

MENSILE FINE MESE LUGLIO - AGOSTO 2019

EVENTI

Anno 10 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
* BEST 2014 *
AGRITURISMO - PIZZERIA
C.da Fontano Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)
Tel. 04-95-61-43-14
Portale 323-7077365 - Rodolfo 338-5412854
www.fattoriapatrizi.it

*Casa di riposo
Villa della Provvidenza*
Olevano Romano (RM) Via Roma 09-34
tel. 069564824 www.villadellaprovidenza.it

AGENZIA FUNEBRE
Floris Arte
Tramontano Eros
Cell. 335.6257015
Via Consolare Latina, 35 - 00034 Colferro (Rm)
Tel. 06.97304121 24h - Fax 06.97200686
www.florisarte.com
e-mail: florisaute99@libero.it

Le Folie del Look
di Florio e Martina
DOVE IL LOOK DIVENTA ARTE
Via Valle Rovello, 89 - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 00393385171

CONAD
GRUPPO A.P.L.
RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA
Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)
Adiacente Centro Moda EXIVE

RADIO ONDA LIBERA
www.ondalibera.it
Via Santa Maria, 38/40
Palestrina (Rm)
Tel. 069535787
Fax 069537203



Sommario

- pagina 02** Genazzano Bellegra
- pagina 04** Sacro Ritiro di Bellegra
- pagina 06** Cave -Subiaco
- pagina 08** Colferro
- pagina 11** X Comunità Montana
- pagina 13** Notizie dalla Ciociaria
- pagina 15** Parco Monti Lucretili
- pagina 21** Altipiani Arcinazzo
- pagina 25** Altipiani Arcinazzo Roiate
- pagina 28** Info utili

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



www.agenziaeventi.org

LA NOTIZIA

dell'Editore Emanuele Proietti

Vende di più, chi riesce a fornire spiegazioni dettagliate convincenti e credibili.

"La nuova forma di pubblicità che si sta imponendo tantissimo è quella sotto forma di articolo"

"Ciò che con la coda dell'occhio viene riconosciuto come pubblicità, viene scartato dal cervello in una frazione infinitesima di secondo, prima ancora che possa comprendere minimamente i contenuti. Ecco perché si stanno bruciando centinaia di milioni di euro su internet, ma anche fuori. Tanto più la pubblicità è aggressiva tanto più rapidamente e spietatamente viene rifiutata. La stampa è la forma di pubblicità meno aggressiva e fastidiosa. Sulla carta stampata una pubblicità non interrompe nessun programma, la guardiamo solo se vogliamo: non s'impone mai. La nuova forma di pubblicità che si sta imponendo tantissimo e' quella sotto forma di articolo, che spiega bene il perché dovremmo scegliere di acquistare quel prodotto. Il meccanismo vincente in definitiva consiste nella trasformazione del messaggio da pubblicità classica, cioè strillata e colorata, a semplice informazione sotto forma di articolo vero e proprio. Tutti quegli spot dal tono sbarazzino che intasano radio, tv e web non ci convincono più per niente. Per vendere non basta attirare l'attenzione. Occorre delle cose da dire che siano ritenute rilevanti dai clienti". Tratto da un articolo di Alberto Cecchini Editore.

Obitorio Tattoo
Via Cavour, 10
OLEVANO ROMANO
Filippo Rocchi
Cell. 386.9449386
388.1141126
obitorioattoo@gmail.com
Obitorio tattoo
Obitorioattoo

Persone che incontrano Persone
medihospes
www.medihospes.it | info@medihospes.it

CANTINE RAPERTI
ecosostenibili
GENAZZANO

13-14-15
settembre 2019

Atletica Genazzano

Presentato nella Biblioteca comunale di Bellegra il libro, "Il vento" di Vincenzo Elviretti

"...Avevamo la residenza in Via dei Venti, nel centro storico del paese. Sotto le nostre mura c'era una tintoria. Ora non più..." E una decina di passi più in su, esattamente presso la vecchia biblioteca comunale in piazza della Libertà, a Bellegra, si è tenuta sabato 6 luglio la presentazione del libro "Il vento, racconto di una canzone" scritto da **Vincenzo Elviretti**.

Il romanzo, ambientato nella cittadina della provincia di Roma, e pubblicato dalla casa editrice "Catartica edizioni", con base a Sassari, è stato pubblicato alcune settimane fa. Un coinvolto e numeroso pubblico ha partecipato all'incontro con l'autore ed ha seguito gli interventi dell'assessore alla cultura del Comune di Bellegra, **Alessandra Fanicchia**, che ha assicurato l'impegno dell'amministrazione a fare in modo che la biblioteca possa ritornare a Bellegra a svolgere una funzione centrale per la cultura e l'identità del territorio; di **Marco Pacioni**, poeta

e saggista, che ha relazionato criticamente le qualità letterarie del testo; di **Gaetano Ciani** e **Cristiano Laudenzi**, che hanno declamato alcuni passaggi del romanzo.

La presentazione si è conclusa con la consegna all'autore di una targa ricordo da parte dell'assessore **Alessandra Fanicchia**, da parte dell'amministrazione comunale, e che recita così: "In occasione della presentazione del libro *Il vento, racconto di una canzone*, di Vincenzo Elviretti, l'amministrazione comunale ringrazia l'autore per aver donato un romanzo rock spontaneo e diretto, che porta il lettore a intraprendere un viaggio intrigante alla scoperta del rokkerol, dell'amicizia e della quotidianità nel caro paese di Bellegra"



Terzo da destra l'autore del libro Vincenzo Elviretti

PIANTE & FIORI
Antinori

PER INFO:
366 7183262

PIAZZALE DELLA
LIBERTÀ, ROIATE

3 BOCCHIERI
ENOTECA CON CUCINA

Nuovi arrivi di eccellenze casearie nazionali ed internazionali, dal PETIT FIANCE passando per lo SHROPSHIRE al CASTELMAGNO e tante altre scelte in enoteca per voi, accompagnato da ottimi vini

Borgo Mario Theodoli - 22
San Vito Romano
tel. 069571320
trebicchieri3@gmail.com

Vuoi pregare per me? Il Cardinale NEWMAN Santo.

Padre Lorenzo Conti.

Nei giorni in cui si va alla ricerca urgente di un significato per la vita, anche la modesta Chiesa di un Santuario Franciscano, fasciato di silenzio, lontano dal caos cittadino, può diventare l'oasi di pace lungamente ricercata. Padre Girolamo Contenti O.F.M. nel volume "Cinque Fiori di santità nel Ritiro di San Francesco presso Bellegra", presentando Fra Mariano da Roccasale – Beatificato da San Giovanni Paolo II il 3 Ottobre 1999 - scrive di un giovane di religione anglicana che tormentato da una forte crisi di fede, era venuto in Italia alla ricerca della luce, quella vera. In uno dei suoi tanti giri fuori Roma un giorno capita al Ritiro di Bellegra. La piccola Chiesa, ricca di atmosfera lo incuriosisce. Entra. Si inginocchia pensoso. In un angolo del Coro riservato ai Religiosi non sacerdoti, lo colpisce la figura di un frate anziano, rapito nel suo Dio.

Don Paolo Panegrossi, tra i primi a darci il profilo biografico di Fra Mariano, lo quasi "fotografa" mentre prega:

"Si raggruppava in un cantoncello della chiesa ed essendo assai curvo nella persona quand'era in ginocchio non si conosceva che fosse uomo: ma per il cappuccio tirato sul

capo sembrava un mucchietto di stralci". (P. Panegrossi).

Il giovane anglicano lo fissa a lungo: non aveva mai pensato che la fede e la preghiera potessero trasparire così intensamente da un cuore in estasi. Si fa animo, si avvicina, lo scuote e gli dice: "Fratello, vuoi pregare per me? Chiedi al Signore di darmi tanta luce che mi aiuti a scoprire la vera fede".

Frate Mariano, che ogni giorno pregava per tutti, specialmente per i peccatori e quanti si raccomandavano alle sue orazioni, promette di "farlo volentieri, con tutto il cuore".

Gli anni passano veloci. Frate Mariano lascia la terra per volare in Paradiso il 31 Maggio 1866. Dopo questa data, un distinto prelado straniero, una mattina bussa alla portineria del Convento e nel suo italiano "particolare" fa capire che desidera incontrare l'anziano religioso, alle cui preghiere si era raccomandato, per raccontargli la sua conversione e la gioia di essere stato accolto nella Chiesa Cattolica:

Fra Mariano sorride dal Cielo.

E' il celebre Cardinale JOHN HENRY NEWMAN, inglese di Londra (1801 - 1890).



San John Henry Newman

malati, ai carcerati, ai poveri, agli esclusi, agli emarginati: tra i più importanti maestri spirituali dell'Ottocento. Sfolgiando la biografia del novello santo, traspare in lui una tenera devozione alla Madonna, alla divina Eucaristia, alla Preghiera, alla virtù dell'umiltà, convinto come ripeteva di "non avere nulla del santo".

E' stato scritto: "La Chiesa anglicana alla quale NEWMAN apparteneva ne riconosce l'importanza, il profondo pensiero filosofico e teologico: si mostra felice che venga proclamato santo". Papa Francesco lo offre al mondo come via sicura alla santità, insieme ad altri "eletti"; tra questi Giuseppina Vannini, gloria italiana, fondatrice delle Suore Camilliane.

Con un certo santo orgoglio osiamo affermare che San JOHN HENRY NEWMAN un tantino ci appartiene; ci piace inserire anche il suo nome nella litania dei "Santi di Casa Nostra".

In Paradiso sapremo quanta parte abbiano avuto le preghiere del Beato Mariano da Roccasale nel cuore di quel giovane anglicano, oggi SANTO.

A lode di Dio, di San JOHN HENRY NEWMAN e del Beato Mariano, ovvero e semplice come Cristo.

Pace e Bene.

E' il giovane convertitosi al cattolicesimo, consacrato sacerdote, eletto Cardinale da Leone XIII, Beatificato da Benedetto XVI a Londra nel 2010, proclamato Santo da Papa Francesco a Roma il 13 Ottobre 2019 nella splendida cornice di Piazza San Pietro.

Il cercatore di luce che chiese preghiere al vecchio frate, è Santo.

JOHN HENRY NEWMAN, il santo amante delle periferie, vicino ai

ALLEVAMENTO ETICO CARNI
A BASSO IMPATTO AMBIENTALE

FILERA PRODUTTIVA CORTA GARANTITA

ALIMENTAZIONE NATURALE

NO OGM

CARNI DI ALTA QUALITÀ

PERFETTE PER LE COTTURE IN BBQ

IDEALI PER LUNGHE FROLLATURE

Carni di prima...!

PROCARNI

Sede Legale: Viale San Francesco D'Assisi, 134/a - 06085 Oliviano Romano (Rm)
 Deposita e scioccamento: Via Perostea km. 55,700 - Loc. La Mola dei Gatti - 06030 Genetiana (Tr)
 Tel. 06/9579181 - 06/9570164 - Fax 06/9579191
 E-mail: procarni@procarni.it Site: www.procarni.com

Persone che incontrano Persone

MEDIHOSPES UNA GRANDE REALTA' PER UN GRANDE IMPEGNO

MEDIHOSPES nasce dall'incontro di persone, prima ancora che di Società, impegnate quotidianamente nel compito di accogliere, assistere e curare persone in stato di fragilità sociale e sanitaria o in stato di emergenza sociale e umanitaria.

Persone cresciute nelle loro competenze attraverso la gestione di servizi e strutture dedicate all'assistenza di anziani o disabili o all'accoglienza di persone che fuggono dagli orrori della fame o della guerra.

Persone appassionate delle persone che incontrano e del loro destino, perché a ciascuno di essi possano essere assicurate condizioni di vita uguali, anche se in stato di necessità o sofferenza, e un'esistenza degna di essere vissuta.

Persone accomunate dalla consapevolezza che da soli possono fare poco e che il proprio lavoro acquista maggior valore quando si uniscono le forze perché non si tratta solo di fare cose ma di prendersi carico dei bisogni diversi e talvolta complessi delle persone.

Persone che, da varie parti d'Italia e da esperienze professionali ricche e diverse, si sono incontrate per dar vita ad una grande Cooperativa Sociale in grado di essere attenta e pronta a dare risposte a bisogni vecchi e nuovi, con l'aiuto di tutti.

Per questo nasce MEDIHOSPES, una Onlus con oltre 2.200 addetti che in tutta Italia offrono ogni anno quasi 3 milioni di ore di accoglienza, assistenza e cura ad oltre 7.500 persone ogni giorno.

La Cooperativa Medihospes fonda la propria identità nella creazione di condizioni culturali e azioni di sistema che promuovono percorsi di presa in carico globale della persona, fornendo a ciascuno risposte mirate ai reali bisogni di assistenza, cura, accoglienza, integrazione, autonomia e sviluppo.

Medihospes è impegnata ad unire energie per la rimozione degli ostacoli che possono

limitare la dignità o la libertà di esercizio di diritti fondamentali riconosciuti a tutti gli individui.

Per tale motivo, la Cooperativa Medihospes è quotidianamente impegnata nella diffusione di una cultura basata sull'accoglienza e la solidarietà, la partecipazione e la condivisione, l'accettazione e non discriminazione delle fragilità e delle diversità, con l'obiettivo di migliorare l'esercizio delle libertà fondamentali di ogni persona e favorire l'accesso alle cure e all'assistenza in caso di bisogno.

Medihospes riconosce che l'azione propria e dei propri Operatori parte dal riconoscimento della sacralità della vita umana e della centralità della persona e dei suoi bisogni.

L'organizzazione delle attività, le competenze impiegate e il metodo con cui il personale si relaziona parte da questo assunto prioritario e imprescindibile. Accogliere, assistere, educare e curare tenendo al centro la persona significa, soprat-

Insieme a chi assiste,
al servizio dei più fragili



Medihospes è una Cooperativa Sociale specializzata nella gestione, in proprio o per conto di Enti Privati, di servizi di accoglienza e assistenza socio-sanitaria rivolte a persone anziane, disabili, fragili e migranti. Siamo una Onlus fatta di medici, infermieri, terapisti della riabilitazione, educatori, psicologi, mediatori linguistico-culturali organizzati in modo da affiancarsi agli Enti che lo desiderano, con il compito di intervenire in outsourcing nei processi operativi assistenziali, aumentandone l'appropriatezza, l'efficienza e l'inclusione sociale. Per questo ci concepiamo partner più che fornitori, persone che incontrano persone.

Coop. Soc. Medihospes Onlus Via Caduti Strage di Bologna, 5 - 70125 Bari - Telefono +39 080 9905341 - www.medihospes.it

ROMA - CATANIA - MILANO - TERAMO - FERMO - CAGLIARI

tutto, condividere le sue esigenze, comprendere il senso della vita e avere a cuore il suo personale destino: senza questi presupposti la risposta alle sue esigenze è un gesto di

bontà autogratificante o interessato.

Partire dalla persona è astratto, se la persona non è considerata nelle sue relazioni primarie (la famiglia) e secondarie (la comunità e la società locale)

Ogni persona, ogni comunità, per quanto precaria sia, rappresenta una ricchezza e ha un proprio "patrimonio vitale".

Questo principio metodologico tende a valorizzare e rafforzare ciò che le persone hanno costruito, la loro storia, le relazioni esistenti, vale a dire il tessuto delle relazioni sociali e l'insieme di esperienze, che tutte costituiscono il suo patrimonio vitale.

Si tratta di un punto operativo fondamentale che nasce da una visione positiva della realtà e permette alla persona di riconoscere il proprio valore e dignità e, allo stesso tempo, la aiuta ad assumere la sua responsabilità.

L'integrazione tra organizzazioni, saperi, forze, risorse, professionalità, civiltà e culture, costituisce la condizione per rispondere in maniera adeguata e quanto più completa ai bisogni espressi dalle persone che vengono accolte, assistite, educate e curate.

Ogni persona è membro comunitario. Costituisce una ricchezza e ha un proprio "corredo vitale". Un presupposto che tende a valorizzare e rafforzare tutto ciò che le storie e le relazioni intessono.

Una proiezione positiva d'intendere la realtà che consente il riconoscimento della propria dignità e, al contempo, amplifica il senso di responsabilità.



Bellegra
dal 1959

SEDE CENTRALE
E DIREZIONE BELLEGRA

00030 Bellegra - Via Roma 37

Tel. 06 9565666 - Fax 06 9565316

bellegra@bellegra.bcc.it

FILIALE DI
OLEVANO ROMANO

FILIALE DI
SAN VITO ROMANO

FILIALE DI
GERANO

FILIALE DI
GENAZZANO

00035 Olevano Romano

Viale V. Veneto, 11

Tel. 06 9562626

Fax 06 9565625

00030 San Vito Romano

Viale Giovanni XXIII, 2

Tel. 06 9571707

Fax 06 9571126

00025 GERANO

PIAZZA ROMA 7

Tel. 0774/798025

Fax 0774/798792

00030 Genazzano

Via Prenestina Nuova 43

Tel. 06 9540256

Fax 06 9540256


Città di CAVE
 città metropolitana di Roma Capitale
 Assessorato Ambiente
 Assessorato Attività Produttive

2ª GIORNATA ECOLOGICA

INSIEME
Ripuliamo
 Cave

3 AGOSTO 2019
 Ritrovo ore 7:30 presso
Parcheggio Parco Villa Clementi
 - Lato Ponte dei Piccoli -

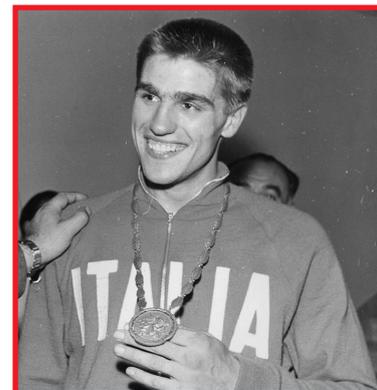
Ripuliamo insieme il parcheggio sottostante
 il Parco Villa Clementi, adiacente il Ponte dei Piccoli

Subiaco premio "ARIANNA" 2018 – 2019 a NINO BENVENUTI mito della boxe campione nello sport e nella vita

*A Cura del Prof. Giorgio Orlandi in
collaborazione di Agenzia EVENTI*

Nell'albergo "Belvedere", di Subiaco è stato consegnato il premio "Arianna" Il campione del mondo di pugilato, NINO BENVENUTI.

Il Rotary Club di Subiaco ha istituito questo premio con la testina di Arianna, copia della celebre scultura rinvenuta nella villa di Nerone a Subiaco; il premio è alla sua terza edizione avendo visto nelle due precedenti come vincitori il campione del mondo del calcio Ciccio Graziani e il campione del mondo di canoa Colazinga-



*Nino Benvenuti
ri Roberto.*

Nino Benvenuti è stato campione tra il 1967 e il 1970, è stato uno dei migliori pugili italiani di tutti i tempi.



Giorgio Orlandi, Nino benvenuti e Mirella Olevano

Il campione ha ringraziato il Club Rotary di Subiaco per il riconoscimento ricevuto, e ricordando dei bei momenti vissuti a Subiaco, ha mandato un bacio e un caloroso abbraccio a tutti i Subiacensi.

IN PRACTICE

CAVE

CON



NOI SERVICE
COLLEFERRO

Via Pio XII, 79 (Nuova Sede)
 Cell. 3394640623
 www.inpractice.it
 e-mail: inpractice2014@gmail.com

Via Ferri, 21
 Galleria Salvo D'Acquisto
 Cell. 3386144474

- **CONTABILITÀ E CONSULENZA DEL LAVORO • CAF E PATRONATO**
- **MUTUI - PRESTITI - CESSIONI**
- **TUTELA LEGALE E MEDICO LEGALE**
(RICORSI INVALIDITÀ, LAVORO E FONDI GARANZIA)
- **IMMOBILIARE - ASTE - RISANAMENTO PIGNORAMENTI IMMOBILIARI**
- **RISPARMIO ENERGETICO**
(PRODOTTI CON INCENTIVI CONTO/TERMICO ANCHE FINANZIABILI)
- **ASSICURAZIONI**

Pilmos barber shop di Filippo Albensi apre anche a Subiaco

"Filippo Albensi è un professionista di barba e capelli. Botteghe a Olevano, e da qualche settimana anche a Subiaco. La linea "Pilmos Pomade" ideata da lui, consulenze e corsi per prestigiose accademie. Ma prima di tutto, Filippo è un sognatore testardo che ce l'ha fatta".



Con la Bottiglia in mano Filippo Albensi Titolare della Pilmos

Storytelling - a Cura di Agenzia EVENTI

Già a 13 anni pennelli e rasi sono la sua passione: negli anni gli strumenti da barbiere lo accompagnano sempre, come amici fedeli.

Come accade a tanti giovani, però, il mondo del lavoro però gli presenta un conto salato: la competizione è soffocante, il mercato ostile. Filippo non sa se continuare.

"Il barbiere è un mestiere antico, diverso da hair stylist o parrucchiere - racconta - è difficile far capire il valore di una tradizione tanto ricca a chi non sa riconoscerlo"

Ma Filippo è testardo e la passione è tanta.

Dopo quasi 25 anni Filippo non ha mai smesso di inseguire il suo sogno. E i suoi sacrifici oggi lo hanno porta-

to al lieto fine che tanto desiderava. Dopo quello di Olevano Romano, ha aperto anche a Subiaco il suo secondo barbershop Pilmos.

"Voglio trasmettere a tutti la bellezza di quest'arte fatta di maestria, tradizione, passione - dice, e sorride - "da Settembre terremo i corsi Metodo Pilmos e siamo già sul mercato con la linea 100% originale Pilmos Pomade"

Filippo e il suo team parteciperanno alla prestigiosa Champions Barber Cup, che li vedrà impegnati contro le altre regioni italiane.

"Senza il mio team non ce l'avrei fatta, meritano tutta la mia gratitudine" conclude, e noi non possiamo che augurare buona fortuna a tutti loro.

Via CAUDUR, 77 - SUBIACO
0774.28.15.13
PILMOS BARBER SHOP SUBIACO
PILMOS_BARBERSHOP_SUBIACO

VIALE VITTORIO VENETO, 35/C
OLEVANO ROMANO
06.45.68.14.22
PILMOS BARBER SHOP OLEVANO
PILMOS_BARBERSHOP_OLEVANO

Mafalda

Trattoria - Pizzeria

Via Scalambra, 32 - 00030 Roiate (Rm)
Tel. 06.9569013 - 338 2190500
f [lacucinadimafalda](#)

CROCE ROSSA ITALIANA
COMITATO di BELLEGRA
OLEVANO R. - S. VITO R. - GENAZZANO
ROCCA S. STEFANO - ROIATE - GERANO - PISONIANO

I Volontari CRI di Bellegra, Genazzano, Olevano Romano e San Vito Romano organizzano:

"LA SETTIMANA DELLA CROCE ROSSA"

SABATO 3 AGOSTO ore 7,30 - Bellegra - Piazza del Municipio
"Donazione del Sangue"

DOMENICA 4 AGOSTO ore 18,30
FLASH MOB PER LA VITA

Evento di sensibilizzazione e promozione della
Rianimazione Cardio-Polmonare

800 148 992

SABATO 10 AGOSTO ore 20,00 - Piazza del Municipio - Bellegra
...a **Cena con la Croce Rossa**

Il ricavato sarà destinato all'acquisto di attrezzature sanitarie per i gruppi di Bellegra, Genazzano, Olevano R., San Vito R.

BCC Bellegra
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

SMILE BAR

- APERTURA CONTO GIOCO
- GRATTA E VINCI
- RICARICHE POSTEPAY
- RICARICHE TELEFONICHE
- SERVIZI ON-LINE

Via Casilina, 275
00038 Valmontone (Rm)

PER OGNI TUA ESIGENZA ASSICURATIVA

IVANO STERBINI
ASSICURAZIONI
 AGENZIA PLURIMANDATARIA

- Previdenza Integrativa
- Polizze Vita
- Investimenti
- Soluzioni personalizzate RC Auto
- Tutela della Persona
- Polizze Salute e Malattia
- Assistenza Legale e Peritale
- Soluzioni Assicurative Aziendali

 V.le V. Veneto, 57/A - Olevano Romano (Rm)
 Tel./Fax 06.95.62.393
 isterbini.assicurazioni@gmail.com

CACIO E PEPE
 RISTORANTE PIZZERIA E... da Franco

 Pizza e
 pietanze
 anche a
 portar via

**Sempre aperti,
 pranzo e cena
 tranne il lunedì**

 Via Cavour 1/3 - 00035 Olevano Romano (RM)
 Tel. 06.95.63.302 - 333.77.00.237
 mail: cacioepepesnc@gmail.com

Fava Federico

 Viale Pio XII, 4
 00036 Palestrina (Rm)
 tel. 339.1458123
 valentinaloreti@libero.it

Conclusa in bellezza la stagione sportiva 2018\2019 per l'ASD DIAMOND pattinaggio

E si conclude in bellezza la stagione sportiva 2018\2019 per l'ASD DIAMOND pattinaggio Colleferro. Le atlete delle sorelle Renzi impegnate al campionato italiano formula di Scanno, hanno regalato emozioni e ottimi piazzamenti. Un 3° posto su 27 atlete in gara per Romani Sofia alla sua prima esperienza di campionato e il giorno successivo un bel 3° posto su 37 atlete in gara di Rotondi Greta, la giovane atleta anno 2009 aveva conquistato già



un 3° posto al campionato regionale. Le allenatrici sono soddisfatte dei risultati ottenuti dalle atlete in questa stagione sportiva, frutto dell'impegno e della costanza negli allenamenti, del lavoro fatto in pista e del lavoro del preparatore atletico Dr. Guarino Mattia, che da quest'anno sta collaborando nella

scuola. Ancora un ottimo 5° posto per Leo Serena su 33 atlete in gara, un piccolo errore non le ha permesso il podio, ma lo abbiamo comunque sfiorato, al suo primo campionato un po' di emozione le ha impedito di mantenere la concentrazione fino al termine del disco. Romani Rotondi e Leo hanno poi disputato la super coppa classificandosi rispettivamente undicesima, sedicesima e quindicesima. Ottima anche la prestazione di Paulucci Aurora, al suo 2° anno di pattinaggio si è classificata sedicesima su 35 atlete, in poco tempo ha saputo affrontare un campionato nazionale. La scuola delle Renzi chiuderà per ferie ad agosto, per ripartire la prima settimana di settembre con lo stage di Fondi, dove 20 atlete parteciperanno alla Roller Week 2019.

I corsi per tutti riprenderanno a metà settembre con 2 giornate dedicate alla presentazione della scuola, con esibizioni e prove gratuite su prenotazione.

Per info sui corsi: 3920104058

ALIMENTARI

Aperti da Lunedì a Sabato
 ore 8:00/13:00
 17:00/20:00
 e anche la
 Domenica mattina

L&L

RIPOSO
 Mercoledì
 Pomeriggio

Prodotti Alimentari delle migliori marche

Fritti di ottima qualità
 confezionati da "Italia Gastronomica"

- Pizza alla pala
- Polli alla Diavola (su ordinazione)
- Porchetta di ariccia
- Lasagne cotte (su ordinazione)



Consegne
 a Domicilio

Via Empolitana, 84 - Pisoniano - Tel. 334.1116669



VENDITA
NOLEGGIO
ASSICURAZIONE
COLLEFERRO

VI AUGURA
BUONE
VACANZE



VENDITA
NOLEGGIO
ASSICURAZIONE
PALIANO

**GRUPPO
ZIANNA**



MECCANICO
GOMMISTA
ELETTRAUTO
IMPIANTI GPL
GANCI TRAINO
PALIANO

E VI ASPETTA
NELLA NUOVA SEDE
DI COLLEFERRO
IN VIA CASILINA
KM 49.500



CENTRO REVISIONI
AUTO,
AUTOCARRI
E MOTO
AUTOLAVAGGIO
PALIANO

COLLEFERRO Via Casilina, km 49,500

Tel.: 06 97710040 - colleferro@centroautopalianese.it

www.centroautopalianese.it

PALIANO Via Palianese Sud (3 km casello A1 Colleferro)

Tel.: 0775 533708 - paliano@centroautopalianese.it



Parco Naturale Regionale
Monti Simbruini



Parco Monti Simbruini, a Subiaco si discute di normative agricole: cosa è cambiato negli ultimi anni?



Il Dott. Marco Alimonti durante il suo intervento

A cura di Agenzia EVENTI

Si è tenuto *Mercoledì 17 Luglio* presso la Porta del Parco di Subiaco l'evento "Un moderno sistema organizzativo in agricoltura: cosa cambia per le attività agricole nel comprensorio dei Simbruini e della Valle dell'Aniene", che ha visto la partecipazione di numerosi rappre-

sentanti istituzionali e operatori locali.

L'incontro è stato aperto dal Dott. Agr. Paolo Gramiccia, rappresentante del Parco dei Monti Simbruini, che dopo aver ringraziato i presenti ha introdotto l'argomento, facendo inoltre riferimento alle iniziative in tema di agricoltura e sviluppo in avviamento sul territorio della X Comunità Montana dell'Aniene: la Strategia Nazionale di Aree Interne, il GAL Futur@niene e la Casa delle Sementi che verrà aperta a Vallepietra in collaborazione con Arsiat, la Comunità Montana e l'Università della Tuscia. "Il nostro obiettivo è aiutare le imprese agricole e favorire lo sviluppo sostenibile sul territorio" ha dichiarato Gramiccia. La parola è poi passata all'esperto Andrea Virgili che ha descritto ai presenti le nuove normative in comparto agricolo, evidenziando le modifiche apporta-

te di recente alle leggi in questione: "Negli ultimi anni si è avuta nel settore una pesante innovazione – ha affermato Virgili – che ha prodotto una modifica nel rapporto tra agricoltura e governo del territorio. Ci si muove sempre più verso un percorso di standardizzazione e semplificazione, che fornisca certezza e tempistiche più rapide agli operatori".

L'evento è proseguito con l'intervento del Dott. Agr. Fabio Genchi, che ha illustrato con dovizia di particolari le competenze della nuova Area Pianificazione Agricola Regionale, Governo del Territorio e Regime delle Autorizzazioni, di cui è dirigente; ha poi preso la parola l'Arch. Massimiliano Cafaro, in rappresentanza del SUAP (Sportello Unico per le Attività Produttive) del Comune di Roma, il quale ha descritto ai convenuti le

mansioni e le procedure svolte da tale organo. È infine intervenuto il Dott. Agr. Marco Alimonti, Responsabile Amministrativo Finanziario del GAL Futur@niene e Responsabile dell'Ufficio Tecnico della Comunità Montana, che ha fatto ulteriore chiarezza sugli strumenti normativi in campo agricolo, sulle opportunità per gli operatori territoriali e in particolare sulle misure connesse alla multifunzionalità delle imprese agricole.

L'evento si è concluso con i saluti di Paolo Gramiccia e con una degustazione di prodotti tipici locali.



© Ente Parco Naturale Regionale Monti Simbruini - Via dei Profili, 5 - 00020 Jenne (RM) - Tel.0774/827219-21 Fax 0774/827183 - E-mail: monti.simbruini@simbruini.it - Posta certificata - CF 94006850583 - Privacy | Note legali - [Netpartner: Parks.it](http://Netpartner.Parks.it)



REGIONE
LAZIO

I RACCONTI DI EVENTI



a cura di Massimo Zianna

10, 9, 8, 7.....

Il conto alla rovescia è iniziato, sto per diventare il più celebre uomo della storia.

20 Luglio 1969 Emozioni dalla Luna

Sto per compiere un'impresa rivoluzionaria. Sono il pioniere delle passeggiate sulla luna.

Non so come mi sento ... forse ho troppa paura per sentirmi.

Sono partito e mi trovo in un barattolo di latta, inesorabilmente solo e spaesato davanti all'immensità dello Spazio.

La verità è che la terra è piccola, lontana e blu e non ho la certezza di poterci tornare.

La capsula finalmente si apre, il momento è arrivato, lo attendevo da sempre

Tiro un sospiro di sollievo per aver realizzato l'ardita impresa!

Tutti mi vedono ma nessuno sa ...

A nessuno potrò esprimere l'assordante silenzio e l'inesplicabile solitudine che si prova quasi.

Allora mi domando: è questo il senso del mio viaggio? Comprendere la nostra infinita piccolezza dinanzi al maestoso Universo?!!?

Questo è un tributo a Neil Armstrong per celebrare la sua eccezionale impresa che lui stesso definì: "un piccolo passo per un uomo, un grande balzo per l'Umanità".



X COMUNITÀ MONTANA DELL'ANIENE

Ufficio Amministrazione - Piazza 15 Martiri Madonna della Pace - 00020 Agosta
Tel. 0774.829201/02 - E-mail: info@cmaniene.it - PEC: cmaniene@pec.it



Continua a Subiaco la discussione sul Contratto di Fiume Aniene

L'iniziativa, coadiuvata dalla Comunità Montana, conta la partecipazione di circa 70 organizzazioni pubbliche e private. Romanzi: "Abbiamo appena cominciato"



In piedi a sinistra il Presidente della X CMA Luciano Romanzi durante il suo intervento

A cura di Agenzia EVENTI

Si è tenuta Martedì 2 Luglio presso il Monastero di Santa Scolastica a Subiaco la seconda assemblea plenaria sul Contratto di Fiume Aniene. Presenti numerose associazioni, così come molti rappresentanti istituzionali e di aziende. Presente anche la X Comunità Montana dell'Aniene rappresentata dal Presidente On.

Luciano Romanzi, il quale ha aperto l'incontro con i saluti istituzionali, per poi illustrare ai presenti le opportunità offerte dal territorio: "Si entra finalmente nel vivo della strategia del Contratto, e a Settembre si terranno nuove sessioni. È importante procedere con l'ascolto e il dialogo, per il bene del fiume e della comunità. Le opportunità e le sinergie da cogliere sono molte: la Strategia Nazionale di Aree Interne, i quattro GAL attivi sul territorio, la Legge 18, senza dimenticare il patto con Zingaretti per lo sviluppo locale. Questo progetto coinvolge anche Roma, Tivoli e Guidonia, e dobbiamo fare in modo di ottenere da queste realtà la maggior partecipazione possibile". Numerosi i temi toccati dal supervisore scientifico **Giancarlo Gusmaroli**: tutela dell'ecosistema,

formazione, sviluppo locale e turismo, sostenibilità, governance, rischio idrogeologico. Si è parlato inoltre dell'ottimizzazione delle reti associative, di fondi europei, accessibilità dei dati relativi al fiume e inquinamento. Gusmaroli ha poi illustrato ai presenti i futuri

terza tecnica del Contratto di Fiume, il quale ha affermato: "Sono soddisfatto per il percorso, a tratti difficile, compiuto finora. Sono grato a tutti i partecipanti per il loro prezioso contributo, e faremo in modo di coinvolgere anche chi oggi, per un motivo o per l'altro, non è stato presente".



In Piedi l'Ing. Gusmaroli durante il suo intervento

step da adottare in vista della costituzione del Contratto definitivo. Presente all'incontro anche **Marco Alimonti**, coordinatore della segre-

L'evento è stato concluso dai ringraziamenti del **Presidente Romanzi**, che ha auspicato l'avviamento in tempi brevi di collaborazioni su tematiche specifiche, condivise tra le varie aree della Valle. "Il confronto diretto e spontaneo ci permette di volta in volta di far presente problemi e proposte a chi di dovere - ha affermato il Presidente ringraziando i rappresentanti Acea per la loro presenza - "abbiamo appena cominciato, continueremo ad andare avanti condividendo questo percorso, credendoci fino in fondo"



CONTRATTO
DI FIUME PER
L'ANIENE



Vapoforno Iannilli
di Iannilli Giancarlo

Bellegra - Via Roma, 63
Tel. 06.9566234 - 339.8677958



**AZIENDA AGRICOLA
FLORO-VIVAISTICA**

Piante da giardino - Ortaggi
Lavori di ogni genere

CESARE BELISARI
Perito Agrario
cesarebelisari@gmail.com

Via Tiburtina km 50,00 - MANDELA
Tel. 0774.498391 - Cell. 393.9985839
PIVA 09403490585



CARTA
del **DOCENTE**

SPENDI QUI IL TUO BUONO



- **Vendita diagnosi e riparazione PC, Notebook, Smartphone**
 - **Server e reti aziendali**
 - **Consumabili e accessori**
- **Assistenza sul posto e remoto**
- **Noleggio stampanti e fotocopiatrici**
 - **Assemblaggi personalizzati**
- **Consulenze Diagnosi e recupero dati**
 - **Partner Lenovo e Epson**

Via Cadorna 20 • Subiaco ☎ 0774 1906022
📍 RDW Informatica 🌐 www.rdw-informatica.it

CONFCOMMERCIO IMPRESE PER L'ITALIA LAZIO SUD E FEDERALBERGHI INCONTRANO LE IMPRESE DI FIUGGI

Uniti per rilanciare Fiuggi, per riportare la città termale ai vecchi albori di un tempo. I primi pezzetti di un puzzle tutto ancora da costruire sono stati messi lunedì pomeriggio nel corso di un incontro, nella sala consiliare del Comune di Fiuggi, promosso da Confcommercio Lazio Sud e da Federalberghi Frosinone. Entrambe le associazioni di categoria erano rappresentate rispettivamente per Confcommercio dal Presidente regionale Giovanni Acampora, dal vice Presidente delegato per il territorio della provincia di Frosinone Cristian Mancini, dal vice Presidente Fida Lazio Sud Fabio Loreto e dal Direttore Regionale Salvatore Di Cecca e per Federalberghi Frosinone dal Presidente Bruno Della Morte. Hanno risposto all'invito e raccolto la sfida l'Amministrazione comunale di Fiuggi presente con gli assessori al Turismo e Sviluppo Economico Simona Girolami e allo Sport e Lavori Pubblici Marco Fiorini e il presidente provinciale della Federazione Italiana Tabaccai di Frosinone Luigi Girolami. In sala i rappresentanti delle categorie dei commercianti e delle imprese pronti a mettersi in gioco e a lavorare di concerto con tutte le forze politiche e le Associazioni al fine di raggiungere l'obiettivo di rilanciare il turismo termale e non solo nella bellissima città di Fiuggi. Nel corso della riunione diversi i temi snocciolati dai presenti, dalla crisi economica e turistica che sta vivendo ormai da anni la città alle innumerevoli difficoltà dei commercianti e albergatori nel gestire la situazione. Alla fine tutti d'accordo nell'istituire un tavolo congiunto intorno al quale si devono ritrovare le Associazioni di categoria, l'Amministrazione comunale e la Rete delle Imprese. Da Confcommercio Lazio Sud è arrivata anche la proposta di istituire una sede a Fiuggi dell'Associazione, convinti del fatto che una presenza costante e collaborativa con tutte le forze presenti sul territorio possa produrre effetti positivi sulla città. Idea subito accolta da tutte le forze territoriali

che si sono dati appuntamento al 30 luglio a Villa Lina per l'Assemblea costituente di Confcommercio. Delegato a mettere tutti intorno a un tavolo sarà Bruno Della Morte. A dare maggiore forza alla volontà di voler contribuire fattivamente al rilancio di Fiuggi anche l'idea del vice Presidente Fida Lazio Sud Fabio Loreto, che ha trovato subito favorevoli il Presidente Acampora e gli Assessori Girolami e Fiorini, di organizzare proprio nella città di Fiuggi per l'anno 2020, la Conferenza di Sistema di Confcommercio Lazio Sud (quest'anno in programma a Fondi nel mese di ottobre). Evento che vedrà la presenza di personalità di caratura nazionale e che darà sicuramente grande visibilità alla

portanza di una presenza sul territorio dell'Associazione, come punto di forza per rilanciare le attività che insistono sulla città. "Fiuggi - ha dichiarato il presidente di Confcommercio Lazio e Lazio Sud Giovanni Acampora - ha tutti gli elementi per una "ricetta gustosa" in grado di riportarla in alto. Sono convinto che lavorando in sintonia e mai in contrapposizione, nel rispetto dei ruoli che ognuno di noi rappresenta con esperienza e professionalità possiamo rilanciare la città di Fiuggi e tutto il territorio. Il nostro ruolo è quello di percorrere questa strada tutti insieme. Siamo pronti a dare il nostro contributo in termini di progetti, idee, servizi alle imprese e formazione. Il lavoro

il vice presidente delegato della provincia di Frosinone di Confcommercio Cristian Mancini -. E noi siamo pronti a lavorare per questo attraverso progetti mirati e concreti. La città deve tornare a essere ricettiva come una volta. Si potrebbe anche pensare alla nascita di una macroprovincia con Roma Capitale. Dobbiamo tornare a essere gli attori principali del nostro territorio". "E' stato un incontro proficuo per gli argomenti che sono stati sviscerati e le idee che ne sono poi scaturite - ha aggiunto il vice presidente Fida Fabio Loreto -. Non posso che accogliere la proposta di lavorare in sinergia con tutte le forze economiche e politiche del territorio. Il lavoro di squadra lo sappiamo tutti è il punto di partenza fondamentale per poter iniziare a pensare a costruire una nuova Fiuggi. Dal rilancio della città sono convinto che è legato anche il futuro di tutto il territorio". "Non posso che essere soddisfatta di questo incontro e delle proposte che sono state fatte - ha dichiarato l'assessore Simona Girolami -. Prontissima a collaborare con le Associazioni e con la Confcommercio Lazio Sud. Come voi sono convinta l'unità di intenti è la soluzione migliore per parlare di rilancio. Questa Amministrazione ha fatto di questa parola 'sinergia' non uno slogan ma un punto di partenza per dialogare, per lavorare tutti per un unico obiettivo. L'individualismo non porta da nessuna parte. Fiuggi non basta più al suo territorio e viceversa e dobbiamo quindi ripartire sfruttando quelle che sono i nostri punti di forza". "Fare sistema non posso che essere contento - ha dichiarato l'assessore Marco Fiorini -. Sono lavorando di concerto possiamo veramente pensare a una nuova Fiuggi. Ripartendo da turismo religioso, a quello enogastronomico e sportivo tanto c'è da fare. La strada intrapresa è quella giusta dobbiamo solo proseguire così. Ben vengano le nuove idee e progetti e le nuove associazioni sul territorio come Confcommercio".



Con il microfono il Presidente di Confcommercio Lazio Sud Acampora durante il suo intervento

città. Presentati inoltre da Federalberghi e da Confcommercio due progetti importanti che seguono entrambi lo stesso fine quello di inserire il territorio all'interno di un circuito nazionale e internazionale per ciò che concerne il turismo religioso, sportivo ed enogastronomico. Per Federalberghi si tratta di un protocollo di intesa "Lazio Terra Benedicta" che mette insieme 22 Comuni, Fiuggi capofila mentre per Confcommercio Lazio Sud il protocollo d'intesa siglato con la Cina. Al direttore Salvatore Di Cecca il compito di relazionare su tutte le attività che vanno dalla formazione alla consulenza all'impresa, ai progetti e servizi che Confcommercio offre a tutti i suoi associati. Di Cecca ha anche sottolineato l'im-

di squadra ci rende interlocutori più forti". Dello stesso avviso il presidente di Federalberghi Frosinone Bruno Della Morte che dopo un breve excursus sulle difficoltà che sta vivendo la città di Fiuggi da anni ha invitato tutti a fare sistema e ha inoltra lanciato la proposta di lavorare per migliorare i collegamenti in termini ferroviari. "Sono convinto che una fermata del treno Freccia Rossa - ha sottolineato è un valore aggiunto per la nostra città. Gli operatori economici sono pronti a rimettersi in gioco e noi dobbiamo aiutarli a trovare quegli strumenti necessari per il rilancio. Fiuggi deve assolutamente entrare nei circuiti del turismo internazionale". "Fiuggi ha il suo fascino naturale che va solamente rispolverato - ha sottolineato



CONAD

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

GRUPPO A.P.L.






Via Armando Diaz snc

03014-Fiuggi (Fr)

Tel. 0775506525

Arsial, PROGETTARE LO SVILUPPO UN NETWORK PER L'AGRICOLTURA MULTIFUNZIONALE

PROGETTARE LO SVILUPPO

UN NETWORK PER
L'AGRICOLTURA MULTIFUNZIONALE

L'agricoltura **multi-funzionale** è un'espressione usata per indicare quelle pratiche agricole che uniscono alla produzione di **beni primari** e all'esercizio di attività connesse, l'ero-

gazione di **servizi utili alla società**, all'**ambiente** e al **territorio**. Alcune di queste pratiche, grazie alla notevole diffusione, costituiscono oramai degli **ambiti strategici** per la nostra agricoltura, capaci di ridisegnarne il volto e introdurre numerosi elementi di **innovazione**. Tra le forme principali di multifunzionalità figurano l'**agriturismo**, l'**agricoltura sociale**, i **servizi ambientali**, i **mercati di filiera corta**, l'**educazione alimentare** e quella **ambientale**. Il comune denominatore di tutte queste attività, oltre la campagna, è sempre la relazione tra aziende agricole e cittadini-consumatori.

La giornata di studio del 25 giugno 2019 promossa dall'Arsial con la Regione Lazio è stata finalizzata allo scambio e alla circolazione di esperienze maturate nel corso degli anni nelle Regioni e all'analisi dello stato dell'arte della multifunzionalità nel Lazio, con la messa in evidenza di buone pratiche, allo scopo di avviare la programmazione di una strategia a supporto della nuova normativa regionale, utile a stimolare lo sviluppo delle diverse espressioni di multifunzionalità.

27 luglio
Gianfranco Butinar in
"80 nostalgia di Califano"
PRENOTAZIONI
3486016278 0696006258
presso l'Arena
dell'Eschilo Sporting Village
Via Eschilo, 85 - 00125 Roma
Daniele Si Nasce
Immane, sposa la causa
di Gianfranco Butinar.



TELESFORO

Abbigliamento e calzature

Strepitosi Saldi

ALCUNE DELLE NOSTRE MARCHE:

Armani - - Max Mara - Kocca - Ciesse piumini
- U.S.Polo - Bugatti - Meyer - Geox - Ingram
Benvenuto Ichi - Converse - Adidas - Nike - Champion -
Marina Rinaldi - Jiveley - No Zone - Blend mek - Melby Y'Clu

PALIANO
Viale Cavour, 43
0775 579736

ANAGNI
Viale Regina Margherita, 84
UOMO - DONNA

ANAGNI
Via Vittorio Emanuele, 113
JUNIOR

ANAGNI
Via Vittorio Emanuele, 90
OUTLET



Parco Naturale Regionale Monti Lucretili



Teatro e natura per festeggiare i 30 anni del Parco regionale dei Monti Lucretili 'Miti d'acqua' alle Pratarelle di Orvinio, Vetturini: "Esperienza unica"

ORVINIO (RIETI) – I 'Miti d'acqua' in scena alle Pratarelle di Orvinio. Con gli applausi che hanno chiuso lo spettacolo inserito nel programma dei festeggiamenti per i 30 anni del Parco naturale regionale dei Monti Lucretili. Un 'matrimonio' di successo quello tra l'Area protetta e il testo ispirato alle Metamorfosi di Ovidio dell'Associazione O Thiasos Teatro-Natura, scritto e narrato da Sista Bramini, con la musica ideata e interpretata da Camilla Dell'Agnola. Per l'evento, che ha richiamato numerosi spettatori attratti dall'unicità dell'esperienza, non sono state utilizzate luci artificiali, né palchi, né amplificazioni, così da regalare un contatto più diretto con l'ambiente naturale, un luogo 'incantato' in provincia di Rieti. "Una idea nata per riportare

il parco ai suoi valori- ha raccontato la presidente **Barbara Vetturini**- il Parco è verde, è natura, è ambiente, per questo abbiamo voluto portare qui uno spettacolo teatrale che parla proprio di natura e di ambiente, abbiamo voluto calarci veramente nella vita del parco". L'Associazione O Thiasos Teatro Natura L'Associazione O Thiasos Teatro Natura dal 1992 sviluppa un originale progetto artistico e "si interroga- hanno spiegato- attraverso la messa in scena di spettacoli itineranti in luoghi naturali, sulle pos-



Il Presidente del parco Barbara Vetturini

sibilità di un dialogo tra mondo umano e natura, sull'ecologia come cura dell'abitare la terra, sul ruolo che possono avere il teatro, il mito antico, il canto nel riannodare un tessuto lacerato".

L'obiettivo dell'evento Parco dei Monti Lucretili "ha avuto l'obiettivo di avvicinare

gli utenti alle bellezze naturalistiche dell'Area protetta grazie a una manifestazione artistica e naturalistica- ha detto ancora Vetturini- promuovendo la conoscenza degli ambienti e lo sviluppo di un turismo ecosostenibile". Con l'estate si chiude la

prima parte dei progetti del parco per quest'anno di festa. Si riparte a settembre.

I 30 anni del Parco naturale regionale dei Monti Lucretili, traguardi raggiunti e obiettivi futuri "Trent'anni sono un traguardo importante e lo abbiamo raggiunto solo grazie alla collaborazione con tutte le amministrazioni comunali- ha chiosato la direttrice del Parco, Laura Rinaldi- Nel tempo abbiamo saputo lavorare con loro e abbiamo raggiunto soprattutto l'unanimità con tutti i sindaci del territorio. Vi è una partecipazione sempre maggiore anche da parte dei cittadini e lavoreremo ancora di più in questo senso. Per noi questi trent'anni non sono un traguardo ma un punto di partenza".



CONTATTI:

Tel: 0774/637027 Fax: 0774/637060

Email: info@parcolucretili.it Email: ente@pec.parcolucretili.it

Sede: Viale Adriano Petrocchi 11, 00018 Palombara Sabina (RM)

Sito: parcolucretili.it



REGIONE
LAZIO

Le Boutique del Gusto

Da noi potete trovare in esclusiva:

- Pasta di Gragnano
- Pane cotto a legna con lievito madre
- Porchetta di Ariccia

Prodotti per Celiaci
Qualità
Convenienza
Cortesia

Spesa a domicilio

Aperto anche il giovedì pomeriggio e la domenica mezza giornata

Via Vittorio Emanuele, 28 - SAN VITO ROMANO
Tel. 06 9572585 - Cell. 3492213397

Marina

PASTICCERIA
GELATERIA ARTIGIANALE

Consegna a domicilio

RINFRESCO PER 15 PERSONE

- 30 Pizette
- 20 Rustici
- 15 Tramezzini
- 15 Panini
- 1 Crostata
- 1 Vassoio di biscotti
- 20 Mignon

€ 59,00

RINFRESCO PER 30 PERSONE

- 40 Pizette
- 25 Rustici
- 40 Tramezzini
- 20 Panini o cornetti
- 1 Crostata
- 1 Kg Mignon
- 1 Kg Biscotti

€ 85,00

SU OGNI RINFRESCO ORDINATO CI SARÀ UNO SCONTO SULLA TORTA

RINFRESCO PER 50 PERSONE

- 2 Kg Pizette
- 1 Kg Rustici
- 50 Tramezzini
- 30 Cornetti
- 1,5 Kg Mignon
- 1 Crostata
- 1 Torta Rustica
- 1 Vassoio di biscotti
- 1 Focaccia

€ 159,00

Via Giovanni XXIII, 36 - S. VITO ROMANO
Tel. 06.9571062



CONAD

GRUPPO A.P.L.

**RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA**

DA OGGI
ti diamo ancora
DI PIÙ
per la tua spesa



**PREPARATI CALDI
E PIZZA ALLA PALA
TUTTI I GIORNI
ANCHE SU
PRENOTAZIONE**



**PESCE FRESCO
E FRITTURA
TUTTI I GIORNI
ANCHE SU
PRENOTAZIONE**



**APERTI TUTTI I GIORNI
DALLE ORE 8.00 ALLE ORE 20.00
LA DOMENICA
DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 13:00.**

**Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)
Adiacente Centro Moda
EXIVE di Mampieri Sandro**

Chiusura alla grande per il Valmontone Outlet Summer Festival con il gran concerto degli Stadio

"Accompagnati da una sezione di fiati che ha impreziosito l'arrangiamento di tutti i brani, il trio composto da Gaetano Curreri, Andrea Fornili e Roberto Drovandi ha incantato il pubblico con i grandi successi della loro quarantennale carriera"

Fonte: FrosinioneToday.it

Ultimo appuntamento per il Valmontone Outlet Summer Festival che ha chiuso la terza edizione con l'eleganza e lo stile inconfondibile della musica degli Stadio. La storica band ha infatti scelto il villaggio dedicato allo shopping gestito da Promos in provincia di Roma per una tappa del loro **Stadio Mobile Live 4.0**, il tour che ripercorre tutti i grandi successi di uno dei loro album più amati, "Stadio Mobile Live" recentemente ripubblicato in formato vinile.

Accompagnati da una sezione di fiati che ha impreziosito l'arrangiamento di tutti i brani, il trio composto da **Gaetano Curreri, Andrea Fornili e Roberto Drovandi** ha incantato il pubblico di Valmontone con i grandi successi della loro quarantennale carriera, dall'apertura sulle note di "Un disperato bisogno d'amore", passando per l'emozionante "E mi alzo sui pedali" dedicata a Marco Pantani, "Generazione di fenomeni", "Chiedi chi erano i Beatles", "Acqua e Sapone", due medley dei loro brani più famosi fino all'ultima nata "Tu sei l'amore di cui hai bisogno".



Le oltre due ore di concerto, seguite da due bis, si sono chiuse con l'omaggio a Lucio Dalla nella loro coinvolgente interpretazione de "La sera dei miracoli".



STUDIO DENTISTICO Sara Fei Odontoiatra

Conservativa, endodonzia, protesi, implantologia, ortodonzia e pedodonzia. Ortopanoramica in sede



CONVENZIONATO PRONTO-CARE



CONVENZIONATO



Socio Card



Dopolavoro ATAC COTRAL

Viale Vittorio Veneto, 76
00035 Olevano Romano (Rm)
Tel. 06.95.63.494 - Cell. 328.30.69.253

CONAD

GRUPPO A.P.L.



Suppli	€ 1,00
1 Pollo arrosto	€ 5,90
1/2 Pollo arrosto	€ 3,00
Frittura di Anelli di Calamari	€ 2,99 l'etto
Frittura Mista	€ 1,99 l'etto

**SU PRENOTAZIONE
PRIMI E SECONDI CALDI**

Listino PIZZERIA

Per prenotazioni 06.95.63.486

	Prezzi	Pala	Kg
MARGHERITA - Pomodoro, Mozzarella	€ 7,90	€ 8,90	
LE FARCITE	€ 9,90	€ 10,90	
CROSTINO - Mozzarella, Prosciutto Cotto	//	//	//
PATATE - Mozzarella, Patate	//	//	//
ZUCCHINE - Mozzarella, Zucchini	//	//	//
BOSCAIOLA - Mozzarella, Funghi, Salsiccia	//	//	//
ORTOLANA - Mozzarella, Zucchini, Melanzane, Peperoni	//	//	//
SALSICCIA E PEPPERONI - Mozzarella, Salsiccia, Peperoni	//	//	//
PATATE E COTTO - Mozzarella, Patate, Prosciutto Cotto	//	//	//
PATATE E SALSICCIA - Mozzarella, Salsiccia, Patate	//	//	//
LA DIAVOLA - Pomodoro, Mozzarella, Salame Piccante	//	//	//
LE SPECIALI	€ 12,90	€ 13,90	
NAPOLI - Pomodoro, Mozzarella, Alici	//	//	//
PORCINI - Mozzarella, Funghi Porcini	//	//	//
CARCIOFINI E TONNO - Mozzarella, Carciofini, Tonno	//	//	//
4 FORMAGGI - Mozzarella, Formaggi Misti	//	//	//
PATATE E SALMONE - Mozzarella, Patate, Salmone	//	//	//
ZUCCHINE E SALMONE - Mozzarella, Zucchini, Salmone	//	//	//
FIORI DI ZUCCA E ALICI - Mozzarella, Fiori di Zucca, Alici	//	//	//
SPECK E PROVOLA - Mozzarella, Speck, Provola, Funghi	//	//	//
CIPOLLINA - Mozzarella, Pomodoro, Tonno, Cipolla	//	//	//
CAPRICCIOSA - Funghi, Pomodoro, Mozzarella, Carciofini, Olive, Uovo	//	//	//
GAMBERETTI - Gamberetti, Zucchini, Mozzarella	//	//	//
RADICCHIO - Ricotta, Noci, Radicchio, Gorgonzola	//	//	//
BUFALINA - Pomodoro, Bufala, Maltonato, Insalata	//	//	//
BRESAOLA - Rucola, Pannicella a Scaglie, Bresaola, Mozzarella	//	//	//
PANNERE - Mozzarella, Pomodoro, Salame Piccante, Gorgonzola	//	//	//
GIGGI - Mozzarella, Porcini, Zucchini, Pachino	//	//	//
INDUJA - Mozzarella, Provola, Induja	//	//	//
TARTUFO - Mozzarella, Tartufo Valpromea, Bufala	//	//	//
TARTUFO PLUS - Tartufo Valpromea, Bufala, Salsiccia, Lardo	//	//	//
A VOSTRO GUSTO - Ingredienti a vostra scelta	//	//	//

OLEVANO ROMANO Via Maremmana Sup. Km. 1,300 - 06.95.63.486

DIMENSIONE DONNA

Esattamente 1 anno fa abbiamo inaugurato la nostra panchina rossa. Voleva essere un segnale, un monito contro la violenza sulle donne, un simbolo visibile per risvegliare coscienze e sentimenti. E mai avremmo pensato di ritornarvi per apporre una targa, a due mesi dalla morte di Carmen, perché un posto ne è stato occupato. Ormai sono 6 anni che ci occupiamo di violenza di genere, ma quando ciò che combatti quotidianamente avviene a pochi metri da casa tua e a persone che conosci è straziante, e cerchi di capire, ti interroghi del perché, delle dinamiche, ti rendi conto delle nostre fragilità, dei lati oscuri che ognuno di noi ha e delle possibili motivazioni che li risveglia. Ma soprattutto capisci che devi entrarci in punta di piedi, con delicatezza, rispetto e soprattutto senza giudizi, in queste storie.

Questo fenomeno resta di enormi proporzioni, quasi sette milioni di donne hanno subito qualche forma di abuso nel corso della loro vita. Dalle violenze domestiche allo stalking, dallo stupro all'insulto verbale, la vita femminile è costellata di violazioni della propria sfera intima e personale, spesso

un tentativo di cancellarne l'identità, di minarne profondamente l'indipendenza e la libertà di scelta.

Il tragico estremo di tutto questo è rappresentato dal femminicidio, l'uccisione di una donna in quanto tale.

La violenza sulle donne è un problema che necessita di una risposta non solo giudiziaria, ma soprattutto culturale ed educativa.

Ed è sull'educazione che dobbiamo lavorare, in primis in famiglia, la prima forma di micro società e poi in ogni ambito sociale. La scuola, lo sport, la religione dovrebbe-

ro lavorare in sinergia aiutando le famiglie nel delicato compito di crescere ed educare persone nel rispetto delle regole del vivere comune. Educazione ai sentimenti, alla relazione e all'affettività, alla gentilezza, al rispetto di ogni forma di vita e delle cose.

Educhiamo i nostri ragazzi anche con i NO CHE FANNO CRESCERE, impareranno a gestire le frustrazioni e gli abbandoni da adulti! Tempo, investiamo tempo sui nostri bambini e giovani, ascoltiamoli, ce lo chiedono mentre

distruggono, insultano e bullizzano. Prendiamo coscienza che NOI TUTTI abbiamo un problema, facciamo rete come atto civico e civile.

Alle istituzioni chiediamo di

proseguire e di incentivare politiche e iniziative di sensibilizzazione volte sempre più al raggiungimento di obiettivi di uguaglianza e pari opportunità tra i generi, anche sostenendo progetti nelle scuole per docenti e alunni.

Come associazione Dimensione Donna "Per non dimenticare"... Carmen, Giovanna e tutte le donne uccise per mano di un uomo, abbiamo pensato di apporre una targa in ricordo e come monito affinché non venga più versata nessuna lacrima su questa panchina.

Ringraziamo di cuore coloro che ci hanno donato la struttura e la targa, contribuendo con il materiale, l'assemblaggio, l'incisione e il montaggio alla sua realizzazione, dimostrando sensibilità e un alto senso civico.

Grazie a : Luigi Geat, Claudio Picchi, Luigi Picchi e Marco Picchi



Dimensione Donna

LA VASCA CON LO SPORTELLO

RIMBORSABILE AL 100%

• GARANZIA 20 ANNI • PRODOTTO IN ITALIA

PENSIAMO A TUTTO

NOI !!

**GARANZIA
20 ANNI**

*Abbattiamo le barriere
architettoniche*

Numero Verde Gratuito
800702661

Esposizione in Via Vitellia, 2 - 00030 Bellegra (Rm)

Tel. 06.9566176 - Cell. 377.5031658 - 392.0684333

I Giardinetti comunali di Olevano Romano tornano a splendere: lavori in via di conclusione.

"A breve è prevista l'inaugurazione ufficiale"

A cura di Agenzia EVENTI

Sono in dirittura d'arrivo i lavori pubblici in corso presso i Giardinetti di Piazza Aldo Moro ad Olevano Romano. È il risultato di un bel lavoro di squadra,



dove il Sindaco **Umberto Quaresima** e l'Amministrazione Comunale di Olevano si sono ritrovati a lavorare fianco a fianco con la Rete di Imprese, essendo protagonisti di un nuovo modo di intendere la progettazione, la realizzazione e la gestione degli spazi pubblici della città. L'azione di rigenerazione e allestimento dei giardini di Piazza Aldo Moro è stata effettuata con tecniche innovative e nel pieno rispetto ambientale.

“Un sentito ringraziamento dell'Amministrazione comunale va alla ditta esecutrice, dell'opera, ai lavoratori, a tutte le imprese facenti parte della “Rete Imprese Olevano Romano”, e a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo fantastico progetto”, ha dichiarato il primo cittadino di Olevano **Umberto Quaresima**.

Al centro con la fascia Tricolore il Sindaco di Licenza Luciano Romanzi



La Villa di Orazio torna a splendere: la Soprintendenza e la Regione incontrano il Comune di Licenza

Romanzi: “Arrivano a visitarci dall'Australia, il nostro territorio ha potenzialità enormi”



A cura di Agenzia Eventi

È stato presentato Giovedì 4 Luglio presso la Sala Consiliare del Comune di Licenza l'Accordo di valorizzazione della Villa di Orazio. Presenti all'evento i rappresentanti della Soprintendenza Archeologia, Belle Arti e Paesaggio per l'Area Metropolitana di Roma, la provincia di Viterbo e l'Etruria meridionale, tra i quali la stessa soprintendente arch. **Margherita Eichberg** e il funzionario archeologico **Zaccaria Mari**, il sindaco del comune ospitante e presidente della X Comunità Montana dell'Aniene On. **Luciano Romanzi**, la responsabile dell'ufficio di scopo per i Piccoli Comuni e i Contratti di Fiume **Cristiana Avenali**, la presidentessa del Parco dei Monti Lucretili **Barbara Vetturini** e il sindaco di Vicovaro e presidente del GAL Futur@niene **Fiorenzo de Simone**. L'incontro è stato aperto dal presidente Romanzi, il quale ha illustrato ai presenti le progettualità in atto nel Comune di Licenza, con particolare enfasi sulle attività di valorizzazione del patrimonio culturale e delle risorse turistiche locali: “Vogliamo rendere Licenza un paese nel quale famiglie e giovani possano progettare un futuro. C'è ancora chi crede e investe sul territorio e dobbiamo essere pronti a cogliere tutte le opportunità che si presentano, andando avanti con i migliori propositi ma anche con fatti incisivi. Da anni con la Comunità Montana si lavora su piani socioeconomici, sui cammini, sul Contratto di Fiume, sulle Aree Interne. Non bisogna inoltre dimenticare le occasioni offerte dai GAL, dalla Legge 18 e dal Patto con Zingaretti” ha affermato. Il Presidente ha poi ringraziato la Soprintendenza e la Regione Lazio per l'attenzione dedicata alla Villa di Orazio. La parola è poi passata ai rappresentanti della Soprintendenza, i quali hanno presentato gli interventi da attuare presso il sito archeologico della Villa. “Il nostro scopo è quello di tenere aperti i luoghi della cultura, garantirne accessibilità e fruibilità, in un'ottica di valorizzazione non solo monetaria” ha sostenuto la soprintendente arch. Eichberg. Entusiasta anche la dott.ssa Avenali, la quale ha ribadito ai presenti come i piccoli Comuni abbiano l'opportunità di “costruire il futuro partendo dal passato”, sfruttando il loro patrimonio storico e culturale. A sostegno dell'iniziativa si è schierata anche la presidentessa Vetturini, che ha dichiarato: “Il Parco dei Monti Lucretili è particolarmente attento a queste progettualità, siamo sempre pronti a metterci a disposizione e a cooperare con le altre istituzioni”. È infine intervenuto il sindaco De Simone: “Grande soddisfazione per questo progetto - ha affermato - risorse come la Villa Oraziana sono attrattori che fanno, e possono sempre più fare, la differenza”. La mattinata è poi proseguita presso la Villa stessa, dove il dott. Mari ha tenuto una visita guidata estremamente dettagliata ed interessante. La giornata si è conclusa con una degustazione di prodotti locali di oraziana memoria (olive, farro, verdure, formaggi) all'aperto presso il sito archeologico.

FABBRICA INFISSI

INFISSI LEGNO ALLUMINIO PVC - PORTE BLINDATE
GRATE PROTETTIVE - PERSIANE BLINDATE

FINESTRE NURITH	LE NOSTRE PROMOZIONI
<p>PORTE CORAZZATE ALLA ROMANA</p> <p>PORTE CORAZZATE CON VETRO BLINDATO E GRATA</p> <p>GRATE PROTETTIVE QUALSIASI DISEGNO</p>	<p>Finestra 1 anta in PVC cm 70x130 € 170</p> <p>Finestra 2 anta in PVC cm 120x130 € 290</p> <p>Porta finestra 1 anta in PVC cm 70x220 € 365</p> <p>Porta finestra 2 anta in PVC cm 120x220 € 590</p> <p>Porta corazzata ad 1 anta € 350</p>

GENAZZANO Via Valmontone, snc - Tel. 06 9578510
www.fibaserramentiinfissi.it - Cell. 335 8334687

Via dello Scalo San Lorenzo, 1 - 00185 Roma
consorzioclsoccoop@gmail.com
06.44360833 - 06.49384505

Consorzio Logistica Servizi
NAZIONALI
il vantaggio di un unico interlocutore

Torneo Valle Aniene: Roviano conquista il trofeo.

Romanzi: "Grande soddisfazione per questa iniziativa sportiva patrocinata dalla X Comunità Montana dell'Aniene"

A Cura di Agenzia EVENTI

Si è concluso Sabato 13 Luglio il campionato Senior di calcio a 5 "Torneo Valle Aniene", organizzato dall'omonima associazione e patrocinato dalla X Comunità Montana dell'Aniene. Combattutissima la finale, che ha visto prevalere Roviano su Arcinazzo Romano con un punteggio di 6 a 3. Vince a tavolino il terzo posto Marano Equo per l'assenza dell'Agosta in campo. Entusiasta della vittoria il sindaco di Roviano **Mattia Folgori**, anche lui in campo con la squadra del suo paese: "Siamo lieti che Roviano sia stata scelta per ospitare questo evento, e auspichiamo una partecipazione ancora più grande per i prossimi anni" ha dichiarato.

Soddisfatto della buona riuscita dell'iniziativa anche Paolo d'Ottavio dell'associazione Torneo Valle Aniene: "Questo è stato il nostro primo campionato senior dopo due anni di under 18, siamo felici che tutti si siano divertiti. Per il futuro vorremmo organizzare in pianta stabile, oltre a campionati di calcio senior e junior, anche corse campestri e gare di mountain bike in tutti i comuni della Valle" Ed è proprio Domenica 14 Luglio che a Percile si è tenuta la 1ª Gara di Mountain Bike Valle dell'Aniene. Giovanissimo il primo classificato, Scafetti Cristian di 13 anni, col numero 25, seguito da Petrini Samuele, 16 anni, col numero 5 e da Rufini Valentino, 34 anni, col numero 46.



La squadra vincitrice del Torneo

VALLE ANIENE - La Provincia stanZIA 1,3 milioni per progetti ambientali, beneficiati anche molti Comuni del territorio.

Fonte: **Subynews.**

È stato approvato alcuni giorni fa, in Consiglio metropolitano, un ordine del giorno con cui sono stati stanziati 1,3 milioni di euro destinati a 58 enti locali «per attività connesse all'ambito delle politiche ambientali», si legge in una nota della Città Metropolitana di Roma Capitale.

«Abbiamo deciso di distribuire questo stanziamento a favore ai Comuni del territorio provinciale che non avevano mai ricevuto finanziamenti per attività connesse all'ambito delle politiche ambientali - commenta la vicesindaco dell'Area metropolitana, **Teresa Maria Zotta** - I sindaci potranno così presentare progetti che verranno finanziati per il 90% del loro costo totale da Città metropolitana di Roma. Siamo soddisfatti di questo risultato raggiunto in piena condivisione con l'opposizione, con la quale abbiamo trovato sintonia di argomenti per lavorare tutti assieme per il bene dei nostri cittadini. Quest'anno abbiamo puntato a migliorare l'ambiente del nostro territorio e migliorare la qualità della vita»

territorio dal finanziamento sono: **Anticoli Corrado, Arcinazzo Romano, Camerata Nuova, Canterano, Castel Madama, Cerreto Laziale, Cervara di Roma, Ciciliano, Cineto Romano, Genazzano, Jenne, Licenza, Mandela, Marano Equo, Percile, Roccagiovine, Roiate, Roviano, Sambuci, Vallepietra, Vallinfreda, Vicovaro e Vivaro Romano.**



Palazzo Valentini sede dell' Area Metropolitana di Roma Capitale ex Provincia di Roma

I Comuni interessati del nostro

ROBISTROT
di Roberto Vergara

...dalla colazione alla cena

...dalle 05,00 alle 24,00

DOMENICA CHIUSO

Robistrot rispecchia l'idea del Bistrot francese, locale che offre piatti semplici, di buona qualità serviti in modo informale a prezzi popolari.

SPECIALITÀ PESCE

Viale S. Francesco d' Assisi, 107
Clevano Romano - Roma

Tel. 06.8564258
roby83vergara@gmail.com



“Dolci Tentazioni” agli Altipiani di Arcinazzo.



Di Emanuele Proietti Agenzia EVENTI

È trascorso più di un mese da quando in **Via Meo Passeri, 16 agli Altipiani di Arcinazzo**, è nata una nuova ma soprattutto “golosa” attività commerciale che sta riscuotendo un enorme successo. Parliamo della pasticceria **Dolci Tentazioni**, un nome e sicuramente tutto un programma. Tutto un programma, o se vogliamo la meta preferita per chi è alla ricerca di soddisfare le Voglie di dolce del palato. Per chi non si accontenta che una torta o una semplice pasta sia gustosa, ma anche confezionata con prodotti di altissima qualità, da parte di chi svolge questo mestiere



non per sbarcare il lunario ma per passione, per amore della cosiddetta arte pasticceria. Auguri a chi ha deciso di intraprendere e offrire i suoi prodotti e servizi in una location da sogno come gli Altipiani di Arcinazzo che merita di essere amata e vissuta maggiormente, anche

e soprattutto per le bellissime peculiarità paesaggistiche e naturalistiche. Auguri ai ragazzi di **Dolci Tentazioni**, per un futuro sempre più dolce, ricordandovi cari amici che, “L’unico modo per liberarsi di una tentazione è cedervi”. Quindi affrettatevi a cedere alle Dolci Tentazioni di **Dolci Tentazioni**, i ragazzi Vi aspettano per soddisfare al meglio le Vostre voglie.

Disponibili anche gelati artigianali, tronchetti e torte gelato. In più Venerdì, Sabato e Domenica cornetti, bombe e ciambelle fino a mezzanotte!

Per info; 328.6522570 - 3332533036



Asilo nido comunale



L'isola che non c'è

Aperti dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 7,30
alle ore 16,30



Struttura
molto accogliente
e dotata di tutti
i comfort



Piazza Carol Wojtilla – Olevano Romano (RM)

Asilo nido – Ludoteca

da 0 a 3 anni



MARY POPPINS



- Spazio esterno
- Stanza della psicomotricità
- Ambienti separati
- Stanza del sonno
- Diverse fasce orarie
- Personale qualificato
- Servizio mensa

Aperti
dal Lunedì al Venerdì

Animazione
Cerimonie
ed Eventi



**FESTEGGIA DA NOI
IL TUO COMPLEANNO**

- Allestimento personalizzato
- Animatrici
- Trucca bimbi
- Sculture di palloncini
- Bolle di sapone
- Baby Dance
- Giochi di gruppo e molto altro ancora ...

Via Roma, 34-39 – Olevano Romano (RM)

Per informazioni contattare l'Amministratrice dei Centri Dott.ssa Alessandra Silei cell. 333.2533036

di Manuela Guardabassi



il tuo caffè

CARD



**SOLUBILI POP...
GINSENG, CAMOMILLA,
CIOCO NOCCIOLA E
TANTI ALTRI GUSTI...
16 CAPSULE A
€ 4,20**

*OFFERTA NON CUMULABILE
CON ALTRE PROMO*

**GRANI • CIALDE • CAPSULE
THÈ • INFUSI • TISANE
MACCHINETTE • ACCESSORI**

Tel. 334 8009088

 **Il Tuo Caffè Di Manuela Guardabassi**

Via Cavour, 19 - Olevano Romano (Rm)

Pasta all'uovo
di *Serenella Ronzani*

L'angolo della Pasta
Specialità Gnocchi "a ova de sorisa"

Prodotti confezionati artigianalmente solo con l'utilizzo di materie prime di altissima qualità.

Da noi potete trovare sempre qualità, convenienza e cortesia, il tutto condito dalla passione che mettiamo quotidianamente nel nostro lavoro che svolgiamo con amore e professionalità da tantissimi anni per il soddisfacimento delle richieste dei nostri affezionati clienti, e per quelli che speriamo lo diventeranno.



Via Nuova, 78
GENAZZANO (RM) Tel. 06.95.78.544

Tumori, nuove cure allungano la vita

la lotta al cancro negli ultimi anni ha compiuto passi da gigante. Come testimoniato dagli ultimi dati dell'Aiom, l'Associazione italiana di oncologia medica, 6 pazienti su 10 sono vivi a 5 anni dalla diagnosi. Non solo, **le persone guarite sono aumentate del 29% negli ultimi 8 anni.**

Risultati ottenuti grazie a investimenti in screening per la diagnosi precoce, organizzazione delle reti oncologiche, avanzamenti nelle terapie e arrivo di nuovi farmaci. Sarò chiaro: **il cancro è tutt'altro che vinto** ma occorre prendere atto di una rivoluzione che sta avvenendo. Se eliminare del tutto il tumore

non sempre è possibile, possiamo però arrivare a rendere cronica la malattia. E quello che accade, per esempio, con l'utilizzo dell'immunoterapia, un approccio che sfrutta la capacità del sistema immunitario di controllare

la crescita delle cellule tumorali. Oggi tumori che in passato non lasciavano speranze, come il melanoma e il carcinoma polmonare metastatici, possono essere controllati per anni. Se con la sola chemioterapia il 5% dei malati di cancro al polmone era vivo a 5 anni dalla diagnosi, con l'immunoterapia arriviamo al 30%.

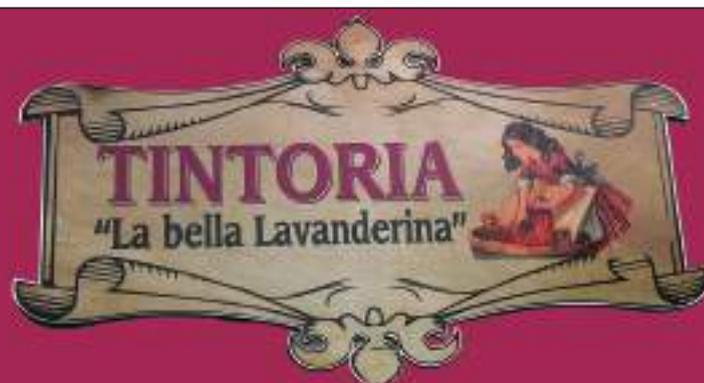
Sempre più malati quindi riescono a vivere a lungo nonostante la presenza della malattia. Ora la vera sfida è fare in modo che tutti i pazienti riescano a raggiungere questi risultati.

Di fondamentale importanza sarà ancora una volta la ricerca e in particolare lo studio delle caratteristiche del singolo malato per fornire terapie su misura.



IL FUTURO? TERAPIE SU MISURA.

Fonte Oggi



Via 6 Giugno, 250 - Olevano Romano
Per Info: Jennifer 333.78.31.626



**POLIAMBULATORIO
CONVENZIONATO A.S.L.:**

- Analisi cliniche
- Fisiokinesiterapia
- Radiologia

CAVE

Via Speciano, 5/6
sanitas2002@tiscali.it

Per appuntamenti e info:

06 9508050
06 95000296

POLIAMBULATORIO

La Stazione S.r.l.

- Visite specialistiche
- Esami strumentali

ZAGAROLO

Viale della Stazione, 14
poliamblastazione@tiscali.it

Per appuntamenti e info:

06 9575508
06 95003115



POLIAMBULATORIO

La Stazione S.r.l.

- Visite specialistiche

- Esami strumentali



4 PUNTO 4
Produttori diretti

PORTE - FINESTRE
ZANZARIERE
PERSIANE BLINDATE
PORTONI BLINDATI
GRATE BLINDATE

FINESTRE NURITH

PROMOZIONI

PORTA IN NOCE o
CILIEGIO o BIANCA € 115

PORTONCINO BLINDATO € 350

ZANZARIERE da € 33/mq



PALESTRINA (RM) - Via Pedemontana, 78
Tel. 06 9539132 - 335 8334687
quattropunto4@gmail.com



Bar Tabacchi
PONTE ORSINI
di Sbardella Carmela



Via Prenestina, 1
Paliano (Fr)

POINT Officina Meccanica
SERVICE CAR
Centro Gomme SBARDELLA



PALIANO (Fr) - Via Prenestina, 1
Tel: 0775.578551 - pointservicecar@libero.it
Enrico 339.3415848 - Mario 338.8771299

Mangiare cibi biologici riduce il rischio di cancro: lo studio che lo conferma

Le persone che mangiano regolarmente alimenti biologici hanno meno probabilità di sviluppare il cancro, in particolare il cancro al seno e linfoma in post menopausa

L'annosa questione se valga la pena o no mangiare biologico per preservare la propria salute dal rischio tumori sembra arrivare a un punto di svolta: coloro che mangiano spesso alimenti bio avrebbero il 25% di probabilità in meno di sviluppare un cancro. È pronto ad ammetterlo un nuovo studio che ha osservato migliaia di adulti francesi.

Un team di ricercatori ha voluto infatti analizzare in una ricerca quale sia l'associazione tra una dieta a base di alimenti biologici (cioè una dieta meno incline a contenere residui di pesticidi) e il rischio di cancro e dal loro studio di coorte è in effetti emersa una significativa riduzione del rischio tumori tra gli alti consumatori di alimenti biologici.

Se già un precedente studio aveva collegato una dieta basata per la maggior parte sul junk food a un maggior rischio di patologie cancerogene, ora si vuole sostenere che, anzi, una **maggior frequenza di consumo di alimenti di derivazione bio è da associare, al contrario, a un ridotto rischio di cancro.**

Lo studio

I ricercatori hanno studiato 68.946 volontari adulti provenienti dalla Francia che hanno fornito informazioni su quanto spesso mangiavano alimenti biologici, bevande e integratori alimentari.

Ai partecipanti è stato assegnato un punteggio, basato sulla frequenza con cui mangiavano quel tipo di alimenti che andavano dalla "maggior parte del tempo" a "ma" o "non so".

Durante due appuntamenti di follow-up, uno nel 2009 e un altro nel 2016, i

ricercatori hanno seguito le diagnosi di cancro (il più diffuso risultava il cancro al seno). Altri tumori osservati includevano cancro alla prostata, cancro della pelle, cancro del colon-retto, linfomi non-Hodgkin e linfomi.

Le persone che hanno riportato punteggi di consumo di alimenti biologici più alti avevano meno probabilità di diagnosi di cancro rispetto al resto del gruppo: nello specifico, **coloro che consumavano il cibo biologico avevano il 25% di probabilità in meno di contrarre il cancro.** Quel numero è cresciuto di oltre la metà quando si guardava a casi di linfoma non Hodgkin.

Ciò non significa necessariamente che il cibo bio sia l'unica ragione per cui le persone abbiano meno probabilità di sviluppare il cancro, ma è da scovare anche negli altri stili di vita o nei fattori ambientali.

La ricerca contraddice anche alcuni dati riportati in uno studio precedente, il Million Women Study, che collegava il consumo di alimenti biologici a un lieve aumento del rischio di cancro al seno e in generale, ci tengono a sottolineare nella ricerca: "le preoccupazioni sui rischi dei pesticidi non dovrebbero scoraggiare l'assunzione di frutta e verdura convenzionale, soprattutto perché i prodotti biologici sono spesso costosi e inaccessibili a molte popolazioni".

Ma è anche vero che il bio è sempre più alla portata di tutti. Se è vero che, in linea generale, le caratteristiche nutrizionali di un prodotto biologico rispetto all'equivalente convenzionale non cambiano, il primo continua a presentare tuttavia vantaggi da non sottovalutare. Nel biologico autentico sono assenti sia Ogm che residui di pesticidi, i cui rischi per la salute e per l'ambiente sono al centro di ricerche sempre più approfondite. D'altro canto, non dimenticate che nella prevenzione di un cancro giocano un ruolo fondamentale uno stile alimentare in generale equilibrato e stili di vita sani.

Cereagricola

F.lli Ciani s.r.l.

Prodotti per l'Agricoltura - Piantine da orto
Sementi - Cereali - Mangimi - Fertilizzanti
Macchine Agricole - Arredo Giardino
Impianti Irrigazione e Piscine

Via Prenestina Km. 55,700 (Loc. Erba Putine)
00030 GENAZZANO (Rm)
Tel. e Fax: 06.9579156

www.cereagricolaciani.it
cereagricolasrl@pec.it
Tel. e Fax: 06.9579156



Per i nuovi supereroi... e non solo

ALTIPIANI PARK adventures

 Il Parco per tutta la famiglia, immerso nel fresco della natura, area relax, giochi all'aria aperta, e tanto divertimento.

TUTTI I GIORNI: Arrampicata sportiva - Beach volley - Beach soccer - Bocce/ biliardo - Area attrezzata picnic - Area gonfiabili per bambini - Escursioni guidate con quad - Eventi e corsi di formazione - Noleggio bike e noleggio Segway - Parapendio - Sport outdoor - Trekking - Specialità Zipline junior e top.

Via San Giovanni Bosco, 23
 Altipiani di Arcinazzo, RM
 Tel. 331 34 93 696

  Altipiani Adventures

APERTURA DEL PARCO AVVENTURA DAL 1° AGOSTO

Comune di Roiate
 Città metropolitana di Roma Capitale

Con il contributo della Regione Lazio

R...ESTATE CON NOI

7 Luglio: Escursione di Orienteering a Monte Livata (Associazione Largo ai Bambini);
2 Agosto ore 21.00: Serata Cinema (Largo ai Bambini);
3 agosto dalle 17.00: Pomeriggio per Bambini con Teatrino delle Marionette - P.le della Libertà (a.t. Pro Loco);
3 Agosto: Arrivo Ragazzi dello YAP - Progetto Comune di Roiate, Sentiero Verde e YAP Italia (Youth Action for Peace Italia);
Dal 5 al 9 e dal 12 al 16 Agosto: Grest Estivo organizzato dal Consiglio dei Giovani (Roiate in Progress);
9 Agosto ore 19.30: Festa dello YAP Musica e Degustazioni Prodotti - P.le della Libertà (Comune di Roiate e a.t. Pro Loco);
10 Agosto dalle 19.00: Percorso Eno-gastronomico "Calici & Sapori Sotto le Stelle" Centro Storico (a.p.s. Roiate in Progress);
11 Agosto dalle 15.30: Pomeriggio per bambini con gonfiabili, musica, zucchero filato, mascotte e palloncini + spettacolo di magia con il "Mago boom" presso P.le della Libertà (a.t. Pro Loco);
13 Agosto: Rafting a Subiaco (Associazione Largo ai Bambini);
15 Agosto dalle ore 21.00: Cocomerata P.le della Libertà (Centro Sociale Anziani);
16 Agosto dalle ore 19.30: Gnoccata di S.Rocco - P.le della Libertà (Centro Sociale Anziani);
17 Agosto dalle ore 19.00: Cena in Piazza con i Commercianti e Produttori di Roiate "Produciamo e Cuciniamo a km0";
Ore 21.00: Concerto con la Band "Contatto Zero" - P.le della Libertà (a.t. Pro Loco);
25 Agosto dalle 8.00: Donazione Sangue in collaborazione con l'AVIS comunale Ugo Fioramonti di Paliano - P.le della Libertà (a.t. Pro Loco);
25 Agosto ore 18.30: Laboratorio di circo e arrampicata per bambini (Largo ai Bambini);
25 Agosto dalle 21.00: Concerto Fanfara dell'Arma dei Carabinieri - P.le della Libertà;
30 Agosto dalle 21.00: Spettacolo di magia comica con il "Mago Ivan" e a seguire Dj set con "Paolo Dj" presso P.zza Umberto I (a.t. Pro Loco);
31 Agosto e 1 Settembre: 2ª Festa della Birra - P.le della Libertà (a.p.s. Roiate in Progress);
3 Settembre: Mani in pasta Laboratorio di cucina per bambini (Largo ai Bambini);
6 - 7 e 8 Settembre: Sagra Dell'Abbacchio 39ª Edizione;



Le Petit Café

Aperitivi e rinfreschi



Cocktail Bar/ Pub
Primi e secondi piatti
cucina espressa

Prezzi più bassi del mercato



Ampio parcheggio
zona rifornimento

Via Casilina Km 46,400 - 00038 Valmontone (Rm) - Tel. 366.226.0771

CONSEGNA A DOMICILIO

sul territorio dei comuni di
CAVE e **GENAZZANO**

Costo del servizio solo 1,00€
Spesa minima di 20,00€



06 9580432
Per maggiori informazioni

Via Prenestina Nuova - **Cave** (RM)
(adiacente Eurospin - Home Brico)

SOCIALE: 1,8 MLN DI EURO PER L'INCLUSIONE DI PERSONE CON DISABILITÀ

1,8 milioni di euro a favore dell'inclusione sociale delle persone con disabilità. La Regione ha aderito alla sperimentazione del modello di intervento in materia di 'vita indipendente' e inclusione sociale delle persone disabili, ratificando il protocollo d'intesa elaborato dal Ministero del lavoro e delle politiche sociali. Si tratta di un bando ministeriale al quale la Regione Lazio aderisce dal 2013 coinvolgendo, a rotazione, tutti gli ambiti territoriali. Per l'annualità 2018, al contributo ministeriale di 1 milione e 440 mila euro circa, si aggiungono 360 mila euro messi in campo dalla Regione Lazio a titolo di cofinanziamento. Il totale complessivo di 1,8 milioni di euro andrà a finanziare 18 progettualità che, seppur presentando differenze relative alle specifiche esigenze dei territori ai quali si riferiscono, hanno il comune denominatore di promuovere la piena inclusione

della persona con disabilità nella società.

"Con questa delibera" - dichiara l'assessore regionale alle politiche sociali Alessandra Troncarelli - la Regione Lazio potenzia e favorisce l'autonomia e l'indipendenza individuale, compresa la libertà per la persona disabile di compiere le proprie scelte attraverso il finanziamento di progetti che spaziano dal cohousing al trasporto disabili, dal Dopo di Noi all'assistenza domiciliare leggera, perfettamente in linea con il principio di centralità della persona su cui si fonda il Piano Sociale regionale".



Sancamillo
Ristorante Albergo
BELLEGRA (RM)
www.hotelsancamillo.it
Ci troviamo in Via San Francesco, 22 - Tel. 06.95617016 - Fax 95617135

AL.PO.
Polisini Alfredo
Impianti Elettrici ed Elettronici

Impianti elettrici, civili e industriali - Automazioni - Allarmi
T.V.C.C. - Impianti TV, sat/digitale terrestre - Fotovoltaici
Cablaggio strutturato/rete dati e centrali telefoniche
Fibra ottica - Video/citofonia - Impianti elettronici in genere
Rigenerazione di centrali elettroniche
e revisioni motori per automazioni.

Via Speciano, 102 - 00033 Cave (Rm)
elettroimpiantialpo@gmail.com - alfredopolisini@pec.it
tel/ fax: 06.9507609 - cell. 3331157199

Lady Café
Bar Tavola Calda

Zona Wi-Fi

Via Prenestina Nuova km. 59,613
00033 Cave (Rm)
(Piazzale Eurospin)
Tel. 328.0822327
334.3398425
Aperto tutti i giorni
dalle ore 6:00 alle ore 20:00

Lady Café Cave

Il Capriccio dei Bimbi snc

di Sambucini Fernanda e Pamela

**Abbigliamento, Intimo
carrozzine**

Venite a trovarci, ci sono i nuovi arrivi
autunno/ inverno

Maglie e pantaloni bimba
dalla tg 12 mesi alla tg 6 anni



Via Cavour, 76 - Olevano Romano (Rm)
Tel. 06.88799985

PER INFO: WWW.ROMALAVORO.INFO

Roma Lavoro

355



REGIONE LAZIO

CENTRI PER L'IMPIEGO

TEMPO INDETERMINATO

DIPLOMATI e LAUREATI

36 AUTORITÀ GARANTE CONCORRENZA MERCATO

ASSISTENTI BANCA D'ITALIA
SERVIZIO BANCONOTE sede di ROMA

CERCASI DIPENDENTI AS ROMA

POSTI NEI NUOVI UFFICI EUR

SUDOKU

					8	6
	9					
	6		4	2		
8		1				
1						2
				9		4
		8	3		1	
					9	
2	5					



NEGOZIO **ebay**

VENDITA

mariani.valter

RICAMBI MOTO USATI ONLINE E AL DETTAGLIO



RESTAURO MOTO D'EPOCA

Via casilina Km. 49,450 - 00034 Colleferro
Tel. e Fax 06.97080677 Cell. 339.2076986

Al Primo Piano..

Arredo Home Sweet Home

Bomboniere Liste di Nozze

Allestimento Eventi



Al Secondo Piano..

La Profumeria *Des Merveilles*



GENAZZANO 06.6750.0374 - 333.60.967
Via dell'Acqua Santa 4 f Jozzeri/Creazioni di Arredare i Giochi

"MENSILE EVENTI"

aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 31/03/2009 - Iscr. Roc n°18528
MODA, CULTURA, BUSINESS, NOTIZIE UTILI, BENESSERE, POLITICA,
ISTITUZIONI, RUBRICHE, DIFFUSIONE GRATUITA

TERRITORIO: ANIENE - TIBURTINO - E ZONE LIMITROFE FONDATA NEL 2009
Redazione e Pubblicità:

Agenzia EVENTI Via Porta San Francesco, 12 - 00030 Bellegra (Rm)
Tel/ Fax 06.95.65.425 - 333.58.47.567

E-mail: proietti.eventi@yahoo.it - PEC: emanueleproietti@pec.it

Collaboratori a titolo gratuito:

Editore: Emanuele Proietti

Direttore Responsabile: Daniele Crescenzi

Stampa: Tipografia "Nuova Stampa" - Cave (Rm) - 06.95.81.258
Manoscritti e foto, anche non pubblicati, non vengono restituiti.

RISO CON TONNO, PESTO E MOZZARELLA DI BUFALA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

250 g di riso Venere; 120 g di ventresca di tonno sott'olio; 2 spicchi di aglio; 4 cucchiaini di pesto ligure; 200 g di mozzarella di bufala; la scorza grattugiata di 1 cedro; 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale; pepe.

PREPARAZIONE

✓ Lessate il riso in abbondante acqua bollente salata per circa 40 minuti. Scolate e mettetelo da parte. Nel frattempo, scaldate 1 cucchiaino di olio in una padella con gli spicchi di aglio schiacciati e lasciate soffriggere qualche minuto, stando attenti a non bruciare l'aglio.

✓ Scolate la ventresca dall'olio e schiacciatela con una forchetta in modo da sminuzzarne i filetti. Aggiungetela in padella all'aglio e all'olio, lasciate insaporire per alcuni minuti ed eliminate l'aglio.

✓ Fate saltare il riso in padella con il tonno, regolate di sale e pepe, quindi spegnete la fiamma. Aggiungete il pesto fresco e la scorza di cedro grattugiata e mescolate bene.

✓ Impiattate, utilizzando un coppapasta rotondo o quadrato, e distribuite sul riso la mozzarella di bufala spezzettata a mano. Irrorate con l'olio rimanente, decorate con scorza di cedro e profumate con una macinata di pepe nero.

Il parto in ospedale è sempre più sicuro

statistiche alla mano

L'ospedale è il luogo più sicuro dove partorire. In passato il parto avveniva spesso in casa per necessità logistiche. Oggi invece quasi la totalità dei nuovi nati nel nostro Paese viene al mondo in una struttura ospedaliera. **Questo è un bene sia per il piccolo sia per la madre.** Un recente studio presentato in febbraio al congresso della Society for Maternal-Fetal Medicine ha

analizzato oltre 240 mila nascite confrontandole con le quasi 3.600 avvenute o fra le mura domestiche o in luoghi diversi dall'ospedale. Dalle analisi è emerso

che il **rischio**

di complicanze per madre e bambino è inferiore di quasi tre volte quando il parto avviene in ospedale. Le ragioni sono

facilmente intuibili: nelle strutture ospedaliere è possibile monitorare mamma e neonato e si è pronti a intervenire subito in caso di bisogno. Anche se il parto è un evento fisiologico e nella maggior parte dei casi tutto può essere gestito come se non si fosse in ospedale, **quando c'è qualche complicanza il fattore tempo è tutto.** Ecco perché il mio consiglio,

pur comprendendo che talvolta ci sia un eccesso di medicalizzazione del parto che andrebbe rivisto, è sempre quello di affidarsi all'ospedale.



FELICI E SERENI
Nascere in ospedale, piuttosto che a casa, è tre volte meno rischioso.



ORDINE DEI GIORNALISTI

del Lazio

INPGI

ISTITUTO NAZIONALE DI PREVIDENZA
DEI GIORNALISTI ITALIANI
"GIOVANNI AMENDOLA"

Inpgi: Macelloni, platea 'ampia' unica soluzione risanamento

Fonte ansa.

Il Legislatore, varando la norma del Decreto crescita sull'Inpgi che, da un lato fissa il 31 ottobre come data entro la quale resterà 'congelato' il commissariamento dalla Cassa (che presenta un disavanzo di oltre 147 milioni di euro nel 2018, a causa dello squilibrio fra entrate per contributi e spesa per prestazioni, ndr) e, dall'altro, "mette nero su bianco l'ipotesi dell'allargamento" del bacino degli associati ad altre figure professionali del mondo dell'informazione, "ha riconosciuto che non c'è un problema di cattiva amministrazione dell'Istituto, ma di platea", e ampliarla "è l'unica soluzione per garantirne la sostenibilità". Ad affermarlo la presidente dell'Istituto pensionistico dei giornalisti Marina Macelloni, che questa mattina, nel corso di una conferenza stampa, ha annunciato che il Consiglio di amministrazione ha approvato oggi un ordine del giorno "che fissa un calendario di riunioni a partire dal 31 luglio, perché la norma ci dice che dobbiamo verificare la possibilità di varare misure che abbiano effetto sulla stabilità dei conti nel medio-lungo periodo". Il percorso, ha precisato, sarà incentrato su possibili provvedimenti "efficaci e non punitivi: non siamo qui per punire un'intera categoria, né per garantire privilegi". alla categoria



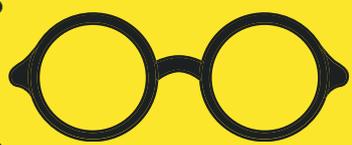
**Libreria
Libera...mente**

Libri - Fumetti
& Graphic Novel
DVD e CD Musicali
Oggettistica e ... idee...

Via Roma n. 73/75
Olevano Romano
Tel/fax 069563230
cell. 334 6519134
www.liberamentelibri.it
liberamenteolevano@gmail.com



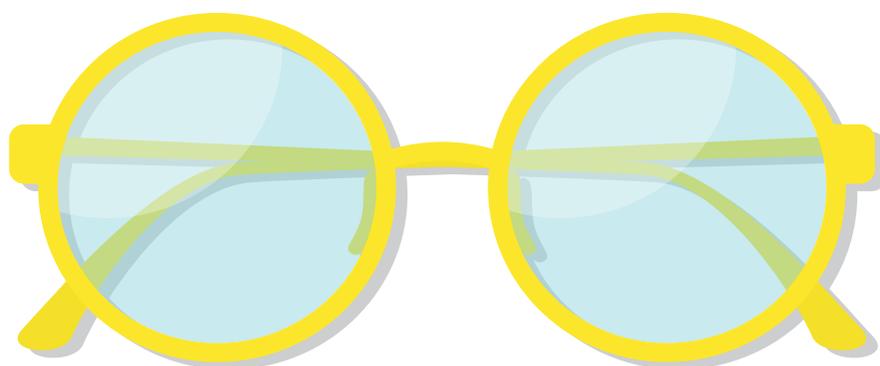
Via 6 Giugno, 26 Olevano Romano
Tel 0683515374



OCCHIALI IN CANTIERE

Perchè accontentarsi dei
saldi quando puoi avere il...

SALDISSIMO



Montature*
da vista
a solo 1€!



*montature selezionate
non cumulabile con altre promo in corso

CAPENA (RM) - Via Tiberina km 16.200, 34I

COLLEFERRO (RM) - c.c. Fontana dell'Oste - Via Fontana dell'Oste, 33

FROSINONE - Via Dei Monti Lepini km 6.200

www.occhialincantiere.it
seguici su  

SE CI FOSSE LA SOLUZIONE AI TUOI PROBLEMI AZIENDALI TI POTREBBE INTERESSARE?

A Cura di Tiziana e Martina Morasca



da destra Tiziana e Martina Morasca

La BSS (BUSINESS SUPPORT SYSTEM) è al fianco di piccoli e grandi imprenditori con i suoi servizi:

CARTELLE ESATTORIALI

Se aderisci alla Rottamazione al

Saldo e Stralcio o alla Pace Fiscale è perché non conosci L'ALTERNATIVA, e non sai che puoi ridurre il debito, cancellare l'ipoteca, annullare pignoramenti e intimazioni di pagamento grazie alle PRONUNCE DEI GIUDICI dei Tribunali Italiani.

FINANZA AGEVOLATA

Possibilità di accesso diretto a tutti i tipi di Bandi Europei Governativi e regionali a TASSO ZERO o FONDO PERDUTO.

INTERNAZIONALIZZAZIONE

Possibilità di proporre i propri prodotti/servizi nei mercati mondiali emergenti grazie ai nostri accordi e alla capillare presenza sui territori

dove poter acquisire nuove commesse ad alto valore commerciale.

ANOMALIE TARI

E' possibile recuperare gran parte di ciò che è stato pagato negli ultimi cinque anni e abbassare considerevolmente gli importi futuri, oltre a dare supporto in contenziosi o altro in materia.

MOSUS OPERANDI

Il PROFESSIONISTA BSS diventa tale a seguito di una lunga Formazione Specialistica nei vari settori di competenza.

I nostri SPECIALIST sono: Avvocati Commercialisti Tributaristi esperti di Finanza e Marketing.

La nostra operatività prevede un INTERVISTA dettagliata con il cliente a seguito della quale si evidenziano le tematiche dove poter dare supporto. Di seguito sulla base della documentazione necessaria ricevuta dal cliente i nostri SPECIALIST redigeranno una VALUTAZIONE GRATUITA. Una volta ricevute tutte le analisi e presentate le soluzioni il cliente deciderà se avvalersi del nostro SUPPORTO: Non esiti a contattarci per una consulenza personalizzata SENZA IMPEGNO.

TIZIANA MORASCA

tiziana.morasca@servizibss.it

3393697813

SINDROME DELLA CUFFIA DEI ROTATORI

A CURA DEL DOTT. FLAVIO RANALDI

CONDROPATIA FEMORO ROTULEA

La condropatia femoro rotulea è una delle tante condizioni patologiche che interessano l'articolazione del ginocchio. Il termine condropatia indica una sofferenza del tessuto cartilagineo attorno all'osso.

E' una patologia che può interessare la persona sedentaria (il sovrappeso è un fattore di rischio da non trascurare), ma è ovviamente più frequente in coloro che praticano determinate attività professionali o sportive trattandosi di una patologia che vede nel sovraccarico funzionale una delle principali cause scatenanti.

In genere si individuano quattro gradi di gravità della patologia:

- condropatia rotulea di grado I: rammollimento della cartilagine senza fissurazione;
- condropatia rotulea di grado II: fissurazioni localizzate o diffuse inferiori ai 15 mm;
- condropatia rotulea di grado III: fissurazioni localizzate o diffuse maggiori di 15 mm;
- condropatia rotulea di grado IV: perdita di sostanza cartilaginea con esposizione dell'osso.

QUALI SONO LE CAUSE?

Le cause della condropatia femoro rotulea possono essere diverse, anche se, nella maggior parte e i casi, i fattori eziologici sono da ricercarsi nel sovraccarico cui è sottoposta l'articolazione. Fattori predisponenti sono rappresentati da squilibri muscolari, dislocazioni congenite del ginocchio, iperpronazione del piede, ginocchio valgo (gambe a X), sovrappeso, obesità ecc.; queste problematiche, infatti, vanno ad alterare i normali meccanismi di scorrimento rotuleo con conseguenti alterazioni cartilaginee che possono sfociare anche in processi di artrosi.

QUALI SONO I SINTOMI?

La condropatia femoro rotulea può essere asintomatica, in alcuni casi si avverte un dolore non esattamente localizzabile, mentre in altri casi il dolore viene avvertito lungo il bordo interno della rotula; tale dolore può presentarsi sia a riposo che sotto sforzo, ma anche alla pressione. Talvolta, salendo le scale o accovacciandosi si può avvertire il tipico "scricchiolio" causato dalla ruvidità della cartilagine.

Molte volte l'articolazione si gonfia e si possono avere sensazioni di rigidità e pesantezza.

TRATTAMENTO RIABILITATIVO

Nella fase acuta bisogna tenere l'arto a riposo evitando gli allenamenti e le attività che riacutizzano il fastidio, si può fare crioterapia e tenere la gamba a riposo per pochi giorni. L'ortopedico può prescrivere un tutore che tenga centrata la rotula all'interno della gola intercondiloidea. Passati i primi 2/3 giorni sono indicate terapie fisiche per eliminare il dolore e l'infiammazione, a questo scopo i risultati migliori si conseguono con la Tecarterapia e laserterapia.

Tra le cure per la condropatia femoro rotulea si consiglia lo stretching dei muscoli ischio-cruiali, del tensore della fascia lata e della benderella ileo-tibiale.

Il rinforzo muscolare è la parte più importante del trattamento perché uno squilibrio tra i muscoli del quadricipite è il fattore principale di iperpressione esterna della rotula.

Fisiomed Dott. Flavio Ranaldi

Fisiomed
sport&riabilitazione

Dott. Flavio Ranaldi
Fisioterapista

Viale Vittorio Veneto, 97e
00035 Olevano Romano (Rm)

338.9451284

fisiomed.ranaldi@gmail.com

ASSICURAZIONI
di Tiziana e Martina Morasca

CONSULENZA

- RCA
- Polizze Vita
- Fondi Pensione
- Infermi e Malattia
- Investimenti
- Medicina Legale
- Legale in Solido

Via Cadorna, 18 - Subiaco - Rm -
Tel. 0774.83457 - 3393697813 - 3204147307
e-mail: assicurazionimorasca@tiscali.it

NUTRISALUS L'angolo della salute

Dr. Angelo De Martino
Medico Specialista in Dietetica e Nutrizione Clinica
Dott. Maurizio Pizzani
Specialista in Medicina Interna e Geriatria

La 1° colazione è importante ma evitate i cibi dolci

Care lettrici e lettori, vi auguro buone e meritate vacanze estive. In questo periodo impazzono diete dei miracoli e dispensatori di consigli nutrizionali a di poco fantasiosi. Ve ne dico solo uno. In una nota trasmissione televisiva domenicale c'era l'intervento di una nutrizionista, almeno credo. Sue testuali parole: "Bisogna bere poco perché altrimenti ti rischia di alleggerire il microbioma...". Dopo questa pillola di idiozia girare immediatamente. Nel nostro sistema ologico nutrizionale NutriSalus, consigliamo sempre di bere almeno due litri di acqua quotidiani, più quella dei pasti. Altro che alleggerire il microbioma. Durante il periodo estivo si tende a cedere a tentazioni e strappi alla regola, pensando che "tanto una volta che fa". Quante volte avete sentito questa frase da chi vi stava vicino? Ebbene non è così. A volte anche una sola volta "fa". E questo è ancor più valido nelle persone diabetiche o con problemi di insulina e nei pazienti cardiopatici e con problemi renali.

La prima colazione è il pasto più importante e la berle non solo perché permette di cominciare la giornata al meglio, ma anche perché potrebbe contribuire alla riduzione del rischio di sviluppare infarto o ictus.

Questo, infatti, aumenterebbe il rischio di morte per cause cardiovascolari, fino a quasi raddoppiarlo (+87%). Da una ricerca durata quasi 20 anni che ha coinvolto 6.550 americani, è emerso che, rispetto a coloro che facevano ogni giorno colazione, quelli che la saltavano presentavano un rischio di morte per cause cardiovascolari dell'87% maggiore.

Il primo pasto della giornata è stato più volte associato ad effetti benefici per la salute: è stato collegato, ad esempio, a ridotto rischio di pressione alta, diabete e colesterolo alto.

Questi sono, guarda caso, tutti importanti fattori di rischio per la salute cardiovascolare. Inoltre, in uno studio condotto sui ragazzi di età scolare, una colazione a basso indice glicemico, con carboidrati giusti, fibre e proteine, è stata correlata con un'quantità di apprendimento ed attenzione maggiore, rispetto a chi faceva la classica colazione dolce. Questo perché un profilo glicemico stabile, che evita picchi di insulina elimina effetti depressivi dei livelli di glucosio circolante nel sangue.

Questo è confermato dai pazienti che seguono il nostro sistema. La mattina il cervello non ha bisogno di zuccheri e di brucce con marmellata, come solava affermare qualcuno.

La mattina ci sono ormoni che la sera non ci sono e una giusta colazione mette in moto quelli giusti che ci permettono di immaginare, non avere fame e stare energici per tutta la giornata.

Le diete e le colature si basano sul glicemico riducono il rischio di malattie cardiovascolari, perché riducono la glicemia postprandiale con diversi effetti metabolici: diminuiscono la concentrazione di lipidi circolanti, migliorano delle funzioni cognitive. La nostra colazione, così come il nostro sistema, ha una solida ragione scientifica di essere così modulato.

Un ultimo consiglio. Evitate quelle bevande frizzanti e piene di zuccheri quando la calura impazza, soprattutto ai bambini e agli anziani. Danno un sollievo soltanto momentaneo, perché poco dopo si ha di nuovo sete e s'incamerano zuccheri dannosi alla salute. E per ultimo attenzione ai carboidrati, consumateli ma con parsimonia.

Buone vacanze a tutti.

Angelo De Martino

Seguitemi anche sul sito www.nutrisalus.it e sulla nostra pagina Facebook <https://www.facebook.com/nutrisaluzgroup/> dove vengono pubblicati articoli e novità.

CENTRO STUDI E RICERCA SOVRAPPESO E OBESITÀ

STUDIO: Via G. Verdi, 34
00030 LABICO (Rm)
Tel/Fax: (06) 97652547 - Cell: 347 7546086
angelodemartino@nutrisalus.it - www.nutrisalus.it



DELBRUSCO.COM

NOLEGGIO E VENDITA TENDOCOPERTURE

- ✓ GAZEBO
- ✓ TENSOSTRUTTURE
- ✓ VELE
- ✓ DEHORS
- ✓ PERGOTENDE
- ✓ OMBRELLONI
- ✓ GRANDI COPERTURE
- ✓ TELONI IN PVC SU MISURA

GAZEBO



GAZEBO MAXI



VELE



DEHORS



DEHORS



DEHORS



OMBRELLONI



TELONI IN PVC SU MISURA



PERGOTENDE



GRANDI COPERTURE



TENSOSTRUTTURE



TENDOCOPERTURE



📍 VIA COLLE OSPEDALE N.22 - VALMONTONE (RM)

☎ 06.95.90.164

✉ INFO@DELBRUSCO.COM