



MARCH
2026

fao Casa gazette

Mensile - No 03 - 2026 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: VALTELLINA

- WOMEN IN THE HIMALAYAS

- TEATRO A REBIBBIA

- CURIOSITY CORNER

- HOMEMADE PIZZOCCHERI
THE AUTHENTIC BUCKWHEAT PASTA

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

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

DRY CLEANING SERVICE

TUESDAY 13:30 – 15:30 FAO ROOM E020

WEDNESDAY 13:30 - 14:30 WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 FAO ROOM E014

53142

MONDAY 10:00 - 13:00 WFP SERVICE CENTRE

GARMENT REPAIR AND TAILORING SERVICE

MONDAY 13:45 – 15:30 FAO ROOM E020

53142

THURSDAY 12:30 - 13:45 WFP SERVICE CENTRE

HOUSING AND GENERAL INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00–13:30 FAO ROOM E016

53142

WEDNESDAY 12:40-17:00 WFP SERVICE CENTRE

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 13:50 - 14:30 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

THURSDAY 10:00 – 12:30 WFP SERVICE CENTRE

53142

THURSDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E020

DOCUMENTI RAPIDI - MULTISERVICE*

MONDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E014

53142

CST - ON-SITE TECH SUPPORT

MONDAY 10:00 – 14:00 FAO ROOM E014

53142

WEDNESDAY 12:00 - 14:00 FAO ROOM E014

FAO STAFF COOP SERVICES

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

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

CLICKABLE SERVICE CALENDAR

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

THE FAO STAFF COOP BOARD

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

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

Contributors:

Fahmi Bishay
Franco Clementoni
Ilaria Lucchesi
Antonio Maggio
Federica Pagnoni
Francesca Picozza
Emiliano Pinnizzotto
Pasqualina Raspaolo
Enrica Romanazzo
Catherine M. Stainier Benoit



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Valtellina**
di Enrica Romanazzo

CURIOSITY

- 20 **La Natura non smette mai di**
sorprenderci

SOCIETY

- 22 **Women in the Himalayas**
by Enrica Romanazzo

SOCIETY

- 26 **Spettacolo teatrale a Rebibbia "Il Tunnel**
dei Sogni"
di Emiliano Pinnizzotto

FOOD&CULTURE

- 30 **Homemade Pizzoccheri:**
The Authentic Buckwheat Pasta

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)

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. 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:

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

CHOIR

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

DANCING

ZUMBA	<i>Mr V. H. Garces</i>	53142
FLOOR WORK	<i>Ms M. Persio</i>	53142
BROADWAY JAZZ DANCE	<i>Ms C. Di Donato</i>	53142
TANGO	<i>Ms A. Mazzetti</i>	53142
PIZZICA	<i>Mr M. Carlucci</i>	53142

TREATMENTS

AYURVEDIC TREATMENTS	<i>Mr G. Bartolucci</i>	53142
FOOT REFLEXOLOGY	<i>Mr M. Patìcò</i>	53142
SHIATSU	<i>Ms A. Kutzer</i>	53142
	<i>Mr M. Patìcò</i>	

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

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

SPORTS

CRICKET	<i>Mr A. Jayarajah</i>	53142
PADEL	<i>Mr S. Evans</i>	53532
DARTS	<i>Mr B. Minjauw</i>	50081
FOOTBALL MEN	<i>Mr S. Evans</i>	53532
GOLF	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
TABLE TENNIS	<i>Mr F. Mongin</i>	55552
TENNIS	<i>Ms S. Holst</i>	52313
FEMALE VOLLEYBALL	<i>Ms V. Pierre</i>	56679
MALE VOLLEYBALL	<i>Mr L. Wyrwal</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.



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

VALTELLINA

La Valtellina è un angolo di paradiso tutto da scoprire in cui perdersi tra i colori ed i riflessi di valli incantate di cui molti ancora non sanno di aver bisogno....

Il 2026 è iniziato con i XXV Giochi Olimpici Invernali, noti anche come Milano Cortina 2026. Grande protagonista di questo straordinario evento è stata la Valtellina che, per la prima volta nella sua storia, ha ospitato numerose gare rispettivamente a Bormio e a Livigno. E finalmente questi luoghi incredibili e poco conosciuti hanno cominciato a godere di visibilità. Sono saliti alla ribalta angoli di paradiso in cui perdersi tra i colori ed i riflessi di valli incantate di cui molti non sapevano di aver bisogno.....

COSA VEDERE E COSA FARE IN VALTELLINA

Ci sono tanti motivi per visitare questa regione montuosa nel cuore delle Alpi che si estende per quasi 200 chilometri nel nord della Lombardia, fino al confine con il Cantone svizzero dei Grigioni. È un posto dove la posizione geografica conta più che altrove.... perché inizia dove finisce il Lago di Como andando da Ovest verso Est ed è una delle poche grandi vallate longitudinali delle Alpi, per questo terra di transito di merci, persone e soprattutto eserciti.



Qui la storia ha lasciato il segno del passaggio dei Grigioni, dei Francesi, degli Austriaci, degli Spagnoli..... Da qui sono passati tutti. La Valtellina, che coincide con il territorio della provincia di Sondrio, ha una storia ricca di tradizioni.

Incastonata tra le Alpi Retiche a nord, dove si elevano cime come il Pizzo Bernina che supera i 4000 metri, e le Alpi Orobie a sud (versante in gran parte tutelato dal Parco delle Orobie Valtellinesi), offre una natura intatta, due parchi nazionali e sette riserve naturali, cultura e tradizioni enogastronomiche. Protagonisti delle Olimpiadi sono state le montagne, lo sci e gli sport invernali, ma anche i castelli, i borghi e il Trenino Rosso del Bernina. E poi i **pizzoccheri**, i vini rossi della viticoltura eroica ed i **crotti** della Valchiavenna, una sorta di antri naturali che sono diventati nel tempo simbolo di ritrovo e convivialità e rappresentano un patrimonio naturale italiano. Si tratta di “cantine” che venivano costruite contro montagna, nei pressi di profonde fenditure prodotte da antiche frane.



Via Ostiense 53/55 - 00154 ROMA

90% COVERED BY CIGNA

whatsApp: **350 9280045** - tel: **06 5750114** - mail: **info@farmaciacicerone.com**

*YOUR COVERAGE MIGHT VARY DEPENDING ON YOUR PLAN CONTACT US TO FIND OUT

In queste crepe, grazie al Sorèl (la corrente d'aria che contraddistingue questi luoghi) la temperatura rimane costante tra 4 e 8 gradi tutto l'anno. Per questo il crotto è l'ambiente ideale per la maturazione del vino, ma anche per la stagionatura di salami e insaccati, come la nota brisaola (che è diversa dalla bresaola a cui siamo abituati), grassi formaggi d'alpe, frutto del sapiente lavoro estivo dei casari e altri prodotti di latteria. Praticamente, un frigorifero naturale a costo zero.



IL PIAN DI SPAGNA

La Riserva Naturale Pian di Spagna e Lago di Mezzola è un'area naturale protetta situata nelle province di Como e Sondrio. La riserva comprende il Lago di Mezzola, e la porzione più settentrionale del Lago di Como, cioè una pianura che si estende per circa 1600 ettari, detta *Pian di Spagna*. È un luogo dalla bellezza spazzante, con il cielo che si riflette sulle acque del lago e il bramito dei cervi in lontananza



che fanno da colonna sonora ad immagini indelebili. Dall'alto della baita del "Vikingo" che offre piatti della tradizione locale, si gode di una vista impagabile, con le cime granitiche delle catene montuose a chiudere l'orizzonte.

La Riserva Naturale Pian di Spagna e Lago di Mezzola è stata istituita dalla Regione Lombardia nel 1983 al fine di assicurare l'ambiente idoneo alla sosta e alla nidificazione dell'avifauna migratoria, di tutelare e mantenere le caratteristiche naturali e paesaggistiche della zona classificata umida. Il territorio è riconosciuto come Sito di importanza Comunitaria (Sic) e fa parte della Rete Ecologica Europea "Natura 2000", che rappresenta un complesso di luoghi caratterizzati dalla presenza di habitat e specie sia animali sia vegetali, cioè di una biodiversità di interesse comunitario, a cui garantire la sopravvivenza a lungo termine.



BORGHI E PAESAGGI DELLA VALTELLINA

Morbengo e dintorni

Per chi viene da Milano e dal Lago di Como la prima tappa, in Bassa Valtellina, è Morbegno. Sin dalla prima metà del XIV secolo, la sua posizione favorì scambi e contatti con le comunità del comasco, della pianura padana e della bergamasca, attraverso il Passo S. Marco. Ricca di storia e arte, la cittadina è divisa in due dal torrente Bitto che scende dalla Valgerola ed è famosa, con le valli laterali, per essere la patria del **formaggio Bitto**, il più noto tra i prodotti caseari DOP valtellinesi che si contraddistingue per il suo gusto dolce e aromatico. Considerata anello di congiunzione tra il Lago di Como e la Valtellina e tra le principali cittadine della provincia di Sondrio, Morbegno manifesta tutta la sua vivacità in eventi conosciuti come Morbegno in Cantina (percorso itinerante di degustazione dei vini valtellinesi lungo le vie del

IL GIRO DEI LAGHI DI CANCANO

I laghi di Cancano sono due bacini artificiali incastonati come gemme nel Parco nazionale dello Stelvio. Il giro dei laghi di Cancano è uno degli itinerari più suggestivi che offre l'Alta Valtellina.



Francesca Furino
EMCC, EIA Senior Practitioner
Psychosynthesis
Mentor & Life Coach

 francesca-furinovd

FOLLOW THE
INSIDE *sun
you*

TRANSFORMATIONAL LIFE COACHING
Nurturing Awareness

Navigate transitions & change with clarity
Strengthen leadership & relational skills
Enhance resilience & work-life balance
Overcome limiting beliefs & unlock potential

Special discount for FAO Staff Coop Members

Book your online appointment:
info@donnavenusiana.com

centro) e la Mostra del Bitto. Il borgo vanta un bel centro storico con stradine strette, chiese, antichi palazzi e numerose cantine. Il suo gioiello è il settecentesco **Palazzo Malacrida**, mirabile esempio di rococò in Valtellina.

Come nel resto della Valtellina, anche a Morbegno e dintorni non mancano le possibilità per gli amanti della natura e delle attività all'aria aperta. Per gli appassionati del ciclismo, sono tanti gli itinerari a disposizione: dal Sentiero Valtellina per i cicloturisti al mitico Passo San Marco per gli amanti del ciclismo su strada, senza dimenticare gli innumerevoli percorsi mtb che si snodano nel territorio. Le valli circostanti offrono grandi possibilità per gli amanti del trekking che possono scegliere tra itinerari di interesse storico a quelli di grande pregio naturalistico. Degna di nota è la **Via dei Terrazzamenti** che tocca anche questa parte della Valtellina.

Nelle vicinanze, nel comune di Cosio Valtellino, in posizione dominante sulla Bassa Valtellina, immersa tra castagni e robinie, si trova la suggestiva e affascinante **Antica Abbazia di San Pietro in Vallate**.

Da non perdere una visita alla **Costiera dei Chech** sul versante retico, ricca di terrazzamenti vitati e di abitati caratteristici. Da Morbegno si può raggiungere percorrendo le strade del lungo costone delle Alpi Retiche valtellinesi, passando attraverso vigneti e strade mulattiere. In queste terrazze perennemente bacciate dal sole, si incontrano testimonianze di architettura rurale: edifici in pietra che si alternano a legnaie e fienili. Questi caratteristici agglomerati creano scenari suggestivi degni di un presepe permanente, impreziosito da cappelle votive e chiese.



Un tale pittoresco scenario invita alla sosta in una delle tante locande in cui gustare piatti tipici valtellinesi, come i **pizzoccheri** e gli **sciatt**, accompagnati da un buon calice di rosso della zona. La produzione vinicola valtellinese è promossa da eventi come “Gustosando in Valtellina” e il “Sentiero Del Vino sulla Costiera dei Cech”.

In **Val Tartano**, valle laterale della Bassa Valtellina, si possono invece attraversare ponti sospesi tra le nuvole come il Ponte nel Cielo ed il Ponte Tibetano più alto d'Europa. Questa zona, frequentatissima in estate dagli amanti del trekking, in inverno diventa una delle mete preferite per gli appassionati di sci, alpinismo e ciaspole.

SONDRIO

Al centro della Valtellina, incastonata tra le Alpi Retiche e le Orobie si trova Sondrio. È una piccola città con un fascino indefinibile, risultato di una perfetta unione tra palazzi di epoche e stili differenti: porta di ingresso per la Valmalenco, è custode di un patrimonio storico e culturale importante, nonché teatro di numerosi eventi.



Nel **Teatro Sociale**, costruito tra il 1820 e il 1824 su un disegno dell'architetto Luigi Canonica, allievo di Piermarini, e di recente restaurato, si concentra buona parte della vita culturale cittadina e dei suoi eventi tra i quali spicca la Mostra Internazionale dei Documentari sui Parchi ed il Sondrio Festival, che si svolgono ogni anno in autunno nel corso di una settimana.

CEREA TE SUITES

Short & Medium Stay - 1.5 km from FAO Headquarters

ENTER THE CODE: **FAO2026**

and get an extra 10% discount on the best available rate



Via Cereate, 6-16 - www.cereate.com - +39 375 8437452 - info@cereate.com



Il Sondrio Festival è una rassegna internazionale unica nel suo genere, dedicata principalmente ai documentari naturalistici, di alto livello scientifico e cinematografico, realizzati nei parchi naturali e aree protette di tutto il mondo.



Passeggiando per la città, tra piccoli negozi d'antiquariato e di oggetti tradizionali, la vista si perde sulla cornice dei suoi imponenti gruppi montuosi. Dal cuore ottocentesco di Piazza Garibaldi, con piccoli passaggi tra viuzze discrete e piene di fascino, si possono raggiungere splendide dimore nobiliari ed approdare con facilità su piazze suggestive.

Degne di nota sono le antiche chiese affrescate come pure il **Castello Masegra** di origine medievale. Meritano una visita **Villa Quadrio** e **Palazzo Sassi de' Lavizzari**, sede del **Museo Valtellinese di Storia e Arte**, che consentono di ammirare le meravigliose **stüe**, stanze interamente rivestite in legno e riscaldate da stufe in maiolica.

Sondrio è una destinazione ideale per gli amanti delle due ruote e punto di partenza per dei **Wine Bike Tours**, tra cantine, terrazzamenti e splendidi paesaggi che rappresentano un'ottima occasione per vivere lo sport nella natura e scoprire le delizie della tradizione enogastronomica locale. Dalla città partono numerosi itinerari immersi nei vigneti da attraversare in bicicletta. Consigliato è il percorso per raggiungere **Castel Grumello**, patrimonio FAI, fortezza ghibellina simbolo della Valtellina, sito in posizione strategica su un promontorio popolato dai caratteristici terrazzamenti vitati.





Gallagher

Formerly Clements Worldwide

Clements is Now Gallagher

Same UN Member Discounts.

Trusted insurance you rely on -
now backed by Gallagher's global network.

- Significant discounts for FAO/WFP/IFAD
- Full Foreign No-Claims Bonus accepted
- Transit automatically covered
- Borderless coverage

Clements.com/FAO

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



Scan Me



Since 1947, international professionals have relied on us for international car and other global insurance. Now, as Gallagher, you'll enjoy the same products, service, and team - plus expanded global capabilities and support.

LA CUCINA VALTELLINESE

È una cucina semplice e genuina che racchiude tutti i sapori della montagna, come i formaggi prodotti in alpeggio, la polenta taragna, lo speck e la brisaola, i funghi porcini e tante altre specialità da gustare accompagnate da ottimi vini rossi di grande qualità.



In Valtellina si coltiva da più di quattro secoli il grano saraceno proveniente dalla Siberia che ha influenzato significativamente la cultura soprattutto culinaria di questo territorio, diventando l'ingrediente basilare dei piatti più rappresentativi. Primi fra tutti gli amati e gustosissimi **pizzoccheri valtellinesi**, una sorta di tagliatelle fatte con farina di grano saraceno, cotte con patate e verze o coste a pezzi, piatto simbolo della cucina valtellinese tanto da ottenere il riconoscimento "Bandiera del gusto" dalla Coldiretti. Inizialmente considerati un piatto povero, i pizzoccheri erano in origine gnocchetti di saraceno, evolutisi poi in tagliatelle grossolane. La versione odierna che si è diffusa nei primi dell'Ottocento sulle tavole delle famiglie contadine più benestanti, include condimenti ricchi come burro fuso e il locale formaggio Valtellina Casera che vanno ad impreziosire questo piatto trasformandolo in un pasto completo e nutriente in grado di scaldare il cuore anche nelle giornate più fredde.

Tra le specialità più famose e gustose della Valtellina da provare gli **sciatt**, solitamente serviti su un letto di cicoria. Si tratta di croccanti frittelle tondeggianti, realizzate con farina di grano saraceno e farina bianca, che nascondono un cuore di formaggio Casera fuso e filante. Altro piatto tipico della cucina povera valtellinese sono i **taro**z a base di patate, fagiolini, cipolla, burro e formaggio. Piatto principe della cucina di montagna è la polenta **taragna**, preparata con farina di grano saraceno miscelata con farina gialla, a cui si aggiungono burro e formaggio Casera.

Qui si conclude per ora il nostro viaggio tra i colori ed i sapori unici di questa valle incastonata tra le Alpi lombarde che regala paesaggi mozzafiato, relax, benessere per mente, corpo e palato.



MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School



World Class
International
Curriculum



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



PELVIC ORGAN PROLAPSE

Symptoms, diagnosis & treatment — no taboo
A multidisciplinary team to guide you, step by step



Dr. Christine Blondeel
Midwife,
pelvic floor rehabilitation specialist



Dr. Valeria Gianfreda
Pelvic floor surgeon



Dr. Francesca Maccioni
Radiologist, ultrasound specialist



Dr. Giuseppe Martinelli
Gynecologist



Dr. Nico Naumann
Gynecologist



Dr. Giorgia Soreca
Gynecologist

Pelvic organ prolapse: common, but often left unspeak

Pelvic organ prolapse is more common than many people think — and too often it's kept silent or "normalized."

Catching it early can make a real difference: there are effective care pathways, often **non-surgical**, and always **tailored to the individual**.

Signs you shouldn't ignore

If you notice one or more of these symptoms, it's worth talking about:

- A feeling of **vaginal heaviness or pressure**
- The sensation that **"something is coming down"**
- **Incontinence**, urgency, or needing to urinate often
- A feeling of **incomplete emptying** (bladder or bowel)
- **Constipation** and difficulty evacuating
- **Discomfort or pain during intercourse**

Where to start

Your trusted doctor and your gynecologist

When symptoms are mild or early, the first step is simple and practical: talk to your **trusted doctor** or your **gynecologist**.

Gynecologists play a key role: they can perform an initial clinical screening, assess your symptoms as a whole, and advise whether you should proceed with targeted tests or a dedicated specialist evaluation.



Diagnosis

A proper diagnosis is not based on a quick visit. It requires **targeted assessments** to understand how all pelvic floor organs work together.

This may include:

- Specialist evaluation focused on pelvic floor disorders
- Targeted diagnostic tests
- **Ultrasound** and a more thorough functional assessment
- A personalized treatment strategy based on your specific case

Treatment does not automatically mean surgery

Here's the key point: **not everyone needs surgery**.

Very often, the best results come from a **combined care pathway**, such as:

1) Pelvic floor rehabilitation

Led by dedicated rehabilitation specialists. It can be:

- A conservative (non-surgical) treatment
- Essential support **before and/or after** surgery when needed

2) Surgery only if necessary

Surgery is usually considered when the prolapse is **not reversible with rehabilitation alone**.

One option, in selected cases:

P.O.P.S. technique — a minimally invasive **laparoscopic** procedure designed specifically to treat **multi-organ pelvic prolapse**.

Learn more (clear, practical, no alarmism)

On our website you'll find in-depth articles by Dr. Gianfreda, Dr. Maccioni, and Dr. Blondell, plus a comprehensive video explaining symptoms, diagnostic tests, and possible solutions in a straightforward and practical way.



Direttrice sanitaria Dott.ssa. Catherine Marie Stainier Benoit -
 Via Sant' Alberto Magno, 5 00153 Roma - P.IVA e COD. FISC: 14102651008

www.aventinomedicalgroup.com

Your medical specialists



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

Via Sant'Alberto Magno, 5 - 00153 Roma RM

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

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

info@aventinomedicalgroup.com



We are Interlinguæ srl, a language services company with over 40 years of experience in translation, interpreting and language training & certification.

WHAT WE OFFER:

ITALIAN LANGUAGE CERTIFICATION (PLIDA)

We are an exam center approved by the 'Società Dante Alighieri' for **PLIDA certificate**, an official certification of proficiency in **Italian as a foreign language** that is institutionally recognized worldwide.

Certify your Italian language skills in listening, reading, writing and speaking from **A2** to **C2** level by taking the PLIDA exam at our Rome offices!

Next scheduled PLIDA exam sessions:

March 18th, 2026 – Levels B2 and C1

May 20th, 2026 – Levels A2 and C2

June 10th - Levels B1, B2 and C1

June 20th - PLIDA JUNIORES for school-aged learners

(13 to 18 y/o), levels A1 to B2

DON'T FEEL READY FOR THIS SESSION YET AND NEED HELP TO PREPARE BETTER?

Take our **online prep course** for the next **B1 session!**

- 15 hours course
- 10 lessons in small groups
- Starting April 2nd, 2026
- Thursday 6:30 p.m. - 8.00 p.m
- Participation fee: € 195

Thinking about applying for Italian citizenship? We can take care of the certified translation of your birth certificate and police certificate, which are all essential documents for your application.

ENGLISH LANGUAGE CERTIFICATION (OTE)

We are an approved test center for the **Oxford Test of English (OTE)**, a personalized 100% online test endorsed and developed by the University of Oxford and internationally recognized.

Assess your English skills in listening, reading, writing and speaking across four levels: **A2, B1, B2** and **C1**. Book 14 days in advance and receive your reading and listening results immediately and your speaking and writing results within a maximum of 10 days.

Next scheduled OTE exam session:
March 31st / April 17th / May 7th / July 1st

EXAM SESSIONS

MARCH 18TH
B2 and C1

MAY 20TH
A2 and C2

JUNE 10TH
B1, B2 and C1

JUNE 20TH
PLIDA JUNIORES
(for school-aged learners)

LANGUAGE COURSES & CERTIFICATIONS TRANSLATIONS - INTERPRETING



TAKE OUR ONLINE PREP COURSE FOR THE NEXT B1 SESSION!

- 15-hour dedicated prep course
- 10 lessons in small groups
- Starting April 2nd 2026
- Thursdays 6:30 p.m. - 8:00 p.m.
- Participation fee: € 195,00

SPECIAL PRICE:
PREP COURSE + B1 EXAM
€ 380

LA NATURA NON SMETTE MAI DI SORPRENDERCI!



La rana del bosco dell'Alaska si congela durante l'inverno e, mentre è ghiacciata, smette di respirare e il suo cuore cessa di battere. Ma quando arriva la primavera e si scongela... si risveglia e salta via!

Gli studi condotti dai biologi dimostrano che le rane di legno dell'Alaska hanno sviluppato la straordinaria capacità di ibernarsi fino a otto mesi all'anno, riuscendo in quello che sembra un vero e proprio miracolo biologico.

NATURE NEVER CEASES TO AMAZE US

The Alaskan wood frog freezes during the winter and while frozen, it stops breathing and its heart stops beating. But when spring arrives and it thaws... it wakes up and hops away!

Studies conducted by biologists show that Alaskan wood frogs have developed the extraordinary ability to hibernate for up to eight months a year, achieving what seems like a true biological miracle.



ANNUAL CHECKUP

100 % COVERED BY CIGNA*

OPEN
7 DAYS A
WEEK

LEARN MORE



(+39) 338 312 63 31

clinic@firstmedcenters.it

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

WOMEN IN THE HYMALAYAS

The main month dedicated to women is March, marked by International Women's Day on March 8th.



di Enrica Romanazzo

It has supported and promoted the activities of the FAO Staff Coop for many years. At the same time, it organizes and takes part in events aimed at protecting the environment and promoting the Salento area.



There's a hidden place in the Himalayas, near Tibet, where women have chosen never to marry, but only to have children. This is the culture of the Mosuo people. The Mosuo are a matriarchal culture, discovered by Canadian John Lombard, co-founder of the Mosuo Cultural Development Association, an organization that seeks to fund various projects to preserve this ethnic group and its fascinating culture. The Mosuo have a distinct culture, different from the rest of the world and, most importantly, their way of life seems to truly make them happy.

In Mosuo culture, marriage doesn't exist; women choose to remain single their entire lives and stay home with the rest of the family to raise their children. Furthermore, they decide when and with whom they want to have sexual relations.

Occasionally, love blossoms and children are born, and this type of union is known as a "walking marriage", where the couple practically never lives together or gets legally married. A classic love ritual is also charming and unusual: when a Mosuo woman likes a man, she will tickle him with her index finger on the palm of his hand to let him know, and he will give her his belt. If interested, the woman will hang her belt in the window to indicate that the man is invited to spend the night with her. Contrary to popular belief, the Mosuo are not promiscuous; they simply think that their partner may not be the ideal lifelong companion, although, despite this, many of these "walking marriage", last decades.

Mosuo children typically live with their mother, grandparents, and other grandchildren. Men sleep in the common rooms and women in private rooms to maintain control over intimate relationships; sexual relations, in fact, take place only in the women's room, usually very discreetly.

Although it's not a common occurrence, when the father decides he wants to be responsible for raising his children, he must not only be frequently present at the family home, but also shower the matriarch with gifts. If she accepts, she will become part of the family as an "honorary member", authorized to visit her children and stay indefinitely. In Mosuo culture, men are also typically responsible for the children of their sisters, aunts, and nieces, and are assigned a role they must fulfill with great responsibility. Another interesting aspect of this culture is that children are taught from an early age not to have expectations of finding an ideal life partner, which also turns out to be an excellent way to avoid future disappointments. In fact, when a Mosuo couple decides to separate, there are no conflicts, no emotional impact on the child, or arguments about the division of joint property because there has never been any.

STUDIO MEDICO DERMATOLOGICO PROF. MAURIZIO ROTOLI



Diagnosi e trattamenti

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

Riceve per appuntamento

Clinica Santo Volto

p.za del Tempio di Diana, 12
00153 Roma
Telefono 06 572 9921

Clinova Medical Center

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

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

Mercoledì 14,00-19.00

Contatti

e-mail m.rotoli@alice.it

cellulare 3384314414

www.mauriziorotoli.it

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

FAO Staff Coop MEMBERSHIP 2026

for All UN Staff & Retirees



JOIN NOW OR RENEW YOUR MEMBERSHIP

Terms and Conditions [HERE](#)

By joining the FAO Staff Coop, you can avail yourself of all our services, as well as our favourable and interesting initiatives*:

Housing service, Car related services (*Official Translation of Driving License or any other documents, Change of Ownership etc*), Gazette, Legal Assistance, Fiscal Assistance, Assistance with Immigration and Italian bureaucracy, Notary service, Garment Repairs, Dry Cleaning, Shoe Repairs, Theatre Ticket booking, Tech-Support, Piano and Guitar lessons, Gym Classes Cultural and Sport Activities, Guided Tours, Bike Tours, Italian Language Courses, Small Advertisements, Summer Camps, discounts from Local Businesses (*"Teatro dell'Opera di Roma" and other theatres, "Eataly" and other Supermarkets, Sporting Clubs, International Schools, Shops, Medical Offices and others*)

.....and many more to come!

Membership fees:

Coop share 25,00€ (due only by New FAO and WFP Members and refundable on cancellation of the membership, i. e. termination of contract, transfer abroad)

+Annual Single Membership 30,00€ (valid until 31.12.2026)

or

Annual Family Membership 35,00€ (valid until 31.12.2026)

**Membership registration and renewal payable by paypal
or credit card on our website**

www.faostaffcoop.org

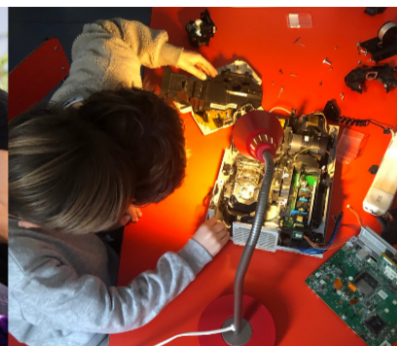
**If you wish to pay by bank transfer, please email us at
FAO-Staff-Coop@fao.org
to receive banking instructions**

For more information: fao-staff-coop@fao.org or 06/ 57053142 / +39 3406116572



INTERNATIONAL SCHOOL

OPEN HOUSE



Join us at our Open House to explore our campus, meet our teachers, and experience our unique approach to learning.

Mar 04

Apr 18

May 20

**PYP
MYP**

Whole School
(ages 3-14)

**REGISTER
HERE**

The ONLY school in
Rome to offer the
IB continuum for
ages 3-14



ambrit-rome.com/openevents



Via F. Tajani 50, 00149 Rome, Italy



+39 06 559 5305

SPETTACOLO TEATRALE A REBIBBIA “IL TUNNEL DEI SOGNI”

Mise-en-Scène del Gruppo “Libere Bolle” - Detenuti della Casa Circondariale di Rebibbia.



di Emiliano Pinnizzotto

Fotoreporter documentarista e Visual Journalist, Docente di Fotografia e Post-Produzione Digitale
www.emilianopinnizzotto.com / Graffiti Scuola di Fotografia - www.graffitiscuola.it



Il 4 Febbraio all'interno della Casa Circondariale di Rebibbia si è tenuto uno spettacolo teatrale che ha saputo trasformare uno spazio di reclusione in un luogo di incontro e condivisione.

La *mise en scène* “**Il Tunnel dei Sogni**” ha dato voce a un gruppo di detenuti, **Libere Bolle**, che hanno raccontato la loro vita all'interno del carcere attraverso storie, ricordi e sogni.

Superare le difficoltà attuali, la speranza di una vita fuori, tornare nei luoghi della propria infanzia, rivedere ancora il mare, sono solo alcuni dei temi proposti da questa toccante





rappresentazione che dimostra che il teatro può essere un grande mezzo per abbattere muri e pregiudizi, oltre che grande occasione di crescita e confronto. I brani teatrali sono stati scritti dagli stessi detenuti ma ispirati dal libro “I volti della povertà in carcere” di Matteo Pernasclci e Rossana Ruggiero, vera anima del gruppo, che ha seguito con passione la stesura dei testi e la regia, valorizzando con sensibilità e determinazione le qualità interpretative di ciascun attore.

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



Tantissimi gli applausi e la commozione non solo tra gli altri detenuti che hanno riempito il teatro, ma anche tra le autorità e gli ospiti della serata; tra cui la Direttrice di Rebibbia, Maria Donata Iannantuono, Giacinto Siciliano, provveditore Regionale Lazio Abruzzo e Molise del Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria, Maria Finiti, Presidente del Tribunale di Sorveglianza di Roma, Paolo Impagliazzo, Segretario Generale della Comunità di Sant'Egidio, Mons. Marco Gnani, Massimiliano Menichetti, responsabile di Radio Vaticana e Vatican News, Don Davide Banzato insieme al cantante Nek (Filippo Neviani), lo Chef Alessandro Circiello e l'attrice Claudia Potenza, moderati da Marina Tomarro e Daniele Bocciolini.



A seguire, il dibattito con gli ospiti ha sottolineato temi profondi: il lavoro di gruppo e la solidarietà tra detenuti, la dignità dell'uomo che non deve mai venir meno, la necessità di distinguere l'essere umano dal reato commesso e la fiducia che le istituzioni scelgono di accordare e che i detenuti sono chiamati a onorare.

Tra le riflessioni è emersa la paura dei detenuti che l'esperienza carceraria diventi un'etichetta indelebile, una condanna che possa continuare anche oltre la fine della pena, ma anche un forte desiderio di riscatto e voglia di tornare ad una vita normale.



A rendere ancora più speciale l'evento è stata la musica di Nek, che, solo con una chitarra acustica, ha voluto omaggiare il pubblico con alcuni dei suoi brani più famosi.

il Teatro Libero di Rebibbia si è confermato uno spazio in cui l'arte diventa strumento di dialogo e possibilità concreta di riscatto, che invita a guardare oltre l'errore, per riconoscere nell'altro, prima di tutto, una persona.

La compagnia: Gabriele Simeone, Paolo Scarlata, Manuel Di Tommasi, Fabio Mazzullo, Giuseppe Beneati, Emiliano Suriano, Marco Savignano, Dudu Diop, Babakar, Gerson Flores, Antonio Ciontoli, Mauro Delle Monache, Ciro Criscuolo, Vincenzo Gallo, Mario Falanga, Gennaro De Rosa



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



HOMEMADE PIZZOCCHERI: THE AUTHENTIC BUCKWHEAT PASTA

Discover the soul of Alpine tradition with this step-by-step guide.

Pizzoccheri are more than just pasta; they are a rustic masterpiece from Northern Italy. The secret to their unique texture lies in the high percentage of buckwheat flour, which provides an earthy flavor and a distinctive dark hue.

Ingredients

- **Buckwheat Flour:** 400 g (approx. 14 oz)
- **All-Purpose Flour:** 100 g (approx. 3.5 oz)
- **Water:** 280 ml (warm, ideally at 122°F / 50°C)

Instructions

1. **The Mix:** Combine the buckwheat and all-purpose flours in a large mixing bowl. Gradually pour in the warm water.

2. **Kneading:** Work the ingredients by hand until a solid dough forms. Transfer it to a work surface dusted exclusively with buckwheat flour. Knead vigorously until smooth and firm.

3. **Rolling:** Flatten the dough ball with your hands, dusting with more buckwheat flour. Use a rolling pin to stretch the dough into a sheet approximately 4-5 mm (1/6 inch) thick.



4. Cutting: Trim the edges to create a rectangle. Cut the sheet into strips roughly 6-7 cm (2.5 inches) wide.

5. The “Taglio”: Stack up to three strips at a time, ensuring a generous layer of buckwheat flour between them to prevent sticking. Using a sharp knife, cut the strips crosswise into 1 cm (0.4 inch) wide ribbons.

6. Final Touch: Toss the finished noodles with a little extra buckwheat flour. Your handmade pizzoccheri are now ready for the pot.

Pro-Tips

- The Temperature Secret: Using water at exactly 122°F (50°C) is crucial. It activates the starches in the buckwheat, making the dough much more pliable and easier to handle.
- Flour Choice: Never use white flour for dusting during the rolling and cutting phase; only buckwheat flour will keep the pasta's texture tender.
- Storage: Best enjoyed fresh. They can be refrigerated for up to 24 hours. Freezing is not recommended as it may compromise the delicate structure of the buckwheat.

Gluten-Free Option:

For a gluten-free version, replace the white flour with gluten-free flour or use buckwheat flour exclusively. This may require slightly more vigorous kneading to achieve a smooth and consistent dough.



Dressing

Ingredients (serves 4)

- 200g butter
- 250g Valtellina Casera PDO cheese
- 150g grated Parmesan cheese
- 200g savoy cabbage
- 250g potatoes
- 1 clove garlic
- Black pepper to taste

Instructions

1. Cook Vegetables and Pasta: Bring a pot of salted water to a boil. Add the savoy cabbage, cut into small pieces, and the potatoes, diced. After 5 minutes, add the pizzoccheri to the same pot. While potatoes are essential, savoy cabbage can be replaced with Swiss chard or green beans depending on the season.

2. Layer and Serve: After about ten minutes, use a slotted spoon to transfer a portion of the pizzoccheri and vegetables to a preheated serving dish. Sprinkle generously with grated Parmesan and flaked Valtellina Casera PDO cheese. Continue layering pizzoccheri and cheese until all ingredients are used.

3. Flavor with Butter and Garlic: In a separate pan, melt the butter with the garlic clove, allowing the garlic to brown lightly to infuse the butter with its aroma.

4. Finish and Enjoy: Pour the hot garlic butter over the layered pizzoccheri and cheese. Serve immediately, without stirring, and finish with a fresh grinding of black pepper.



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 Roberto Lacchio

*Physiotherapist
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 Laura Marruncheddu

*Cardiology - Ecg - Echocardiography
Italian - English*

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



Influencers

Preparing
students to
lead since
1964



ST. STEPHEN'S SCHOOL
ROME, ITALY

+39 06 5750605 | sssrome.it | admissions@sssrome.it

