Clements.com/FAO

☎ +44 (0) 330 099 0100
📞 +44 (0) 774 511 5988
📧 italy@clements.com



Have questions?

Scan to book a meeting!

Representatives from Clements are at the World Food Programme Service Centre on most Wednesdays each month. Check our calendar and book a meeting with us.

scan to learn more



Global Aspirations Without Limitation

Insuring peace of mind so you can live
and operate anywhere in the world

FITNESS AND MUSCLE TONING

MONDAYS & WEDNESDAY GYM B



THE STRUCTURE OF THE COURSE IS:

**15-30 MINUTES
OF LOW IMPACT AND
NON
CHOREOGRAPHIC
WORK FOR
CARDIOVASCULAR
FITNESS**

**20-35 MINUTES
OF MUSCLE TONING
USING FREE BODY
MOVEMENTS,
TOGETHER WITH
WEIGHTS OR OTHER
EQUIPMENT,
EITHER STANDING OR
ON THE MAT**

**10 MINUTES
OF STRETCHING FOR
MUSCULAR
RELAXATION AND
LENGTHENING**

**THE COURSE IS APPROPRIATE TO ALL FITNESS LEVELS, FROM THE
ATHLETE TO SEDENTARY, INCLUDING THOSE WHO HAVE PROBLEMS
WITH THEIR BACK OR WITH POSTURE**

MODAYS AND WEDNESDAY (GYM B)

TEACHER: MARCO ANGELUCCI

FEES: 8 CLASSES: € 60

(TO BE USED WITHIN 2 MONTHS)

INFO AND BOOKING: fao-staff-coop@fao.org

EXT. 0657053142



JOIN NOW OR RENEW YOUR MEMBERSHIP FOR 2025!!

Membership fees: Coop Share €25

(due only by NEW FAO and WFP members and refundable on cancellation of the membership, i.e. termination of contract, transfer abroad)

Annual Single Membership €30 (valid until 31.12.2025)

Annual Family Membership €35 (valid until 31.12.2025)

MEMBERSHIP REGISTRATION AND RENEWAL PAYABLE BY PAYPAL
OR CREDIT CARD ON WWW.FAOSTAFFCOOP.ORG

If you wish to pay by bank transfer,
please email us to receive our banking instructions.

You can visit us:

FAO HQ - Open from Monday to Friday from 9:00 to 13:30 (Room E016)

WFP HQ - Open on Wednesdays from 12:40 to 17:00 (HQ Service Centre - Hub2)

Bring us or send us by email your passport photo to receive your membership card

For more information: fao-staff-coop@fao.org or 06 570 53142 / +39 340 6116572

**HAVE YOU JUST MOVED TO ITALY AND DON'T KNOW HOW TO DEAL WITH ITALIAN BUREAUCRACY?
COME TO US WE CAN HELP YOU TO SOLVE ALL BUREAUCRATIC PROBLEMS! WE CAN HELP YOU WITH..**



The release of the fiscal code or with the request for a duplicate.

Your foreign driving license by making a legal translation or we can convert it into the Italian one.



We can help you with your worldwide shipments.



If you want to buy a used vehicle from a private individual, we can help you with the transfer of ownership.

Your car taken abroad by requesting nationalization with Italian plates and, by subscribing to our automatic service, we can remind you to pay the road tax due every year.



Discount up to 30% on third party liability, fire and health insurance premiums. And with the ACI card in case you need help on the street in any case.

Agreement available to all members of the FAO Staff Coop with a significant discount.



FAO Viale Aventino, 11 Room E14 TUE and FRI 09:30-12:00 ☎ 0657052893

📞 3335609584 - ✉ info@acisanlorenzo.it - ✉ assicurazioni@acisanlorenzo.it

FROM MON TO FRI 09:00-13:00 and 14:30-18:00 ☎ 064469800



Automobile Club Roma
Delegazione San Lorenzo

CHESTNUT AND CHOCOLATE CAKE



by **Pasqualina Raspaolo**

Pasqualina is a chef, nutritionist, and founder of Culinary Genes, LLC. She hosts annual Culinary Experiences in Italy, sharing her passion for food and culture. On her blog, she transforms authentic family recipes into gluten-free alternatives. Her heartfelt cookbooks, 'Pasqualina's Table, Our Italian Family Traditions...The Gluten-Free Way' and 'Pasqualina's Table, Our Family's Traditional Desserts...The Gluten-Free Way' reflect her dedication to bringing happiness back to the table. Her philosophy revolves around love, laughter, and living – key ingredients in both her personal and professional life. Pasqualina's culinary creations are a true testament to her vibrant spirit. www.culinarygenes.com

Calling all fellow chestnut and chocolate lovers!

Some time ago, a family member in Italy sent me a wonderful gift - chestnut flour - because she knows how much I adore chestnuts and love baking with this special ingredient. And of course, chocolate always has a special place in my heart! :) This cake, in particular, is a favorite amongst family and friends, especially at Christmas.

One of my fondest childhood memories growing up in Italy was when we would go hunting for chestnuts in the fall. Chestnuts are harvested between September and October and we would wander through the woods, searching for chestnuts that had naturally fallen to the ground once they ripened. It was like a magical treasure hunt, and the joy of those moments, along with forever memories, has and will always stay with me through the years.

Chestnuts are a versatile ingredient, perfect for both sweet and savory dishes, but there is something truly special about roasting them on an open fire, just like my grandparents did in their wood-burning stove. The flavor, the warmth, and the memories - priceless.

This is a beloved family recipe that I've transformed into a gluten-free and dairy-free delight, filled with love and tradition. And the best part? Chestnuts are packed with vitamins and minerals that nourish your body from head to toe. So, indulge in this heartwarming, wholesome cake and savor the season!



Yields: 6 to 8 portions - I'd lean more towards 6 abundant servings!

Prep Time: 10 minutes

Cooking Time: 35 to 40 minutes

Ingredients

- 2 cups plus 2 ½ tablespoons chestnut flour
- ⅓ cup organic cacao powder
- 1 ½ tablespoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 3 eggs, room temperature
- 1 cup plus 1 tablespoon caster superfine baker's sugar
- ⅓ cup organic sunflower oil
- ½ teaspoon psyllium husk
- 1 cup almond milk (or milk of your choice)
- Powdered sugar for garnish



Viale Aventino, 78 - 00153 Roma
T. 065758413



OTTICAVENTINO

L'ottica migliore con cui guardare il mondo

info@ottica-aventino.com
www.otticaaventino.com

Free eye-test for 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
Direct claim with De Besi - Di Giacomo



Open from 9.00 to 19.30 non-stop,
monday to saturday

Call us to make an appointment

Directions

1. Preheat oven to 355 degrees F.
2. Grease and flour a springform pan and set aside.
3. In a large mixing bowl, sift together flour, cacao powder, baking powder and baking soda. Add psyllium husk, mix well and set aside.
4. In a stand-up mixer with whisk attachment, mix eggs and sugar until light and fluffy. Add sunflower oil and mix until well combined. Slowly add the flour mixture and mix well. Slowly add milk and mix until you have a homogenous mixture.
5. Transfer mixture into the prepared pan and bake for 35 to 40 minutes. Insert toothpick or skewer into the middle of the cake. If it comes out clean, the cake is done.
6. Once baked, allow to cool in the cake pan for 5 minutes, then remove and allow to cool on a wire cooling rack. This cake is delicious when served warm. Garnish with powdered sugar.



Notes:

- Store in an air-tight container and in a cool dry place for up to 3 days - if it lasts that long!

AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



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

Dr Chrtistian 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 Rezze
Neurology Elettromyography
English – Italian

Dr Gregory Strabach
General Medicine
English - French - Italian

Dr Massimo Mancone
Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English

Dr Alberto Franzin
Neurosurgery
Italian - English

Dr Elena Nobili
Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian

Dr Alberto Spaziani
Cardiology - ECG
Italian - English

Dr Dario Vitali
Physiotherapist
Italian - English

Dr Vittorio Rinaldi
Otolaryngology ENT
Italian - English

Physiotherapeutical Centre
Allianz, De Besi/MSH e Cigna

Dr Laura Marruncheddu
Cardiology - Ecg - Echocardiography
Italian - English



We are a company specialising in information and comparison of **electricity**, **gas** and **internet** offers

- **Bills too high?** Compare offers and change supplier
- **Buying or renting a house?** We support you with the transfer, takeover, and connection of electricity and gas
- **Slow connection or new installation?** Choose from the best internet operators



**Electricity
and Gas**



**Internet
Operators**



100% Free



**Quickly
supported by
an expert**



**Save
money on
bills**

Save time and money with Selectra!



If interested in a consultation, please email us at fao-staff-coop@fao.org including your full name, phone number and the day and time you would like to be called.

KINDLY NOTE THAT FAO HAS NO RELATIONSHIP WITH THE SERVICE PROVIDER AND DOES NOT IN ANY MANNER ENDORSE THE PROVIDER.
THE SHARING OF THIS SERVICE IS A MATTER LYING ENTIRELY WITH IN THE RESPONSIBILITY OF THE COOP AS AN INDEPENDENT LEGAL ENTITY.
FAO STAFF COOP IS IN NO WAY RESPONSIBLE FOR SERVICES PROVIDED BY THIRD PARTIES, WHO RESPOND DIRECTLY TO CLIENTS.