



SEPTEMBER
2024

fao Casa gazette

Mensile - No 9 - 2024 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI:
WEEK END NEI BORCHI DEL LAZIO

- THE FELDENKRAIS METHOD

- CURIOSITY CORNER

- UNITED NATIONS YOGA DAY

- FIGS AND WALNUT MARMALADE

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

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:	Antonio Messina
Antonella Alberighi	Guendalina Middei
Giampiero Bartolucci	Janine Claudia Nizza
Flavia Beniamini	Federica Pagnoni
Rosa Basso	Rossana Pavoni Gallo
Giovanna Bellelli	Domenico Perre
Fahmi Bishay	Emiliano Pinnizzotto
M.Rosaria Castaldi	Pasqualina Raspaolo
José Cavalieri	Enrica Romanazzo
Compagnia "Tutti Esauriti"	Cinzia Romani
Silvia De Mari	Silvia Rossetti
Annalisa Di Giacomo	Anna Maria Laudoni
Irene Habib	Anna Maria Rossi
Valerio Imperiali	Anoop Sharma
Michela Kranner	Luigi Simeoni
Jane Lawrence	Matteo Spinelli
Marcello Leotta	Giovanni Sposato
Ilaria Lucchesi	Gerard Sylvester
Bin Liu	Giancarlo Trobbiani
Ilaria Mancino	Luciano Tudini
Cesare Maramici	Ilaria Zangrillo



Immagine di Cortina:
Emiliano Pinnizzotto

TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Week-end
nei borghi del Lazio**
di Enrica Romanazzo

WELLNESS

- 16 **Breathing Posture & Movement awareness
The Feldenkrais Method**
by Irene Habib

CURIOSITY

- 18 **I Fichi**

INFO

- 22 **Lifting Facciale?**
by Dr Hicham Moullem

WELLNESS

- 24 **United Nations Day of Yoga
24/06/24 Celebration**
by Janine Claudia Nizza

FOOD&CULTURE

- 28 **Figs And Walnut Marmalade**
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 € 25 (single membership) or € 30 (family membership); while for the Associate Membership, only the annual fee is required (€ 25 for the single or € 30 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
--------------	---------------------	-------

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
LBT (GAG)	Ms S. Pisano	53142

SPORTS

ATHLETICS	Mr F. Consalvi	56438
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

WEEK END NEI BORCHI DEL LAZIO

Per immergersi nella storia e nella bellezza di una regione ricca di tesori, alla scoperta di paesini dal fascino antico, delle città d'arte, dei monasteri e di una natura rigogliosa e rilassante.

Settembre è il mese in cui si fa rientro in città dopo le agognate ferie che durano sempre troppo poco. E basta un giorno per vanificare l'effetto benefico delle vacanze. Ma per prolungarne i benefici dovremmo approfittare della mitezza del clima settembrino per concederci rilassanti fine settimana alla scoperta delle tante meraviglie presenti a pochi chilometri da Roma. Nei dintorni della capitale ci sono tanti tesori nascosti che vale la pena esplorare. Il territorio del Lazio stretto tra Toscana, Abruzzo, Umbria, Campania e Marche, è geograficamente molto esteso. È ricco di fiumi e ruscelli, laghi e vulcani.....e che dire della campagna romana costellata da reperti archeologici? Dei resti delle tombe etrusche della Tuscia viterbese, delle terme, ed i paesaggi più aspri con i monti aguzzi che sovrastano la Ciociaria e la Sabina?

Il Lazio abbonda di luoghi abbandonati e di spazi verdeggianti, dove la natura viene tutelata dall'istituzione di riserve e parchi. Ma cela anche città da scoprire,

e borghi medievali arroccati, sospesi nel passato, attraverso i quali intraprendere un viaggio nel tempo per ripercorrere l'affascinante storia della Roma dei Papi che hanno eletto questi luoghi a residenza, in quanto sedi più sicure rispetto a Roma, teatro di aspre contese.



VITERBO E DINTORNI

La provincia di Viterbo si estende nella Tuscia, nel nord del Lazio.

Viterbo, la città dei Papi, è una splendido scrigno d'arte che propone un bel viaggio nel tempo attraverso le sale dell'elegante Palazzo Papale, dalla bellissima loggia colonnata con gli archi a ogiva. Qui si trova quella che è passata alla storia come Sala del Conclave (dal latino *cum clave*, sotto chiave) dove i cardinali, divisi sul nome del nuovo pontefice, furono segregati fino a trovare un accordo. Ci vollero 33 mesi per l'elezione di Gregorio X e da allora il termine conclave viene usato per indicare la riunione dei cardinali indetta per eleggere un nuovo Papa. Il Palazzo Papale si trova nell'elegante piazza San Lorenzo sulla quale si affaccia la Cattedrale del XII secolo, da vedere insieme al Museo Colle del Duomo. Per una passeggiata in pieno Medioevo basta percorrere i vicoli del suggestivo quartiere San Pellegrino, con le caratteristiche case "a ponte" collegate all'altezza del primo o secondo piano, tra le quali si aprono suggestivi passaggi coperti, a cui si accede per lo più con scalinate, chiamate "**profferli**". La più bella è il **Palazzo degli Alessandri**, articolato su tre piani con la scalinata interna, fiancheggiata da un parapetto. Nel quartiere si trova anche il Museo del Sodalizio dei Facchini di Santa Rosa, i protagonisti della festa più sentita e radicata della città

che la sera del 3 settembre portano in processione la pesantissima Macchina di Santa Rosa, una sorta di torre illuminata alta 30 metri dal peso di 51 quintali. Il museo racchiude lo spirito di una festa popolare che è stata riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Immateriale dell'Umanità.



Degno di nota è il Museo della Ceramica della Tuscia, ospitato al piano terra di Palazzo Brugiotti, splendida dimora del Cinquecento, impreziosita da pregevoli affreschi e belle fontane nell'atrio e nel giardino. Del resto, Viterbo è una città d'acqua: la Fontana Grande, nell'omonima piazza, è solo una delle tante fonti monumentali che scaturiscono in ogni piazza nel centro storico. Un fine settimana tra vicoli medievali intatti, fontane monumentali e palazzi patrizi del Rinascimento merita una degna conclusione: un rilassante bagno tra sorgenti calde e prati fioriti.

Attorno alla città sono presenti diverse sorgenti dove è possibile fare bagni caldi in un contesto naturale idilliaco e senza dover pagare un biglietto. Sulla via Francigena infatti si trovano le Terme del Bagnaccio, un piacevole parco gestito da un'associazione che consente l'ingresso gratuito a chi usufruisce solo delle vasche, mentre per l'accesso ai servizi è richiesto un modico contributo.

Sulla strada Terme, a 2,5 km dalla città, ci sono le piscine Carletti, graziose vasche immerse nel verde con accanto vasti prati dove sdraiarsi a prendere il sole. Sulla strada del Bullicame si trova l'omonima sorgente termale, citata da Dante nell'Inferno, che sgorga da un piccolo cratere naturale visibile attraverso un parapetto trasparente. Questa sorgente alimenta grandi vasche in cui immergersi in un contesto naturale rigenerante. Naturalmente non mancano a Viterbo gli stabilimenti termali con ogni genere di servizi, cure e trattamenti: le Terme dei Papi sono attrezzate con un'enorme piscina, una grotta naturale e un percorso con vasche calde e fredde, ideale per riattivare la circolazione.



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



**NATIONAL
TRANSPORT**



**INTERNATIONAL
TRANSPORT**

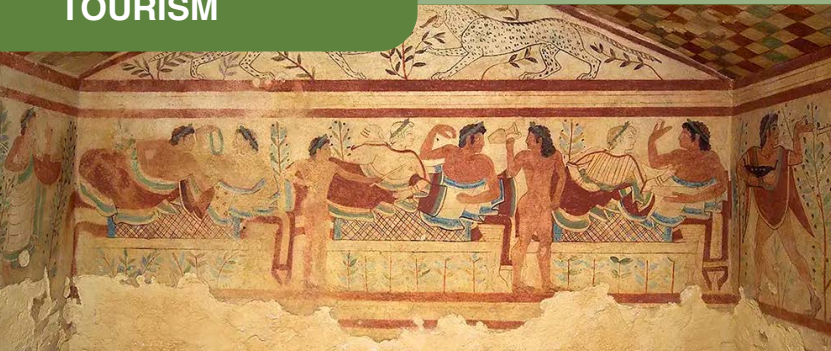


**REMOVALS
IN ROME**



TRASLOCHI
sestito
S.S.T. MULTISERVIZI SRL

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



Il territorio viterbese conserva affascinanti vestigia etrusche, come la Cava di Sant'Antonio e la Necropoli di Castel d'Asso, ricca di sorgenti termali immerse nella natura. Le Necropoli di **Cerveteri** e **Tarquinia**, parte del Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO dal 2004, sono testimonianza unica ed eccezionale dell'antica civiltà etrusca a pochi chilometri da Roma. Tarquinia unisce al fascino antico del suo borgo medievale la meraviglia dei suoi splendidi tesori etruschi come la Necropoli di Monterozzi con tombe scavate nella roccia e dipinte.

Chi ama passeggiare nella natura può esplorare i dintorni del lago vulcanico di **Vico**, una riserva naturale circondata dai Monti Cimini, oppure percorrere le rive del lago di **Bolsena**.

BOMARZO

Immane una visita a Bomarzo, celebre per il Sacro Bosco o Parco di Mostri con sculture di animali mitologici o grotteschi.

Verso Sud, a circa mezz'ora di macchina, si trova Bomarzo per un altro itinerario fantastico ed affascinante all'interno del famoso Parco dei Mostri tra le suggestive cascate di Fossa Castello. La sua peculiarità risiede nella presenza di strane creature dalle forme particolari e di difficile interpretazione: case pendenti, animali giganti e misteri esoterici che rendono questo luogo davvero suggestivo.





SERMONETA

L'antica Sulmo, citata anche nell'Eneide di Virgilio, è uno dei borghi più belli del Lazio.

La cittadina di Sermoneta, un provincia di Latina, a sud del Lazio, è uno splendido balcone sulla pianura pontina. Situato su una collina dei monti Lepini, è circondato da uliveti, castagneti e faggeti. Conserva un magnifico centro medievale, fra i più integri e suggestivi di tutto il territorio laziale. L'impianto urbanistico perfettamente intatto, raccolto all'interno di una cinta muraria, è caratterizzato da antichissime case costruite in pietra calcarea (impreziosite da decorazioni di altissimo pregio), stretti vicoli in pietra, mura difensive ed un possente castello che, dominando l'orizzonte, campeggia nella parte più alta, da cui si gode di una vista spettacolare sui monti Lepini. Questi gli elementi che contraddistinguono gli splendidi scorci di Sermoneta. L'affascinante borgo, set ideale per film ambientati nel medioevo, è stato scelto come scenografia per oltre 90 pellicole italiane ed internazionali.

Il centro storico è un luogo iconico, simbolo del passato tumultuoso della città controllata dalla potente famiglia Caetani, i signori di Sermoneta che le conferirono prosperità, fascino e prestigio. Ma Sermoneta è anche famosa per Alessandro VI Borgia, il Papa che nel 1470, con una bolla pontificia, scomunicò i



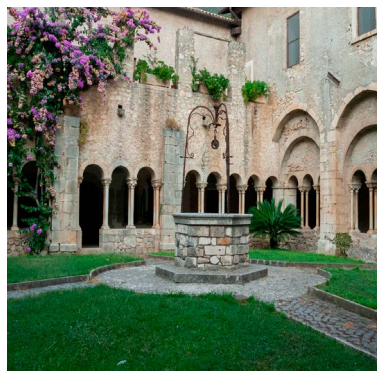
Caetani e si appropriò dei loro beni, privandoli di privilegi e diritti. Il Castello sotto i Borgia divenne una fortezza militare. Fu rinforzata la cinta muraria e fu costruita la cittadella. Alla morte di Alessandro VI, Papa Giulio II nel 1594 riconfermò i Caetani Signori di Sermoneta. Il Castello ormai decadente ed in abbandono fu riportato in vita dalla nobile famiglia che riprese ad occuparsene avviando imponenti lavori di restauro per trasformarlo in un centro sociale ed educativo.

Oggi la fondazione Loffredo Caetani lo tutela e lo conserva cercando di perpetuare l'opera iniziata dal plurisecolare casato. Il castello ospita iniziative culturali ed il Campus Internazionale di Musica. Al suo interno da 60 anni si svolge il Festival Pontino di Musica da Camera. Nei suoi locali sono state girate le memorabili scene del film "Non ci resta che piangere" con Massimo Troisi e Roberto Benigni.

L'imponente Palazzo Caetani, in cui i Signori di Sermoneta decisero di abitare preferendo le sue stanze a quelle del freddo maniero, ospita il Museo della Ceramica, un viaggio nella preistoria con circa trecento reperti archeologici provenienti dalla vicina necropoli di Caracupa. Anche il palazzo è stato set di numerosi film a tema rinascimentale ed ottocentesco.

La Sinagoga di Sermoneta testimonia la presenza della comunità ebraica che qui si stabilì nel XIII secolo. Molti dei suoi membri furono chiamati a ricoprire importanti incarichi amministrativi, lavorando sia per la famiglia Caetani che per quella dei Borgia. La comunità ebraica contribuì ad implementare lo sviluppo commerciale ed economico del paese. La loggia dei Mercanti, centro delle fiorenti attività commerciali dell'epoca, è un mitico complesso di archi risalenti al VI secolo. La funzione originaria dell'edificio era quella di accogliere il consiglio civico del tempo, ma oltre alle stanze ufficiali vi erano botteghe, negozi e stalle per i cavalli. Questo luogo vibrava di vita, specialmente di giorno quando si riunivano i rappresentanti del commercio locale designati a negoziare questioni politiche e burocratiche, ma era anche il punto di ritrovo per gli abitanti del borgo.

Da visitare nei dintorni è l'**Abbazia di Valvisciolo**, costruita dai monaci cistercensi nell'VIII secolo, con un meraviglioso chiostro, uno tra i più belli nel Lazio, realizzato interamente in pietra ed ornato da piante rampicanti e da fiori profumati.





Annual Checkup

100% Covered by Cigna*

 24hr Hotline



Open on Saturdays

Scan for more information



*Your coverage might vary depending on your plan.
Contact us to find out.

Piante e fiori abbondano da queste parti. Per vivere appieno il mistero profondo, vibrante, universale del miracolo che ogni giorno compie la nostra benigna terra madre, basta immergersi nella bellezza del giardino più romantico del mondo, il **Giardino di Ninfa**.

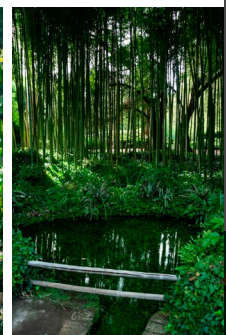
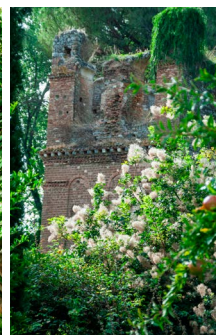
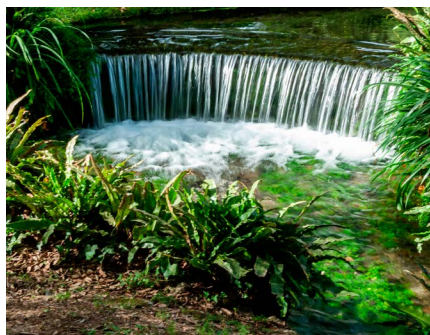
IL GIARDINO DI NINFA

Uno splendido esempio di poesia e architettura medievale

Il Giardino di Ninfa, sito a pochi chilometri da Latina, è stato realizzato dalla famiglia Caetani, sulle rovine dell'omonima città medievale. L'antica cittadina, dove oggi sorge l'oasi, ebbe una vita travagliata: spesso contesa da varie casate venne più volte distrutta e ricostruita. Nel 1298 fu acquistata dalla famiglia Caetani e per un centinaio di anni contesa tra questi e i Borgia. Alla fine del 1300 cominciò la decadenza della città a causa soprattutto della malaria. Solo verso la fine dell'800 i Caetani ritornarono sui possedimenti: bonificarono le paludi, estirparono gran parte delle infestanti che ricoprivano i ruderi, piantarono i primi cipressi, lecci, faggi, rose e restaurarono alcune rovine, dando vita ad un giardino in stile anglosassone, dall'aspetto romantico. Verso il 1930, grazie alla sensibilità di Marguerite Chapin, (giornalista e letterata inglese, moglie di Roffredo Caetani, duca di Sermoneta) e in seguito di sua figlia Leila, il giardino cominciò ad acquisire il fascino che oggi lo contraddistingue. In otto ettari di terreno si possono ammirare oltre 1300 specie di piante tra cui 19 varietà di magnolia, betulle, iris acquatici e aceri giapponesi. A primavera, i ciliegi ornamentali fioriscono creando un'atmosfera fiabesca.

La realizzazione del parco fu guidata soprattutto da sensibilità e sentimento, seguendo un indirizzo libero, spontaneo, informale, senza una geometria stabilita.

Oggi l'oasi si presenta come una pittoresca rovina con avanzi di un castello, di palazzi, di chiese, di campanili medievali, il tutto ammantato da una ricca vegetazione. Dal monte sgorgano abbondanti ruscelli che formano un laghetto. In questa realtà incontaminata molti scrittori, tra cui Virginia Woolf, Truman Capote, Ungaretti, Moravia, hanno trovato l'ispirazione per le loro creazioni. Questa splendida oasi naturale è stata classificata dal New York Times tra i giardini del mondo più belli e romantici. Dichiarato Monumento Naturale dalla Regione Lazio, il giardino, dato il delicatissimo equilibrio ambientale, si può vedere solo in alcuni giorni dell'anno, nel periodo che intercorre tra marzo a novembre.



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

BREATHING POSTURE & MOVEMENT AWARENESS

The Feldenkrais Method
by Irene Habib

WHEN IN FAO: TUESDAY &
THURSDAY 12:00 – 13:00

WHERE: GYM B Bldg E

INSTRUCTOR:

Irene Habib

Feldenkrais International Practitioner &
Assistant Trainer

Teaching experience: 1992-2024

NEW SEASON 2024 – 2025

starting September

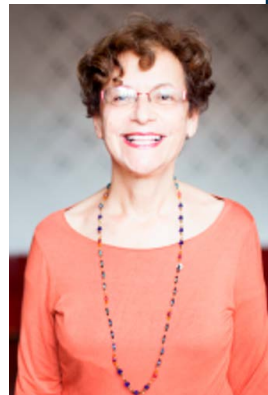


Over so many years, I have seen several people both young and elder, changing attitude towards their body and transforming the *discomfort of rigidity and stiffness due to the prolonged use of computers and sitting posture*.

All day long we sit much more than our ancestors, and the discomfort or pain it can involve is often what leads people to seek for a physical discipline.

The Feldenkrais method offers a wide variety of movement lessons ideal for this purpose.

Whether academics or other kinds of professionals, computer users, office workers, drivers, musicians and many others, mostly people are concerned about their posture standing, walking but very often **sitting**.



The questions are: **how do we move comfortably in a seated position?**

How do we organize ourselves to be upright and avoid *cervical and lumbar rigidity and stiffness* being able to shift weight on the chair?

Newcomers to the Feldenkrais Method often search for a way to solve conditions related to musculoskeletal pain (e.g. knee problems, lower back pain, neck tension, disc herniation).

However, these applications are just the beginning.



DR MOSHE FELDENKRAIS

The inventor of the Method, defined 'good posture' as a place from which you are ready to go in any direction, at any moment, immediately, without any preliminary re-organization.



PERSONAL BENEFITS

Everyone can benefit from the Feldenkrais Method.

The various movement sequences are suitable for people of all ages and physical abilities.

It improves:

- lower back pain
- neck-shoulder pain
- balance mobility and posture
- scoliosis and much more



It enables:

- Muscular tension reduction
- more uniformity of the basic tone of the muscles
- *physical movements to be better spread over the whole skeleton*
- reduction of ineffective efforts increasing kinaesthetic sensitivity
- *deeper and freer breathing*
- *stress and anxiety relief*
- better coordination of intention and action
- more effective and harmonious way of functioning in general
- discovery of surprising abilities that you didn't know you had



Apart from the several benefits mentioned above, Feldenkrais classes changing often from one lesson to the other, are stimulating and inspiring also for the activity of the nervous system and brain training.

For info & enrollment please contact:

Ms Eileen Larkin (group coordinator) - eileen.larkin@fao.org or Teacher Irene Habib habiren@gmail.com
with fao-staff-coop@fao.org in copy - For general info: fao-staff-coop@fao.org - 06 57053142

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

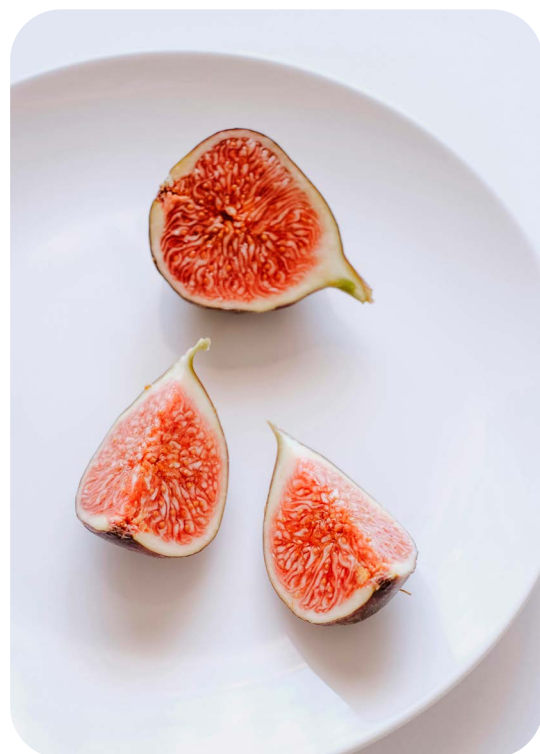


I FICHI



I fichi non sono frutta, ma sono fiori invertiti. Richiedono un tipo specifico di impollinazione che può provenire solo da larve di calabroni di fichi, che devono morire all'interno del frutto affinché maturi, poiché i fichi non possono essere impollinati dal vento o dalle api normali.

Contrariamente a quanto afferma un detto popolare, i fichi maturi non sono pieni di larve morte e i "pezzetti croccanti" nella frutta sono solo semi. Il fico produce in realtà un enzima chiamato ficaina, noto anche come ficina, che digerisce l'insetto morto e il fico assorbe i nutrienti per creare frutti maturi e semi.



Figs are not fruit, but are inverted flowers. They require a specific type of pollination that can only come from fig bumblebee larvae, which must die inside the fruit for it to ripen, as figs cannot be pollinated by wind or normal bees.

Contrary to a popular saying, ripe figs are not full of dead larvae, and the "crunchy bits" in the fruit are just seeds. The fig actually produces an enzyme called ficain, also known as ficin, which digests the dead insect and the fig absorbs nutrients to create ripe fruit and seeds.



IL FICO NATO A TESTA IN GIÙ

Il fico di Bacoli sfida tutte le leggi della fisica: cresce a testa in giù, affondando le sue radici nella volta di una grotta.

La natura è sorprendente e meravigliosa.

Il fico capovolto cresce nell'affascinante scenario delle Terme di Baia, a pochi passi dal Tempio di Mercurio. Si tratta di un fico selvatico che ha confuso gli abissi terreni con quelli celesti e ha deciso di estendersi verso il basso. Un fenomeno molto particolare in una terra, quella dei Campi Flegrei, che tra vulcani, bradisismo e fasti degli antichi Romani di normale ha davvero poco.

THE FIG BORN UPSIDE DOWN

The Bacoli fig defies all the laws of physics: it grows upside down, sinking its roots into the vault of a cave. Nature is amazing and wonderful.

The upside-down fig grows in the fascinating scenery of the Terme di Baia, a few steps from the Temple of Mercury.

It is a wild fig that has confused the earthly abysses with the celestial ones and has decided to extend downwards. A very particular phenomenon in a land, that of the Campi Flegrei, which between volcanoes, bradyseism and the splendor of the ancient Romans is not quite normal.

STUDIO MEDICO DERMATOLOGICO PROF. MAURIZIO ROTOLI



Diagnosi e trattamenti

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

Riceve per appuntamento

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

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

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

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

Martedì 16,00-19.00

Contatti



e-mail m.rotoli@alice.it



cellulare 3384314414



www.mauriziorotoli.it

Convenzioni con

CIGNA Assicurazioni presso tutti gli studi

DEBESI Assicurazioni presso la Clinica Santo Volto



**YOU ARE READY! DON'T MISS YOUR
CHANCE TO TRAIN...
FROM SEPTEMBER OUR FAO STAFF COOP
COURSES ARE BACK!
BUILDING E GYM A, B AND C.
CONTACT US FOR NEW SURPRISES!**

ext. 53142
email. fao-staff-coop@fao.org



DELEGAZIONE ACI SAN LORENZO INTESA SERVICE S.R.L.

The ACI San Lorenzo Delegation is a historic agency of car practices in business for over forty years with its headquarters in the San Lorenzo neighborhood of the same name.

For over 20 years we have also been operating within the Ministry of Foreign Affairs, thanks to an agreement that sees us present every morning in an office dedicated to us, and since 2018 we are present, twice a week, within the FAO premises. Our professionalism is recognized at national level and is particularly directed to the completion of all car and insurance practices of staff moving to and from abroad.

For this reason we propose the services listed below, for which we can guarantee competence and speed, in addition to the same favorable economic conditions already provided for the employees of the Ministry of Foreign Affairs:

- **Sworn translations of any document**
- **Tax code attribution**
- **Shipments all over the world**
- **Nationalization of cars and motorbikes with foreign license plates**
- **New registrations of vehicles with CD plates**
- **Transfers of vehicle ownership**
- **Driving License conversions**
- **Renewal of driving licenses**
- **Cancellation for vehicles export**
- **Cancellation due to vehicles demolition**
- **Travel assistance on vehicles**



In the insurance field we are particularly competitive and experienced in the following areas:

- **Car**
- **Houses**
- **Health**
- **Social welfare**

Our point of contact is Mr Attilio Panella Fabrello (+39 3473559274) available for further informations, and Mrs Mascia Minghetti (+39 3473865243)

The essential elements of the practical accomplishments from our ACI Delegation are available in our website www.acisanlorenzo.it and we are also available for any clarification at our headquarters in Viale dello Scalo San Lorenzo 29, 00185 Rome from Monday to Friday from 9:00 to 13:30 and from 14:30 to 18:00 (+39.06/4469800 - E-mail: info@acisanlorenzo.it).

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.



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.



With insurance with discounts of up to 40% on insurance premiums for third party liability, fire and health. 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

LIFTING FACCIALE?



By Dr. Hicham Mouallem FRCS

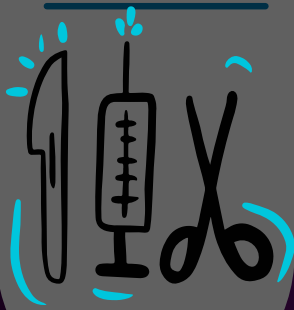
Laureato in Medicina e Chirurgia, Specialista in Chirurgia Generale

Master in Chirurgia Plastica ed Estetica

Tecniche innovative su corpo e viso

VASERLIPO-LIFTING VERTICALE-DUAL PLANE-MEDICINA ESTETICA

Una delle caratteristiche dell'invecchiamento è la **caduta** dei **tessuti cutanei** verso il basso. Questo fenomeno, tipico di quasi tutte le aree del corpo, si manifesta in maniera spesso evidente anche a livello del volto. I tessuti che coprono gli zigomi, le guance e il collo, lisci e tonici durante la giovinezza, tendono con gli anni a svuotarsi e a scendere. Il **Lifting Facciale e il Lifting Collo** sono **interventi chirurgici estetici** più indicati per riposizionare i **tessuti del viso e del collo**, **eliminare la cute in eccesso** e ridare al volto ed al collo **l'aspetto fresco e giovanile** di un tempo. In base alle indicazioni e alle aspettative del paziente, si può spaziare da **Mini Lifting** molto leggeri, effettuati in **anestesia locale**, fino a **Lifting completi** che consentono di migliorare non solo l'aspetto del viso, ma anche quello del collo. **I chirurghi estetici specialisti di chirurgia estetica** che collaborano con l'Istituto Estetico Italiano praticando tutte le tecniche di **Lifting Facciale e Lifting Collo**, dalle meno invasive alle più complesse, sono in grado di ottenere **risultati** estremamente **naturali** non solo in pazienti più avanti con gli anni, ma anche nelle over quaranta che intendono solamente **rinfrancare il loro aspetto**. Attraverso un'incisione nascosta nei capelli e dietro alle cartilagini anteriori dell'orecchio, si effettua un **delicato scollamento della pelle del volto** che, assieme ai muscoli, viene riposizionata verso l'alto, eliminando l'eccedenza cutanea. Le più moderne **tecniche di chirurgia estetica** ad oggi presenti di **Mini-Lifting, S-Lift e MACS-Lift** consentono di effettuare questi interventi in anestesia locale con lieve sedazione e spesso di essere dimessi il giorno stesso. Il post-operatorio, inoltre, sarà piuttosto agevole, caratterizzato da lievi ecchimosi (piccoli lividi) che in genere scompaiono entro 7-10 giorni.



CONSULTANT PLASTIC SURGEON

Facial treatment

- Botox
- Filler
- Profilo Plasty
- Non surgical Face Lift
- Lips
- Rhinofiller
- Rejuvenation

Plastic Surgery

- Abdominoplasty / Tummy Tuck
- Gynecomastia
- Vaser Lipo 4D High Definition
- Breast Augmentation
- Breast reduction
- Breast uplift
- Blepharoplasty
- One Stitch facelift
- Otoplasty

About Us:

Hicham Mouallem has graduated in Italy in 1990 and has been practicing cosmetic surgery since 1998. He has first specialized in General Surgery in Italy and later in Cosmetic Surgery in Rio de Janeiro- Brazil, becoming increasingly specialized and trained under the supervision of Prof. Pitanguy and Dr. Farid Hakme, the most important surgeon soft the Brazilian cosmetic surgery school and president of the Brazilian Society of Plastic and Aesthetic Surgery.



ROMA
MILANO
ANCONA

SAN MARINO
RICCIONE
S. BENEDETTO DEL TRONTO

www.vaserlipoeurope.com
www.hichammouallem.com



@dr.hichammouallemofficial



3517544377 - 3936127748



hichammouallemoffice@gmail.com

UNITED NATIONS DAY OF YOGA

21/6/24 CELEBRATION

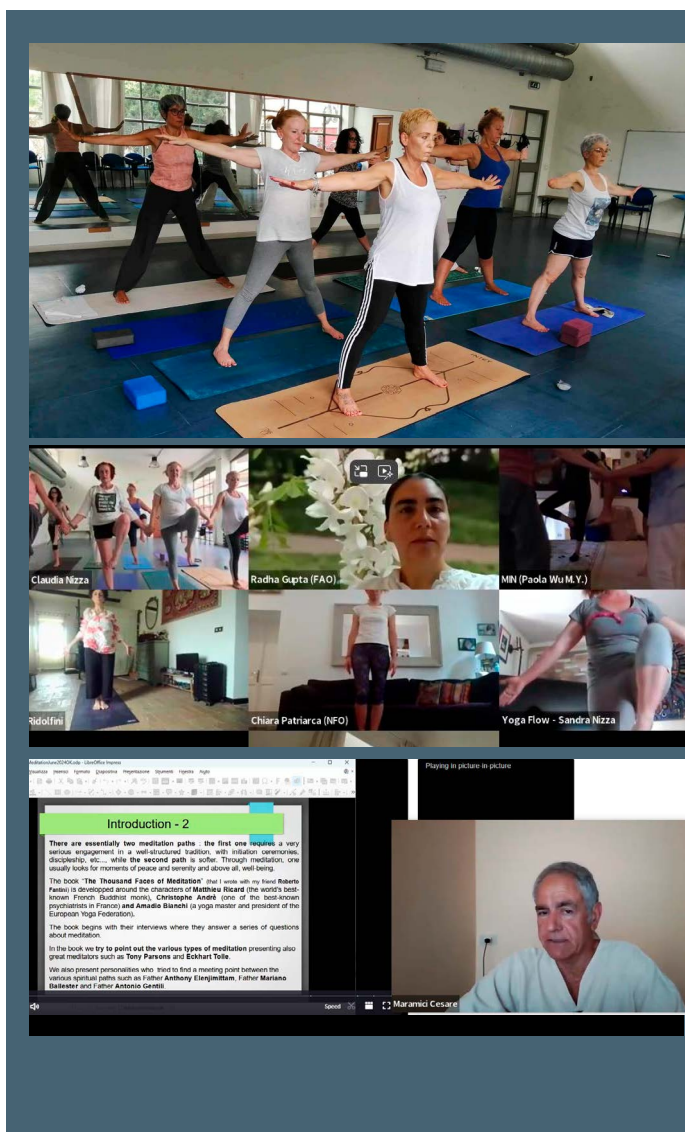


by Janine Claudia Nizza

Janine Claudia Nizza is a Vinyasa Yoga Flow Teacher ERYT 1500 Senior Level 5 certified by Yoga Alliance International (Italian Division) and she is Master of 3rd level of Yoga certified by Endas. She is a trainer for instructors since 2016. She held Courses of Yoga for Fao Staff Coop members since 2012 participating with her teachings to spread the benefit of Vinyasa Yoga Flow since 2002 in Italy and United States. www.yogaflow.it - Coordinator of her course: paola.franceschelli@fao.org

Dear all, we ended the didactic year with an event in June that I will describe in this little “report” of the online and in-person celebrations that we made in collaboration with the FAO Staff Coop and the teachers of Yoga and Taiji who hold regular courses in the gyms for the members of the FAO Staff Coop.

As you all know, each discipline described above increases health and psychological benefits to practitioners, and each of our teachers do their best to achieve good results for their students on a daily basis. It's a professional, spiritual and humble work that is worth trying to give a glimpse of what are these results for our members, but also for those who don't yet know about the International Worldwide Gathering of Yogis to celebrate the Summer Solstice! That's why this year I suggest to give, for each of our twenty-minute teaching session, a theme that could place all this beautiful different lineage together in a Peaceful and Compassionate Practice.



- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

World Class
International
Curriculum

Forest School



Well-being

Leader in Technology



Global Citizenship

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

With the help of teacher Radha Gupta and the assistance of Gianluca Romanazzo, I believe we achieved two hours of practice that people were able to enjoy also from home or their office, enlightening the purpose to be all into the 'present', regardless how near or far, at least for that day.

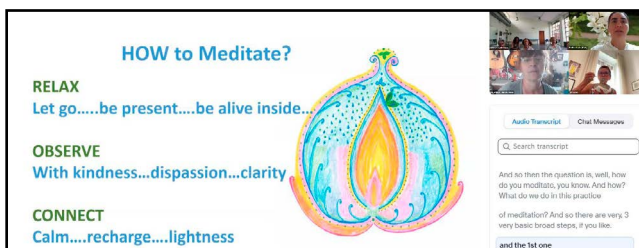
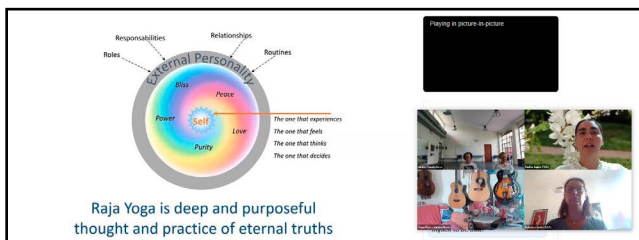
We had a very interesting lecture on "The thousand faces of meditations. Meditation in yoga" by Cesare Maramici, a "Vinyasa Yoga Flow for Peace" guided by Janine Claudia Nizza with her Yoga Flow Group, a Viniyoga session guided by Patrizia Labella, Taiji Quan and Quigong lead by Paola Wu Min Yi and her group, and a very peaceful and compassionate meditation of "Raja Yoga for Inner Stability" by Radha Gupta of Positive Thinking Group.

The final Gayatri Mantra was a joyful expression of our feeling of union between many souls that, like a river, dance all together toward the ocean, to be many in one!

If you are curious to meet all the teachers, you can enjoy a trial lesson with each of us. You can watch the whole event on the FAO Staff Coop YouTube page.

UN International Day of Yoga with:

#Hata Yoga #Raja Yoga #Vinyasa Yoga Flow #Viniyoga #Taiji Quan #Quigong



**Thanks to
Coordinators:**
Gianluca Romanazzo
Radha Gupta
Janine Claudia Nizza

Teachers:
Radha Gupta, Cesare
Maramici,
Janine Claudia Nizza,
Patrizia Labella, Paola Wu
Min Yi

Thanks to:
All the students and people
who were with us in person
and via live-stream around
the world!

Event link: <https://www.instagram.com/p/8gZzD5IZtI/?igsh=dHV4OHdrYXdna2x5>

Since September is arriving, we all wish you a wonderful and spiritual growth with our courses available for all of you!

Om Shanthi Namaste

For more information and to arrange a trial lesson, please contact: fao-staff-coop@fao.org - ext. 53142

PROTECTION, IN EVERY DIRECTION.

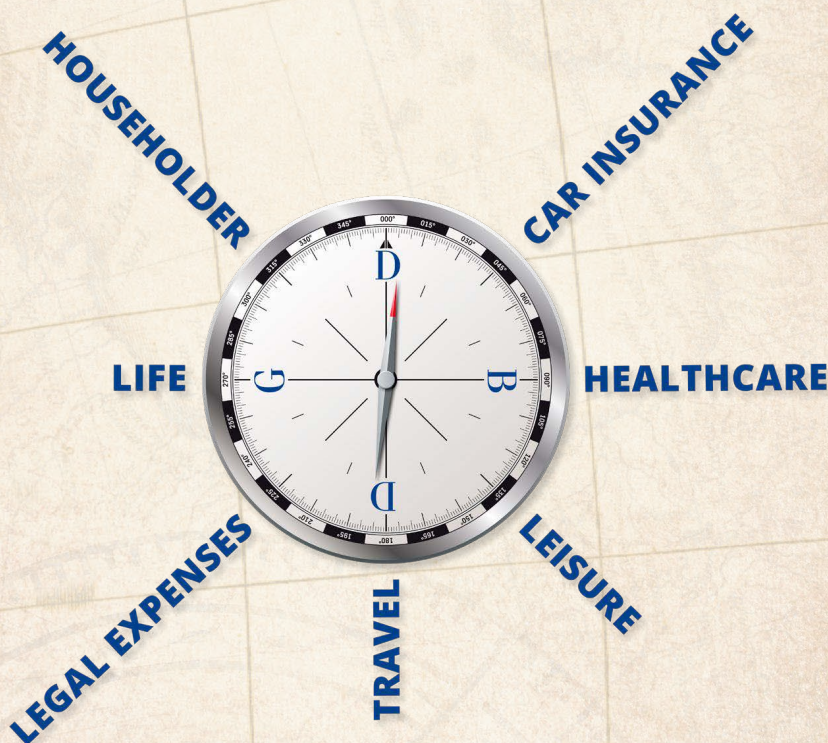
A team of experts provides dedicated services to FAO, WFP, IFAD, members, dependents and other international organizations, based in Italy.

debesidigiacomito.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

FIGS AND WALNUT MARMALADE (MARMELLATA DI FICHI E NOCI)



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



Join us on a delightful culinary journey that traces back to our October 2019 adventures in Cortona, Italy. During that memorable trip, my family and I had the pleasure of creating a cherished family marmalade recipe featuring the delectable combination of figs and walnuts. The figs, handpicked from our family's bountiful orchard in Cortona, infused our marmalade with the nature of the region.

Our Fig and Walnut marmalade has proven to be a versatile delight, enhancing a myriad of dishes. It pairs harmoniously with a variety of cheeses, serves as a sumptuous pie filling, and even elevates simple flatbreads or ice cream to gourmet heights.

As a testament to its versatility, we grilled homemade Tuscan bread, adorned it with pecorino (goat cheese), and crowned it with our marmalade, resulting in a simply fantastic culinary experience.

To recreate this exquisite marmalade at home, you'll need glass jars and caps to preserve the jam. These should be meticulously sterilized in boiling water, along with the caps, for a minimum of 30 minutes and then thoroughly dried.

Get ready to embark on a journey of flavors and traditions with our family marmalade recipe, crafted with love from the heart of Italy.

Yields: 4 cups

Prep Time: 20 minutes

Cooking Time: 60 minutes



Ingredients

- 1 cup water
- 2.2 lbs (1 kg) fresh figs, washed, peeled and cut into small cubes
- 1 ½ cups (300 gr) sugar (can sub with 1 cup of maple syrup)
- Juice of 1 large lemon
- 1 ½ cups (300 grams) walnuts, chopped



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. In a large non-stick pot (or dutch oven), add water, figs, sugar, and lemon juice. Turn on heat and bring to a boil while continually stirring the ingredients with a wooden spatula. Lower the heat and simmer about 50 to 60 minutes, stirring occasionally, until it reaches a marmalade/jam consistency.

2. Add the chopped walnuts and mix gently. You can add ingredients of your choice at this point: orange zest, ginger, other types of nuts, etc.

3. **Key point:** you must fill the glass jars while the marmalade is hot - from pot to jar. Using a ladle, pour the hot fig jam into the jars sealing the lids tightly. Once you are done with all the jars, turn the jars upside down and store in a cool, dark place. When cool (approximately 1 to 2 days), turn the jars right side up and enjoy! It will last for 6 to 8 months if stored in glass jars with lids tightly closed. Once opened, store in the refrigerator.



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 Roberto Mastrostefano
Neurosurgeon
English – Italian

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.