

MENSILE OTTOBRE 2026

EVENTI

Anno 17 n° 10 - aut. trib. di Tivoli n° 24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc. n° 18528 - Periodico Gratuito - Territorio: Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

FATTORIA PATRIZI
Aperto dal giovedì alla Domenica
Pranzo e cena
★ 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

RADIO ONDA LIBERA
FM 99.100 - 97.10
FREE RADIO
FREE MUSIC

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

Le Follie del Look
di Maria e Martina
show e esperte 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

"Chiunque abbia
realizzato qualcosa nella
vita non sapeva come ci
sarebbe riuscito. Sapeva
solo che l'avrebbe fatto!"

pagina	
02	Genazzano
pagina	
04	Sacro Ritiro Bellegra
pagina	
06	Serrone
pagina	
08	Valmontone
pagina	
11	X Comunità Montana
pagina	
13	Piglio
pagina	
15	Parco Monti Lucretili
pagina	
19	Marano Equo
pagina	
28	Camerata Nuova

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



Per mangiare meno scegliete bene il piatto

Scegliere il piatto del colore giusto aiuta a mantenersi in forma. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti della Cornell University di Ithaca, negli Stati Uniti e pubblicata sulla rivista *Journal of Consumer Research*. Gli esperti hanno chiesto



a cinquanta pazienti di servirsi da soli durante un pasto scegliendo tra piatti di diversi colori: quindi, hanno controllato il peso delle porzioni preparate dai partecipanti. Hanno così scoperto che, il colore delle stoviglie è importante: se i piatti erano dello stesso colore del cibo, come un piatto verde per una pasta al pesto, la quantità che i pazienti si servivano era maggiore rispetto a chi aveva stoviglie di colore contrastante: in un piatto dello stesso colore, spiegano gli esperti, le porzioni sembrano più piccole.

NUOVA GESTIONE
BAR Pascucci

Bellegra
Viale Ungheria,
n° 14

L'isola che non c'è

Asilo Nido Comunale

Piazza Karol Wojtyła snc
00035 Olevano Romano (Rm)
Tel. 333.253.3036
Mail: ale_silei@virgilio.it