



**JULY**  
**2025**

# fao Casa gazette

Mensile - No 07 - 2025 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: LUGLIO IN CALABRIA

- FRUTTA E VERDURA DI LUGLIO

- VIRGINIA WOOLF

- CURIOSITY CORNER

- AMARETTI COOKIES

- ROME IS BACK

## ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

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

---

## DRY CLEANING SERVICE

TUESDAY 13:30 – 16:00 FAO ROOM E020  
by appointment WFP SERVICE CENTRE 53142

---

## FISCAL ADVISOR\*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 FAO ROOM E014 53142  
MONDAY 10:00 - 13:00 WFP SERVICE CENTRE

---

## GADOI MEDICAL INSURANCE\*

ONLINE 53142

---

## GARMENT REPAIR AND TAILORING SERVICE

MONDAY 13:45 – 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 REPAIR SERVICE

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

---

## BANKING CONSULTANCY

MONDAY 10:00 – 13:30 FAO ROOM E014 53142  
THURSDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E020  
THURSDAY 10:00 – 12:30 WFP SERVICE CENTRE

---

## SHIATSU-ACUPRESSURE TREATMENTS\*

WEDNESDAY 16:30-19:00 FAO ROOM E020 53142  
THURSDAY 9:00-14:00 FAO ROOM E020 - 16:30-19:00 FAO ROOM E008

---

## DOCUMENTI RAPIDI - MULTISERVICE\*

MONDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E014 53142

---

*\* By Appointment Only. For info and booking, please contact FAO Staff Coop  
Room E016 - [fao-staff-coop@fao.org](mailto: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 STAFF COOP SERVICES

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

## THE FAO STAFF COOP BOARD

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

---

<b>Auditor:</b>	Giulio Cerquozzi
<b>Editorial Director:</b>	Stefano Testini
<b>Editorial Committee:</b>	Enrica Romanazzo Shaza Saker Giovanna Martone Antonella Alberighi

---

<b>Contributors:</b>	Enrica Romanazzo
Fahmi Bishay	Catherine M. Stainier Benoit
Raffaella Dirat	Umar Sheikh
Barbara Hugonin	Nilar Andrea Chit Tun
Antje Kutzer	
Jane Lawrence	
Manuela Lombardi Conti	
Ilaria Lucchesi	
Antonio Maggio	
Silvia Mari	
Julia Matthews	
Susana Moraleda Guerrero	
Janine Claudia Nizza	
Federica Pagnoni	
Francesca Picozza	
Carla Pietrobattista	
Marco Praticó	
Pasqualina Raspaolo	
Suzanne Raswant	



Immagine di Copertina:  
Costa degli Dei (Calabria)

## TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Luglio in Calabria**  
di Enrica Romanazzo

## FOOD&CULTURE

- 14 **Frutta e Verdura di Luglio**

## SOCIETY

- 18 **Virginia Woolf: a life of love and sorrow**  
by Antonio Maggio

## CURIOSITY CORNER

- 22 **Barra Grande (Maragogi, Alagoas - Brasil)**

## FOOD&CULTURE

- 24 **Amaretti Cookies**  
by Pasqualina Raspaolo

## WELLNESS

- 28 **Rome is Back**  
by Raffaella Dirat

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

No anonymous material will be accepted, and the Editor reserves the right to choose and/or reject material that is not in keeping with the ethics of the Organization. Send contributions electronically to the Editor at [fao-staff-coop@fao.org](mailto:fao-staff-coop@fao.org) or leave signed copies with the Coop office on the ground floor of Building E. The deadline for editorial material is the 10th of the month preceding the date of issue.

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

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

## STAFF COOP OFFICE - 06/57053142

---

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

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

# FAO STAFF COOP

## JOIN OUR ACTIVITIES



### CULTURAL [CLICKABLE CULTURAL AND SPORTS PAGE](#)

ext:

<b>CARIBBEAN CULTURAL</b>	<i>Ms S. Murray</i>	56875
<b>HUMAN VALUES</b>	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
	<i>Mr Y. F. Larrinoa</i>	54295
<b>THE ART OF LISTENING</b>	<i>Ms A.K. Rothe</i>	53072
<b>HOLISTIC MUSICOTHERAPY</b>	<i>Ms M. Michon</i>	53142
<b>EMBODIED PRESENCE</b>	<i>Ms L. Belli</i>	54636
<b>HUMMUSTOWN</b>	<i>Ms S. Saker</i>	53964
<b>POSITIVE THINKING</b>	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
<b>PIANO AND MUSIC LESSONS</b>	<i>Mr O. Memed</i>	53142
<b>ITALIAN LANGUAGE COURSES</b>	<i>Ms S. Galli</i>	53142
	<i>Ms R. Massaroni</i>	53142
	<i>Ms M. Teofili</i>	53142
<b>GUITAR LESSONS</b>	<i>Mr D. Martinelli</i>	53142

### CHOIR

<b>GOSPEL CHOIR</b>	<i>Ms J. Garrison</i>	53142
---------------------	-----------------------	-------

### DANCING

<b>MODERN DANCE</b>	<i>Ms A. Vignoni</i>	53547
<b>ZUMBA</b>	<i>Ms D. De Pascalis</i>	50025
<b>FLOOR WORK</b>	<i>Ms M. Persio</i>	53142
<b>BROADWAY JAZZ DANCE</b>	<i>Ms C. Di Donato</i>	53142

### GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

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

### SPORTS

<b>CRICKET</b>	<i>Mr Ahmed Raza</i>	53126
<b>PADEL</b>	<i>Mr S. Evans</i>	53532
<b>DARTS</b>	<i>Mr B. Minjauw</i>	50081
<b>FOOTBALL MEN</b>	<i>Mr S. Evans</i>	53532
<b>GOLF</b>	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
<b>TABLE TENNIS</b>	<i>Mr F. Mongin</i>	55552
<b>TENNIS</b>	<i>Ms S. Holst</i>	52313
<b>FEMALE VOLLEYBALL</b>	<i>Ms V. Pierre</i>	56679
<b>MALE VOLLEYBALL</b>	<i>Mr M. Malara</i>	53142



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*

## LUGLIO IN CALABRIA

*Tra mare, montagna, miti e leggende*

La Calabria, punta dello stivale italiano, costituita da una penisola protesa nel Mediterraneo, presenta una morfologia variegata. Ha uno sviluppo costiero di circa 700 km lungo il quale si alternano spiagge, tratti rocciosi, promontori, falesie e litorali sabbiosi.

L'essenza profonda di questa terra è la sua potente autenticità, che affonda le radici in antiche culture e tradizioni. Ogni angolo della Calabria racconta le travolgenti connessioni con la sua avvincente storia millenaria, ricamata sulla trama del tempo dal passaggio di popoli che ne hanno forgiato il profilo.



**SATTVA Mente**  
MASSAGGIO AYURVEDA ROMA

*"Better to pay the man with the oil  
and spare the medical expenses"*

Tamil proverb

## AYURVEDIC TREATMENT, WHAT ARE THEY?

AYURVEDIC TREATMENT with oil SLOWS DOWN aging,  
ELIMINATES fatigue and muscle aches, IMPROVES sleep,  
physical strength and PROLONGS life.

Getting a treatment with herbal Ayurvedic medicated massage oils helps to:

- rebalance the physical, mind and energy levels
  - improve nervous system symptoms and disorders such as anxiety, insomnia, panic attacks, migranes, burnout
  - remove physical and mind fatigue
- ... and much more!



15% discount  
for all UN staff

### TRADITIONAL AYURVEDIC MASSAGE

massaggioayurvedaroma.it ✉ info@massaggioayurvedaroma.it ☎ +39 392 370 0659



La Calabria è una terra dal fascino poliedrico che ti ammalia con la sua natura dolce e selvaggia dalla bellezza stupefacente, con l'infinita varietà di paradisi naturalistici, con la sua biodiversità, con le sue meravigliose montagne e le sconfinite distese verdi, con la sua romantica ruralità rimasta integra nei valori e nella sostanza.... E con il suo mare cristallino che ti accarezza gli occhi e l'anima.

L'itinerario lungo il Parco Marino Regionale Costa degli Dei è un viaggio caraibico che attraversa la costa tirrenica da Pizzo a Nicotera cioè l'intero tratto marittimo della provincia di Vibo Valentia, su cui si affacciano località balneari tra le più amate della regione, da Tropea a Capo Vaticano (Ricadi).

E' un itinerario perfetto dai ritmi lenti, attraverso l'incantevole sequenza di grotte e spiagge degli dei, alla scoperta del mito di Ercole e delle nobili gesta degli omerici eroi. Perché la Costa degli Dei è un luogo dove il mito e la storia si intrecciano in modo affascinante.

## LA COSTA DEGLI DEI E LE SUE SPIAGGE LEGGENDARIE: TROPEA, PERLA DEL TIRRENO

La **Costa degli Dei** custodisce al centro la sua "Perla del Tirreno", che si offre in tutto il suo fascino, lascito dei preziosi fasti degli antichi casati che ne scrissero la storia.

Di fondazione sconosciuta, Tropea mescola storia e leggenda che vede nella figura del mitico eroe greco Eracle, meglio conosciuto come Ercole, il suo fondatore.

Secondo la leggenda, Eracle approdò sul promontorio di Tropea durante uno dei suoi numerosi viaggi. Si dice che fosse di ritorno dalla spedizione con gli Argonauti alla ricerca del Vello d'Oro. Eracle, figlio di Zeus e della mortale Alcmene, è una figura centrale nella mitologia greca, noto per le sue imprese straordinarie e per la sua forza sovrumana.

La leggenda narra che Eracle si fermò proprio a Tropea, affascinato dalla bellezza del luogo, così da eleggerlo ad uno dei suoi punti di sosta. Tanto che prima di chiamarsi Tropea si sarebbe chiamata “Portercole”. Varie sono comunque le teorie sull’origine del suo nome. Secondo alcuni sembra che Tropea possa derivare dal greco “tropos” nome collegato alle correnti marine che s’incontrano a largo del suo mare. Secondo altri ancora, dal termine “tropis” (chiglia di nave) in riferimento alla sagoma della rupe su cui sorge la Perla del Tirreno.

Tropea, oltre alle leggende e i racconti storici che ne circondano le origini, incanta per la sua bellezza. Qui Madre Natura è stata davvero generosa perché ha scelto di cingere la sua meravigliosa creatura con l’amoroso abbraccio di limpide ed abbaglianti acque color turchese. Tropea è stata eletta **Borgo dei Borghi 2021** nella competizione nazionale della RAI, oltre ad essere anche Bandiera Blu, grazie alle sue acque pulite e trasparenti.

Tropea è il luogo perfetto per ristabilire un contatto con la poetica quotidianità della vita dei borghi, per ricaricarsi, riposarsi, e godere di tutte le possibilità che offre una natura spettacolare, e anche per scoprire l’essenza di sapori e vini calabresi dal carattere unico, lascito di epoche antiche.



La Calabria tutta è comunque ricca di meravigliosi arenili, che regalano magici scorci da lasciare a bocca aperta... Come la SPIAGGIA DELL’ ARCOMAGNO a SAN NICOLA ARCELLA, un altro gioiello del Mar Tirreno, incastonato tra la folta vegetazione della Riviera dei Cedri. Una spiaggia che al tramonto offre infinite suggestioni, quando la luce del sole calante si incunea e filtra attraverso una porta naturale spalancata sul mare: il maestoso arco di roccia che delimita la baia segreta amata da Enea.

La spiaggia si raggiunge attraverso un percorso a piedi dopo aver percorso la Strada Statale 18 che porta a San Nicola Arcella, sul Tirreno cosentino (a Nord di Scalea e a Sud di Praia a Mare). Nel tratto da fare a piedi è consigliabile portare con sé zaini leggeri e scarpe da tennis.



Oltre alle coste la Calabria offre innumerevoli possibilità per gli amanti delle vacanze green in quanto è occupata per buona parte da rilievi montuosi (Pollino, Sila, catena Costiera e Aspromonte) che ne costituiscono l'ossatura centrale.

Tra questi monti c'è qualcosa di autentico in ogni luogo. È qui che ci si imbatte in paesaggi inediti, in borghi insoliti che ti avvicinano alla cultura calabrese.



Come il **Reventino**: il luogo del riposo, che ti accoglie tra le sue calorose braccia e riserva suggestioni, sapori e un'ospitalità che sa di sapori preziosi e lontani. E che ricorda le valorose gesta dei briganti volte a liberare le popolazioni oppresse dal potere costituito.

Il **Reventino** è un massiccio montuoso che rappresenta il prolungamento occidentale della **Sila Piccola**.

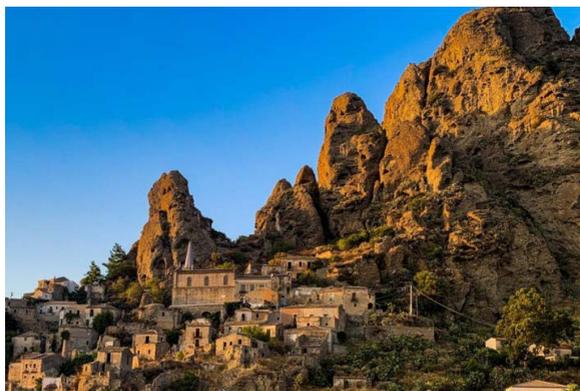
È uno dei tanti incantevoli gioielli della natura che spuntano all'improvviso nei più sparuti angoli della Calabria, terra di luoghi "magici" che incantano per la loro bellezza e rimandano a racconti fiabeschi che ne ipotizzano le origini.

Tra i suoi boschi aleggiano storie e leggende che si tramandano di generazione in generazione, nate forse per spiegare fosche vicende o giustificare la bellezza di questi luoghi.

Qui, nell'area terminale del massiccio della Sila Piccola, in territorio di Conflenti, nel Lametino, inoltrandosi per i sentieri emerge come d'incanto, a "Petra di Fota", un monolite alto circa 20 metri. L'imponenza della rupe ed alcune caratteristiche dei suoi tratti ne hanno alimentato una leggenda. Osservando attentamente la sommità si denota che la roccia assume la forma di un trono. Sarebbe, secondo quanto si narra in questa parte della Calabria, il trono della regina delle fate che un tempo vivevano quest'area del bosco. E la cavità posta alla base della rupe costituirebbe un'antica e misteriosa grotta chiusa per magia.

## PENTIDATTOLO SUL MONTE CALVARIO

Tra le montagne calabresi, vicino Reggio Calabria, aggrappato alla rupe di arenaria del Monte Calvario, ad un'altezza di circa 320 m slm, sorge un antico insediamento che prende il nome proprio dalla sua forma peculiare (in greco "penta-daktylos" significa letteralmente "cinque dita").





# 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.

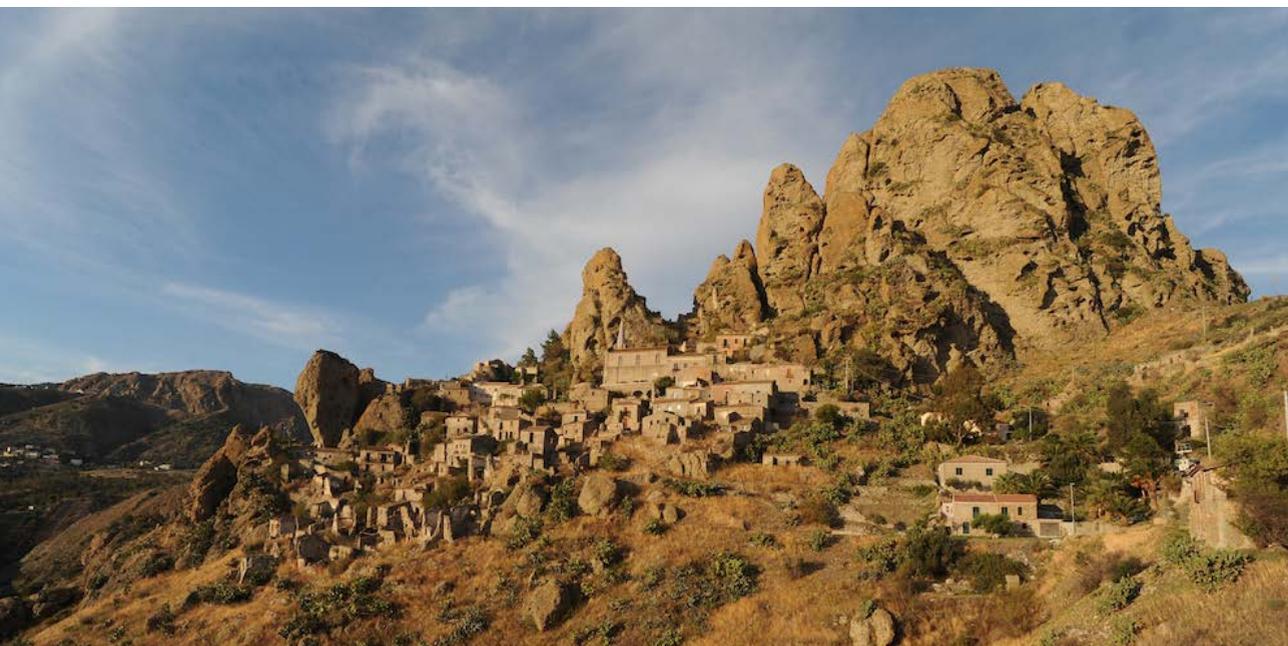
Circondata dal paesaggio straordinario e selvaggio dell'Aspromonte, una mano di roccia a cinque dita custodisce un segreto: Pentidattilo, il borgo fantasma tornato in vita.

La parte superiore del monte è una sorta di parete rocciosa levigata dal vento che ricorda una grossa mano aperta, e la leggenda racconta che appartenga al diavolo o ad un ciclope.

Proprio sotto questo monte fu edificato dapprima il Castello, e poi tutto intorno il borgo antico, un tempo popolato e vivace, che è stato completamente abbandonato all'inizio degli anni '70. I suoi abitanti se ne andarono a cercar fortuna altrove, lasciando dietro di loro solo pietre silenziose e storie dimenticate. In questo luogo sospeso tra cielo e terra, il tempo sembrava essersi fermato. Fino a quando le pietre hanno ricominciato a raccontare storie di rinascita e di speranza, a dimostrazione del fatto che nulla è davvero perduto per sempre. Perché qui la magia dell'arte ha compiuto l'impossibile. Oggi botteghe artigiane hanno riportato colore e vita tra le case vuote e i vicoli deserti.

Pentidattilo è uno dei paesi fantasma più belli da visitare, malgrado le lugubri leggende che vi aleggiano. Questo angolo di una Calabria misteriosa e seducente, racconta la sua storia sospesa, che attinge a una sinistra strage familiare: la "Strage degli Alberti", dal nome della nobile famiglia che nel Cinquecento reggeva il territorio.

Pentidattilo è un borgo attraversato da fantasmi, ma anche da una natura straordinaria e dalle storie dei nuovi abitanti resilienti, artisti e pastori, che nel vecchio borgo hanno trovato un nuovo stile di "vita slow". Artisti ed artigiani che hanno fortemente connotato questo borgo fantasma trasformandolo in un museo a cielo aperto, un laboratorio creativo dove il passato e il presente si fondono.



# FAO Members: Exclusive Car Insurance Savings

Exceptional value and peace of mind. Getting great coverage is a breeze with Clements Car Insurance!

- **Significant discounts**  
for FAO/WFP/IFAD members & their families
- **Full Foreign No-Claims Bonus accepted**  
don't lose your insurance records



**Clements.com/FAO**

Phone/SMS +44 (0) 330 099 0100  
clements.italy@ajg.com

Scan Me



Insurance designed for your unique international lifestyle:

- Car
- Personal Property
- Renter's
- Pet
- Health
- & more ...

# FRUTTA E VERDURA DI LUGLIO

L'estate è una stagione meravigliosa che ci rallegra per il sole, il mare, il gelato e le vacanze....Ma non solo: un mix di colori brillanti e dolci sapori rende questa stagione tra le più apprezzate per quanto riguarda la stagionalità della frutta. Cosa possiamo gustare nel mese di luglio?

**Albicocca, Ciliegia, Fico,  
Lampone, Melone, Mirtillo,  
Anguria, Pesca, Prungna,  
Pomodoro...**

fonte: <https://yuka.io/it/frutta-verdura/luglio/>



## LA FRUTTA DI LUGLIO



L'albicocca è un'importante fonte di vitamina A, essenziale per la crescita e la salute di ossa e denti. È inoltre un ottimo alleato della pelle e della vista.

L'anguria, frutto estivo per eccellenza, è composta per quasi il 95% d'acqua. È quindi molto dissetante e previene la disidratazione. La sua polpa è ricca di licopene, un antiossidante molto efficace.



La ciliegia è ricca di catechine, potenti antiossidanti che si ritrovano anche nel tè verde.

Il fico contiene molte fibre. Grazie ai suoi semi, ha proprietà leggermente lassative e favorisce la digestione.



Il lampone è un'ottima fonte di minerali (magnesio, calcio, ferro), antiossidanti e vitamina C.

Il melone è ricco di beta-carotene, da cui deriva il suo colore arancione. Stimola inoltre la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che promuove la calma.



Il mirtillo è costituito da pigmenti blu i cui componenti svolgono un'elevata azione antiossidante e proteggono le nostre cellule dall'invecchiamento.

La pesca è ricca di fibre, che aiutano a regolare la concentrazione degli zuccheri nel sangue e il transito intestinale. È anche un'eccellente fonte di vitamina C.





La prugna è molto nota per i suoi effetti lassativi. Contiene infatti una gran quantità di fibre, che facilitano il transito intestinale. È anche un buon diuretico che favorisce l'eliminazione delle tossine.

Il pomodoro è ricco di licopene, un potente antiossidante che aiuta a prevenire il cancro e patologie cardiovascolari e infiammatorie.



La susina ha una forma leggermente più rotonda della prugna, e la sua polpa si stacca più difficilmente dal nocciolo. Come la prugna, è ricca di fibre e ha proprietà lassative

## LA VERDURA DI LUGLIO



Il cetriolo è composto per il 95% d'acqua. È quindi poco calorico e molto dissetante. Il suo alto contenuto di acqua favorisce anche la sazietà.

I fagiolini sono tra le verdure più ricche di fibre e contribuiscono quindi alla sazietà, alla regolazione del transito e della glicemia. Hanno anche un effetto benefico sulla salute delle ossa.



I fagioli appartengono alla famiglia dei legumi, come le lenticchie e i ceci. Sono ricchi di proteine vegetali e fibre.

La lattuga a costa lunga e l'insalata iceberg contengono degli antiossidanti, i carotenoidi, che vengono assorbiti meglio se accompagnati da una fonte di grassi, come l'olio d'oliva.



Il mais, data la sua composizione, è una via di mezzo tra un cereale e una verdura. È una fonte di fosforo e magnesio e andrebbe consumato fresco, direttamente dalla pannocchia, piuttosto che in scatola.

La melanzana va consumata con la sua buccia perché contiene molti antiossidanti. È inoltre ricca di potassio, zinco e magnesio e contribuisce al buon funzionamento del fegato.



Il peperone è il re della vitamina C, una vitamina di cui siamo spesso carenti: ne contiene addirittura più di un'arancia! Tra i peperoni, quello rosso è il più ricco di vitamina C in assoluto.

### AVENTINO DENTAL

**Dott. Luca Corradi**

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

**Mob. 3465027415 (WhatsApp)**

dentista.corradi@gmail.com

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



*on parle Français*  
*we speak English*

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA



# JULY – “ON HOLIDAY.. BUT YOUR BODY’S NOT RELAXING?”



*Dr. Alberto Caggiati,  
Vascular Surgeon*



*Dr. Valeria Gianfreda,  
Coloproctologic Surgeon*



*Dr. Maria Lia Scribano,  
Gastroenterologist*



*Dr. Alessandro Capozzoli,  
Urologist*



*Dr. Patrice Gestraud,  
Orthopaedic Specialist*

You've packed your suitcase and hit pause on your routine — but your body hasn't.

Long flights, dietary changes, or damp swimsuits can cause digestive issues, swelling, or urinary discomfort. A few simple habits, just like sunscreen, can help you prevent these common health problems and enjoy your break.

## **Long flights and heavy legs: why circulation slows down**

Swollen legs, heaviness, and sock marks can affect even young travellers after hours of sitting.

“Prolonged immobility impairs venous return,” warns the vascular surgeon.

Hydration, movement, and compression stockings help — but some may need extra precautions.

Find out if you're at risk and how to keep your legs light after travel.

## **Bathroom routines on hold: why holidays affect the gut**

Hot weather, new schedules, and hotel food often lead to sluggish or irregular bowel movements.

“These are common disturbances, but still underestimated,” says the coloproctologic surgeon.

Discussing intestinal function may still be awkward for many, but learning to observe bowel habits and understanding signs of obstructed defecation or rectal prolapse is essential to prevent long-term issues.

Proper assessment and timely treatment can make all the difference.

## **Travelling with IBD: dining out without setbacks**

For those living with Inflammatory Bowel Disease, even reading a menu can be stressful.

It doesn't take much to disrupt the delicate balance many patients have worked hard to achieve,” notes the gastroenterologist.

Dining out, whether at a restaurant or while travelling, doesn't have to be a source of anxiety. With a bit of preparation, it's possible to enjoy your holiday without compromising your health.

## **Wet swimsuits and hot days: when cystitis becomes a summer issue**

“Changes in habits, extended time in wet clothing, poor hydration, long car trips, and occasional intimacy may all increase the risk of urinary infections or kidney stones,” explains the urologist.

Knowing how to reduce exposure to these triggers and recognising early symptoms can help prevent flare-ups — and protect your peace of mind.

## **Flip-flops and spontaneous adventures: taking care of joints**

“Wearing improper footwear, lifting heavy luggage, or jumping into sports without preparation can place unnecessary strain on feet, knees, shoulders, and hands,” warns the orthopaedic specialist.

Joint pain, tendinopathies, and minor injuries are among the most frequent summer complaints.

Most can be avoided with a little planning — but persistent or intense pain deserves proper evaluation.

## **Conclusion – Travel light, travel prepared**

Visit the *Aventino Medical Group blog* for expert tips from our specialists and book a check-up before you travel.

Because well-being — even on holiday — should never be left to chance.



# AVENTINO

Medical Group  
Poliambulatorio

## Your medical specialists



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

Via Sant'Alberto Magno, 5 - 00153 Roma RM

Book an appointment  + 39 06 578 0738  
our website: [www.aventinomedicalgroup.com](http://www.aventinomedicalgroup.com)  
or [www.doctolib.it](http://www.doctolib.it)

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

[info@aventinomedicalgroup.com](mailto:info@aventinomedicalgroup.com)

# VIRGINIA WOOLF: A LIFE OF LOVE AND SORROW



## ANTONIO MAGGIO

*Hello! I'm Antonio Maggio, a Rome-based polyglot teacher, translator, cultural mediator and expert in multilingual communication. I am fond of international literature and I can speak seven languages, including my mother-tongue Italian, that I teach with great passion to people of any age and nationality. After several years of teaching experience all around the world, I moved to Rome, where I also study acting and write for my personal blog "Il Tè di Anthony" ("Tea with Anthony").* (<https://insiemeperitedellecinque.blogspot.com/>)

*"Dear Leonard,  
to look life in the face. Always to look life in the face and to know it for what it is. At last to know it. To love it for what it is, and then, to put it away. Leonard, always the years between us. Always the years. Always the love. Always the hours."*

With this famous letter ends "The Hours", an extraordinary film from 2022 directed by Stephen Daldry and inspired by the novel of the same name by Michael Cunningham, who offers a perfect portrait of the immortal British writer Virginia Woolf. But who was this woman who, with her pen, managed to enter the minds and souls of thousands of people, digging so deeply into the heart of each reader and leaving indelible marks for life?

### Who was Virginia Woolf?

Virginia Woolf (1882-1941) was born in the Victorian age but she emerged an adult at the dawn of the 20th century. A fearless and godless era was beginning: a world of speed and freedom, of radical questioning and new ways of seeing, of motor cars and planes, of female emancipation and psychoanalysis, war and destruction.



She was the daughter of Victorian author and critic Leslie Stephen and Julia Jackson, a model and philanthropist. She was raised in an upper-class, culturally vibrant household, and displayed great brilliance and curiosity from a very young age. Virginia was acutely conscious of her role in these changing times. 'I shall reform the novel', she wrote as early as 1908. Her life became a quest to discover a new form of writing. Her novels portrayed life and the workings of the mind through a deeper, more fluid and sophisticated prism

and reflected the complex and unstable world in which she lived. Impressions, pictures, thoughts and sensations were conveyed in a swirling ‘*stream of consciousness*’ replacing old-fashioned conventions of character, plot and time.

Throughout this tireless working life, she dealt with long periods of depression, often unable to eat, sleep, read or write, suffering delusions and severe symptoms of anxiety. Despite her self-inflicted death at the relatively young age of 59, she lived a full life with deep friendships and a happy marriage.



**Early losses**

Virginia’s childhood came to a halt when her mother died unexpectedly, aged 49, in May 1895.

Virginia was just 13. Shocked at her own reaction, she felt nothing, but the numbness soon turned into the first of her breakdowns. After two years she surfaced from her depression, only to lose her half-sister Stella Duckworth. The final hammer blow to her youth was the death of her father, from cancer, in 1904.

**Virginia and Leonard**

Virginia’s greatest love of her life was the former civil servant Leonard Woolf, with whom she founded the independent publishing house Hogarth Press and animated the lively cultural circle known as ‘*Bloomsbury Group*’. Their relationship, extremely solid throughout their thirty years of marriage, transcended traditional conceptions of monogamy, one of the many social constraints Bloomsburians refused to subscribe to. Indeed, the inspiration behind Woolf’s novel *Orlando* was fellow writer Vita Sackville-West, with whom she was romantically involved for about a decade.

*“What does the brain matter compared to the heart?”  
(Virginia Woolf: Mrs Dalloway)*

**Virginia the feminist**

A woman must have money and a room of her own if she is to write fiction, Virginia famously wrote in *A Room of One’s Own*. In this extended essay, she states that the reason why literature and history are male-dominated areas is not - as was widely believed at the time - because women are inferior. It is entirely due to circumstance, women being hindered by a social system which denies them financial independence and intellectual freedom.



Rodmell (UK) Monk’s House:  
Leonard and Virginia Woolf’s  
17th-century country retreat.

**Virginia’s depression**

Virginia’s depression plagued her repeatedly. Yet despite all the agony and setbacks, there was something to be gained from it. ‘Madness is terrific I can assure you, and not to be sniffed at; and in its lava I still find most of the things I write about’. The writer’s depressive episode after her marriage prompted a move from central London to the quiet suburb of Richmond. In March 1915, the couple leased Hogarth House, a large Georgian residence. Leonard loved it, describing it as the perfect envelope for ordinary life - but there was nothing ordinary about their life at the time. Virginia was delusional, suffering from anxiety, insomnia and bouts of violence which four live-in nurses and specialist ‘nerve doctors’ tried to control. Slowly she recovered, her convalescence composed of simple tasks such as typing, cooking and gardening.



*“Mrs Dalloway is always giving parties. She is always giving parties ... to cover the silence”*

*(V. Woolf, Mrs Dalloway)*

**Final words**

Depression finally got the better of Virginia in 1941, as the full horror of the Second World War revealed itself. Following the bombing of the couple’s London home and the deaths of a string of close friends and of her nephew Julian Bell, killed in the Spanish Civil War, Virginia felt the onset of another breakdown. On the morning of 28 March, she wrote her final letter to Leonard, in which she admitted:



*“Dearest,  
I feel certain I am going mad again. I feel we can’t go through another of those terrible times. And I shan’t recover this time. I begin to hear voices, and I can’t concentrate. So I am doing what seems the best thing to do. (...) I don’t think two people could have been happier than we have been.”*

After this touching letter, Virginia Woolf headed to the River Ouse (Sussex), filled her coat pockets with stones and drowned herself. Perhaps her most appealing trait is that she was intensely human. Flawed, self-doubting, honest, brave and always questioning, she will always be one of us!

In memory of Virginia Woolf (1882-1941)  
 (“Virginia Woolf at Monk’s House”, Claire Masset)



- Since 1946 -

# TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School

World Class  
International  
Curriculum



Leader in Technology

Well-being



Global Citizenship

# BARRA GRANDE (MARAGOGI, ALAGOAS - BRASIL)



The Camino de Moses is a unique phenomenon that occurs at low tide, transforming Barra Grande Beach in Maragogi, Alagoas, into a true paradise. This natural sandbar extends hundreds of meters inland, allowing visitors to walk on water as if in a biblical context.

As you move forward, you can observe the vibrant marine life in the crystal clear waters, such as colorful fish and corals, making the experience even more fascinating.

The panoramic view is impressive, with the blue horizon merging with the sky, creating a feeling of tranquility and infinite peace.





Il Camino di Mosè è un fenomeno unico che si verifica con la bassa marea, trasformando la spiaggia di Barra Grande a Maragogi, Alagoas, in un vero paradiso. Questo banco di sabbia naturale si estende per centinaia di metri verso l'entroterra, permettendo ai visitatori di camminare sull'acqua come in un contesto biblico.

Mentre avanzi, puoi osservare la vibrante vita marina nelle acque cristalline, come pesci colorati e coralli, rendendo l'esperienza ancora più affascinante. La vista panoramica è impressionante, con l'orizzonte blu che si fonde con il cielo, creando una sensazione di tranquillità e pace infinita.

## STUDIO MEDICO DERMATOLOGICO PROF. MAURIZIO ROTOLI



### Diagnosi e trattamenti

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

### Riceve per appuntamento

**Clinica Santo Volto**  
p.za del Tempio di Diana, 12  
00153 Roma  
Telefono 06 572 9921

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

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

**Mercoledì 14,00-19,00**

### Contatti

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

cellulare 3384314414

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

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

# AMARETTI COOKIES



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](http://www.culinarygenes.com)*

'Amaretti' cookies hold a special place in Italian and global culinary traditions and are a cherished delight within our own family. It's believed that the origins of *Amaretti* date back to the 18th-century in the charming town of Sassello, nestled within the Province of Savona in Liguria, Italy. The earliest documented *Amaretti* recipes featured a blend of 'armellino,' the seeds of bitter apricot kernels, alongside egg whites, sugar, and sweet almonds. Later, a modification was made, replacing some of the sweet almonds with bitter almonds to preserve the delightful, subtle bitterness that sets this recipe apart. *Amaretti*, described as crisp on the outside and tender within, are a match made in cookie heaven!



The name '*Amaretti*' finds its roots in the Italian word '*amaro*,' meaning bitter, which pays homage to the flavor of the original recipe's bitter almonds. However, in North America, regulations strictly govern the use of bitter almonds due to their cyanide content, rendering them unavailable for commercial use in the United States. Consequently, almond extract steps in as a worthy substitute.

Today, *Amaretti* recipes vary across Italy's regions, each offering a unique texture and flavor profile, some even incorporating flour for added structure. Our time-honored recipe for *Amaretti* is a true classic passed down through generations, known for its delightful exterior crunch and delicate interior texture. These cookies not only taste divine, but also happen to be naturally gluten-free – a fortunate bonus!

Despite their name, *Amaretti* possess a sweet, airy, and utterly delightful quality. They pair wonderfully with a cup of coffee or tea but, in our opinion, they are a treat worth savoring on their own. We've also found creative uses for *Amaretti* in desserts and even savory dishes.

What's more, making *Amaretti* at home is a breeze, and we are excited to share our recipe with you. So go ahead, savor the magic of *Amaretti* - simple, delightful, and utterly irresistible. Enjoy!

## Ingredients

- 3 eggs, room temperature
- ¾ cups (150 g) granulated sugar
- 1 teaspoon (5 g) almond extract
- 1 tablespoon (14 g) Amaretto liqueur (optional)
- Zest of 1 lemon
- 4 ½ - 5 cups (462 - 565 g) superfine natural almond flour from whole almonds\*
- 1 teaspoon (5 g) baking powder
- 1 cup (125 g) powdered sugar
- Whole almonds for topping (optional)

**Prep Time: 30 minutes**  
**Yields: Approx. 50 Cookies**  
**Baking Time: 25 to 30 minutes**



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

*Instructions*



1. Preheat oven to 325°F (163°C) and prepare two baking sheets lined with parchment paper.

2. Using a stand-up mixer with paddle attachment, mix eggs, sugar, almond extract, amaretto liqueur, and lemon zest until creamy, about 8 to 10 minutes.

3. In a mixing bowl, add almond flour, baking flour and mix well.

4. Slowly add almond flour to the wet ingredients and mix with a wooden spatula or spoon until well combined, homogenous dough. The cookie dough should have a thick paste-like consistency. Cover with plastic wrap or clean kitchen towel and place in the refrigerator for 30 minutes.

5. Using a teaspoon, scoop out the dough and roll into a small ball using your hands. Drop the ball into a bowl of powdered sugar and evenly coat it, then transfer the cookie onto the prepared baking sheet and lightly press a whole almond in the center of each cookie. If not using almonds, then lightly press the top of each cookie with your fingers.

6. Place one tray at a time in preheated oven and bake for 25 to 30 minutes, turning the tray halfway through baking.

7. Remove from the oven and let them cool completely before serving.





## Notes

\*You can substitute with blanched almond flour instead or use a combination of blanched and naturally ground flour from whole almonds.

Amaretti can be stored at room temperature in an airtight container 3 to 4 days.

They can be made ahead of time and stored in the freezer before baking. Follow steps 1 to 5, freeze in baking tray for 1 hour, then transfer to a ziplock bag and keep frozen until ready to bake. Let them thaw for 30 to 45 minutes, dust with fresh powdered sugar, then follow step Six for baking instructions.

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



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

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



SPEDIZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI



We can help you with your worldwide shipments.

BUSTE, PACCHI, VALIGIE E PALLETS



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

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



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

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



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

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

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



Automobile Club Roma  
Delegazione San Lorenzo

# ROME IS BACK: IL MIO RITORNO IN CAMPO CON LA SQUADRA FEMMINILE DI PALLAVOLO FAO/WFP AGLI IAG

HA VINTO LA VOGLIA DI RIMETTERSI IN GIOCO, DI RIPORTARE LA SQUADRA DI ROMA SUL CAMPO



by RAFFAELLA DIRAT

*Coordinatrice dei Gruppi Sportivi per la FAO Staff Coop, ha lavorato per le 3 RBA (Rome-based Agencies) dal 2003. Gioca a pallavolo nella squadra delle RBA, appassionata di cinema, fotografia e letteratura*

*Il comitato editoriale è lieto di pubblicare l'articolo della collega Raffaella Dirat, (coordinatrice dei gruppi sportivi della FAO Staff Coop) che racconta della sua felice esperienza agli IAG 2025, in cui ha partecipato con la squadra di pallavolo, ottenendo una medaglia che ha premiato l'impegno di un gruppo di donne ritrovatesi a condividere la passione per questo sport.*

*È la storia di una rinascita nella consapevolezza di quanto lo sport possa essere mezzo di diffusione di valori sociali positivi, come l'amicizia, la solidarietà, nonché occasione di crescita personale e coesione sociale.*

*Tutti principi ai quali si ispirano le iniziative promosse dalla FAO Staff Coop che sostiene con convinzione ed impegno le attività sportive.*

Non giocavo più una partita ufficiale dal 2011, l'ultima con la storica squadra delle RBA. Da allora, tra lavoro, vita e tante altre priorità, la pallavolo era rimasta lì, da parte... ma mai fuori dal cuore. Avevo sempre sognato di partecipare agli Inter-Agency Games ma, per un motivo o per l'altro, non c'era mai stata occasione. Con alcune ex compagne avevamo provato a ricreare l'entusiasmo, ma gli anni passano e alcuni acciacchi sembrano ormai insormontabili, come l'ultima, ennesima distorsione alla caviglia.

Fino a quest'anno.... poi la chiamata di una mia storica collega e compagna di avventure: "Raf sembra che ci sia movimento per ricreare la squadra!". Confesso, non ci credevo molto, avevo già provato in passato senza concretizzare nulla. Quando hanno indetto la riunione organizzativa ho temuto che potesse essere l'ennesimo buco nell'acqua. Poi al fountain bar ho visto visi più motivati, quella scintilla nello sguardo che rivela la voglia di mettersi in gioco.

È partito tutto così, da una chiamata ad un'altra ex-compagna di squadra del WFP e anche lì sono arrivate in 5 a sostenere la nostra proposta. Ho pensato "Ci siamo! Siamo abbastanza per creare una squadra con i cambi necessari, ora manca la palestra".

Il primo giorno di allenamento è stato un tuffo al cuore. Entrare di nuovo in quella palestra dove ci allenavamo 18 anni fa è stato incredibilmente emozionante. Ogni riga sul pavimento, ogni rimbalzo della palla... sembrava tutto uguale, ma anche profondamente diverso. C'eravamo di nuovo, con vecchie e nuove compagne ma con lo stesso spirito di squadra di allora. Riprendere da lì è stato come tornare a casa.

Quando abbiamo deciso di riformare la squadra femminile degli RBA per partecipare alla 50<sup>a</sup> edizione degli IAG che si teneva a Rennes, non sapevamo davvero a cosa stessimo andando incontro. Sapevamo solo una cosa: volevamo riportare la squadra di Roma sul campo. E farlo con orgoglio, con gioia e spensieratezza e con una Mascotte: Lella la cammella. Un bellissimo peluche che simboleggia l'anno dei camelidi. Ma Lella non poteva viaggiare da sola. La nostra non è stata una squadra unicamente femminile, ma si è affiancata ai ragazzi che in contemporanea hanno fatto rinascere la compagine maschile insieme alla loro Mascotte Barak o Lama. Ci siamo allenati tutti insieme, in un gruppo eterogeneo composto da generi, età e caratteri diversi, tutto questo non senza difficoltà, con l'incognita dell'altezza della rete, con la paura di farci male durante i nostri allenamenti congiunti, con i continui sfottò propri di ogni gruppo sportivo amatoriale. Ci siamo sostenuti a vicenda nei momenti di sconforto e abbiamo gioito insieme per i risultati raggiunti.

E poi, la prima partita a Rennes. Ricordo perfettamente il momento in cui ho fatto la prima battuta: i palleggi a terra prima di alzarmi la palla e il colpo secco con il polso fermo.... l'adrenalina è salita come un'onda. Era reale.



**Rangoon in Rome**  
Private Chef & Catering Services

Private Chef Experience  
Catering & Private Cooking Classes

For bookings and inquiries:  
+39 388 800 64 22  
rangooninrome@gmail.com  
www.rangooninrome.com  
Instagram: rangooninrome



Eravamo davvero lì. Tutto il corpo vibrava, il cuore batteva fortissimo. Quella scarica di emozioni, quella voglia di vincere mista alla spensieratezza non la provavo da anni. In tre mesi, nonostante gli impegni lavorativi e familiari, siamo riuscite a costruire qualcosa di grande. Abbiamo lavorato sodo, ci siamo sostenute a vicenda, e siamo diventate una squadra. Una vera squadra. E il risultato ci ha ripagate con una magnifica medaglia d'argento.

Ma quella medaglia è molto di più di un riconoscimento sportivo. È il simbolo di un ritorno, di un nuovo inizio. È la prova che la passione può riaccendersi anche dopo anni, e che con la giusta energia e determinazione, si possono superare ostacoli e limiti. Il nostro motto era chiaro: Rome is back (questo è quello ufficiale, quello ufficioso è più un grido di guerra e lo teniamo per le partite). E oggi, posso dirlo con certezza: sì, Roma è tornata. Le RBA sono tornate. E sono impaziente di riprendere questo cammino, con lo sguardo già puntato al gradino più alto del podio.

Con il cuore pieno e la mente rivolta all'oro, andiamo avanti. Roma vuole brillare ancora. E questa volta, non ci fermiamo più.

Un sentito ringraziamento a Valérie per il suo prezioso impegno e supporto nel coordinamento dello sport club di pallavolo.

Per chi fosse interessato alle attività di volley può contattare: me (email: [raffaella.dirat@fao.org](mailto:raffaella.dirat@fao.org)) o Valérie Pierre (email: [valerie.pierre@fao.org](mailto:valerie.pierre@fao.org)).





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

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

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

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

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

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

**Dr Livio Antinucci**  
*Osteopath*  
*Italian – English*

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

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

**Dr Gregory Strabach**  
*General Medicine*  
*English - French - Italian*

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

**Dr Alberto Franzin**  
*Neurosurgery*  
*Italian - English*

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

**Dr Alberto Spaziani**  
*Cardiology - ECG*  
*Italian - English*

**Dr Dario Vitali**  
*Physiotherapist*  
*Italian - English*

**Dr Vittorio Rinaldi**  
*Otolaryngology ENT*  
*Italian - English*

*Physiotherapeutical Centre*  
*Allianz, De Besi/MSH e Cigna*

**Dr Laura Marruncheddu**  
*Cardiology - Ecg - Echocardiography*  
*Italian - English*



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

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



**Electricity  
and Gas**



**Internet  
Operators**



**100% Free**



**Quickly  
supported by  
an expert**



**Save  
money on  
bills**

**Save time and money with Selectra!**



*If interested in a consultation, please email us at [fao-staff-coop@fao.org](mailto: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.