

MENSILE DICEMBRE 2019

EVENTI

Anno 10 n° 12 - aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc n°18528 - Periodico Gratuito - Territorio: Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

Aperto dai giovedì alla Domenica
Pranzo e cena

FATTORIA PATRIZI

★ EAST 2014 ★

AGRITURISMO - PIZZERIA

C.da Fontana Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)
tel. 06.95.61.63.14
Patrizio 333.7077345 - Rodolfo 338.5412956
www.fattoriapatrizi.it

Casa di riposo
Villa della Provvidenza

Olevano Romano (RM) Via Roma 69-34
tel: 069564374 www.villadellaprovidenza.it

Le Folie del Look
di Maria e Martina
salone esperto d'immagine selezionato

★ DOVE
IL LOOK
DIVENTA
ARTE

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

CONAD
GRUPPO A.P.L.

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)
Adiacente Centro Moda EXIVE

www.ondalibera.it

RADIO ONDA LIBERA
FM 99.00 - 97.10

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

Obitorio

Via Cavour, 10
OLEVANO ROMANO

Filippo Rocchi

Cell. 366.9449386
328.1141125

obitorioatattoo@gmail.com

f Obitorio tattoo
i Obitorioatattoo

Eventi

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

Sommario

pagina
02 Tivoli
San Vito Romano

pagina
04 Bellegra

pagina
06 Colleferro - Regione Lazio

pagina
08 Subiaco

pagina
11 X Comunità Montana

pagina
13 Notizie dalla Ciociaria

pagina
15 Parco Monti Lucretili

pagina
23 Cave

pagina
25 Rocca Santo Stefano
Altipiani di Arcinazzo



LA NOTIZIA

dell'Editore Emanuele Proietti

Chi ride molto ha un cuore più sano



Ridere molto aiuta ad abbassare la pressione del sangue. Lo rivela uno studio condotto dagli esperti dell'Università del Maryland a College Park, negli Stati Uniti, e presentato a Parigi nel corso del Congresso della Società europea di cardiologia. Gli scienziati hanno mostrato a dieci persone una serie di film, sia comici sia drammatici, e hanno tenuto sotto controllo durante la visione il funzionamento del cuore. Hanno così scoperto che durante i film drammatici le arterie si restringono e la pressione si alza. Durante i film divertenti, invece, quando si ride molto, la portata del flusso di sangue nelle arterie aumenta fino al 50 per cento e la pressione scende. L'effetto è duraturo: dopo quindici minuti di risate, la pressione resta più bassa addirittura per ventiquattro ore. Quindi amici miei, non mi resta che auguravi buone risate a tutti, anche quando il mondo sembra crollarsi addosso.

dragolux

Luminarie, Palchi, Addobbi Natalizi
e... tanto altro ancora per ogni evento

Info: Valentino Draghetti 3389546557
dragolux@libero.it

Persone
che incontrano
Persone

medihospes

www.medihospes.it | info@medihospes.it

Tivoli, inaugurato lo sportello Imprese.

Fonte:
www.comune.tivoli.rm.it
Il 12 novembre 2019 a Tivoli è stato inaugurato lo Sportello Imprese Tivoli alla presenza del Sindaco e del consigliere incaricato per le attività produttive Marco Colanera, presenti membri del direttivo del Cna. Dopo la stipula del pro-

collo di intesa tra il Comune e la Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media impresa è nato lo Sportello Imprese Tivoli che offre in maniera gratuita numerosi servizi tra cui: informazione in materia di finanziamenti, credito e marketing, organizzazione seminari e convegni. "É iniziato oggi un percorso indispensabile per la creazione di una rete di relazioni tra l'istituzione comunale e le imprese. La sede di via Ignazio Missoni, 5 è stata messa a disposizione grazie all'interessamento dell'assessore al patrimonio e al personale Angela Dimiccoli" dichiara Marco Colanera.

Orari sportello: mercoledì e venerdì dalle 15:00 alle 18:00 in via Ignazio Missoni, 5

Per appuntamento: sportelloimpresetivoli@cnapmi.com



Sportello Imprese Tivoli



Mercoledì e venerdì
15.00 - 18.00
via Ignazio Missoni, 5

Per appuntamento:
sportelloimpresetivoli@cnapmi.com

La "Boutique del Gusto" di Sabrina a San Vito Romano, quest'anno compie cinque anni.

A cura di Agenzia EVENTI
www.agenziaeventi.org

Quest'anno sono cinque gli anni, o come direbbe l'intellettuale di turno precisamente un lustro, da quando la simpaticissima Sabrina ha concretizzato un bellissimo sogno, quello di aprire e gestire personalmente una Bottega alimentare nel suggestivo e caratteristico Comune di San Vito Romano. "Un'avventura sicuramente impegnativa ma allo stesso tempo entusiasmante e piena di soddisfazioni - ha dichiarato Sabrina - nonostante le tante difficoltà che tutti i piccoli imprenditori purtroppo sono costretti a fronteggiare quotidianamente, - ha in fine teso a sottolineare - per offrire al cliente sempre un servizio al passo con le sue aspettative". Un'attività la sua "Boutique Del Gusto", in Via

Vittorio Emanuele, 28 a San Vito Romano che negli anni ha riscosso il favore e l'apprezzamento di tantissimi e ormai affezionati clienti, non solo grazie, come ho scritto sopra, alla proverbiale simpatia della titolare, ma anche per la qualità e



Dietro al bancone la titolare della Boutique del Gusto Sabrina Pochesce

la varietà la genuinità e freschezza dei prodotti offerti a prezzi concorrenziali. Cari amici lettori del nostro mensile, se avete modo di andare a trovare Sabrina non dimenticatevi di farle gli auguri ma soprattutto lo sconto sui prodotti che scegliete di acquistare. Io intanto la ringrazio di cuore per essere una nostra inserzionista pubblicitaria, e per il sostegno che ci accorda per continuare a fare informazione locale. Auguri Sabri!!





PIANTE & FIORI

Antinori

Augura Buone Feste

PER INFO:
366 7183262

PIAZZALE DELLA
LIBERTÀ, ROiate



La 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

Augura
Buone Feste

Aperto anche il giovedì pomeriggio
e la domenica mezza giornata

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

Roviano: inaugurata la mostra fotografica di Giuseppe Calzuola "I Grandi calciatori" al "Museo della Civiltà Contadina Valle dell'Aniene"

A cura di Agenzia EVENTI
www.agenziaeventi.org

Sabato 2 novembre 2019 alle ore 17.30, presso il Museo della Civiltà Contadina Valle dell'Aniene a Roviano, è stata inaugurata la mostra fotografica "I Grandi calciatori", con le fotografie di Giuseppe Calzuola. La mostra, è stata aperta al pubblico da sabato 2 fino a domenica 24 novembre 2019, ha riassunto la carriera del fotografo sportivo Giuseppe Calzuola, che con i suoi scatti ha immortalato eroi e momenti dello sport più amato e seguito al mondo: il calcio.

Moltissimi sono gli attimi colti con maestria dal fotografo, e che rimandano a gioia sconfinata come le immagini della finale del mondiale di Spagna 1982, che vide l'Italia diventare campione del mondo sul prato del Santiago Bernabeu di Madrid per la terza volta nella sua storia grazie al 3 a 1 contro la Germania Ovest firmato Paolo Rossi, Marco Tardelli e Alessandro Altobelli. Come avviene con le gioie, nello sport non mancano le delusioni - in questo caso azzurre -, fotografate con maestria da Calzuola negli scatti di USA 1994, con l'Italia sconfitta in finale ai rigori dal Brasile. In totale sono cinque le edizioni dei Mondiali seguite da Giuseppe

Calzuola nel corso della sua carriera: Spagna '82, Messico '86, le notti magiche di Italia '90, Usa '94 e Francia '98. A questi avvenimenti mondiali vanno aggiunte anche ben undici finali della Coppa dei Campioni - adesso Champions League - fra cui anche la tragedia dell'Heysel del 29 maggio 1985. Giuseppe Calzuola è ancora oggi fra i più importanti fotografi di calcio italiani ed è pronto a sfogliare di fronte al pubblico il suo

personale album di figurine, per la gioia degli amanti di questo sport, i quali, grazie ai suoi scatti, potranno rivivere momenti unici della storia

del calcio.

L'autore: Giuseppe Calzuola, nato a Gubbio il 15 agosto 1936, si è trasferito a Roma negli anni Sessanta e nel corso del decennio successivo ha cominciato ad occuparsi di fotografia, in particolare di quella sportiva. Ha seguito molti fra i più importanti avvenimenti - calcistici e non - in Italia ed all'estero. Fu fra i fotografi a scendere sul prato del Bernabeu per la finale mondiale Italia-Germania Ovest, dopo aver vissuto con gli azzurri per tutto il torneo. Ha partecipato a cinque edizioni dei Mondiali (da Spagna 1982 a Francia 1998) e seguito undici finali della Coppa dei Campioni, compresa la tragica serata dell'Heysel del 1985. Ancora oggi è fra i più importanti fotografi di calcio italiani.

La location: Situato nell'antico e suggestivo borgo di Roviano, il Museo della Civiltà Contadina è stato il primo allestimento museale di carattere demo-etnoantropologico del Lazio. Il museo - organizzato per sale tematiche - conta oggi una collezione di circa 2000 pezzi provenienti per la quasi totalità da donazioni di cittadini e famiglie di Roviano e da molte persone e paesi della Valle dell'Aniene.

Comune di Roviano
Città Metropolitana di Roma Capitale

"i Grandi calciatori"

Foto di Giuseppe Calzuola

in mostra presso il
Museo della Civiltà Contadina Valle dell'Aniene
2 novembre 2019 ore 17.30
Presentazione con l'autore



In collaborazione con



#rovianomiglioraroviano



PROFESSIONALITA'

COMPETENZA

COMPETITIVITA'

Occhiali da vista e da sole delle migliori marche
Lenti a contatto e soluzioni
Sviluppo e stampa

Augura

Buone Feste

foto ottica
Colomei
dal 1978



NUOVE COLLEZIONI PRIMAVERA ESTATE 2018

VIENI A PROVARE IL TUO OCCHIALE

E RICEVERAI UN TRATTAMENTO SPECIALE PERSONALIZZATO

Via Borgo Mario Theodoli 30 - 00030 San Vito Romano (RM) Tel : 06-9572177

RISTORANTE - HOTEL
SANCAMILLO

Capodanno 2020

Prosecco e grana padano dop
Parmigiana di zucca con toma piemontese
Strozzapreti broccoli siciliani, speck e ricotta salata
Risotto zucca e tartufo nero pregiato
Fesa di tacchino ripiena ai funghi porcini
Friarelli e cime di rapa ripassati in padella

Cremoso al fondente
Brindisi al nuovo anno
Lenticchie e cotechino

Musica dal vivo e DJ SET
Spettacolo pirotecnico e alle luci del mattino
...cornetto e cappuccino

Info e prenotazioni: 06 95617016 Via San Francesco, 22 - Bellegra (Rm)
info@hotelsancamillo.it - www.hotelsancamillo.it

ASSOCIAZIONE PRO LOCO DI BELLEGRA

Via San Tommaso da Cori snc, 00030 Bellegra (Rm)
Tel. 3345719720 - Email: prolocobellegra@tiscali.it

**"MERCATINI DI NATALE"**

Dall'8 Dicembre 2019 al 6 Gennaio 2020 a BELLEGRA (RM)

MERCATINI DI NATALE A BELLEGRA: UNA PIACEVOLE ATMOSFERA NATALIZIA
Si rinnova anche quest'anno l'ormai tradizionale appuntamento con i "Mercatini di Natale" che per circa un mese, dall' 8 Dicembre al 6 Gennaio, accoglieranno i visitatori a Bellegra, "Città dei Panorami" a 815 metri d'altezza tra la Valle del Sacco e la Valle dell'Aniene in provincia di Roma, lungo Via Ungheria e Piazza del Municipio.

L'atmosfera natalizia sarà garantita dalle **caratteristiche casette di legno**, dove sarà possibile acquistare **oggetti e creazioni artigianali** e dove si potranno degustare **piatti tipici** e tanti prodotti sfiziosi sia a pranzo che a cena, allietati da addobbi e luminarie particolari.

Ogni **Sabato e Domenica** oltre all'apertura dei mercatini sono previsti spettacoli di diverso genere: **animazione per bambini, sfilate, esibizioni musicali**, oltre alla "Casetta di Babbo Natale" ai piedi del grande albero illuminato dove tutti i bambini potranno consegnare la propria letterina e farsi una fotografia con il mitico Santa Claus.

E poi ancora **suggestivi presepi** nel Centro Storico e non solo.

Il Mercatino di Natale sarà aperto a Bellegra in Viale Ungheria e Piazza del Municipio nei giorni di **Sabato dalle ore 10:00 alle ore 21:00** e nei giorni di **Domenica dalle ore 10:00 alle ore 20:00** dall' 8 Dicembre al 6 Gennaio.

Per il programma completo visitare il sito www.bellegra.eu oppure visitare la pagina Facebook della Pro Loco di Bellegra.

Per raggiungere Bellegra:

- Autostrada A1 Roma-Napoli, uscire al casello di Valmontone e seguire le indicazioni per Bellegra

- Autostrada A24 Roma-L'Aquila, uscire al casello di Castel Madama e seguire le indicazioni per Bellegra. Per informazioni: Pro Loco di Bellegra 3345719720 - 3381985545 - www.bellegra.eu

POINT Officina Meccanica

SERVICE CAR
Centro Gomme **SBARDELLA**

INSTALLAZIONE IMPIANTI
GPL E METANO
SOSTITUZIONI SERBATOI

BRC
GAS EQUIPMENT

Augura Buone Feste

valore tagliando
tagliandi su tutte le autovetture a partire da **€ 90,00** anche nuove in garanzia
CHIAMACI SUBITO PER IL TUO PREVENTIVO

assistenza stradale per 6 mesi in **OMAGGIO** con **tagliando completo** oppure con **CAMBIO 4 GOMME**

NOVITA ASSISTENZA
SU FLOTTE AZIENDALI
E VEICOLI A NOLEGGIO



Hankook
CENTER



BRIDGESTONE INSTALLAZIONI GANCI TRAINO

PALIANO (Fr)

Via Prenestina, 1
(Bivio Olevano Romano)
Tel: 0775.578551
Enrico 339.3415848
Mario 338.8771299
pointservicecar@libero.it

Bellegra, bella in tutti i sensi.

Dopo la Bellegrana Gaia Pompili, ancora un'altra Bellegra, Ludovica Tucci eletta, come la più bella del prestigioso concorso nazionale tenutosi a Pomaretto (To)

Miss Comuni Fioriti 2019

Di Emanuele Proietti Agenzia EVENTI – www.agenziaeventi.org –



A sinistra le bellegrane Ludovica Tucci Miss Comuni Fioriti 2019 con Gaia Pompili Miss del Prestigioso concorso del 2018

Bellegra non a caso da sempre viene anche chiamata Città dei Panorami. Chiunque ha avuto il piacere di visitarla, è rimasto letteralmente a bocca aperta, o come si suol dire estasiato dai tantissimi panorami che dall'alto dei suoi 815 metri, ha potuto godere e assaporare. Da Bellegra, si può avere la fortuna di vedere allo stesso tempo: la splendida Valle dell'Aniene, sovrastata dalle Montagne dei Monti Simbruini, la lontana Ciociaria, le Montagne Tiburtine, e addirittura all'orizzonte il mare di Nettuno e Anzio, insomma un panorama mozzafiato a trecentosessantagradi. Ma Bellegra non è bella solo per i panorami, per i siti storici e archeologici, per la natura incontaminata, per l'aria salubre, per il buon cibo, ma anche apprezzata per la grazia e la bellezza di tante

fanciulle, che hanno partecipato in giro per l'Italia a vari e prestigiosi concorsi di bellezza. Basti pensare che in soli due anni, sono state due le Bellegrane che hanno vinto la fascia di più bella del prestigioso **Concorso Nazionale "Comuni Fioriti"**; Gaia Pompili nel 2018 e Ludovica Tucci nel 2019, incoronata a Pomaretto (To), dove si è tenuto l'Evento, presieduto da una giuria di esperti. Oltre a questo importante riconoscimento alla bella bellegrana Ludovica, il Comune di Bellegra alla presenza del Sindaco **Flavio Cera**, e di alcuni amministratori locali, ha ottenuto il Marchio di Qualità (assegnato ai Comuni in base alla qualità della vita, pulizia e bellezza del paese). È risultata prima nella categoria per il miglior parco pubblico ottenendo un premio di 1000 euro da spendere in prodotti floreali. Auguri Bellegra con la speranza che continui a prosperare nella bellezza, non a caso Dostoevskij scrisse la famosa frase «la bellezza salverà il mondo».



Bellegra

dal 1959

La BCC di Bellegra, Augura Buone feste.

"Sarà un 2020 pieno di novità e di sfide, che la Banca intende affrontare con la serietà e l'entusiasmo che da sempre la contraddistinguono"

A cura di Agenzia EVENTI – www.agenziaeventi.org -

La BCC di Bellegra, la Banca della città dei panorami, una delle Banche del Territorio più virtuose non solo della Regione Lazio, ma di tutta la penisola, attraverso il Mensile EVENTI, (in pubblicazione e in distribuzione gratuita su tutto il territorio Aniene – Tiburtino e zone limitrofe, a ridosso delle festività natalizie), coglie l'occasione per augurare a tutti i Soci, ai clienti, e alle loro famiglie i più Sentiti Auguri di Buone Feste e di uno strepitoso anno nuovo.

"Sarà un 2020 pieno di novità e di sfide, che la Banca intende affrontare con la serietà e l'entusiasmo che da sempre la contraddistinguono, nell'ottica di uno sviluppo locale sempre più rilevante e armonico, oltre che con la consueta attenzione ai bisogni e alle problematiche del nostro territorio, che da sempre ci stanno a cuore", hanno teso a sottolineare con forza il Presidente e il Direttore Generale della BCC rispettivamente Dott. Gianluca Nera e Antonio Ciani.



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

Colleferro. "Claire e la guerra dei giganti di ghiaccio". Il libro di Dèsirè Tramontano presentato al pubblico nella biblioteca "Oltre il Ponte" della "Barchiesi" allo Scalo.



A destra Dèsirè Tramontano autrice del libro

Fonte: Cronachecittadine.it

COLLEFFERRO – Si è tenuta lo scorso Sabato 23 Novembre, presso la nuova biblioteca "Flora Barchiesi" allo Scalo di Colleferro, la presentazione del volume "Claire e la guerra dei giganti di ghiaccio", il primissimo libro della scrittrice colleferrina Dèsirè Tramontano.

Un libro che in pochissimo tempo ha riscosso un enorme successo non solo tra i più piccoli, tra i ragazzi appunto al quale è diretto ma anche e soprattutto tra gli adulti che, tra le righe di questo romanzo fiabesco, ambientato in un luogo fantastico, hanno ritrovato spunti validi di riflessione sulla vita e sull'essere.

"Claire e la Guerra dei giganti di ghiaccio" racconta la storia di Claire, una giovane principessa rinchiusa nella sua monotona vita senza mai essere uscita dal suo castello. Un giorno però, quando la ragazza scopre che il suo regno è minacciato dai giganti di ghiaccio, partirà con il suo migliore amico nonché mago di corte verso le terre di ghiaccio. Durante il viaggio conoscerà nuovi amici che la aiuteranno a salvare il regno.

Cardine del romanzo è appunto l'amicizia e tutti i suoi valori più intrinseci, il rapporto genitore-figlio e la perseveranza come attitudine di vita.

Nonostante la giovane età della scrittrice, questo si è rivelato essere un gran bel romanzo.

Alla presentazione, ad affiancare Dèsirè c'era l'insegnante Elena de Gaetano, la quale ha sicuramente dato un'ottima ed accurata prospettiva di lettura del libro a tutti i presenti in sala tra i quali anche il sindaco di Colleferro Pierluigi Sanna.

Il libro per il momento è acquistabile sul sito www.booksprintedizioni.it nella sezione dedicata alla giovane autrice.

LAZIOSound

ALLA MILANO MUSIC WEEK

Fonte: regionelazio.it

La Regione con LAZIOSound ha partecipato alla 3^a edizione della MILANO MUSIC WEEK all'interno dell'iniziativa "Stati Generali della Musica Indipendente" organizzati dal MEI. Un pomeriggio di dibattito, premiazioni e live session di giovani artisti a cui hanno preso parte produttori musicali, distributori, promoter, manager, giornalisti, band, musicisti e rappresentanti delle istituzioni. L'incontro è stato aperto da Lorenzo Sciarretta, delegato del Presidente alle Politiche Giovanili, che ha presentato agli operatori del settore gli ottimi risultati della prima edizione di LAZIOSound, il programma regionale a sostegno dei giovani artisti. Durante l'evento si sono alternate dal vivo con successo le esibizioni di: Argento e Balto (Vincitori di Giovani Talenti di Romagna con il sostegno della Regione Emilia - Romagna), Mezzavera (selezionata da LazioSound con il sostegno della Regione Lazio), Nylon (Rock Targato Italia con il sostegno della Regione Lombardia) e Paolo Sofia (Calabria Sona - Calabria) che hanno ottenuto grandissimo apprezzamento. La Milano Music Week, alla sua terza edizione, è la settimana della città di Milano interamente dedicata al mondo mu-

sicale vedrà tutta la città di Milano sintonizzarsi ancora una volta sulle frequenze più diverse della musica, spaziando da concerti, dj set, show case fino a incontri, workshop di formazione, mostre ed eventi speciali. La MMW vuole essere un racconto a 360° dell'industria musicale, attraverso l'intera filiera e i suoi protagonisti, con un lavoro collettivo che si sviluppa nel corso dell'anno fino ad arrivare alla settimana della musica per eccellenza. L'iniziativa è promossa da Comune di Milano - Assessorato alla Cultura, SIAE (Società Italiana degli Autori ed Editori), FIMI (Federazione Industria Musicale Italiana), ASSOMUSICA (Associazione Italiana Organizzatori e Produttori Spettacoli di Musica dal Vivo) e NUOVOIMAIE (Nuovo Istituto Mutualistico Artisti Interpreti Esecutori), con il patrocinio del MiBAC Ministero per i beni e le Attività Culturali.



IN PRACTICE



CAVE

CON



NOI SERVICE

COLLEFFERRO

Augura

Buone Feste

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**

PROGETTO "ROMA E' QUI", A SAN COSIMATO FRAZIONE DI VICOVARO LA PRIMA INIZIATIVA SOCIALE CON GLI ANZIANI DI TOR BELLA MONACA

"Grande soddisfazione del presidente Mario Terra per un progetto che ha come obiettivo quello di coniugare i temi dell'innovazione tecnologica con percorsi di valorizzazione dei territori delle aree interne"



Il Presidente di CLS Mario Terra durante il suo intervento nella Chiesa dell'Eremo

- A CURA DI AGENZIA EVENTI

Un'emozionante giornata fuori porta quella del 3 Dicembre

per 120 anziani di Tor Bella Monaca, che grazie al progetto "Roma è qui" e con la collaborazione della parrocchia di Tor Bella Monaca hanno potuto visitare la magnifica Oasi Francescana di San Cosimato, accompagnati dal Presidente Mario Terra. A seguito della visita gli anziani hanno potuto assistere alla Santa Messa e partecipare a un pranzo sociale offerto presso l'ex sede ACI di Vicovaro. Il progetto "Roma è qui" si sta rivelando particolarmente innovativo sul fronte della promozione di prodotti e servizi locali e nel settore turistico, con risvolti estremamente positivi per il territorio: un progetto virtuoso, dunque, che nel futuro non mancherà di riservare grandi sorprese.



La Chiesa gremita dalle persone del centro anziani di Torbella Monaca che hanno partecipato all'iniziativa organizzata da ROMA E' QUI

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

CLS
Consorzio Logistica Servizi[®]
N A Z I O N A L I
il vantaggio di un unico interlocutore

Augura Buone Feste

Augura Buone Feste

VIA CAVOUR, 77 - SUBIACO
0774.28.15.13
PILMOS BARBERSHOP SUBIACO
PILMOS_BARBERSHOP_SUBIACO

VIALE VITTORIO VENETO, 35/C
OLEVANO ROMANO
06.45.68.14.22
PILMOS BARBERSHOP SUBIACO
PILMOS_BARBERSHOP_OLEVANO

Un brindisi...
Buon 2020!
Gadget e musica dal vivo!

Aperitivo di benvenuto
Antipasto della casa
Cannelloni al Ragù
Risotto ai funghi porcini
Cotechino e Lenticchie
Bocconcini di agnello al limone
Patate al forno e insalata mista
Dolce, frutta, bevande e caffè **45€**

Augura Buone Feste **25€** -Menù Junior-
Antipasto
Cannelloni al Ragù
Arrosticini e patate al forno

Spghettata e Spumante a mezzanotte!!!

Via Scalambra 42, Roiate RM
Info e Prenotazioni **3382190500/069569013**

SMILE BAR

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

Free Wi-Fi Augura Buone Feste

Piacentini
Caffè IL BUON CAFFÈ DAL 1959

Via Casilina, 275
00038 Valmontone (Rm)

PER OGNI TUA ESIGENZA ASSICURATIVA

IVANO STERBINI*Augura
Buone Feste***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*Augura Buone Feste*

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***Augura Buone Feste*

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

**SUBIACO - Domenica 8 dicembre donazione
del sangue per il Bambin Gesù**

Torna l'appuntamento con la donazione del sangue a favore dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma.

Chi volesse partecipare può rivolgersi domenica 8 dicembre 2019 dalle ore 08:00 alle 11:00 in piazza sant'Andrea Apostolo a Subiaco.



Ti aspettiamo **Domenica 8 dicembre 2019**

www.donatorisangue.it

Sarà presente il personale del Servizio Trasfusionale dell'Ospedale **Bambino Gesù** per la periodica raccolta di sangue dalle ore **8.00 alle ore 11.00**

I donatori sono invitati a presentarsi digiuni
(sono consentiti caffè, tè e spremute di frutta)
(Si consiglia di mangiare fette biscottate con marmellata)

DOVE

Parrocchia Subiaco
Piazza S. Andrea c/o Sala Braschi

*Augura Buone Feste***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

Pane con: 5 cereali, lievito madre, olive, noci
del forno di Cerreto anche la domenica su ordinazione

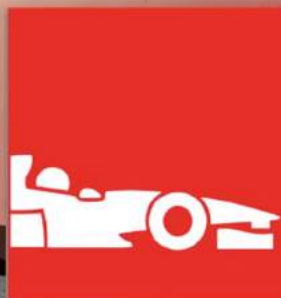
Fritti di ottima qualità
confezionati da "Italia Gastronomica"



Consegne
a Domicilio

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

Via Empolitana, 84 - Pisoniano
Tel. 334.1116669 - 06.9577438



CENTRO
AUTO
ZIANNA

(CENTRO AUTO PALIANESE SRL)

- Auto Plurimarche nuovo e usato
- Autonoleggio
- Assicurazioni
- Assistenza



**PRIMA
DOMENICA
di ogni mese
APERTI**

sede di **COLLEFERRO**

**VASTA GAMMA DI
USATO PLURIMARCHE**

**PER TUTTE LE VETTURE
USATE FINO A 10 ANNI**

**2 ANNI IN PIÙ
DI GARANZIA EUROPEA**
(3 anni di garanzia totali)

**SOLO PER CHI ACQUISTA
LA DOMENICA**



COLLEFERRO Via Casilina, km 50,400
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



A piedi liberi sul sentiero dei Santi

Si è svolta alcuni giorni fa a Subiaco la prima edizione del "Trail sui sentieri dei Santi" organizzata dall'Associazione Trail dei Monti Simbruini -TMS, dove hanno partecipato circa 300 sportivi.

Contestualmente, complice un meraviglioso sole d'autunno, i rappresentanti del Parco hanno accolto ed accompagnato un corposo gruppo di camminatori insieme all'associazione "A piedi liberi".

Un'escursione svolta lungo il Cammino di San Benedetto ed il Cammino Naturale dei parchi, con partenza dal Ponte di Sant'Antonio direzione monasteri benedettini sublacensi e ritorno.

I partecipanti, ben oltre i cinquanta, sono rimasti affascinati dai luoghi di elevato valore naturalistico e culturale, in molti hanno manifestato il desiderio di tornare a camminare sui bellissimi sentieri, del Parco Naturale regionale dei Monti Simbruini.

E' stato doveroso e sentito, da parte soprattutto del Presidente del Parco **Enrico Panzini**, un ringraziamento all'associazione "A piedi liberi" che con grande cuore e passione ha collaborato nell'ottima organizzazione dell'evento "A Piedi Liberi Sui Sentieri Dei Santi" e un sentito ringraziamento all'associazione Trail Monti Simbruini - TMS per l'ideazione e l'organizzazione del trail dei Santi.



© Ente Parco Naturale Regionale Monti Simbruini - Via dei Prati, 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



REGIONE
LAZIO

I RACCONTI DI EVENTI



a cura di Massimo Zianna

Vorrei assolutamente essere un libro particolare: pagherei oro per essere un libro storico-scientifico!

SE IO FOSSI UN LIBRO

Calmi, calmi ... ora vi spiego meglio: non vorrei solamente essere un libro che si legge per moda o per dovere, vorrei essere un libro che cambia la vita!

Vorrei essere un libro che rimetta in discussione le idee comuni e le scienze attuali. Vorrei essere un libro colmo di cultura che istruisca gli istruiti e la massa. Vorrei essere un libro rivoluzionario che abbia le idee proprie e convincenti.

Entriamo nei particolari:

vorrei riprendere il passato per ricostruire il futuro, costruire un grattacielo con il travertino romano.

Vorrei cambiare i sistemi economici e politici attuali per condurre una vita "illuminata" ma senza troppi pensieri per la testa, vivendo attimo per attimo.

Vi ricordate per caso l'Encyclopédie degli Illuministi?

Chiamata anche "Dizionario ragionato delle scienze, delle arti e dei mestieri"? Ecco! Vorrei imitare con tutto il cuore il mio antenato ed essere un' Enciclopedia rivoluzionaria e storica ricordata da tutte le generazioni future per aver segnato e rinnovato le credenze, le leggi e le abitudini di un tempo!

Semplicemente, se io fossi un libro, vorrei cambiare la vita a chiunque mi legga con il piacere di rivoluzionarsi.



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



Legge 18: deliberato lo stanziamento di 650.000 Euro per i privati nella Valle dell'Aniene

Luciano Romanzi Presidente X C.M.A. "Coraggio e sensibilità per rilanciare il territorio"

A cura di Agenzia Eventi

www.agenziaeventi.org -



Il Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene
Luciano Romanzi



Grandi notizie per la Valle dell'Aniene: è stato infatti deliberato lo stanziamento di ben **650.000 Euro** a beneficio delle imprese operanti sul territorio, il tutto a fondo perduto. L'intervento, attuato su proposta dell'Assessore per lo Sviluppo economico, Commercio e Artigianato, Start up, Lazio Creativo e Innovazione, rientra nell'ambito della Legge regionale 07 novembre 2007, n. 18: "Programma straordinario di interventi urgenti nella Provincia di Roma per la tutela e lo sviluppo socio-economico

e occupazionale della Valle dell'Aniene". Le risorse disponibili sono quantificate in 150.000 euro per l'anno 2019 e 250.000 per ciascuna annualità 2020 e 2021, con finalità di "sostegno alle imprese che operano nella Valle dell'Aniene per lo sviluppo, la riconversione, l'ammodernamento strutturale, tecnologico e gestionale delle attività produttive esistenti, nonché incentivi alla nascita di nuove imprese". Le procedure di evidenza pubblica sono state affidate alla Comunità Montana dell'Aniene, che, a titolo non oneroso e previa apposita convenzione con la Regione Lazio si occuperà della gestione degli aspetti burocratici. Soddisfatto, il Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene **Luciano Romanzi** che ha dichiarato sui social: "Ancora una buona notizia per la valle dell'Aniene: la Giunta Regionale ha deliberato lo stanziamento di 650.000,00 euro in tre annualità a favore della Comunità Montana dell'Aniene per iniziative private previste dalla **Legge Regionale n 18 del 2007**. Ringraziamo il Presidente e la Giunta per la sensibilità da anni mostrata nei confronti di territori svantaggiati dove solo il coraggio e la disponibilità potranno invertire questa tendenza e ridare fiducia e slancio all'economia"

Augura
Buone Feste

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

Augura
Buone Feste



CARTA
del DOCENTE

SPENDI QUI IL TUO BUONO



*Augura
Buone Feste*

- **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
f RDW Informatica 🌐 www.rdw-informatica.it

COMUNE DI FIUGGI
ASSESSORATO ALLA CULTURA

FIUGGITENTROSCUOLA
presentano

ALDA MERINI

con
Bernadette Incocciati
Luca Incocciati
Luiza Severa

uno spettacolo teatrale di
LUCA SIMONELLI

26
dicembre
ore 18.00
Chiesa San
Pietro
Fiuggi Città
ingresso libero

Prima dello spettacolo
verrà presentato il libro:
Racconti d'AMO Fiuggi
a cura dell'Assessorato
alla Cultura del Comune di Fiuggi
in collaborazione con
Trovatore Fiuggi

ASSEMBLEA ANNUALE CINE-REGIO A FIUGGI

Alcuni giorni fa nell'aula consiliare della famosa città termale ciociara si è tenuta la conferenza stampa di presentazione dell'assemblea annuale Cine-Regio, alla presenza di Charlotte Applegreen, segretario generale di Cine-Regio, di Cristina Priarone, direttore generale di Roma Lazio Film Commission e del consigliere regionale Sara Battisti. "Un sentito ringraziamento agli organizzatori per aver scelto la città di Fiuggi per questo importante evento culturale che rappresenta per noi una opportunità di crescita anche e non solo culturale, soprattutto in questo momento storico di rilancio del brand Fiuggi sul territorio Nazio-

nale e internazionale" ha dichiarato il Sindaco di Fiuggi Baccharini "il tutto nella consapevolezza del mondo importante che c'è dietro questa realtà e più in generale dietro il mondo del cinema, cinema inteso come settimana arte, come cultura. Il cinema rappresenta un motore economico che fa crescere un territorio, un'importante industria che crea importanti punti percentuali di PIL. Cultura è economia, e' crescita di un territorio, e' crescita soprattutto di chi vive sul territorio", ha in fine teso a ribadire il primo cittadino nel suo profilo social.



In piedi al centro il Sindaco di Fiuggi Baccharini durante il suo intervento



CONAD

*Augura
Buone Feste*

GRUPPO A.P.L.

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







Via Armando Diaz snc
03014-Fiuggi (Fr)
Tel. 0775506525

PALESTRA
BodyMind
body 2011

VOUCHER

Regalo Natale

Palestra BODY MIND
Località Signoretta snc
00030 Genazzano (RM)
TEL. 069579192
cell: 339.2882765


WWW.BODYMIND2011.IT

Regalo Natale
VOUCHER



Mensile anticipato

Regalo Natale
VOUCHER



Sauna Privata

Regalo Natale
VOUCHER



Massaggi Olistici


Regalo Natale
VOUCHER



Osteopatia
Fisioterapia

Augura Buone Feste

www.natallialab.it



CONTATTA
FOTOGRAFA
NATALIA SITKEVICH

su appuntamento
Località Signoretta snc,
00030 Genazzano RM
nella struttura della
Palestra Body Mind

+39 3246050433
natallialab@gmail.com

REGALA
VOUCHER
SERVIZIO
FOTOGRAFICO

Regalo Natale



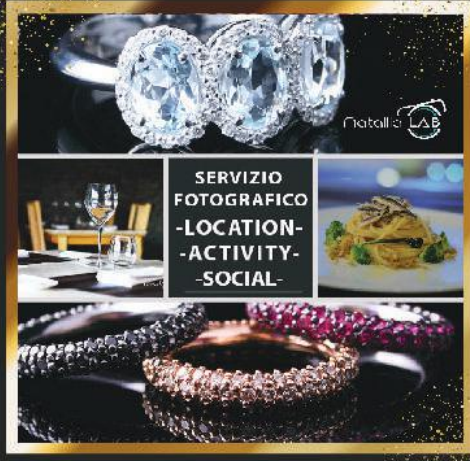
Personalizza una FOTO
per farne un QUADRO

Regalo Natale
VOUCHER

Servizio Fotografico



Regalo Natale



SERVIZIO
FOTOGRAFICO
-LOCATION-
-ACTIVITY-
-SOCIAL-



Parco Naturale Regionale
Monti Lucretili



Parco Monti Lucretili, Progetto Ossigeno e Festa dell'albero a Moricone



La Regione Lazio, nell'ambito del **Progetto Ossigeno**, promuove la piantumazione di 6 milioni di nuovi alberi nel triennio, uno per ogni abitante della regione, per contrastare il cambiamento climatico, compensare le emissioni di CO₂, proteggere la biodiversità.

Il Progetto vede il coinvolgimento di Scuole e Università pubbliche del Lazio, Comuni, Ospedali, Centri anziani, Parchi Regionali, Istituti Culturali, Dimore storiche, Musei e Biblioteche.

La piantumazione viene curata dal personale delle Aree Naturali Protette del Lazio e dalle associazioni di Protezione civile con il coordinamento di tecnici, agronomi e forestali.

Il 21 novembre, in occasione della Giornata Nazionale degli Alberi e della Festa dell'Albero promossa da Legambiente, ha preso il via tale campagna di piantumazione con i primi 30.000 arbusti provenienti dal Vivaio del Parco Regionale dei Monti Aurunci.

Il **Parco dei Monti Lucretili**, nella giornata di giovedì 21 novembre, ha organizzato un evento in collaborazione con il Comune di Moricone presso la locale Scuola Media alla presenza del Presidente del Parco dei Monti Lucretili, **Barbara Vetturini** e del Vice Sindaco **Sabina Frappetta**. Hanno partecipato attivamente alla piantumazione gli operai del Comune, i Guardiaparco e gli alunni della Scuola.

Secoda da destra il Presidente del Parco Dei Monti Lucretili Barbara Vetturini



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

Marina
pasticceria gelateria artigianale

PANETTONI ARTIGIANALI:

CLASSICO, CIOCCOLATO, AL VINO,
FRUTTI DI BOSCO, PISTACCHIO

PANDORI *Augura*
Buone Feste

PANPEPATO TRADIZIONALE

SU ORDINAZIONE SI REALIZZANO
CESTI NATALIZI

Via Giovanni XXIII, 36
San Vito Romano - Tel. 06-9571062

Augura
Buone Feste

3 BICCHIERI
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



CONAD

GRUPPO A.P.L.

DA OGGI
ti diamo ancora
DI PIU'
per la tua spesa

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

Augura Buone Feste

**APERTI TUTTI I GIORNI
DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 20:00**

**TUTTE LE DOMENICHE
DI DICEMBRE
DALLE ORE 8:00 ALLE ORE 20:00.**

**Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)**

**Adiacente Centro Moda
EXIVE di Mampieri Sandro**



CERVARA DI ROMA - Nocente: sviluppo a Campaegli col piano di sviluppo socio economico

Fonte: Subynews.it

“Cervara di Roma sta portando a termine il piano di sviluppo socio economico del Territorio grazie alla sinergia che l’associazione operatori economici di Cervara e Campaegli in collaborazione con l’amm.ne comunale di Cervara’ la Regione Lazio e il Parco dei Monti Simbruini. L’intero progetto prevede oltre alla sistemazione dell’asse viario della frazione di Campaegli anche il posizionamento di un nastro trasportatore per lo sky alpino e l’acquisto di un gatto delle nevi per la battitura delle piste di sky nordico tra Campaegli e Monte livata e per il trasporto dell’utenza presso le vicine stazioni montane di Monna dell’orso. Presentato anche il progetto di sistemazione della strada Campaegli monte livata. Il progetto di acquisto delle suddette attrezzature risulta cantierabile e comprensivo di tutte le autorizzazioni. Stiamo aspettando la notifica del finanziamento da parte degli enti preposti che tempestivamente garantirebbero l’apertura della prossima stagione invernale per fine anno. Il programma di sviluppo prevede anche il completamento presso il centro storico di Cervara del nucleo centrale dell’albergo diffuso per garantire posti letto e servizi turistici presso il borgo e la stazione montana di Campaegli. E’ previsto anche un intervento di messa in sicurezza della rupe a ridosso del centro abitato e della piazza R. Tomei nella frazione Le Selve con l’apertura in via sperimentale del trasporto pubblico locale della stessa frazione. Un programma che porterà senz’altro sviluppo a Cervara di Roma grazie al lavoro dell’amm.ne comunale in collaborazione con il Parco, la Comunità montana dell’Aniene e gli amici amanti di Cervara della Regione Lazio.



A presto verranno date notizie sui futuri sviluppi e sugli incontri istituzionali che seguiranno con gli enti preposti e la Regione Lazio. Un augurio a tutti noi di buon lavoro e forza Cervara, Campaegli e tutte le frazioni del territorio”.

Lo ha reso noto **Claudio Nocente**, Assessore del Comune di Cervara di Roma.

Dott.ssa

STUDIO DENTISTICO Sara Fei

Odontoiatra

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

Augura Buone Feste

CONVENZIONATO

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

Augura Buone Feste
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, Zucchine	//	//	
BOSCAIOLA - Mozzarella, Funghi, Salsiccia	//	//	
ORTOLANA - Mozzarella, Zucchine, Melanzane, Peperoni	//	//	
SALSICCIA E PEPERONI - 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, Zucchine, Salmone	//	//	
FIORI DI ZUCCA E ALICI - Mozzarella, Fiori di Zucca, Alici	//	//	
SPECK E PROVOLA - Mozzarella, Speck, Provola, Funghi	//	//	
CIPOLLINA - Mozzarella, Pomodorini, Tonno, Cipolla	//	//	
CAPRICCIOSA - Funghi, Pomodoro, Mozzarella, Carciofini, Olive, Uovo	//	//	
GAMBERETTI - Gamberetti, Zucchine, Mozzarella	//	//	
RADICCHIO - Ricotta, Noci, Radicchio, Gorgonzola	//	//	
BUFALINA - Pomodoro, Bufala, Maionese, Insalata	//	//	
BRESAOLA - Rugola, Parmigiano a Scaglie, Bresaola, Mozzarella	//	//	
PANNERE - Mozzarella, Pomodoro, Salame Piccante, Gorgonzola	//	//	
GIGGI - Mozzarella, Porcini, Zucchine, Pachino	//	//	
'NDUIA - Mozzarella, Provola, 'Nduja	//	//	
TARTUFO - Mozzarella, Tartufo Valproma, Bufala	//	//	
TARTUFO PLUS - Tartufo Valproma, Bufala, Salsiccia, Lardo	//	//	
A VOSTRO GUSTO - Ingredienti a vostra scelta	//	//	

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

MERCE DISPONIBILE

MAGAZZINI M



STOCK & F



100%
MADE IN ITALY

TAVOLO

Dimensioni: chiuso 160 x 90 H. 76 cm. aperto 332 x 90 H. 76 cm.

€ 349,00

IVA INCLUSA

PREZZI DA OGNI CASA

VAI IN V GRA



SANITARI SOSPESI

200 modelli disponibili

€ 79,00

PZ



RUBINETTI DA CUCINA

IN OTTONE

€ 19,00

PZ



TAVOLO

"ARTE POVERA"

VARIE MISURE DISPONIBILI

€ 149,00

PZ



PIATTO DOCCIA
OMAGGIO

BOX DOCCIA

90 semicircolare
cristallo 6 mm

€ 249,00

PZ



TI REGALIAMO UNA VA

PRESSO

PER INFO - W

CON UNA SPE



DIVANO LETTO

CON POUFF CONTENITORE
VARI COLORI E MODELLI

€ 699,00

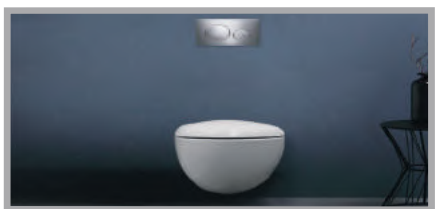
PZ



SANITARI DISABILI

€ 49,00

PZ



WC SOSPESI

200 MODELLI DIVERSI

€ 49,00

PZ



LETTI

IN FERRO
BATTUTO

MATRIMONIALE 1 PIAZZA E MEZZA SINGOLO

€ 119,00 € 99,00 € 69,00

PZ



DIVANO LETTO

VARI COLORI

APERTO TUTTI I GIORNI DALLE 8:00 ALLE 20:00 DOMENICA 9:00-20:00

VIA CASILINA N.1 **SEGNI** (RM) TEL: 06 9720 1041 CEL: 338 873 2066

ORARIO

ALCUNE IMMAGINI SONO SO

MONTEROSSO ALLIMENTI

CONSEGNA IMMEDIATA



A FAVOLA È POSSIBILE

ACANZA ATIS

ACANZA DI 7 GIORNI PER 6 PERSONE

DI VILLAGGI TURISTICI

WWW.MAGAZZINIMONTEROSSO.IT

SA DI € 500,00



€ 499,00
PZ



SANITARI

wc+lavabo+bidet+cw

€ 99,00

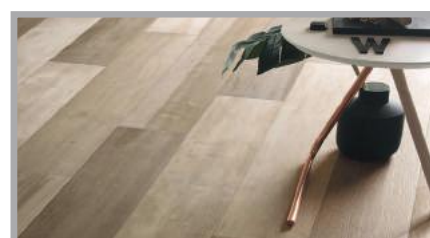
I
V
A
I
N
C
L
U
S
A



PORFIDO

SPESSORE 3-5 cm

€ 199,00
A BANCALE



GRES

MISURE: 20 X 120 cm

€ 9,90
MQ

I
V
A
I
N
C
L
U
S
A



SCORZA DI TRANI

SEGATA GREZZA

SPESSORE 1 - 2 cm

€ 169,00
A BANCALE



GRES EFFETTO COTTO

MISURE: 35 X 35 cm

€ 12,90
MQ

I
V
A
I
N
C
L
U
S
A



SCORZA

SEGATA GREZZA

SPESSORE: 1 CM

€ 299

€ 249,00
A BANCALE



SPESSORE 0,75-1,3-2 CM

TRAVERTINO

ANTICATO/BURATTATO

MISURE: 10x10-15x15-15x30-20x20 cm

€ 24,90
MQ

I
V
A
I
N
C
L
U
S
A



SCORZA

SEGATA ANTICATA

SPESSORE: 1 CM

€ 399

€ 349,00
A BANCALE

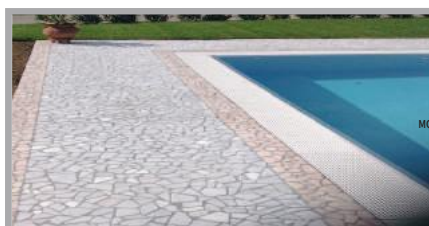


LASTRE

GRES PORCELLANATO
VARIE MISURE

€ 29,90
MQ

I
V
A
I
N
C
L
U
S
A



PALLADIANA

SPESSORE 1 - 1,5 - 2 cm

€ 9,90
MQ

NO STOP

LO A SCOPO DIMOSTRATIVO

NUOVI STOCK TUTTI I GIORNI



Comunicato stampa dei Sindaci ed Amministratori di Lazio e Abruzzo impegnati nella lotta contro il "caro-pedaggi" e per la sicurezza della A24/A25

Romanzi Presidente XCMA "L'unione fa la forza e adesso con coraggio andiamo avanti, puntando verso il blocco definitivo degli aumenti"



A cura di Agenzia Eventi
www.agenziaeventi.org

"Non possiamo che esprimere tutta la nostra soddisfazione per l'importante passo in avanti ottenuto nella battaglia iniziata circa due anni fa: la proroga della sospensione dell'incremento dei pedaggi autostradali che restano ai livelli del 31.12.2017 fino alla data del 31.12.2020, tempo utile per consentire la conclusione dell'iter di approvazione del Piano Economico Finanziario da

oltre 3 miliardi di euro, predisposto dall'ex Ministro Toninelli e destinato alla messa in sicurezza dei grandi viadotti della tratta autostradale A24/A25 già inviato a Bruxelles il 28 Settembre scorso per l'adozione definitiva. Era il 3 Gennaio 2018 quando, indignati per il nuovo ed inaccettabile aumento del 12,89% dei pedaggi autostradali, ci siamo riuniti per la prima volta a Carsoli per fare fronte comune e concordare una linea d'azione condivisa per bloccare i rincari che, per le già

precarie e difficili condizioni delle nostre aree interne, rappresentavano un'ulteriore penalizzazione. Due anni di riunioni, di decine di missive ed istanze inviate a tutti i rappresentanti dei vari livelli istituzionali, di richieste negate di accesso agli atti, di incontri (a volte rifiutati) con i vari Ministri alternatisi alla guida del MIT, di proteste e manifestazioni in piazza e presso i caselli autostradali; due anni nel corso dei quali è stata data voce al disagio e all'amarezza dei nostri cittadini costretti a subire l'abbandono e lo scarso interesse, da sempre dimostrato, dalle Istituzioni Centrali nei confronti di questa problematica. L'obiettivo comune di tutelare i territori rappresentati e la scelta di portare avanti una battaglia di civiltà lontana dalle logiche di partito o colore politico, sono stati il collante che ci ha tenuto uniti e ha permesso a numerose associazioni di cittadini e alle rappresentanze degli autotrasportatori, di unirsi a noi ed ottenere insieme importanti risultati: il 01 Otto-

bre 2018 la neutralizzazione dell'ultimo aumento delle tariffe (12,89%) e il ritorno a quelle del 2017 cui si sono aggiunte le ulteriori proroghe, fino ad arrivare all'ultimo blocco del 21 Novembre scorso con l'approvazione in Commissione Ambiente della Camera dei Deputati dell'emendamento al decreto sisma; la ripresa delle trattative sul PEF ormai fermo da sei anni. Nel ringraziare tutti coloro che hanno contribuito a questo risultato, attendiamo comunque l'adozione definitiva del provvedimento da parte del Parlamento e la convocazione del Ministro entro il 30 Novembre, come da accordi, per condividere il percorso amministrativo comune che dovrà portare al raggiungimento della soluzione strutturale con il blocco definitivo degli aumenti e la velocizzazione degli interventi per la messa in sicurezza dell'intera tratta autostradale. Consapevoli che la nostra battaglia non è terminata, più determinati che mai, manterremo alta la guardia per l'unico obiettivo che anima il nostro operato: la difesa e la tutela dei cittadini e dei territori che rappresentiamo". Il comunicato dei Sindaci e gli Amministratori locali di Lazio e Abruzzo

AZIENDA AGRICOLA www.fratellidonati.com

F.lli DONATI

Tutte le specialità ortofrutticole della **CIOCIARIA**

Mele Fuji, Pere, Kiwi

A PARTIRE DA
€ 0,40
AL KG

Uva & Cachi

e Commercio Clementine

Augura Buone Feste

PATATE NOSTRANE

Vendita diretta
a Km ZERO

Via Fontana Barabba - Paliano (Fr) - Cell. 338 4003983



ENERGIE ALTERNATIVE presenta



*L'innovativa soluzione bioenergetica
per il benessere della tua casa*

*Augura
Buone
Feste*

È made in Italy il nuovo brevetto per risolvere l'umidità da risalita degli edifici

L'unico capace di offrire tre soluzioni in un unico prodotto: Soluzione definitiva contro l'umidità da risalita capillare e le incrostazioni calcaree. Ed inoltre è anche un armonizzatore ambientale.

**UMIDITA'
PRIMA**



**UMIDITA'
DOPO**



**UMIDITA'
PRIMA**



**UMIDITA'
DOPO**



**NON NECESSITA DI OPERE INVASIVE
NÉ MURARIE**

"Armonizzatore frequenza olografica biodinamica combinata; Brevetto depositato al Ministero dello Sviluppo Economico di Roma; numero identificativo 202019000000565"

Le funzioni di questo dispositivo brevettato

- **Non ha necessita di essere alimentato con l'elettricità né tantomeno con batterie**, poiché utilizza le **energie naturali** presenti nell'ambiente circostante, proprie del **magnetismo terrestre**;
- Estremamente versatile, ha **dimensioni ridotte** (12 centimetri x 7 centimetri);
- **Agisce sulla frequenza olografica biodinamica combinata**, per questo è **l'unico brevetto al mondo**;
- È l'ultima frontiera scientifica nell'**inversione di carica della molecola d'acqua**, grazie alla quale si può **abbattere definitivamente** il problema dell'**umidità da risalita capillare**. Una volta installato, si avvierà l'inversione di moto, le molecole d'acqua cominceranno a migrare verso il basso disperdendosi nel terreno, evaporando così dal muro. Al termine del prosciugamento si può ripristinare la zona precedentemente ammalorata che **non sarà più soggetta** a fenomeni di umidità da risalita;
- 1) Agisce sulla frequenza dell'acqua; 2) **Aiuta la trasformazione della calcite (causa delle incrostazioni calcaree) in aragonite**; 3) Facilita la rimozione dei depositi e delle incrostazioni calcaree nelle tubazioni e negli impianti esistenti;
- È un **armonizzatore universale**, che **annulla** i disturbi derivanti dall'**elettrosmog**; è capace di schermare dai pericolosi campi magnetici ed elettromagnetici artificiali e creare un'OaSi di benessere;
- Grazie a tutto questo è un vero **prodotto verde ad impatto zero** sull'ambiente, sugli esseri viventi, sulla materia.


MADE IN ITALY

ENERGIE ALTERNATIVE SAS - Sede amm.va ed expo: C.so Cesare Battisti, 124 - 00028 - Subiaco (RM)

Roma Showroom: Via Lippo Vanni, 20 - 00133 Roma

Tel e Fax +39 0774822574 - Info Line: +39 3337216762

web: www.energiealternative-ac.com mail: energiealternativeac@gmail.com



BagnoFacile®

LA VASCA CON SPORTELLO

RITROVATE IL PIACERE ED IL CONFORT DI UN BAGNO CALDO!

- ✓ Garanzia 20 Anni
- ✓ Agevolazione Iva al 4%
- ✓ Recupero spese 100% per abbattimento barriere architettoniche

SOPRALLUOGHI GRATUITI
MIGLIOR RAPPORTO QUALITÀ PREZZO
SCONTI E AGEVOLAZIONI

Numero Verde
800702661

Augura Buone Feste

La Compatta 70x100x95
Vasca Serenella 70x100x100
Vasca Paradiso 70x125x95
Vasca Antonietta 70x100x100
Vasca Annamaria 70x125x94

RIMBORSI FINO AL 100%

CONTATTACI AGENTE DI ZONA 0775.578642

Showroom in Viale Tirreno, 220

Colleferro. "Ko al Bullismo". Il Sindaco Pierluigi Sanna ed il pugile Cristiano Campoli hanno affrontato la problematica con gli studenti

Fonte: cronachecittadine.it

Nel giorno di Mercoledì 20 Novembre, presso l'Istituto Paritario Giovanni Falcone si è tenuto un bellissimo evento contro il bullismo denominato "Ko al Bullismo".

All'evento hanno partecipato oltre al Sindaco **Pierluigi Sanna** anche il pugile colleferro **Cristiano Campoli** passato recentemente al pugilato professionistico, che ha portato la sua testimonianza come atleta sensibilizzando i ragazzi sulla tematica del bullismo.

Il Sindaco Pierluigi Sanna nel suo intervento ha più volte sottolineato come il bullismo sia ad oggi una piaga sociale che deve essere necessariamente arginata ed è compito delle istituzioni sensibilizzare gli studenti nei confronti di questo triste fenomeno ed essere loro stessi i primi autori del tanto auspicato cambiamento.



Hotel-Ristorante
SANCAMILLO

RISTORANTE - HOTEL
SANCAMILLO
Ristorante • Pizzeria • Hotel • Matrimoni • Sala Congressi

Fondazione Italiana Sommelier

A CENA CON IL CESANESE

13 Dicembre 2019

Aperitivo
Grana Padano DOP
Spumante Brut Rosè da uve Cesane (Schiavella)
Spumante Brut da uve Cesane (Casale della Toria)

Antipasto
Fagottino di pasta sfoglia con broccoli e ricotta su vellutata verde.
Rosato Caterina IGP (Pileum)

Primi Piatti
Pappardelle tirate a mano con ovuli e polpa di pomodoro.
Colle pazzo cesane di Olevano Romano biologico (Piero Riccardi Lorella Reale)

Risotto con crema di formaggi, noci e radicchio.
Alma Mater Cesane di Olevano Romano DOC (Consoli)

Strozzapreti con zucca e tartufo nero uccinato
Agape Cesane del Piglio DOCG (Petrucca e Vela)

Secondi piatti
Tagliata di manzo Irlandese su letto di rucola e pachino
Capozzano Riserva Cesane di Affile (Formiconi)

Dolci e Distillati
Cremoso ai frutti di bosco
Rubens Igp Cesane Frizzante dolce (Amaranto, Proietti)
Grappa di cesane Riserva

BELLEGRA
Via San Francesco, 22

Tel.: 06 95.61.70.16
Mobile: +39 342.39.28.381
www.ristorantesancamillo.it
info@ristorantesancamillo.it

Presenta
Luciano Mallozzi
Docente F.I.S.

ITAL PELLETS

Buon Natale

PELLETS
15 kg

HD

THE INVINCIBLE BADDY

Prodotti Certificati

Venite a scoprire i Nostri Prodotti a partire da € 4.70

Consegne a domicilio *

Ordina e paghi alla consegna anche con il Bancomat!!!

Via Guglielmo Milana, snc (Località Campo)

00035 OLEVANO ROMANO (RM)

345/0656725 379/1916120
pngtree.com

DIMENSIONE DONNA

25 novembre Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

La violenza riguarda tutti
#NOI

In occasione della giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, l'associazione Dimensione Donna Aps, con il patrocinio del Consiglio della Regione Lazio, del Comune di Cave e della Pro Loco Cave e alla presenza dell'amministrazione comunale rappresentata dal sindaco Angelo Lupi e dagli assessori alla Politiche Sociali



Roberta Vecchi e alla Cultura Silvia Baroni, ha portato in scena al Teatro Comunale Città di Cave, 2 spettacoli del drammaturgo Francesco Olivieri. Domenica 24, Alessandra Pasquazi, Luana Filosi, Valerio Germani con l'accompagnamento musicale al contrabbasso di Andrea Pochesce e la regia di Manlio Caizzi, hanno interpretato i monologhi di "Finché morte non ci separi" la storia di due donne che vengono ammazzate dai loro rispettivi compagni. Una denuncia contro il femminicidio scritta da un uomo che si è messo nei panni delle vittime. Con ironia e allo stesso tempo con toni tragici entrambe narrano da morte la loro condizione fino al momento dell'uccisione. Il messaggio che vuole dare l'autore è: cambiando l'ordine dei fattori il risultato non cambia. Un invito alla riflessione e al porsi delle domande serie su

come affrontare questo dramma che sempre più spesso si manifesta sul territorio nazionale. La mattinata del 25 novembre è stata dedicata ai ragazzi del Liceo H. Matisse e dell'IISP Livatino. Luana Filosi, Nunzia Nardi, Carlo Albanesi, Pier Poerio Lulli, Diego Colaioni con la regia di Manlio Caizzi hanno interpretato la violenza nelle relazioni attraverso i sei monologhi di #NOI, spettacolo in contemporanea

teatrale nazionale in moltissimi teatri, scuole, centri anti-violenza di svariate città italiane. Sei monologhi sulla violenza con un linguaggio crudo, diretto, un vero pugno allo stomaco per i tanti ragazzi e ragazze che hanno seguito con partecipazione e attenzione. Al termine, l'importantissima testimonianza di Aurora Priori, una ragazza di soli 21 anni che con la sua forza ha raccontato la violenza subita dall'uomo che diceva d'amarla.

Di seguito l'ultimo passaggio del monologo NOI, un grido di speranza e di comunanza
"Ma ho #speranza per un mondo migliore, Ho speranza nelle #FutureGenerazioni. Quello che dovremmo fare è #educare quotidianamente tutti al #rispetto di ogni essere vivente. Partendo da un #io che diventa #tu per finire in quella immensa vastità umana: #NOI.»

Francesco Olivieri



FABBRICA INFISSI

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

Augura Buone Feste

LE NOSTRE PROMOZIONI

Finestra 1 anta in PVC cm 70x130 € 170

Finestra 2 ante in PVC cm 120x130 € 290

Porta finestra 1 anta in PVC cm 70x220 € 365

Porta finestra 2 ante in PVC cm 120x220 € 590

Porta corazzata ad 1 anta € 350

OFFERTE DICEMBRE



GRATE
a partire da
€150
al mq

PERSIANE
a partire da
€195
al mq

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

APERTURA
STRAORDINARIA
DOMENICA
1 DICEMBRE

La Settimana

FRIDAY

Uomo - Donna - Bambino

Augura
Buone Feste

Su tutti i nostri punti vendita
Paliano - Anagni

PER I TUOI ACQUISTI ONLINE www.telesforoabbigliamento.it



TELESFORO ABBIGLIAMENTO

www.telesforoabbigliamento.it

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

“Giulia”, il nuovo singolo di No_me, di Sergio Gabriele Bruni residente ad Arsoli impazza su Youtube.

Vivissima la soddisfazione del Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene Luciano Romanzi, che ha affermato: *“Il nostro territorio ospita moltissimi giovani talentuosi che vanno incoraggiati nel loro percorso. Auguro di tutto cuore a Sergio Gabriele una brillante carriera artistica”*



Sergio Gabriele Bruni

A cura di Agenzia EVENTI
www.agenziaeventi.org

Una nuovo artista sta emergendo su Youtube: si tratta di **No_me**, che proprio in questi giorni ha rilasciato un nuovo videoclip, “Giulia”, riscuotendo in breve tempo migliaia di visualizzazioni sulla piattaforma.

No_me è un’ idea di **Sergio Gabriele Bruni**, 22 anni, romano residente ad Arsoli, che nasce da un senso di solitudine misto alla voglia di dimostrare che si può cambiare tutto nella vita, basta controllare la paura.

Sergio, per la sua battaglia, ha inventato un esercito di personaggi, come degli amici immaginari, con caratteristiche e storie molto diverse tra loro. Proprio di essi parlano le sue canzo-

ni, tutte intitolate con nomi propri di persona.

Il 2 novembre 2019 è uscito il suo secondo singolo “Giulia”. “Questa canzone parla di coraggio, Giulia è una ragazza che sebbene sia stata più volte delusa in amore, ha il coraggio di riaffidarsi a qualcuno senza riserve. Questo videoclip, ideato da Mario Romano, producer del pezzo e direttore artistico di No_me, e da Federico Toraldo, regista del corto, è una rappresentazione della leggenda di Samarcanda, Storia di come a volte la paura possa portare alla morte, come metafora della storia della ragazza. Il video è stato girato in Abruzzo, in zona Rocca di mezzo, Campo Felice. “Sono davvero soddisfatto di questo videoclip perché sento che mi rappresenta molto - ha dichiarato il giovane artista - ringrazio tutte le persone che lo hanno visto e condiviso e che continuano a farlo e la mia squadra che è stata necessaria alla realizzazione di esso.” Vivissima la soddisfazione del Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene Luciano Romanzi, che ha affermato: *“Il nostro territorio ospita moltissimi giovani talentuosi che vanno incoraggiati nel loro percorso. Auguro di tutto cuore a Sergio Gabriele una brillante carriera artistica”*

LE ASSOCIAZIONI LOCALI CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE ORGANIZZANO

SAGRA DEI SAPORI

Festa dell'Olio di Oliva Polenta

Sugo Salsicce e Spuntature
Degustazioni Prodotti Tipici - Pizze Fritte - Dolci ...

39^a EDIZIONE

Alla riscoperta del Gusto e della Tradizione tra i vicoli e le Piazze del Centro Storico

MANDELA

DOMENICA 1 DICEMBRE 2019

Apertura Stand Gastronomici ore 12,00

Prodotti Locali e Regionali
Posti a sedere al coperto

Musica e Folklore

MANDELA 100% PLASTIC FREE

Autostrada A24 Roma/L'Aquila Uscita Vicovaro-Mandela

Informazioni www.comune.mandela.roma.it - tel. 0774.492003

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e/o cose derivanti dallo svolgimento della manifestazione

ROBISTROT
di Roberto Vergara

Augura Buone Feste
...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
Olevano Romano - Roma

Tel. 06.9564258
roby69vergara@gmail.com

robistrot



2019 Natale
 Comune di Rocca Santo Stefano

Programma

30 Novembre ore 21:00
 Spettacolo teatrale "LULLABY"
 Tragedia aerobica nell'ambito del progetto regionale
I PICCOLI COMUNI INCONTRANO LA CULTURA

08 Dicembre ore 16:00
 Villaggio di Babbo Natale
 Consegna delle letterine a Babbo Natale

08 Dicembre ore 18:00
 Accensione dell'abero

14 Dicembre ore 13:00
 Pranzo di Natale organizzato dal Centro anziani

22 Dicembre ore 16:00
 Villaggio di Babbo Natale
 Teatro dei burattini

26 Dicembre ore 17:30
 Concerto dell' associazione musicale
 banda città di Rocca S. Stefano

28 Dicembre ore 17:30
 Rappresentazione presepe vivente

29 Dicembre ore 16:00
 Villaggio di Babbo Natale
 Spettacolo di magia e proiezione film/cartone

05 Gennaio ore 17:30
 Rappresentazione presepe vivente

06 Gennaio ore 16:00
 Aspettando la Befana



Altipiani di Arcinazzo, la Pasticceria dolci tentazioni continua a tentarvi !!



Di Agenzia **EVENTI**

www.agenziaeventi.org -

Continua senza sosta e con l'entusiasmo giusto la bella avventura della "PaStiCceria Dolci Tentazioni", che da poco ha aperto i battenti agli Altipiani di Arcinazzo,



Piazza Meo Passei, 16. Grande il successo che stanno riscuotendo grazie senza ombra di dubbio non solo alla professionalità dei due gestori, ma soprattutto per la qualità delle materie prime adottate per confezionare le loro prelibatezze.

Dolci Tentazioni, sicuramente un nome che è tutto un programma, per chi vuole soddisfare le voglie di dolce del palato: per citare Oscar Wilde, "L'unico modo per liberarsi di una tentazione è cedervi".

In occasione delle feste natalizie



e del nuovo anno i simpaticissimi titolai vi attendono per proporvi un vasto assortimento di torte e dolci, biscotti e tanto altro ancora, per trascorrere al meglio lunghi attimi di delizia insieme ai Vostri affetti più cari.

Asilo nido comunale



**Augura
 Buone
 Feste**

**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 Wojtila - Olevano Romano (Rm)
 Per informazioni contattare l'Amministratrice dei Centri
 Dott.ssa Alessandra Silei Cell. 333.2533036

**Augura
 Buone
 Feste**



**Dolci
 Tentazioni**

**Altipiani di Arcinazzo
 Piazza Meo Passeri, 16**

Per info : 328.65.22.570 o 333.25.33.036

di Manuela Guardabassi

il tuo caffè

CARD Augura Buone Feste

Si confezionano
CESTI NATALIZI
personalizzati secondo
le Vostre esigenze!!

Venchi
il cioccolato dal 1878

Panettoni FLAMING a € 4,00
Vasto assortimento
di cioccolato VENCHI
E non finisce qui.....!!
Non Vi resta che farci visita!!

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

Tel. 334 8009088
f Il Tuo Caffè Di Manuela Guardabassi
Via Cavour, 19 - Olevano Romano (Rm)

Pasta all'uovo *Augura Buone Feste*
di **Serenella Ronzani**

L'angolo della Pasta
Specialità Gnocchi "a coa de sorica"

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**



Cristiano Alivernini di RDW
Informatica, Subiaco

UNA GARA A CHI... LO FA PIU PICCOLO

Sembra passata un'eternità dal 1971, da quando un Italiano, e già proprio un nostro connazionale, Federico Faggin progettò il primo microprocessore della storia. Lo stesso Faggin qualche anno dopo a capo della Synaptics produrrà i primi touchpad. Erano i tempi in cui un giovane Bill Gates si diletta a fare il programmatore, e i pc pesavano qualche decina di kg, con una memoria vicina ai 4kb, e nessuno ne avrebbe mai comprato uno per l'ufficio, figuriamoci per casa.

Le tecnologie odierne consentono di progettare microprocessori con tecniche costruttive dell'ordine dei nanometri, per dare un'idea di quanto possano essere piccoli i transistor, basta pensare che un capello misurato in nanometri sarebbe spesso circa 70000 nanometri, mentre un transistor per processore ne misura solo 7, e un virus (batterio) misura dai 20 ai 300 nm.

A cosa serve questa gara a farli sempre più piccoli? In realtà è una "gara" vantaggiosa per tutti: più piccoli sono i transistor per fare un processore e meno materiale serve (meno costi). Inoltre essendo più piccoli, occupano meno spazio, e consumano ed inquinano meno.

Unico "neo": le tecnologie produttive costano di più, quindi il cliente pagherà un costo più alto. Intel e Amd e altri produttori di processori hanno ormai abbandonato la guerra della velocità puntando tutto sulla guerra delle dimensioni: più piccoli saranno i transistor maggiori i guadagni, le prestazioni e l'efficienza. E' questa la strada seguita da i nuovi Amd Ryzen ed Intel i9. Qual'è il migliore per voi? Ognuno ha le sue esigenze passate in negozio e insieme troveremo il modo per soddisfarle.

Bar LAURI
Sozzi Debora

**Via Palianese Sud, 83/b
03018 Paliano (Fr)**

339.17.44.607

Augura Buone Feste



SANITAS
2002 s.r.l.

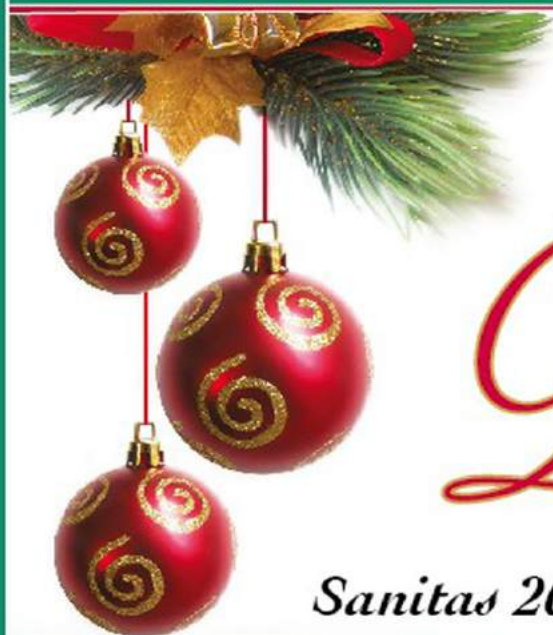
CAVE (Rm)



POLIAMBULATORIO

La Stazione S.r.l.

ZAGAROLO (Rm)



i migliori auguri di

Buone Feste

Sanitas 2002 srl - Poliambulatorio la Stazione srl

Via Speciano, 5/6
Tel. 06 9508050 - 06 95000296

Viale della Stazione, 14
Tel. 06 9575508 - Fax: 06 95003115



SANITAS
2002 s.r.l.

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

- Analisi cliniche
- Fisiokinesiterapia
- Radiologia

CAVE

Via Speciano, 5/6
sanitas2002@tiscali.it

POLIAMBULATORIO

La Stazione S.r.l.

- Visite specialistiche
- Esami strumentali

ZAGAROLO

Viale della Stazione, 14
poliamblastazione@tiscali.it

Per appuntamenti e info:

06 9508050
06 95000296

Per appuntamenti e info:

06 9575508
06 95003115



4 PUNTO 4

Augura Buone Feste

Produttori diretti
PORTE - FINESTRE
ZANZIERE
PERSIANE BLINDATE
PORTONI BLINDATI
GRATE BLINDATE

PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

FINESTRE NURITH sconto **22%**

PROMOZIONI

PORTONCINO BLINDATO € 350
ZANZIERE da € 35/mq

PORTE DA INTERNO
in laminato con inserti alluminio €190

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

T & Bar

Bar Tabacchi PONTE ORSINI
Augura Buone Feste
di Sbardella Carmela

Via Prenestina, 1
Paliano (Fr)



Augura Buone Feste

TINTORIA
"La bella Lavanderina"

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

Plastica o alluminio a contatto con il cibo: cosa sono i Moca e a cosa fare attenzione

Avete mai sentito parlare dei **Moca**? Con questo termine, acronimo di **Materiali e Oggetti a Contatto con gli Alimenti**, si indicano tutti i diversi materiali con cui un alimento può venire a contatto durante la sua vita.

I cibi vengono infatti a contatto con i macchinari di produzione, i **materiali di imballaggio**, gli strumenti e gli utensili con cui li trattiamo nelle nostre cucine, i **contenitori in cui li conserviamo**.

Tutti i Moca, siano essi costituiti da plastica, alluminio o altro, **possono rilasciare sostanze all'interno degli alimenti** e ciò può rappresentare un problema per la salute dei consumatori.

Per questo motivo i produttori devono assicurare l'**idoneità di tutti i materiali che vengono a contatto con gli alimenti**, dalla produzione alla vendita.



Quando però un prodotto alimentare arriva nelle nostre case, siamo noi consumatori responsabili della nostra sicurezza e dobbiamo saper **scegliere i materiali con cui cucinare e conservare i cibi** che acquistiamo.

Per informare i consumatori sul corretto uso dei Moca, il Laboratorio comunicazione della scienza dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie un breve video della serie **100 secondi** in cui viene data qualche dritta per evitare rischi.

Ad esempio, occorre sempre **controllare che sui contenitori** che scegliamo per conservare i cibi sia indicato il simbolo o la dicitura "adatto per alimenti": il simbolo è costituito da un bicchiere e una forchetta.

Bisogna poi fare **attenzione alle temperature**, di cottura e conservazione poiché il calore può favorire la cessione di sostanze dai materiali agli alimenti. Prima di scongelare, riscaldare o cuocere una pietanza, meglio **controllare la temperatura massima cui il recipiente può essere utilizzato** in sicurezza, indicata sul recipiente stesso.

Sapevate poi che all'interno delle **vaschette di alluminio** non vanno riscaldati o conservati cibi acidi o salati?

La possibilità che si verifichino cessioni da un oggetto a un cibo varia molto in base al tipo di cottura e alle modalità di conservazione, dunque **una corretta scelta dei materiali** in base all'uso, **diminuisce i rischi per la nostra salute**.

Augura Buone Feste

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

NOI, i figli, vittime collaterali di femminicidio

Il 25 novembre è anche la ricorrenza di chi resta, figli, genitori, fratelli.... di seguito il loro grido di dolore:

"Siate amorevoli, non compassionevoli! La pena e la compassione, non ci aiutano, ci fanno sentire peggio, ci danno la sensazione di avere lo schifo addosso, ci fanno sentire vuoti e privi di vita....

Così come le frasi di circostanza .."La vita va avanti " (come se fosse un gioco la vita) "Dai su, che passa" (come se, altro giro altra corsa)

"Eh, che devi fare!? Chi se lo immaginava."Come se, se te lo immaginavi avresti fatto qualcosa tu, proprio tu che a mala pena conoscevi la vittima ma magari hai la presunzione di dire che la conoscevi bene.

Tu, che preso dalla tua vita, come potevi immaginare quella degli altri!?

Tu, che mi guardi con quell'aria di pena e hai il coraggio di dirmi "Non ho dormito stanotte, se solo ci ripenso".

Tu, che con un sorriso nascosto hai la forza di giudicare e giustificare... "E ma se è andata così un motivo ci deve essere, pure lei qualcosa ha fatto".

Tu, che magari volevi fare il carabiniere, il poliziotto, l'avvocato o il giudice, ma a quanto pare studiare non serve se puoi trovare risposte a casa tua, o lungo le strade tanto per vociferare e scambiare opinioni...

Opinioni, punti di vista, che senso hanno di fronte a una morte provocata per mano violenta e senza freno!? Davvero vogliamo trovare delle giustificazioni a chi uccide e NON per "tragico errore"!?

Siamo davvero pieni di noi per non accorgerci dell'ulteriore male che si fa ogni volta che si apre bocca quando quel "qualcosa" non è capitato a te, a te o a te....

Amorevoli, non compassionevoli.... Ab-

bracci silenziosi, che ti stringono forte e dicono tutto...

Una mano che stringe la tua e non ti fa sentire solo.... Parole che arrivano solo dopo aver riflettuto...

E la presenza vera, di chi ci teneva prima e ci tiene ancora...o di chi prima non ti conosceva e adesso non può fare a meno di starti accanto solo per volontà e amore.... Guardateli negli occhi i parenti delle vittime, figli, genitori, fratelli, sorelle e amici veri....

Se in silenzio e in punta di piedi osservate i loro occhi, capirete quanto vorrebbero dire, quanto male provano e quanta paura vive in loro.

Gli incubi ti accompagnano non solo la notte, ma anche di giorno.... Perché è vero che la vita va avanti, ma non come se nulla fosse accaduto, come se si potesse mettere uno stop, chiudere tutto in una cassaforte buttare la chiave....e via, pronti a continuare...

Quel che pensate possa passare giorno per giorno, in realtà non passa, ma si metabolizza, ci si fa i conti ogni notte e ogni mattina appena svegli, e si ripresenta anche al solo sentire di una frase o di una parola...come... "Mamma, figlia, sorella, zia, cugina amica..."

Tutto è buono al tuo inconscio che ascolta e poi si libera con un fiume di lacrime, una stretta allo stomaco, un dolore al petto e il buio nello sguardo...

Poi si ricomincia, si mangia e si beve, si torna al lavoro e pian piano si sorride...

Una rosa rossa, una panchina vuota, una casa, una macchina... Ricordi, tutto è vivo dentro di noi e tutto si riaccende al primo colpo....

Colpi, suoni, rumori, e ancora colpi persino i fuochi di artificio risuonano nella tua testa... Botte, lame di coltello o pallottole...

L'immaginazione che ti si pianta davanti anche quando sbucci una mela ... Immagini, foto, ricordi di una vita, la sua e la tua...

Una vita in cui per dire che si sta male non basta parlarne, e si smette di farlo quando gli altri guardano solo la superficie... Una casa, una famiglia, i fiori, la macchina, un vestito....

Donne che camminano a testa bassa quando soffrono e non riescono a dirlo, e a testa alta quando soffrono e non vogliono farlo vedere, perché gli altri e il loro parlare spesso può far ancora più male...

Perché ancora non impariamo che le parole possono ferire più di uno schiaffo. Parole e frasi che nell'inconscio di quelle donne scatenano di tutto, un tutto che ancora va compreso, che va aiutato ad uscire, per salvarle!

A noi, che siamo ancora salvi, non resta che IMPARARE come tendere una mano, uno sguardo, le braccia per un abbraccio, l'attenzione e l'ascolto... A non dare nulla per scontato, soprattutto il bene.

A non guardare ogni essere umano con il

pregiudizio di sapere e di catalogare ognuno di loro come "buono o cattivo". A non puntare il dito prima di aver conosciuto i fatti e le persone "veramente"....

A non guardare ogni male che accade su questa terra come lontano da noi. A non avere la presunzione di dire "a me non capiterà mai"...

Viviamo in un mondo fatto di chi pratica il silenzio e abbassa il capo per farsi scivolare le cose addosso, o di chi se ne va in giro a sparare tanto per non pensare ai propri guai...

Ma c'è anche chi per fortuna anche nei gesti più piccoli, ogni giorno prova a combattere tutto questo, chi vuole far cambiare e far capire, insegnare e trasmettere che c'è un via d'uscita dal male e che si può aiutare l'altro!

Ci si deve solo sciogliere dalle catene che ci bloccano ad un solo punto di vista, e imparare prima noi, e poi insegnando anche all'altro l'educazione, il rispetto e l'amore iniziando dalle piccole cose.

Solo così si può essere amorevoli, ricchi di affetto e bontà senza doppi fini... solo imparando, si può amare! L'amore, le emozioni, i sentimenti vanno insegnati, vanno trasmessi dagli adulti ai bambini, che saranno uomini e donne capaci di riconoscere ciò che provano e ciò che vogliono dimostrare agli altri...

Capendo così che l'amore non è egoismo, non è possesso non è gelosia, l'amore non è sofferenza, non è giudizio, non è dolore, non è un atto di pena, non è privazione della libertà o dipendenza... e soprattutto che L' Amore non Uccide..Mai! Nemmeno dopo anni di dichiarato sentimento, e se lo fa vuol dire che,

a quel uomo non è stato insegnato ad amare, bensì ad avere confusione sui propri sentimenti!"



Speciale Natale e Capodanno

Augura Buone Feste

Costumi per bambini e adulti

Accessori natalizi per travestimenti

Coordinati e accessori per la tavola

Articoli da regalo

Carta da regalo

Buste, biglietti

Lanterne volanti e sparacoriandoli

Composizioni con palloncini

Fantaparty Olevano Romano
Viale Vittorio Veneto, 117
06.69355910 - 349.7214285

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)

INTOSSICAZIONI ALIMENTARI E DA PIANTE

A cura di: **Studio Veterinario Olevano Romano**

L'approssimarsi delle *Festività Natalizie* ci permette di trattare alcune delle possibili intossicazioni alimentari e da piante ornamentali che possono coinvolgere i nostri animali ed in particolare ci soffermeremo sull'assunzione di cioccolato e sull'ingestione accidentale di piante tossiche.

La cioccolata, nelle sue molte forme, contiene due sostanze (metilxantine) tossiche: teobromina e caffeina. La quantità di ciascun componente tossico varia ovviamente a seconda del tipo di cioccolata assunta ed in generale ne sono più riccamente forniti i prodotti a base di cioccolato in purezza. Entrambe le sostanze tossiche producono in sostanza un'evidente stimolazione del sistema muscolare, miocardio compreso e del sistema nervoso centrale. La sintomatologia da intossicazione può essere così riassunta:

- **teobromina**: lieve aumento della pressione sanguigna con bradicardia o, più comunemente, tachicardia ed aritmie del cuore (spt. Extrasistoli ventricolari). Aumento dell'eccitabilità del sistema nervoso centrale che può manifestarsi come nervosismo, eccitamento, tremori, convulsioni e da ultimo stati comatosi. Sono possibili affanno ed incontinenza urinaria. La morte può sopraggiungere entro poche ore per esposizioni ed assunzioni acute mentre per ingestione cronica per più giorni di dosi contenute, può subentrare per insufficienza cardiaca.

- **Caffeina**: anche in questo caso tachicardia, tachipnea, ipereccitabilità, tremori, convulsioni, aritmie cardiache (spt. extrasistoli ventricolari). La congestione vasale per vasodilatazione coronarica, polmonare e sistemica può portare ad edema e/o emorragie. L'ipertermia (febbre elevata) può derivare dall'eccessiva attività muscolare.

- **Le intossicazioni da piante** non sono frequenti ma quando avvengono sono difficili da diagnosticare per la scarsa evidenza dei segni clinici e la mancanza spesso di informazioni. Alcune piante sono presenti nei nostri giardini o all'interno delle nostre abitazioni e tra queste alcune contengono sostanze tossiche che i nostri animali possono accidentalmente ingerire. In questo periodo le stelle di natale rappresentano un pericolo concreto insieme alle bacche di piante ornamentali come l'agrifoglio ed il vischio.

- **Stella di natale**. L'intossicazione nel cane e nel gatto avviene per ingestione e/o masticazione di foglie, stelo e linfa. La pianta contiene infatti una linfa color bianco latte con euforboni, alcaloidi e triterpeni. I sintomi da intossicazione sono gravi irritazioni delle mucose del tratto digerente: bruciori a lingua e labbra, edema della glottide, faringe ed esofago con tosse, soffocamento, conati e strofinamento delle labbra con le zampe. Possono comparire vomiti e diarrea con crampi intestinali. Congiuntivite, lacrimazione e cecità temporanea se vengono coinvolte strutture oculari. Nonostante la varietà e la gravità dei segni spesso la prognosi è favorevole con risoluzione anche spontanea della sintomatologia e risoluzione dell'intossicazione.

- **Agrofoglio**. L'ingestione (rara a verificarsi) delle bacche rosse e delle foglie, di un verde scuro lucente, sono gli elementi maggiormente tossici i cui principi attivi sono rappresentati da licina e tannini (alcuni autori attribuiscono i sintomi alla presenza di teobromina e caffeina) agenti con proprietà emetiche e purganti. A tal proposito vale ricordare che 20 bacche possono uccidere un cane. I sintomi dell'intossicazione sono vomito, diarrea intensa, torpore, coma e morte.

- **Vischio**. Arbusto perenne sempreverde, vive da parassita su diversi alberi a foglia caduca e le sue radici crescono penetrando nella corteccia della pianta parassitata. I suoi semi sono avvolti da una sostanza appiccicosa che contiene viscotossine e l'intossicazione avviene per ingestione dei suoi frutti anche se tutta la pianta risulta tossica. I sintomi possono manifestarsi dopo diverse ore dall'ingestione e si osservano comunemente disturbi gastro-intestinali con salivazione, nausea, vomito e diarrea. Gli animali possono presentarsi ipotermici poliurici, bradicardici o tachicardici e con midriasi. I sintomi di intossicazione del sistema nervoso comprendono stato confusionale atassia, convulsioni e coma o iperattività. Collasso cardiovascolare, shock e morte se non si interviene mediante trattamento sintomatico nei casi più gravi.

- **Trattamento**. Le nozioni generali che seguono fanno riferimento al trattamento di tutte intossicazioni trattate. Risulta ovvio che quella più frequentemente riscontrata e forse anche più drammatica per come può presentarsi risulta quella da cioccolato. Non esistono antidoti; la terapia è di supporto! L'induzione del vomito (sale da cucina o acqua ossigenata) nelle immediatezze dell'assunzione può essere utile e risultare efficace anche dopo che sono trascorse 4 o 6 ore dall'ingestione. Può aiutare inizialmente la somministrazione di carbone attivo se disponibile, come adsorbente intestinale per evitare un eccessivo assorbimento delle sostanze tossiche.

Trascorso tale tempo o se la sintomatologia denota intossicazione grave bisogna ricorrere alle cure mediche di pronto soccorso. Bisognerà procedere con lavanda gastrica (in sedazione) se il vomito è solo parzialmente risolutivo o controindicato. Assicurare la pervietà delle vie aeree del paziente e ventilare (ossigenoterapia) se necessario. Assicurarsi un accesso venoso (fluidoterapia per sostenere la pressione sanguigna, l'idratazione del paziente, l'escrezione renale, somministrare farmaci) e prelevare campioni di sangue. Catterizzare la vescica per prelevare urina da analizzare, facilitare la diuresi ed evitare il riassorbimento tossico di eventuali sostanze tossiche eliminate ed ancora attive. Controllare le convulsioni con il diazepam come primo elemento di scelta e se inefficace usare fenopento_barbital seguito o meno da propofol se necessario. Trattare l'ipertermia. Monitorare l'attività cardiaca e somministrare farmaci (atropina per le bradicardie, metoprololo, più del propranololo, per le tachicardie poiché il secondo rallenta le escrezioni dei tossici, lidocaina per le aritmie) se le condizioni elettrocardiografiche e di frequenza li rendano necessari.



AMBULATORIO VETERINARIO

Via VI Giugno, 49-51 • 00035 Olevano Romano

Augura Buone Feste

Dir. San. Dott. ENRICO CIOLLI

Medico Veterinario

Dr. Alessandro Mampieri

Medico Veterinario

Tel. 06/9564007

REPERIBILITÀ 368/3350172

Augura Buone Feste

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

Il Capriccio dei Bimbi snc

di Sambucini Fernanda e Pamela

Abbigliamento, Intimo carrozzine



Per tutto il mese di Dicembre su tutti i nostri prodotti e in particolar modo sui Giubbotti delle migliori marche praticheremo

SCONTI

A PARTIRE DAL 25 %.

Venite a trovarci.

Da noi la convenienza e la qualità sono "capricciosi"!!

Augura Buone Feste

Via Cavour, 76 - Olevano Romano (Rm)

Tel. 06.88799985



Ortofrutticola Spoletini s.r.l.

INGROSSO PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Via G. Milana (Zona Artigianale)

00035 Olevano Romano (Rm)

06 95.61.70.31 - Fax 06 97.65.29.07

ort.spoletini@virgilio.it

Ortofrutticola Spoletini srl

P. IVA 01197531005

Augura

Buone Feste

FELLI ALBERTO

*Augura
Buone Feste*

STOCK HOUSE



**Via Prenestina Km. 43,500 03010 Piglio - Fr-
Tel. 0775.501674**

ALLEVAMENTO
ETICO
CARNI
A BASSO IMPATTO
AMBIENTALE

FILERA PRODUTTIVA
CORTA GARANTITA

ALIMENTAZIONE
NATURALE

NO OGM

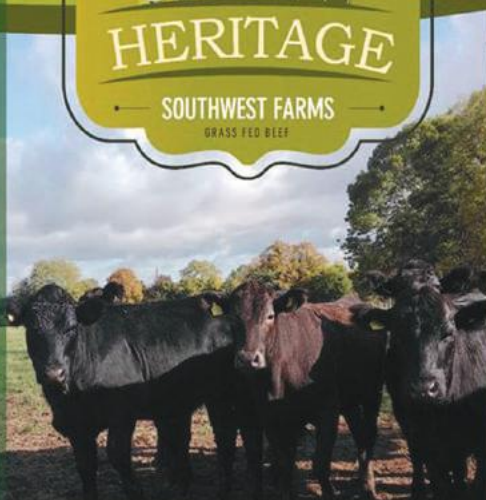
CARNI
DI ALTA QUALITÀ

PERFETTE
PER LE COTTURE
IN BBQ

IDEALI
PER LUNGHE
FROLLATURE



Carni di prima...!



Sede Legale:
Viale San Francesco D'Assisi, 134/a - 00035 Olevano Romano (Rm)
Deposito e sezionamento:
Via Prenestina km. 55,700 - Loc. tà Mola dei Giuli - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 06/9579191 - 06/95570184 - Fax 06/9579191

E-mail: procarni@libero.it

Sito: www.procarni.com

*Augura
Buone Feste*

Tante Idee per i Tuoi Regali di Natale!



Judart Creations
Genazzano Rm
Via dell'Acqua Santa 4
06.87563579 - 333.6263667

- **Primo Piano** •
Arredo Casa in Stile
Country, Shabby Chic e Industrial
Bomboniere • Liste di Nozze • Allestimento Eventi
- **Secondo Piano** •
Profumeria Francese Tessuto, Ambiente e Corpo
Accessori Moda Unisex • Bijoux
Candele e Saponi Natural

Merry Christmas

BMG
Augura Buone Feste

mariani.valter
NEGOZIO ebay
VENDITA
RICAMBI MOTO USATI
ONLINE E AL DETTAGLIO



RESTAURO MOTO D'EPOCA

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

"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.



ORDINE DEI GIORNALISTI
del Lazio

Violenza donne: Mattarella, è emergenza pubblica

Fonte: Ansa

ROMA – "La violenza sulle donne non smette di essere emergenza pubblica e per questo la coscienza della gravità del fenomeno deve continuare a crescere. Le donne non cessano di essere oggetto di molestie, vittime di tragedie palesi e di soprusi taciuti perché consumati spesso dentro le famiglie o perpetrati da persone conosciute". Così



Sergio Mattarella

il presidente della Repubblica Sergio Mattarella nella Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne affermando che "molto resta ancora da fare" e "ogni donna deve sentire le istituzioni vicine". "Tutti noi - afferma Mattarella - dobbiamo continuare ad adoperarci nella prevenzione del fenomeno, nel concreto sostegno delle vittime e dei loro figli, nella applicazione rigorosa degli strumenti esistenti, nel reperimento delle risorse necessarie e nell'elaborazione di ciò che serve per intercettare e contrastare i segnali del

maltrattamento delle donne". Nella sua dichiarazione il Capo dello Stato ricorda che "venti anni fa l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite istituiva la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne per richiamare l'attenzione pubblica su una sistematica violazione dei diritti umani, ostacolo alla coesione e al pieno sviluppo di una società. Da allora l'impegno della comunità internazionale per prevenire questo fenomeno e sostenere le vittime della violenza è cresciuto. Molto è stato fatto anche all'interno del nostro Paese: la violenza contro le donne è un tema all'attenzione del legislatore capace di animare singole iniziative e progetti collettivi". Tuttavia, "la violenza sulle donne non smette di essere emergenza pubblica e per questo la coscienza della gravità del fenomeno deve continuare a crescere. Le donne non cessano di essere oggetto di molestie, vittime di tragedie palesi e di soprusi taciuti perché consumati spesso all'interno delle famiglie o perpetrati da persone conosciute". Inoltre, aggiunge il presidente della Repubblica, "sminuire il valore di una donna e non riconoscerne i meriti nella vita pubblica e privata - attraverso linguaggi non appropriati e atti di deliberata discriminazione - rappresentano fattori in grado di alimentare un clima di violenza". "Ciò significa che molto resta ancora da fare. Ogni donna deve sentire le istituzioni vicine", conclude.



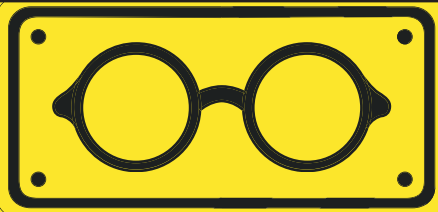
Libreria
Libera...mente

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

Augura Buone Feste
Via 6 Giugno, 26 Olevano Romano
Tel 0683515374

Mirage
PROFUMERIE



OCCHIALI IN CANTIERE

Special Christmas

Tutti gli occhiali da **vista e sole** a
METÀ PREZZO

Dal **14 al 22 Dicembre 2019**



*Augura Buone
Feste*



Sabato 14 dicembre ore 14:00 a Capena
Domenica 22 dicembre ore 10:00 a Collesferro
DIRETTE RADIO RADIO

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  

ASE - Archivio Sanitario Elettronico, che cos'è?

A Cura di Tiziana e Martina Morasca



da destra Tiziana e Martina Morasca

È un sistema informatico che contiene tutte le informazioni sanitarie della nostra vita. È un Servizio di archiviazione e gestione dei dati sani-

tari consultabili in tempo reale dell'utente richiedente il servizio ed è di SUA PROPRIETÀ. In ASE è possibile archiviare, consultare e condividere tutte le proprie informazioni sanitarie, digitali, e non, generati da eventi clinici presenti e trascorsi, riguardanti la vita medica dell'individuo. Si può consultare attraverso qualsiasi sistema mobile, ASE fornisce un account con cui accedere ai propri dati e con il quale si può decidere, oltre al proprietario chi potrà consultarli, aggiornarli e monitorare i dati. ASE è di ESCLUSIVA PROPRIETÀ e non fornisce a terzi informazioni di alcun

tipo senza il personale consenso. Contiene un **APPLICAZIONE "CODICE ROSSO"** che permette in situazioni di emergenza in qualsiasi parte del mondo ci troviamo di vedere nell'immediato le informazioni cliniche di noi, della persona (allergie, malattie e patologie di ogni genere, tradotte nella lingua del posto, guadagnando così minuti preziosi, importanti e fondamentali per i medici che interverranno per la salvezza della propria vita. ASE è stato riconosciuto dall'Istituto Superiore di Sanità. È consigliato a tutti, in particolare sarebbe favorevole alle associazioni calcistiche e

sportive di ogni genere, di modo che l'atleta spesso giovane può riportare tutta la storia clinica fino alla crescita del giovane che può essere più attento alle nuove tecnologie che stanno diventando man mano sempre più comuni a tutti, anche le cliniche e laboratori analisi che possono inviare in un tempo immediato i risultati di ogni tipo di esame effettuato dal paziente. Siamo a disposizione per approfondimenti e ulteriori informazioni, vi aspettiamo in Via Cadorna 18 per accompagnarVi in questo nuovo ed interessante mondo della sanità.



dott. Flavio Ranaldi

LA CORRETTA POSTURA DAVANTI IL COMPUTER

a Cura del dott. Flavio Ranaldi

La corretta postura della schiena davanti al PC e della testa è fondamentale per evitare:

- Dolore, · stanchezza.

Infatti, fino al 50% delle persone che lavorano in ufficio soffre di mal di schiena.

Le **tre posture scorrette** sulla sedia sono:

- Dritta senza appoggiare sullo schienale,
- Stravaccata (posizione da divano),
- Inclinata in avanti.

Il mal di schiena o al collo si verifica a causa del mantenimento della postura scorretta prolungata, dopo almeno un ora. In generale:

- La testa e il collo devono essere rivolti in avanti,
 - Il viso deve guardare lo schermo,
 - Bisogna **mantenere le curve fisiologiche della colonna vertebrale**: Lordosi cervicale e lombare, cifosi dorsale (in parole povere, una leggera gobba),
 - Gli avambracci devono appoggiare sul bordo del tavolo.
- La postura al PC è leggermente diversa rispetto ad una persona che scrive. Quando si lavora in un ufficio con un computer, è possibile evitare il mal di schiena e il dolore al collo con una corretta postura da seduto e collocando correttamente gli oggetti sulla scrivania.

Qual è la giusta posizione dell'area di lavoro?

1. Il monitor dev'essere a una distanza di 50/70 cm dagli occhi.
2. Una sedia da ufficio ergonomica dovrebbe avere il supporto/rotolo per la schiena posizionato a livello lombare.
3. La sedia dev'essere più vicina possibile alla scrivania. Se la sedia è troppo lontano, si perdono i benefici del rotolo lombare perché la persona deve rimanere piegata in avanti (dunque è molto importante sapere scegliere le sedie da ufficio ergonomiche giuste).
4. Tra le soluzioni per mantenere una postura corretta, una palla grande gonfiabile come quella che si usa per la ginnastica (fitball) non è adatta per il computer, soprattutto per gli adolescenti. La mancanza di supporto per la schiena significa che si devono utilizzare i muscoli lombari e addominali per mantenere una posizione verticale. Una persona abituata ad usarla potrebbe tenere una posizione stravaccata.
5. L'anca e il ginocchio devono essere allo stesso livello,
6. Appoggiare i piedi sul pavimento. I piedi dovrebbero essere appoggiati sul pavimento, altrimenti bisogna utilizzare un poggiapiedi che permette di tenere i piedi ad un livello confortevole. Non incrociare le gambe perché si potrebbero provocare dei problemi ad anca e gluteo.
7. I gomiti dovrebbero essere piegati a 90°.
8. La tastiera dovrebbe essere all'altezza dei gomiti. Il supporto per il polso davanti alla tastiera è molto utile perché riduce il lavoro dei muscoli dell'avambraccio che si inseriscono sul gomito.
9. Con un computer desktop (a differenza del portatile), la tastiera deve permettere ai gomiti di essere piegati meno di 90 gradi quando la punta delle dita è appoggiata sopra i tasti. Una tastiera troppo in alto aumenta notevolmente lo sforzo dei muscoli delle spalle per sollevare le braccia.
10. Tenere il mouse vicino. Posizionare e utilizzare il mouse più vicino possibile al corpo. Un tappetino per mouse con il supporto per il polso può aiutare a tenere il polso dritto ed evitare una postura scomoda in cui rimane piegato.

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

Augura Buone Feste

ASSICURAZIONI
di Tiziana e Martina Morasca

CONSULENZA

- RCA
- Polizze Vita
- Fondi Pensione
- Infortuni e Malattia
- Investimenti
- Medico Legale
- Legale in Sede

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

NUTRISALUS Group

L'angolo della salute

Nel mese di ottobre e novembre il nostro centro antifumo applica una quota eccezionale a favore di chi vuol farsi un regalo per se stessi e i familiari: smettere di fumare.

Dr. Angelo De Martino
Specialista in Dietetica e Alimentazione
Dott. Giuseppe Morasca
Dott. Martina Morasca
Tel. 06 97652547

Posse più? I vostri questi di:
angiodemartino@nutrisalus.it
labico@nutrisalus.it

Il nostro protocollo guarisce il diabete

Care lettrici e lettori, nel mese di settembre abbiamo avuto la conferma della validità del metodo Nutrisalus, che da oggi non chiameremo più metodo, ma protocollo dieto terapeutico nutrisalus. Perché questo cambiamento? Abbiamo avuto l'ennesima remissione del diabete confermata dai parametri di analisi cliniche. Significa che altri pazienti, dopo aver seguito il nostro protocollo, non hanno più un diabete diagnosticabile da analisi cliniche.

Tutti i parametri ematologici sono rientrati nella norma con un netto miglioramento dei parametri stessi ed un aumentato stato di benessere. Questo non significa che il diabete è sparito, è guarito.

Significa che si è riuscito a tenere sotto controllo la patologia, diminuendo tutti i conseguenti rischi che questa malattia comporta. Diminuzione della pressione arteriosa con miglioramento dello stato cardiocircolatorio, miglioramento dello stato lipidico, normalizzazione dei parametri ematici, diminuzione della massa grassa, diminuzione del grasso viscerale, mantenimento della massa magra, fuoriuscita dalla sindrome metabolica, diminuzione della fame tra i pasti, glicemia mattutina e pre e post prandiale nella norma ed un aumentato stato energetico e di benessere generale. La cosa molto importante, però, è che il paziente è conscio che la malattia non è guarita, ma è sempre lì, pronta ad aggredire di nuovo, e che bisogna mantenere lo stato dietetico giorno dopo giorno, a vita.

La terapia farmacologica in essere va mantenuta e non deve essere trascurata, anche se rimodulata alla luce di questi miglioramenti. Non bisogna mai allentare l'attenzione da questa patologia, subdola e progressiva.

Certo, sono previsti strappi alla regola, ma sono sempre situazioni tamponate per non dare alterazioni glicemiche importanti. Si può mangiare tutto, ma con le dovute accortezze. Una volta che il protocollo Nutrisalus entra nello stile di vita, diventa un metodo per stare in salute. E non si applica solo ai diabetici, ma a tutte quelle forme di dismetabolismi od alterazioni metaboliche tipo: ovaio policistico o micropolicistico, alterato rapporto glicemia/insulina, dislipidemie.

Iperensione e patologie cardiovascolari, patologie degenerative ed infiammatorie croniche, obesità e sovrappeso. È un metodo che può essere adattato a diverse condizioni patologiche, così come è facilmente adattabile e da seguire per chi vuole rientrare o mantenersi in forma. Bambini ed adolescenti compresi.

Un recentissimo studio internazionale, pubblicato su una importante rivista scientifica, conferma la validità del nostro protocollo dieto terapeutico.

Diete a basso contenuto di carboidrati per la gestione del diabete di tipo 2. Un numero crescente di prove dimostra che le diete a basso contenuto di carboidrati sono un intervento dietetico efficace per la gestione del diabete di tipo 2 (T2D) e sono state recentemente riconosciute nelle linee guida sulla salute pubblica delle principali autorità sanitarie come un'opzione terapeutica.

I dati pubblicati sulla rivista "Diabetes, Obesity and Metabolism", hanno incluso un totale di 41 studi pubblicati tra il 1963 e il 2018, di cui 40 classificati sicuri ed efficaci per l'inclusione.

È stata identificata una serie completa di componenti dietetici fondamentali da considerare nella formulazione di protocolli dietetici a basso CHO per l'uso nella pratica clinica. Per concludere, in questo campo si stanno facendo importanti passi in avanti, il PROTOCOLLO di Nutrisalus è in prima fila.

Angelo De Martino

NUTRISALUS Group

CENTRO STUDI E RICERCA SOVRAPPESO E OBESITÀ

STUDIO: Via G. Verdi, 34
00030 LABICO (Rm)
Tel/Fax: 06 97652547 - Cell: 347 7646086
angiodemartino@nutrisalus.it - www.nutrisalus.it

Augura Buone Feste

DELBRUSCO.COM

NOLEGGIO E VENDITA TENDOCOPERTURE

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



VIA COLLE OSPEDALE N.22 - VALMONTONE (RM)

06.95.90.164

INFO@DELBRUSCO.COM