NOVEMBER
2024

fao Casa gazette

Mensile - No 11 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: UMBRIA
- E.M.D.R.
- NOVEMBRE: UN MESE PER RALLENTARE
- LE TRE VIE DEL BENESSERE
- CURIOSITY CORNER
- RICCIARELLI

FAO STAFF COOP SERVICES

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

fao casa gazette

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:	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
	Ilaria Lucchesi
	Ilaria Macino
	Marco Minicangeli
	Hicham Moullem
	Janine Claudia Nizza
	Federica Pagnoni
	Emiliano Pinnizzotto
	Pasqualina Raspaolo
	Enrica Romanazzo
	Umar Sheikh
	Ilaria Zangrillo

TOURISM

6 **Gioielli Nascosti: Umbria, cuore verde dell'Italia**
di Enrica Romanazzo

INFO

14 **Peut-Être avez-vous dèjà entendu parler de l'E.M.D.R.**
par Federica Pagnoni

WELLNESS

18 **Novembre: un mese per rallentare**
di Enrica Romanazzo

20 **Le tre vie del benessere: La via del cibo, la via del movimento, la via della spiritualità**

SPORT

24 **Accademia d'Armi Musumeci Greco**

CURIOSITY

26 **La Castagna**

FOOD&CULTURE

28 **Ricciarelli**
by Pasqualina Raspaolo

Graphic Design by: Emiliano Pinnizzotto
Coordination by: Cristina Giannetti

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

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

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

UMBRIA, CUORE VERDE DELL'ITALIA

Viaggio alla scoperta di piccoli scrigni di bellezza, tra storia, natura e gastronomia.

PIEGARO

Borgo medievale adagiato tra le pieghe delle dolci colline umbre

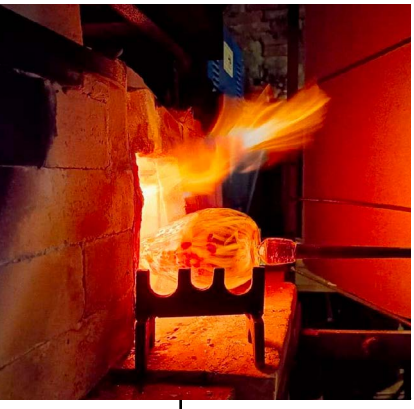
L'Umbria, definita "il cuore verde dell'Italia", è celebre per le sue bellezze naturali, per le sue dolci colline disseminate di antichi borghi, in cui le testimonianze di varie epoche storiche si intrecciano al verde di boschi e coltivazioni che li ricoprono creando suggestivi scenari. Moltissimi sono i territori di interesse naturalistico in questa regione. Molto conosciute sono le cascate delle Marmore, come pure il lago Trasimeno, ricco di itinerari da percorrere in bici o a cavallo. E proprio tra la Comunità Montana dei Monti del Trasimeno e Città della Pieve sorge un piccolo borgo dal caratteristico impianto medievale.

Piegaro, così chiamato perché adagiato tra le pieghe di dolci colline ammantate di boschi di lecci, castagni e pini, ospita il **Museo del vetro** che testimonia l'importanza di quest'attività presente già dal Medioevo e risorsa ancora fondamentale per l'economia del paese. Lo stesso nome "piegaro" rimanda al piegarsi come forma di rispetto e di riverenza per l'antica arte della lavorazione del vetro che richiede dedizione e pazienza. Il percorso museale che testimonia la dismissione dell'antica vetreria, avvenuta nel 1968, offre laboratori artigianali organizzati dal Sistema Museo che permettono di immergersi a pieno in questa antica arte, oggi esercitata in una vetreria poco al di fuori del borgo.

In questo piccolo centro umbro, fondato dai romani nel 290 a.C., e cresciuto sotto il dominio pontificio, si celano vari tesori. Oltre all'Antica vetreria di Piegaro, sede dell'omonimo museo, degno di nota è il Palazzo Misciatelli- Pallavicini del XVIII secolo e perfettamente conservato. Belle le sue chiese di rilevanza culturale come la Chiesa della Madonna della Crocetta, risalente al XVI secolo che conserva al suo interno una statua lignea dell'Ecce Homo.

Il comprensorio di Piegaro, che si sviluppa attorno al fiume Nestore, nella valle omonima, è ricco di storia e di natura incontaminata. Molte sono le opportunità di visita che offre.

Meritano una visita **Castiglion Fosco**, piccolo e suggestivo borgo medievale, e l'**Abbazia dei Sette Frati** a **Pietrafitta**, edificata tra il XI e XII secolo, che racchiude una romantica chiesa e il monastero adiacente con un bellissimo cortile.



Pietrafitta è particolarmente interessante dal punto di vista naturalistico, grazie alla presenza del lago omonimo. Il bacino lacustre di natura artificiale si è originato dalla cava di lignite che alimentava la vecchia centrale Enel. Il lago è apprezzato in particolar modo per la pesca sportiva. Oltre che agli appassionati di pesca, in particolare il carp-fishing, il lago è aperto a tutti coloro che vogliono trascorrere giornate a contatto con la natura, grazie ad un percorso di 7km in cui passeggiare in tranquillità. L'intera area costituisce un parco naturale caratterizzato dalla presenza di numerosi volatili e animali selvatici.

Degno di nota è nanche Il **Parco di Montarale**, di interesse ambientale, situato nell'area del **Monte Arale** che offre una splendida vista panoramica dalla valle del fiume Nestore fino a Perugia e al Lago Trasimeno.

Anche il **Museo Paleontologico – Luigi Boldrini** è di fondamentale rilevanza per il comprensorio, in quanto conserva la preziosa collezione dei fossili, uno dei più ricchi e importanti patrimoni paleontologici a livello europeo.

Il territorio di Piegaro durante l'anno si anima di vari eventi culinari proposti dalle organizzazioni del territorio come la Sagra degli Asparagi a Pietrafitta, che si svolge in primavera per celebrare la bontà dell'asparago di bosco.

Ad ottobre l'interno del borgo si popola di visitatori attratti dalla Sagra della Castagna. Alle classiche taverne dove si possono gustare piatti tipici, si aggiungono banchetti e bancarelle che vendono castagne, ogni tipo di prodotto a base di questo meraviglioso frutto, e del buon vino.

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
AVENTINO DENTAL
LUCA CORRADI

NORCIA

Un luogo dalla doppia anima, dove sacro e profano si uniscono sapientemente (una peculiarità di lunga tradizione italica) per regalare emozioni a corpo e spirito.

Incastonata tra le maestose montagne dell'Umbria, non è solo un borgo, ma un vero e proprio scrigno che custodisce secoli di storia, tradizioni gastronomiche ed incantevoli paesaggi. È un posto dal fascino antico, dove il tempo sembra essersi fermato, dove la natura, la storia e la gastronomia si fondono in un'armonia perfetta, creando un'esperienza unica per chiunque decida di visitarlo.
Ogni aspetto di Norcia, dalle sue antiche mura ai suggestivi vicoli, è un invito a esplorare, ad immergersi nell'atmosfera di un passato glorioso. Oltre alle bellezze artistiche, sopravvissute quasi per miracolo ai numerosi terremoti, la città colpisce per la spiritualità di cui è pervasa, oggi rinvigorita dalla presenza di una giovane comunità di religiosi americani, attratti dalla sua fama gastronomica. La rinomata cucina del territorio è un linguaggio universale che parla al cuore attraverso i sensi.

Il legame con San Benedetto, patrono d'Europa nato qui nel 480 d.C., permea ogni angolo della città. Ogni pietra sembra sussurrare racconti di fede e di gloria, di vite vissute intensamente e di eventi che hanno modellato il corso della sua storia che si perde nella notte dei tempi, a partire dalle fondamenta romane per arrivare al Medioevo, epoca in cui la città raggiunse il suo splendore.

La Basilica di San Benedetto, nonostante i danni subiti dal terremoto del 2016, rimane un simbolo potente della resilienza e della fede della comunità norcina, un faro di speranza che continua a guidare i suoi abitanti nel cammino verso la ricostruzione e il rinnovamento. Il processo di restauro in corso è testimonianza tangibile del legame viscerale tra Norcia e il suo patrimonio storico-culturale, e della determinazione dei Norcini a preservarne l'importanza. Con la sua resilienza, la sua intramontabile bellezza e la sua storia, la città rappresenta un ponte tra passato e presente, un luogo dove il tempo sembra essersi fermato per permettere a chiunque lo visiti di connettersi con le radici più profonde dell'identità italiana. È qui che le generazioni si incontrano per mantenere viva la memoria storica, celebrare le tradizioni e promuovere la ricchezza culturale di uno dei borghi più suggestivi d'Italia, che non brilla solo per la sua bellezza: Norcia è un vero paradiso per gli amanti del buon cibo, e la sua cucina è l'espressione tangibile

della cultura e della storia di questo territorio. Rinomata a livello internazionale per i suoi prodotti d'eccellenza, come il pregiato tartufo nero, salumi e formaggi artigianali, offre un'esperienza culinaria capace di soddisfare i palati più raffinati. Come fossero immagini degne di una natura morta fiamminga o di una macelleria rappresentata in un dipinto di Annibale Carraccio, a Norcia si susseguono le botteghe che espongono teste di cinghiale, cosce di maiale, insaccati, pecorini, ricotte, tartufi, e tutte le forme e i colori della famosa arte locale: la "norcineria".

Nel suo nucleo storico, su una delle sue piazze, in prossimità delle chiese che raccontano le gesta di San Benedetto, della vita di Santa Scolastica, di umili madonne umbre, di un mondo di chiostri, di parole sussurrate, di santi impegnati in ascensioni o assopiti nell'estasi della beatitudine, ti puoi accomodare per gustare le specialità di un tagliere, tra un goloso boccone ed un fremito di aldilà. E magari continuare con spaghetti al tartufo, o zuppa di lenticchie di Castelluccio, e per concludere una torta di ricotta.

E dopo aver gustato le delizie locali, puoi concederti una rilassante e salutare passeggiata in mezzo al verde che renderà indimenticabile la visita in questo scrigno di bellezza, circondato da una natura incantevole.

Norcia è anche la porta d'accesso al Parco Nazionale dei Monti Sibillini, una meraviglia naturale che offre paesaggi mozzafiato e un'infinità di attività all'aperto per gli amanti dello sport e del relax. Dai trekking sui sentieri fioriti ai percorsi di scalata sulle vette imponenti, dalle soste nella quiete del suo verde incanto, alla scoperta della flora e della fauna presenti nel Parco dei Sibillini: un paradiso terrestre dove la maestosità della natura invita alla contemplazione e all'esplorazione.

Per coloro che sono alla ricerca di una pausa dall'incessante ritmo della vita quotidiana, Norcia, anche con le sue terme, offre un'oasi di pace e benessere, dove è possibile riscoprire l'armonia tra corpo e mente.

FAO STAFF COOP

6

DECEMBER 2024

HALL OF FLAGS

12:30

CHRISTMAS CONCERT

There is a lot to say about music, making it one of the most important factors in the life of all human beings.
In fact, music can best be described as a wonderful force that is capable of bonding people together and instituting international brotherhood.
At Christmas time, the best way we can express feelings of love, harmony and peace, as well as the importance of the team work is simply through music.

Join us for a special concert to enjoy moments of music with some FAO hidden talents that will sing and play to celebrate Christmas in a spirit of sharing and joy

FREE ENTRY

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 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.

SPEDIZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI
SDA TNT DHL
DIRECTA FedEx. ups
BUSTE, PACCHI, VALIGIE E PALLETS

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 40% 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@acisanloíenzo.it - assicurazioni@acisanlorenzo.it
FROM MON TO FRI 09:00–13:00 and 14:30-18:00 ☎ 064469800

Automobile Club Roma
Delegazione San Lorenzo

PEUT-ÊTRE AVEZ-VOUS DÉJÀ ENTENDU PARLER DE L'E.M.D.R.

par Federica Pagnoni

Federica Pagnoni-Jouandon, psychologue franco-italienne Experte dans le processus d'expatriation et dans la prise en charge des membres de l'O.N.U. et des staffs des organisations humanitaires. Suivi en présentiel (cabinet à Rome, San Giovanni) ou en ligne. fede.pagn@gmail.com, WhatsApp 0039 350 09 55 091, www.federicapagnoni.it

Peut-être avez-vous déjà entendu parler de L'E.M.D.R. (eyes movement desensitization and reprocessing), peut-être que l'un de vos proches vous a relaté cette expérience « étrange » où il fallait suivre avec les yeux les doigts du thérapeute, tout en réévoquant des expériences difficiles, peut-être l'avez-vous aussi vu dans une série américaine…Mais de quoi s'agit-il vraiment ?

Eléments de réponse d'une thérapie…pas si nouvelle que ça!

L'E.M.D.R. est une approche thérapeutique qui a **traversé les époques**. Conçue dans les années 60 pour la prise en charge des vétérans de la guerre du Vietnam, aujourd'hui elle a été reconnue pour son efficacité par la communauté scientifique dans de nombreux états occidentaux. **Depuis, elle a fait ses preuves:** annuaire des psychologues, psychothérapeutes et médecins accrédités a été créé à laquelle vous pouvez vous référer. Mais venons-en aux faits : est-elle une thérapie réservée aux seuls militaires revenus du terrain de guerre?

Et bien non. **L'E.M.D.R. est aujourd'hui employée pour toutes expériences difficiles de la vie,** parfois soudaines, d'autres traumatiques. Tout particulièrement **appropriée pour les consultants ou staff** des O.N.G., qui, comme vous, travaillent en se déplaçant souvent, et font face **à une permanente réadaptation**.

Utile pour des personnes qui peuvent revivre, au travers de contextes présents très différents, des expériences qui ne cessent de revenir avec un impact sur leur bien-être au quotidien.

DIFFICULTES TRAITEES PAR L'E.M.D.R.

- Le Travail sur les **traumas récents:** accidents de la route, hospitalisation d'urgence, harcèlement au travail, évacuation d'urgence, témoins de catastrophes naturelles ou humaines, abus moral ou physique…
- L' élaboration de **l'impact des liens aux figures importantes** de votre vie
- L' accompagnement dans les **deuils et l'identification des événements difficiles dans l'enfance**
- La prise en charge de **l'anxiété et la résolution des phobies**.

L'E.M.D.R. peut aussi cibler les difficultés qui sont directement liées à la nature de votre travail:
a. Traumas ou **incidents de terrain**
b. **Anxiété liée au départ et/ou au retour de mission**
c. **Gestion émotionnelle** au sein de nouvelles affectations **dans des cadres hautement éprouvants**
d. **Préparation aux relations à distance** et à leur vécu émotionnel sur place.

L'AVANTAGE DE L'E.M.D.R., PLUSIEURS NIVEAUX DE FLEXIBILITÉ:

a. **Temporelle:** les séances peuvent être programmées et déployées en ligne
b. **D'approche:** possibilité de **l'intégrer à d'autres formes de psychothérapie**
c. **D'efficacité:** c'est un travail **ciblé qui s'adapte bien** aux urgences et aux **contraintes de déplacement.**

L'EM.D.R., un esprit de collaboration entre le thérapeute et le patient

L'E.M.D.R. promeut le patient pour sa capacité à faire évoluer le processus en décidant **ce qui est bon de travailler en premier lieu.** De son côté, **le thérapeute** fait des points et **oriente avec l'idée d'éclairer** le patient quant au parcours qui lui correspondrait davantage en termes **d'attentes et besoins.**

Venez donc découvrir l'E.M.D.R. dans mon cabinet et faire l'expérience d'une approche toujours dans l'air du temps, flexible et enrichissante!

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

NATIONAL TRANSPORT

INTERNATIONAL TRANSPORT

REMOVALS IN ROME

TRASLOCHI sestito
S.S.T. MULTISERVIZI SRL
Tel. (+39) 0774 345201 - www.sestito.eu

Dear Coop members,

We invite you all to write and enrich with your contribution the contents of our editorial project, with the purpose of sharing experience and know-how, among the international community of our Organization.

Most of the articles are in Italian and, to increase the inclusion of the articles written in English, French or Spanish, we invite you to spend the voice among your colleagues and friends of different nationalities to contribute with their articles written in their mother tongue.

FAO STAFF COOP

Editorial Committee

FIRSTMED
Annual Checkup
100% Covered by Cigna*
24hr Hotline
SAT
Open on Saturdays
Scan for more information
FIRSTMED
*Your coverage might vary depending on your plan.
Contact us to find out.
+39 06.40.06.14.02 | clinic@firstmedcenters.it | (+39) 338 312 63 31

NOVEMBRE: UN MESE PER RALLENTARE

Tempo e salute sono beni preziosi. Lo stress intossica. Assaporiamo la vita riscoprendo la lentezza.

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

Novembre è il mese in cui il buio si fa tangibile, i colori si attenuano, le giornate diventano piovose e comincia il primo vero freddo che anticipa le rigidità dell'inverno. E se la vacanza (parola che deriva dal latino vacuum cioè vuoto inteso come un periodo di tempo svuotato da tutti gli impegni quotidiani) è finita con la bella stagione ormai alle spalle, in questo mese che fa da ponte tra i bei ricordi delle avventure estive ed i progetti per le imminenti festività natalizie, cerchiamo di non correre. Perché novembre è un mese "sospeso", un tempo di passaggio da vivere in pausa.

Se la natura con ottobre esaurisce il suo ciclo vitale con gli alberi che si spogliano per prepararsi ad una nuova rinascita, novembre è il mese in cui i semi nel buio della terra preparano il prossimo ciclo di fioritura.
Prepariamoci anche noi ad affrontare il letargo per andare incontro alla prossima stagione con spirito rigenerato e vigoroso. Dedichiamo tempo alla cucina, curiamo la sana alimentazione per mantenerci in forma soprattutto in vista dei bagordi natalizi. Ritagliamoci del tempo per camminare. E cerchiamo di provare a svuotare la nostra quotidianità da stress e corse inutili.

Certo è che vivere in una grande città che costringe a muoversi per andare da una parte all'altra sempre con i minuti contati non aiuta. Però il dolce far niente non è una chimera. Resta un sogno impossibile solo per i frenetici che in qualsiasi stagione dell'anno vanno sempre di corsa spinti chissà da quale molla che non si scarica mai e che li fa muovere come trottole o come le palline impazzite di un flipper... senza un attimo di tregua. I frenetici, pervasi da un attivismo senza fine, sembrano vivere sui carboni ardenti .....sono quelli che, se costretti a star fermi, saltellano spostando il peso del corpo magari da una gamba all'altra come una tigre in gabbia..... sono persone con cui se iniziamo una conversazione guardano continuamente l'ora per farci capire che non hanno tempo da perdere e quando finalmente diamo loro via libera si lanciano come proiettili. Dove sono diretti non lo sapremo mai perché loro non lo dicono: parlano di impegni improrogabili, di appuntamenti irrinunciabili ma preferiscono restare nel vago perché in realtà non devono far niente di importante. Quando non devono andare in nessun posto le persone che vivono di corsa trovano immediatamente rimedio dandosi al Footing. L'importante è muoversi, andare da qualche parte, crearsi impegni che riempiano le giornate e l'assurdo è che

molto spesso si lamentano per non aver mai un attimo di pace e chiedono comprensione per la loro vita di inferno.
Se provate ad accompagnarle per sollevarle dal peso dell'impegno che si sono accollate si rimetteranno subito il movimento prima che vi offriate di aiutarle. Se corrono dall'alba al tramonto è perché non possono fare a meno di farlo e le ragioni del loro affannarsi non le conoscono neanche loro. Sono affetti dal virus della fretta ma ogni tanto, per fortuna, queste persone guariscono di colpo: nel bel mezzo di una corsa si fermano di scatto, si guardano attorno e si domandano cosa stiano facendo. Ma i miracoli si sa avvengono raramente. La maggior parte di coloro che vivono di corsa non smetteranno di farlo continuando così fino all'ultima briciola di energia. Lasciamoli fare e se li vediamo comparire stiamone alla larga.
Nonostante ci sia sempre qualcosa fare durante il giorno, la poltrona o la chaise longue non sono un sogno irrealizzabile. Si tratta solo di individuare ed eliminare inutili fardelli che gravano sulle nostre spalle e che spesso ci accolliamo per conformismo, consuetudine, o incapacità di sottrarci a chi ci coinvolge nella frenesia di ritmi serrati.
Anche se nella vita quotidiana le condizioni ottimali per concederci il lusso di annoiarci si verificano raramente, è importante staccare la spina da tutto ciò che ci distoglie da quello che abbiamo di più importante: noi stessi.

Grandi filosofi e scrittori del passato come Plinio il Giovane (avvocato, senatore e scrittore romano) e Marco Tullio Cicerone (avvocato, senatore, scrittore ed oratore romano) nei loro scritti, hanno trattato l'argomento del dolce oziare, considerato un modo per concedersi pause creative.
A riprova del fatto che le persone sagge sanno come coltivare il piacere del dolce far niente, quello che il celebre poeta francese Charles Bodelaire definiva "flânerie". Termine che indicava l'uomo che vaga oziosamente, senza fretta, cioè l'andare a zonzo per sperimentare e provare emozioni nell'osservare ciò che si presenta ai nostri occhi.

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

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

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

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

LE TRE VIE DEL BENESSERE: LA VIA DEL CIBO, LA VIA DEL MOVIMENTO, LA VIA DELLA SPIRITUALITÀ.

Di Patrizia Tossi: Franco Berrino, longevità felice: «Restare sani con il buon cibo e la meditazione» - Salus (quotidiano.net), 21/07/2024 descritto da Cesare Maramici

Siamo nati per vivere in salute e più a lungo. Lo dicevano i testi delle tradizioni più antiche e oggi, a distanza di millenni, è un tema che sta entrando a pieno titolo nel mondo della scienza e della medicina. La longevità felice e in salute è possibile: l'alimentazione e la cura del corpo possono fare molto per prevenire le malattie croniche. Precursore di questa visione è il medico Franco Berrino, già primario di medicina preventiva all'Istituto dei Tumori di Milano, autore di molte pubblicazioni scientifiche e degli studi sui "registri tumori" per mappare l'incidenza del cancro in Italia e in Europa.

Secondo Franco Berrino è possibile vivere più a lungo senza soffrire delle grandi patologie croniche che affliggono le persone anziane, rendendole prigioniere delle medicine. Il diabete, il cancro, i problemi al cuore e le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer sono fortemente legate allo stile di vita e da ciò che mangiamo. La speranza di sopravvivenza è aumentata: negli ultimi decenni, abbiamo guadagnato 10 anni di vita in più e ogni anno la speranza aumenta di tre mesi. È un dato impressionante, ma purtroppo il 90% degli anziani dipende da almeno un farmaco salvavita.

Nessuno può avere la certezza di non ammalarsi, ma si può fare molto per ridurne la possibilità. È un regalo che facciamo a noi stessi e ai nostri figli. La longevità in salute si ottiene scegliendo il cibo che mangiamo, e non facendoci scegliere dal cibo, praticando l'esercizio fisico e coltivando un percorso spirituale. Studi scientifici sulla meditazione hanno dimostrato, attraverso dei prelievi di sangue, che questa pratica incide sul Dna dei globuli bianchi: alcuni geni cambiano la loro funzione, attivandosi e spegnendosi.
Ma, soprattutto, viene inibito il fattore NFkB, che stimola la produzione di sostanze infiammatorie nel corpo. L'alimentazione, lo yoga e la meditazione sono importanti per contrastare i processi infiammatori che fanno male al corpo e permettono di limitare tumori, patologie croniche e malattie autoimmuni. Comunque essere vegani non significa sempre mangiare bene.

PROTECTION, IN EVERY DIRECTION.

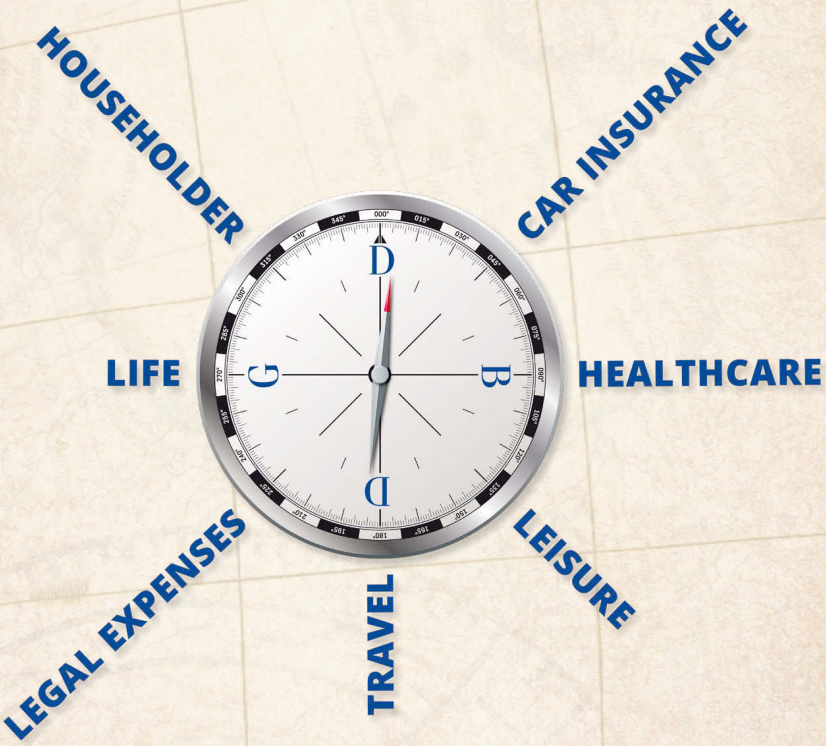
A team of experts provides dedicated services to FAO, WFP, IFAD, members, dependents and other international organizations, based in Italy.

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.

debesidigiacomo.it



ROME FAO OFFICE
Via Terme di Caracalla
Int. Ph: +39.06.57054549
ufficifao@dbdg.it

ROME WFP OFFICE
Via C.G. Viola 68
Int. Ph: +39.06.57056066
ufficifao@dbdg.it

ROME IFAD OFFICE
Via Paolo di Dono 44
Int. Ph: +39.06.57055774
ufficifao@dbdg.it

DBDG
Insurance Broker

L'infiammazione, non é altro che la risposta del nostro corpo alle aggressioni esterne, è alla base di tutte le malattie croniche, compreso il cancro. Molte malattie autoimmuni sono legate all'infiammazione dell'intestino e ad un'elevata permeabilità intestinale. Assorbiamo pezzi di proteine mal digeriti, danneggiando le cellule dell'intestino. È così nella celiachia. Anche la fibromialgia ha una componente autoimmune. O l'artrite reumatoide che si guarisce curando l'intestino.

Il processo infiammatorio dipende dal cibo spazzatura, dalla assunzione di carne e salumi, e da tutti i prodotti industriali che contengono sostanze che non c'entrano niente con il nostro corpo. I grassi saturi ricchi di colesterolo, il mais, il riso raffinato e il pane bianco. Anche lo zucchero provoca infiammazione: quando le molecole di glucosio si combinano con le proteine del sangue si crea il fattore Age, si forma una sostanza appiccicosa che non fa funzionare correttamente le molecole del corpo.
E da qui si è più esposti al rischio di ammalarsi.

L'infiammazione è provocata da una vita sedentaria e dallo stress, ma anche fattori esterni come l'inquinamento atmosferico. Lo studio sui "registri tumori" ha evidenziato che la prognosi del cancro e delle recidive peggiora nelle zone con più polveri sottili. Lo smog stimola la crescita delle cellule tumorali.
Per rimanere in salute dovremmo fare attività fisica, mangiare poca carne e soprattutto mangiare alimenti ricchi di polifenoli, che sono antinfiammatori, come i vegetali, i cereali integrali, l'olio extra vergine di oliva spremuto a freddo. Ippocrate raccomandava di bere l'acqua dell'orzo per combattere le malattie infettive. Anche il digiuno è molto utile perchè attiva un processo anti-infiammatorio.
Ma non è solo l'alimentazione a favorire una vita più lunga: ci vuole un benessere psicologico e sociale. La felicità incide molto sulla nostra salute, ma la felicità non deve essere cercata fuori di sé. L'aspetto spirituale ha una grande influenza. Nella società dei consumi, ci fanno credere che più cose abbiamo e più siamo felici. È esattamente il contrario. Tutte le tradizioni spirituali e i grandi profeti dell'umanità portano un unico messaggio: l'amore è la fonte della gioia, la felicità risiede dentro di noi.

Franco Berrino è laureato in Medicina, si è specializzato in Anatomia patologica. Si è dedicato all'epidemiologia dei tumori: prima all'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro in Africa e poi all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, dove ha diretto il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. Tra i suoi libri più famosi: *La Grande Via, Ventuno giorni per rinascere, Il Mandala della vita, La foresta di perle, Manuale della longevità felice.*

Vedi: https://lagrandevia.it/chi-siamo/

MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School

World Class International Curriculum

SALUS SPES CONSOLATIO NOSTRA

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

GLOBAL NETWORK OF RSHM SCHOOLS · MSA CESS · IB · CIS ACCREDITED SCHOOL

ACCADEMIA D'ARMI MUSUMECI GRECO

The Musumeci Greco Fencing Academy, founded in Rome in 1878, has its historical venue in via del Seminario 87 (Pantheon) and other two Rome locations, one in the Prati neighborhood and one inside the Terme di Diocleziano Museum. It's a fencing academy which provides classes to either skilled and beginner fencers, from 5 years old upwards. The family which gives it its name, the Musumeci Greco, is the world's most ancient family of fencers. In 2015 the Academy was appointed "House Museum" by Lazio Region, and it's the only Museum in the world in which a sports discipline is practiced; in 2024 it was also included among the "Italian Excellences" (not only Sports ones) by the Department of Enterprises and Made In Italy. As well as having earned many important sports achievements (World's Cups, National, European and World Championships, etc.), the Academy also earned a participation in Rio 2016 Paralympic Games, an almost-reached podium in Tokyo 2020 Paralympic Games and an Individual Sabre Bronze Medal in Paris 2024 Paralympic Games. The Academy offers free fencing classes to all people with mental and physical disabilities (including blind people) since 2011, thanks to the "Fencing Without Limits" project. The Academy is also present in the World of Entertainment since 1913 with its Master-at-arms generation, the first was Enzo Musumeci Greco, and now there's Renzo Musumeci Greco, current President of the fencing academy. Enzo and Renzo worked with renowned Hollywood, European and Italian Film Industry names (William Wyler, Tony and Ridley Scott, Alessio Boni, Alessandro Benvenuti, Monica Bellucci, Massimo Popolizio, Orson Welles, Kim Rossi Stuart, Luchino Visconti, Valerio Zurlini, Franco Zeffirelli and many others) taking their Art of Fencing also in the world of theatre, television, opera and historical reenactment.

TERME DI DIOCLEZIANO MUSEUM FENCING HALL
LESSON PLAN

For the **inaugural season** of Accademia d'Armi Musumeci Greco's Terme di Diocleziano Museum Fencing Hall, the Academy reserved a **special offer** dedicated to all FAO Staff Coop members.

An entire Fencing Season (from October to May) consisting of 2 lessons per week, on **Tuesdays** and **Thursdays** on a Time Schedule to be determined depending on your availability, between **4pm** and **7pm**, for **just €700,00** instead of regular price (€1.000,00).

The offer is valid for all FAO Staff Coop members and lasts for **8 months**, from October 2024 to May 2025.

Info: accademiagreco@gmail.com; accademia@accademiagreco.it
Tel. 06 6791 846

Terme di Diocleziano Museum Fencing Hall
Viale Enrico De Nicola 78
(Stazione Termini-Piazza della Repubblica area)

LA CASTAGNA

Considerato il frutto simbolo dell'autunno, la castagna raramente pesa più di 25 grammi. Nonostante il peso e le dimensioni ridotte, è molto energetica. Ne esistono di diverse varietà, come la Marigoule, la Bouche de Bétizac o ancora la Bouche Rouge. Il castagno, albero putativo, veniva anche chiamato "albero del pane" poiché le castagne in passato costituivano il pasto delle persone più bisognose. I tempi sono molto cambiati dato che oggi il frutto è spesso presente nei pranzi delle feste.

Spesso confondiamo la castagna con il marrone. La prova è che parliamo di "crema di marroni", "tacchino farcito ai marroni" o ancora di "caldarroste". E tuttavia, non si tratta di marroni ma di castagne! Il marrone non è commestibile e, nonostante assomigli alla castagna, esistono delle differenze tra i due. Innanzitutto, il riccio della castagna ha più "spine" rispetto a quello del marrone. Inoltre, la castagna è più piatta rispetto al marrone che è più grosso e rotondo. E infine, solitamente vi è un solo frutto all'interno del riccio del marrone, mentre ve ne possono essere tre in quello della castagna.

La fioritura del castagno avviene in estate, principalmente da inizio giugno a fine luglio. Le castagne poi cadono e a quel punto possiamo raccoglierle. Non bisogna raccogliere le castagne direttamente dall'albero, ma aspettare che siano cadute a terra. La raccolta si effettua autonomamente, da fine settembre a metà novembre. Ecco perché la castagna viene soprannominata "il frutto dell'autunno", accompagnerà tutti i tuoi piatti per il resto della stagione, anche in inverno.

I castagni crescono su terreni ricchi e sani, con poco calcare. Non sopportano la siccità e hanno bisogno di luce.

Quando si raccolgono o si acquistano nei negozi, è importante scegliere bene le castagne. Attenzione a sceglierle lucide, non troppo rovinante e senza buchi. Una volta a casa, per essere sicuri che tutte le castagne prese siano sane e commestibili, immergerle in acqua. Quelle che torneranno a galla saranno sicuramente vuote o semplicemente non commestibili.

Mangiare castagne è consigliato! Questo frutto è infatti ricco di vitamine, oltre che di glucidi mentre contiene pochi grassi. Ottimo per la salute, ti darà energia.

Esistono diversi modi di cucinare le castagne. Se desideri bollirle, è sufficiente inciderle all'altezza della lunetta (la parte più chiara) per non farle scoppiare e immergerle poi in acqua bollente per circa 10 minuti. Successivamente, dovrai solo togliere il guscio e la pelle sottile.

Inoltre, si possono far cuocere nel forno a microonde per circa 1 minuto. Attenzione a non metterne troppe insieme.

Si possono anche cuocere in forno, sempre incidendo la lunetta. Disporle su una teglia e infornarle a 210°C per circa 20 minuti.

Se possiedi un camino con una padella a buchi, puoi farle cuocere direttamente sulla legna. Incidi la lunetta, disponi le castagne nella padella e falle cuocere per 20 minuti.

Le castagne si possono associare sia a piatti salati che dolci. Chi non ama degustare un passato di zucca alle castagne, un paté di castagne, la crema di castagne o ancora un crumble di mele con scaglie di castagne?

clements
WORLDWIDE
A Gallagher Company

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

RICCIARELLI

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

As we were developing a recipe for a book signing event introducing our new dessert cookbook, we had the pleasure of receiving a special gift from a close friend visiting from Tuscany, who was also joining us for our Thanksgiving celebration. She kindly shared a cherished Tuscan recipe for Ricciarelli, delightful treats that are not only gluten-free, but also full of enchanting flavors.

Originating from Siena, Ricciarelli have a fascinating history that dates back to the 14th century. They are primarily made with almonds, sugar and egg whites, and are traditionally shaped into rhombuses by hand. These sweets are often given as gifts during the Christmas season. However, in the spirit of autumn, we chose to use fall-themed cookie molds for our Ricciarelli, but you can shape them using your hands or any mold you prefer.

We hope you enjoy these exquisite little treats, perfect for savoring any time of the year!

Yields: approximately 25 cookies using a 1 1/4 x 2 1/4 rhombus mold
Prep Time: 10 min + 4 -12 hours or overnight resting time.
Baking Time: 12 min

Ingredients

- 100 g powdered sugar + more for garnish
- 2 tablespoons water
- 2 cups (200 g) almond flour, sifted
- 2 tablespoons (20 g) corn starch
- 1 1/2 teaspoons (7 g) baking powder*
- 3/4 teaspoons (6 g) baking soda*
- Zest of 1 orange
- 2 egg whites

Viale Aventino, 78 - 00153 Roma
T. 065758413

OTTICAVENTINO
L'ottica migliore con cui guardare il mondo

info@ottica-aventino.com
www.otticaventino.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. In a mixing bowl, add powdered sugar and add water. Mix until dissolved to make a sugar syrup and set aside.

2. Using a stand-up mixer or hand-held electric whisk, beat egg whites until they form peaks, then set aside.

3. In a mixing bowl, sift together almond flour, corn starch, baking powder, baking soda and mix well. Add orange zest and mix well with wooden spoon, then add egg white.

4. Add sugar syrup and, using your hands, mix until well combined and you have a homogeneous round dough. Wrap dough in plastic wrap and place in the refrigerator for a minimum of 4 hours, preferably overnight. The longer it rests, the more fragrant the mixture becomes.

5. Preheat oven to 175˚C (347˚F) and prepare a baking tray lined with parchment paper.
6. Transfer dough to working surface dusted with powdered sugar, then add additional powdered sugar on top and roll out dough to a sheet about 1/2 inch thick.** Press desired molds in the dough, then roll each cookie in powdered sugar. Place cookies on prepared baking sheet about 1/2-inch apart and repeat this process until all the dough is used.

7. Place baking tray in oven and bake for 12 to 15 minutes.

Notes:

** Substitute baking powder and baking soda with 'Lievito per Dolci' 16 g packet.*

*** Traditionally, the dough is rolled into a log about 4 cm (about 1 1/2 inch) wide, then cut into evenly-sized cookies, about 20 g each (about 1 tablespoon). Lightly flatten each piece and mold using your hands in a rhombus-like shape.*

AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES

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 Livio Antinucci
Osteopath
Italian – English

Dr Gregory Strabach
General Medicine
English - French - Italian

Dr Elena Nobili
Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian

Dr Roberto Mastrostefano
Neurosurgeon
English – Italian

Dr Chrtistian Abi Nassif
Liver and Metabolic Deseases
English – French – Italian - Lebanese

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

Dr Giorgio Balsamo
Otolaryngology ENT
Italian - English

Dr Massimo Mancone
Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English

Dr Alberto Spaziani
Cardiology - ECG
Italian - English

Physiotherapeutical Centre
Allianz, De Besi/MSH e Cigna

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 Elettromyography
English – Italian

Dr Alberto Franzin
Neurosurgery
Italian - English

Dr Dario Vitali
Physiotherapist
Italian - English

Dr Laura Marruncheddu
Cardiology - Ecg - Echocardiography
Italian - English

AVENTINO 38
STUDIO MEDICO / MEDICAL OFFICE

by appointment from Monday to Friday 08:30 – 19:30
Saturday 09:00 - 13:00
Viale Aventino 38 – 00153 Roma
Tel: 06.57289413-501 Fax: 06.5759483
info@aventino38.it www.aventino38.it

Selectra

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.