

MENSILE APRILE 2026

# EVENTI

Anno 17 n° 04 - aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc. n° 18528 - Periodico Gratuito - Territorio. Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

Aperto dal giovedì alla Domenica  
Pranzo e cena

## FATTORIA PATRIZI

\* EAST 2014 \*

### AGRITURISMO - PIZZERIA

C.da Fontana Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)  
tel. 333.1260169  
Patrizio 333.7077365 - Rodolfo 338.5412956  
www.fattoriapatrizi.it

Persone  
che incontrano  
Persone



## medihospes

www.medihospes.it | info@medihospes.it



## CONAD

GRUPPO A.P.L.

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.  
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

Via Maremmana Superiore  
00035 Olevano Romano (Rm)

www.ondalibera.it



Via Santa Maria,  
38/40  
Palestrina (Rm)  
Tel. 069535787  
Fax 069537203

Le Follie del Look  
di Maria e Martina  
salone esperto d'immagine selezionata

★ DOVE  
IL LOOK  
DIVENTA  
ARTE

Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)  
Tel. 0694355171



## ALMA S.R.L.

EDILIZIA - NOLEGGI

MARIO  
ALESSI  
338.1561985

OPERE EDILI  
PUBBLICHE  
PRIVATE  
MANUTENZIONI

NOLEGGIO  
PIATTAFORME AEREE - FURGONI  
ATTREZZATURE EDILI  
SEGNALETICA STRADALE

Via Arcinazzo Romano, 2 - 00021 Affile (Rm)  
Tel./Fax: 0774.551073



**Sommario**

pagina  
**02** Bellegra

pagina  
**04** Sacro Ritiro Bellegra

pagina  
**06** Marano Equo

pagina  
**08** Bellegra  
Ass.ne Antica Vitellia

pagina  
**11** X Comunità Montana

pagina  
**13** Serrone

pagina  
**15** Parco Monti Lucretili

pagina  
**19** Mandela

pagina  
**28** Eventi Culturali Locali  
Rocca Canterano

LA NOTIZIA... IN BREVE  
del Direttore Responsabile Emanuele Proietti



## Chi fa sport ha una memoria migliore

Fare esercizio fisico aiuta la memoria. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti dell'Università di Dublino, in Irlanda, e pubblicato sulla rivista di psicologia *Physiology and Behavior*. A venti studenti, i ricercatori hanno mostrato le foto e i nomi di perso-



ne sconosciute: dopo trenta minuti, hanno chiesto loro di dare un nome alle immagini. Metà degli studenti ha poi fatto uno sforzo fisico importante, mentre gli altri sono rimasti seduti, e poi tutti hanno ripetuto il test: gli studenti del primo gruppo hanno ottenuto risultati migliori rispetto alla prima volta, gli altri no. Questo accade perché nelle persone che fanno movimento, spiegano gli scienziati, si alzano i livelli di una sostanza, il Bdnf, che aiuta il funzionamento delle cellule nervose.



## SERA DI PRIMAVERA

Pennellate di nuvole  
Nel cielo  
E fiori in terra  
Che come fuochi fatui  
S'accendono  
Profumando le ore  
Della sera  
Lontano, intanto  
Fiammeggia il rosseggiare  
Del tramonto

NUOVA GESTIONE

## BAR Pascucci

Bellegra  
Viale Ungheria,  
n° 14

