

# EVENTI

Anno 11 n° 01 - aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc n°18528 - Periodico Gratuito - Territorio: Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

**FATTORIA PATRIZI**  
 \* 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

*Asilo nido comunale*  
**L'isola che non c'è**  
 Piazza Carol Wojtila - Olevano Romano (Rm)  
 Per informazioni contattare l'Amministratrice del Centro  
 Dott.ssa Alessandra Silei Cell. 333.2533036

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

**RADIO ONDA LIBERA**  
 FM 99.00 - 97.10  
 www.ondalibera.it  
 Via Santa Maria, 38/40  
 Palestrina (Rm)  
 Tel. 069535787  
 Fax 069537203

**Le Follie del Look**  
 di Maria e Martina  
 soloni esperti d'immagine selezionata  
 DOVE IL LOOK DIVENTA ARTE  
 Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)  
 Tel. 0694955171



## Sommario

- pagina* **02** Rocca Santo Stefano Gerano
- pagina* **04** Cerretto Laziale Sacro Ritiro di Bellegra
- pagina* **06** Regione Lazio
- pagina* **08** Colleferro
- pagina* **11** X Comunità Montana
- pagina* **13** Notizie dalla Ciociaria
- pagina* **15** Parco Monti Lucretili
- pagina* **23** Cave
- pagina* **25** Tivoli

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



www.agenziaeventi.org

## LA NOTIZIA

dell'Editore Emanuele Proietti

### Nella luce di Dio



*A Rosina di Padre Lorenzo Conti e Frati Convento Bellegra*

Purificata dalla sofferenza che ha segnato l'ultimo tratto della sua vita, confortata dai sacramenti della Chiesa, sostenuta dall'affetto dei suoi figli, nipoti e familiari, la cara Signora Rosina, Terziaria Francescana, è tornata alla casa del Padre, desiderosa di riunirsi al suo amato sposo, Tommaso. La celebrazione Eucaristica, presieduta dal Parroco, la commovente massiccia partecipazione dei fedeli al rito funebre nella bella Chiesa di San Nicola, dice eloquentemente l'affetto, la stima, la sincera amicizia dei Bellegrani alla defunta e suoi figli. A Riziero, Luigi, Emanuele, nostro stimato editore, rinnovate condoglianze. La forte fede che Papà Tommaso e mamma Rosina hanno seminato nei loro cuori, li aiuta a superare questo momento così delicato. I morti vivono sempre se non li lasciamo morire nel cuore. Il Signore della Vita, la Madonna della Pace, il glorioso San Francesco, concedano alla cara Terziaria Francescana Rosina l'eterno riposo e la ricompensa eterna riservata ai giusti. Al caro editore di EVENTI, che spesso ci ospita in queste colonne, sincere condoglianze nella certezza che mamma Rosina e Papà Tommaso dal Cielo proteggano il suo lavoro e quello dei suoi fratelli.

Pace e Bene!

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

**Obitorio Tattoo**  
 Via Cavour, 10  
 OLEVANO ROMANO  
**Filippo Rocchi**  
 Cell. 366.9449386  
 328.1141125  
 obitorio.tattoo@gmail.com  
 Obitorio tattoo  
 Obitorio.tattoo

## Rocca Santo Stefano Comune riciclone



**Sandro Runieri Sindaco Rocca Santo Stefano**

**A cura di Agenzia EVENTI**

**www.agenziaeventi.org -**

Grandi notizie per Rocca Santo Stefano piccolo e suggestivo Comune montano, che grazie alle proprie politiche virtuose si è visto assegnare il premio di "Comune riciclone" in occasione del terzo Ecoforum

organizzato da Legambiente Lazio. Il premio, riservato ai Comuni che superano la soglia del 65% di rifiuti differenziati, è stato assegnato a Rocca Santo Stefano per ampio margine: quasi il 75% di raccolta differenziata. Una grande conquista per il piccolo Comune, che sotto l'Amministrazione di **Sandro Runieri** grazie alle politiche sui rifiuti è riuscito ad abbattere sensibilmente le tariffe TARI e che inoltre ha sottoscritto, primo in tutto il Lazio, l'accordo attuativo per l'adesione alla raccolta differenziata degli oli e grassi vegetali e animali esausti, di cui al Protocollo di Intesa tra Regione Lazio e il Consorzio Nazionale Renoils del 26 settembre 2019 e approvato con deliberazione di giunta 10 settembre 2019, n. 637.



# PIANTE & FIORI

## Antinori

PER INFO:  
**366 7183262**

PIAZZALE DELLA  
LIBERTÀ, ROIATE

Marketplace Designers@Canva.com

## Notizie dal comune di Gerano

**A cura del Sindaco Danilo Felici**

Continua ininterrotta l'attività dell'Amministrazione Comunale per la riqualificazione di alcune zone del nostro territorio e all'interno del paese. Sono state avviate infatti diverse opere: la messa in sicurezza dello stabile del Forno Comunale ("Ammazzatòra"), l'inizio dei lavori per spogliatoi e tribune al campo sportivo "Santa Maria" grazie al contributo regionale di € 50.000,00. Abbiamo ottenuto poi il finanziamento di 198.197,49 per la messa in sicurezza di via della Costa (del. n° G14637 del 25/10/2019). Ma non finisce qui: prima posizione nella graduatoria regionale con il contributo di € 200.000,00 riguardante l'efficiamento energetico dell'edificio comunale (del. N° 95 del 13/11/2019). Come molti di voi hanno avuto modo di vedere è stata poi avviata un'importante opera di riqualificazione del monumento ai Caduti di Guerra presso il nostro Cimitero. Abbiamo inoltre ottenuto un finanziamento da Città Metropolitana per il progetto riguardante l'ambiente e la raccolta differenziata per un importo di € 50.000,00. Infine è da registrare l'attuazione della "Legge 18" con il contributo di € 50.000,00 per la sistemazione del portico comunale e messa in sicurezza di alcune zone



**Danilo Felici Sindaco di Gerano**

del centro storico del paese. Ma con la fine dell'anno si avvicinano anche le feste natalizie e con esse diverse manifestazioni per vivere insieme e con la giusta atmosfera questo periodo. L'ormai tradizionale mercatino di Natale dell'8 dicembre, ad esempio, con l'accensione del grande Albero alla presenza dei bambini delle scuole apre in maniera ufficiale le feste della nostra Comunità. Cogliamo quindi l'occasione per augurare alla cittadinanza tutta i più sinceri auguri di Buon Natale e un Anno Nuovo ricco di soddisfazioni!

## La Boutique del Gusto

Le Sabine

**Da noi potete trovare in esclusiva:**

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




**Prodotti  
per Celiaci**

*Qualità  
Convenienza  
Cortesia*

**Spesa a  
domicilio**

**Aperto anche il giovedì pomeriggio  
e la domenica mezza giornata**

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

**Charlie's Gospel Angels**

Teatro Comunale  
Città di Cave

4 gennaio 2020  
Concerto Gospel  
Teatro Comunale  
Città di Cave  
Ore 18:00

## Premiazione concorsi

### “Subiaco in fiore” e “Scorci di Subiaco”

Il Presidente della Pro Loco l'Arch. **Giorgio Orlandi** ha fatto presente come sia importante sensibilizzare i cittadini, che rispondono in maniera entusiasta, per rendere la nostra cittadina sempre più accogliente ed ammirata. Abbiamo visto come un semplice articolo di giornale sulle bellezze della nostra zona e in particolare il laghetto di San Benedetto, descritto come “Caraibi vicino a Roma”, abbia generato un grande afflusso di turisti. Ma noi non abbiamo solo il laghetto, bensì tutto il percorso dell'Aniene, con luoghi di grande bellezza quali la cascatella di “Cellettino” e quella della “parata”. Basterebbe ripristinare il percorso che porta alle suddette località per aumentare i siti che potrebbero attrarre i turisti stanchi del trambusto della città e alla ricerca di luoghi incontaminati nella nostra zona.

L'Assessore al Turismo Rachele Proietti ha ribadito: *“come sia importante il lavoro portato avanti dall'Amministrazione per rendere la nostra cittadina sempre più accogliente e pulita, con iniziative quali la raccolta differenziata. Subiaco non ha solo i celeberrimi Monasteri di Santa Scola-*

*stica e di San Benedetto, ma anche la Rocca Abbaziale, il Convento di San Francesco, il centro storico e l'Aniene che percorre la nostra città dando vita ad ameni paesaggi, presso i quali è peraltro possibile svolgere varie attività sportive. E a proposito di attività all'aria aperta, non bisogna sottovalutare il potenziale di Monte Livata, punta di diamante della nostra zona in quanto attrattiva naturalistica e sportiva”.*

#### Vincitori “Subiaco in fiore”

- 1) Checchi Bruna
- 2) Proietti Rocchi Antonia
- 3) Gibellini Antonella

#### Vincitori fotografie “Scorci di Subiaco”

- 1) Francesco Valentini
- 2) Massimiliano Cignitti
- 3) Antonio Timperi



**PROFESSIONALITA'**

**COMPETENZA**

**COMPETITIVITA'**

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



**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

## CERRETO LAZIALE Presentato il libro "Quel terribile '92"

Fonte: Subynews.it

E' stato presentato sabato 21 dicembre alle ore 16.30 a Cerreto Laziale (Roma), presso la piazza Capitolo, 7 il libro intitolato "Quel terribile '92" del capo redattore di ANTIMA-FIADuemila Aaron Pettinari. Ha moderato il bell'E-



vento culturale **Mariano Vitale**, con la partecipazione di **Francesco Agosti** (Movimento Agende Rosse).

Il 1992: un anno che resterà per sempre impresso nella mente degli italiani. Aaron Pettinari, grazie al contributo di 25 voci, ha ripercorso il 1992, anno di rivoluzione e cambiamenti. Tra le testimonianze raccolte quelle di **Manuel Agnelli**, **Fabio Caressa**, **Salvatore Borsellino**, **Giobbe Covatta**, **Dario Fo**, **Fiorella Mannoia**, **Neri Marcoré**, **Daniele Silvestri** e **Dario Vergassola**.

## Sacro Ritiro di Bellegra, visitate il nostro artistico e meraviglioso Presepio

"Il Mirabile segno del Presepio", così caro al popolo Cristiano, suscita sempre stupore e meraviglia. E' come un Vangelo vivo. Siamo attratti dall'umiltà di Colui che si è fatto uomo per incontrare ogni uomo. Con questa lettera - "Admirabile Signum" - vorrei sostenere la bella tradizione delle nostre famiglie, che nei giorni precedenti il Natale preparano il Presepio. Come pure la consuetudine di allestirlo nei luoghi di lavoro, nelle scuole, negli ospedali, nelle carceri, nelle piazze. Mi auguro che questa pratica non venga mai meno; spero che, là dove fosse caduta in disuso possa essere riscoperta e rivitalizzata", di Papa Francesco.

I FRATI DI BELLEGRA invitano i fedeli a visitare l'artistico PRESEPIO allestito nei locali della foresteria conventuale rispettando i seguenti orari: (9.30 12.00) - (15.30 - 19.00).

Pace e Bene



**POINT** Officina Meccanica  
**SERVICE CAR**  
Centro Gomme **SBARDELLA**

INSTALLAZIONE IMPIANTI  
**GPL E METANO**  
SOSTITUZIONI SERBATOI

**BRC**  
GAS EQUIPMENT

**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

**a posto**   
La tua auto come nuova

**Hankook**  
CENTER

**MICHELIN** **PIRELLI**

**BRIDGESTONE** **INSTALLAZIONI GANCI TRAINO**

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



Theobald von Oer

## “L'ARCADIA RIFIORÌ NELL' 800 TRA I FIUMI, SACCO E ANIENE”

Mostra di saggi di pittori paesaggisti  
europei con vedute, scene e ritratti

**Bellegra**, Sala Consiliare del Comune  
dal 22 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020  
orario ore 10:00 - 17:00

MOLTI I PITTORI GIUNTI DA TUTTA EUROPA  
ATTRATTI DALLA BELLEZZA DEI LUOGHI  
E DALLA LABORIOSITÀ DEGLI ABITANTI.

Progetto di Luigi Pompili



Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

## SETTIMANA BIANCA 2020 MADONNA DI CAMPIGLIO



Minimo  
30  
partecipanti

**HOTEL TH GOLF**  
★★★★

**DAL 26 GENNAIO AL 2 FEBBRAIO**

TRASCORREREMO UNA PIACEVOLE SETTIMANA  
TRA NATURA, NEVE, SPORT,  
DIVERTIMENTO E BUONA CUCINA

*Per prenotazioni e informazioni  
rivolgersi presso le nostre filiali*

Bellegra: Tel. 06 9565666 - Olevano Romano: Tel. 06 9562626

San Vito Romano: Tel. 06 9571707 - Gerano: Tel. 0774 798025 - Genazzano: Tel. 06 9540256

in collaborazione con



**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

## SCUOLA: APPROVATO IL NUOVO PIANO DI DIMENSIONAMENTO SCOLASTICO

Fonte: [regione.lazio.it](http://regione.lazio.it)

La Giunta regionale ha approvato il Piano di dimensionamento delle istituzioni scolastiche per l'anno 2020/2021. Si tratta di una pianificazione altamente innovativa che punta, quest'anno, a rafforzare l'offerta formativa in tutte le province del Lazio, con una particolare attenzione agli sbocchi professionali. In continuità con le indicazioni della Conferenza regionale permanente per l'istruzione, sono state attivate tre nuove sezioni a indirizzo sportivo presso l'Istituto Magarotto di Casal Lombroso (Roma), presso l'Omnicomprendente di Sabaudia e nel Liceo scientifico Da Vinci di Sora. Per quanto riguarda la rete scolastica della provincia di Rieti elaborata una strategia ad hoc tenendo conto della situazione ancora molto particolare della popolazione che vive nell'area del cratere sismico e abbiamo accolto la proposta di deroga per il mantenimento dell'autonomia dei Comuni interessati con il mantenimento dell'organizzazione scolastica preesistente. Introdotto il percorso di istruzione per adulti in Manutenzione e assistenza tecnica e l'indirizzo Pasticceria al Pertini di Magliano Sabina. Per la provincia di Frosinone il Piano prevede l'attivazione di nuovi indirizzi in linea con la vocazione del territorio: ad Alatri sono stati attivati gli indirizzi Informatica e telecomunicazioni e Scienze applicate rispettivamente al Petrini e al Pietrobono. A Sora oltre all'indirizzo Sportivo presso lo scientifico Da Vinci, ci saranno anche gli indirizzi di Grafica e telecomunicazioni e Moda articolazione tessile e Abbigliamento

moda presso il Baronio. Al Majorana di Cassino nascono gli indirizzi Trasporti e logistica e per gli adulti quelli in Elettronica-elettrotecnica-automazione e Informatica-telecomunicazioni. Sempre a Cassino, al San Benedetto, è stato introdotto l'indirizzo Coltivazione e lavorazione di materiali lapidei. Nella provincia di Latina, oltre alla razionalizzazione della rete scolastica di primo grado per gli istituti San Tommaso

D'Aquino e Don Andrea Santoro, sono stati introdotti i seguenti indirizzi: Gestione delle acque e risanamento ambientale all'Ei-

naudi-Mattei, Enogastronomia ed ospitalità alberghiera al San Benedetto e Calzature e moda presso il Salvemini. Sempre a Latina sono stati attivati tre diversi corsi per adulti: Agricoltura, sviluppo rurale, valorizzazione dei prodotti del territorio e gestione delle risorse forestali e montane; Manutenzione e assistenza tecnica; Servizi per la sanità e l'assistenza sociale. Il Piano coinvolge anche gli istituti di Sabaudia, Sezze e Terracina dove, rispettivamente, sono state attivate delle sezioni ad indirizzo Sportivo, di istruzione per adulti sia di primo che di secondo livello (in particolare in Enogastronomia,

Sala-vendita e Accoglienza turistica) ed Enogastronomia e ospitalità alberghiera. Molteplici le novità che riguardano Roma e la sua Provincia. Per gli adulti sono stati introdotti diversi corsi nell'ambito dell'Enogastronomia, Agroalimentare e dell'ospitalità alberghiera, in particolare al Sereni di Roma, al Tognazzi di Velletri, al Colonna Gatti di Anzio e presso le sezioni carcerarie di Rebibbia e Velletri. Al Cannizzaro



di Colleferro, sempre gli adulti, potranno seguire il percorso di Chimica, materiali e biotecnologie. Indirizzi in Finanza e marketing sono attivati al Di Vittorio di Ladispoli e allo Stendhal di Civitavecchia. Al Silvestri di Roma sono stati attivati gli indirizzi Costruzioni, ambiente, territorio ed Elettrotecnica. Liceo artistico per gli adulti, infine, al De Chirico di Roma. A Roma e provincia si amplia anche l'offerta formativa rivolta ai giovani studenti. Da segnalare i percorsi in Audiovisivo al Romana di Ciampino; gestione delle acque e risanamento ambientale all'Ambrosoli di Roma; Prodotti dolciari artigianali

e industriali al Baffi di Fiumicino; Relazioni internazionali al Colombo di Roma, al Pertini di Genzano e al Mattei di Cerveteri. A Palestrina nasce il Liceo Linguistico; a Casal Lombroso lo Sportivo, a Guidonia il Musicale e al Pascal di Roma è attivato l'Economico-sociale. Completano le novità che riguardano l'area metropolitana capitolina, l'attivazione dei percorsi in Sistemi informativi all'Istituto omnicomprensivo di Monterotondo e l'attivazione della sezione ospedaliera dell'Istituto Colonna presso l'Ospedale Bambino Gesù di Palidoro. Infine sono due le novità che riguardano la provincia di Viterbo. Al Da Vinci di Acquapendente nasce il Liceo delle Scienze umane e all'omnicomprensivo di Orte viene attivato il percorso Logistica. "Sono, infatti, stati introdotti nuovi indirizzi di studio in aree e settori dove le aziende richiedono più manodopera, come ad esempio l'indirizzo Informatica e telecomunicazioni o Enogastronomia e ospitalità alberghiera. Tali novità non riguardano solo i ragazzi ma anche gli adulti che, nel II ciclo a loro dedicato, potranno trovare sempre più percorsi di studio maggiormente spendibili sul mercato del lavoro. Nel Piano, inoltre, si ribadisce l'impegno a continuare a ricorrere allo strumento della concertazione tra le parti per mettere in evidenza le esigenze dei vari Istituti e territori e elaborare le soluzioni più adeguate. Il Piano è frutto proprio di questa concertazione" – parole di Claudio Di Bernardino, assessore alla formazione.

# IN PRACTICE



## CAVE

CON



# NOI SERVICE

## COLLEFERRO

Via Pio XII, 79 (Nuova Sede)

Cell. 3394640623

[www.inpractice.it](http://www.inpractice.it)

e-mail: [inpractice2014@gmail.com](mailto: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**

## Grande successo per la terza edizione dell'Expo Valle Aniene a Vicovaro



A cura di Agenzia EVENTI  
www.agenziaeventi.org

Domenica 8 dicembre si è tenuta presso il Castello Cenci Bolognetti, la terza edizione dell'Expo Valle Aniene, una giornata interamente dedicata ai sapori e alle sapienze artigianali del territorio. Per tutta la giornata mercatini di Natale, sfilate, mostre di quadri, fotografie ed altri oggetti artistici, spettacoli, percorsi enogastronomici, conferenze e molto altro si sono alternati nei cortili e nelle magnifiche stanze del nobile palazzo duecentesco fino alle ore 20.00. Da segnalare il grande successo di pubblico di questa edizione, che vede ogni anno crescere notevolmente le presenze. Il programma è iniziato alle ore 10,30 circa con l'apertura della Casa di Babbo Natale, allestita all'interno dei saloni del Palazzo, quindi a seguire la visita guidata alle prigioni del castello, l'inaugurazione della mostra fotografica e di pittura di artisti locali, la presentazione dell'opera "Essere e Significare" di Antonio Francesco Perozzi e quindi la conferenza, intorno alle ore 12.00, dal tema "La Valle dell'Aniene, una terra da gustare".



Mario Terra

A prendere parte alla conferenza, tutti i rappresentanti di tutti gli organi pro-

motori di questa iniziativa: **Fiorenzo De Simone**, sindaco del comune di Vicovaro e Presidente del Gal "Futur@niene", **Emanuela Appodia**, Presidente dell'Associazione di Produttori Locali "Terrenove", **Luca Scarinci**, location Manager del Castello Cenci Bolognetti, **Serena Cori** (La Valle Eventi), **Mario Terra** (Roma è Qui), **Bruno D'Urbano** (Rete Borghi Autentici d'Italia). Un incontro volto a focalizzare i punti di forza dell'area della Valle Aniene e il modo di poterli mettere in rete. L'attrattiva di questo circondario è stata più volte evidenziata, nel corso dei vari interventi. Si sono elencate le bellezze storiche e culturali rappresentate da piccoli borghi di montagna come Rocca Canterano o Cervara di Roma, definiti dal rappresentante dell'Associazione Rete Borghi Autentici d'Italia, D'Urbano come degli "scricgni di cultura, di assoluta bellezza che debbono essere necessariamente valorizzati e conservati per le future generazioni". La Natura dei monti e dei boschi, apprezzati molto dai visitatori del Cammino di San Benedetto, che può diventare, visto il successo che sta ottenendo, il necessario trampolino di lancio di un'intera realtà territoriale, se ad essa si aggiunge un'offerta fatta di storia, patrimonio gastronomico, artigianato e agricoltura. "E' necessario cogliere l'occasione che l'inversione di tendenza di questi anni, che ha portato alla fine del sogno del posto fisso di lavoro a Roma, per spingere sempre più investimenti al fine di creare occupazione in quest'area. In questi anni come produttori, noi di Terrenove abbiamo fatto uno sforzo notevole per promuovere non i nostri prodotti soltanto, ma un'intero territorio. Non abbiamo ancora ottenuto i risultati sperati, però se lo sforzo vale cento e il risultato di questo sforzo vale dieci, a qualcosa è servito, qualcosa ci ha dato. Se tanti giovani cominciano a volere re-

stare qui e ad investire il loro futuro in attività nella Valle Aniene, e si dimostrano innamorati di questo territorio, allora non possiamo che non essere felici di ciò che è stato fatto" - ha detto Emanuela Appodia, Presidente dell'Associazione di Produttori Locali "Terrenove", nel corso del suo intervento.

"Noi Amministratori Locali ci stiamo mettendo in gioco e siamo parte attiva in ogni progetto complessivo di rilancio. Ma vedo anche molta attenzione da parte di enti sovracomunali, da qui ai prossimi anni, noi ci troveremo a gestire un pacchetto di interventi che supererà abbondantemente i 20 milioni di euro, destinati a questo territorio per essere rilanciato, attraverso il Gal, la legge 18, attraverso le Aree Interne, le reti d'Impresa ecc. Sicuramente le chiavi di volta per il successo, sono comunque: la sinergia orizzontale tra più attori possibili per un rinnovato sviluppo sul territorio (amministratori, imprese, agricoltori, associazioni di categoria, culturali, sportive ecc.) e la sinergia verticale quindi la politica con diversi livelli istituzionali che possono contribuire a creare e a condurre una strategia vincente già ragionata sul territorio. Io penso che questo territorio stia vivendo una nuova primavera, per tanti motivi: è diventato

il territorio del Cammino di San Benedetto, che è uno dei cammini più importanti d'Italia, e ci sono tanti progetti messi in campo, oggi c'è qui anche un rappresentante dell'Associazione Rete Borghi Autentici d'Italia, una grande occasione da cogliere per fare rete fra comuni, le persone, le comunità per creare nuove opportunità di crescita; non dobbiamo arrenderci, ce la possiamo fare, l'attenzione verso quest'area è forte" - è quanto ha avuto modo di affermare il Sindaco di Vicovaro e Presidente del Gal "Futur@niene".



Fiorenzo De Simone Sindaco di Vicovaro durante il suo intervento



# Mafalda

## Trattoria - Pizzeria

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



# SMILE BAR

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






**Via Casilina, 275**  
**00038 Valmontone (Rm)**



**Consorzio Logistica Servizi**  
**N A Z I O N A L I**  
*il vantaggio di un unico interlocutore*

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

PER OGNI TUA ESIGENZA ASSICURATIVA

**IVANO STERBINI**

## ASSICURAZIONI

### AGENZIA PLURIMANDATARIA

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

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

## CACIO E PEPE

RISTORANTE PIZZERIA E... da Franco



Pizza e  
pietanze  
anche a  
portar via

Sempre aperti,  
pranzo e cena  
tranne il lunedì

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



**Fava Federico**

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

## Forza ASD DIAMOND

Complimenti...tanti!! Nel giorno del saggio di Natale.

Un tema impegnativo quello scelto dalle allenatrici Silvia e Sara Renzi per questo Natale. Un palazzetto colmo di spettatori ad applaudire, tanta commozione tra il pubblico e tra gli atleti.

Dai Queen a Michael Jackson a Lady Gaga...L'evoluzione della musica. Musiche e coreografie d'effetto hanno fatto da cornice allo spettacolo della ASD DIAMOND, scuola di pattinaggio di Colleferro, e non è mancato nemmeno lui ad applaudire: il sindaco di Colleferro Pierluigi Sanna che da 2 anni ha sempre sostenuto, accogliendo con piacere personalmente gli inviti nel partecipare agli eventi.

Tutta l'attenzione sugli atleti, bravissimi! Dal più piccolo al più grande, da quello iscritto 2 anni fa a quello iscritto un mese fa, un duro lavoro di squadra che ha ripagato tutti i sacrifici di questi giorni con uno spettacolo da mozzare il fiato. Grazie al Palalimpic che ha ospitato l'evento, grazie allo scenografo Daniele, al preparatore atletico Mattia, grazie ai genitori che da sempre sostengo-

no le due giovani allenatrici Sara e Silvia Renzi in quello che è il compito più difficile...trasmettere la passione per questo sport.

Ora l'attenzione è rivolta allo stage internazionale di Firenze che vedrà la partecipazione di 20 atlete della scuola e alle prossime gare che inizieranno a Febbraio.

Durante queste giornate di festa in cui la scuola di pattinaggio non si ferma, giunga l'augurio di serenità a tutte le famiglie e a tutti gli atleti da parte di tutto lo staff della ASD DIAMOND pattinaggio.

Per info sui corsi 3920104058

Facebook: A.S.D DIAMOND pattinaggio artistico a rotelle

Instagram: @asd.diamond



## 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

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



parti per la settimana bianca?  
**PRENOTA DA NOI IL  
TUO PULMINO!**



*Centro Auto Zianna  
vi augura Buone Feste*



**Gomme termiche e catene a bordo**



**RENAULT TRAFIC 9 Posti GT**

COLLEFERRO Via Casilina, km 49,500  
Tel.: 06 97710040 - 06 9770456 - noleggio@centroautopalianese.it

**[www.centroautopalianese.it](http://www.centroautopalianese.it)**

PALIANO Via Palianese Sud (3 km casello A1 Colleferro)  
Tel.: 0775 533708 - 320 6296243 - noleggio@centroautopalianese.it



Parco Naturale Regionale  
**Monti Simbruini**



## Bracconaggio nel Parco dei Monti Simbruini fermate altre due persone.

Continua l'azione di repressione del fenomeno del bracconaggio nel Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini, dopo il sequestro di un fucile effettuato alcune settimane fa. Alcuni giorni fa infatti i Guardiaparco dell'Ente Parco, durante una specifica operazione di sorveglianza effettuata in prossimità del confine abruzzese, hanno sorpreso altre due persone armate che si muovevano a piedi, con cani al seguito, in evidente attività venatoria all'interno del ter-

ritorio dell'Area Protetta ed in ambito montano, ad una quota di circa 1500 mslm, in un quadrante considerato inoltre molto sensibile per la presenza di fauna selvatica. Le due persone fermate erano in possesso entrambe di fucili semiautomatici calibro 12 che al momento del fermo sono risultati carichi e pronti all'uso. Ai due uomini, di 38 e 46 anni, entrambi residenti in provincia di Frosinone, sono stati posti sotto sequestro giudiziario le armi e le munizioni che avevano al seguito e

sono stati denunciati a piede libero presso la competente Procura della Repubblica di Frosinone per reati quali l'e-

sercizio di attività venatoria ed introduzione di arma in Area Protetta.



© 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](mailto:monti.simbruini@simbruini.it) - Posta certificata - CF 94006850583 Privacy | Note legali - Netpartner: [Parks.it](http://Parks.it)



REGIONE  
LAZIO

## I RACCONTI DI EVENTI

### IL MIGLIOR REGALO CHE AVRESTI POTUTO FARE A NATALE



a cura di Massimo Zianna

#### CIAO A TUTTI.

Non so se al di fuori della mia città, qualcuno potrà comprendere, attraverso questo piccolo racconto, la mia storia fin d'ora. Sto per entrare a soli 12 anni ad un congresso per decidere le sorti del mio paese: il Kongo.

Per capire il perché, vi dovrò portare nel passato e raccontarvi tutto ciò che mi permette, oggi, di avere questa entusiasmante ma anche paurosa e presumibilmente cruciale opportunità.

Fin da piccolo ho sempre amato vedere il sorriso sulla bocca degli altri, gioia maggiore se la ragione di quel sorriso sono io. Adoro compiere buone azioni e la gentilezza è il mio motto.

Quando sarò grande sogno di diventare Babbo Natale e già ora adoro regalare agli abitanti del mio povero villaggio qualche

piccolo dono realizzato da me, tanto da meritare l'appellativo "piccolo Babbo Natale". Spesso, attraverso piani ingegnosi, mi intrufolo nella villa del signor Asherui, il più ricco signore della regione, distante pochi chilometri dal nostro villaggio. Una volta dentro attuo i miei progetti e sottraggo all'avarò Asherui un gran bel bottino o almeno qualche prezioso oggetto per aiutare e donare tutto a quelle povere famiglie che niente possiedono e ogni giorno rischiano di morire per le malsane e misericordiose condizioni. Il ricco latifondista di cui vi sto parlando, nonostante come ripeto per l'ennesima volta sia molto ma molto ricco non proverebbe mai compas-

sione per le povere famiglie del mio villaggio e nella sua vita non spenderebbe un soldo ma neanche un minuto per loro ... beh naturalmente, nel modo che già vi ho illustrato a salvare queste povere famiglie ci penso io !!!

Lasciando in sospeso per un attimo questo mio piccolo lato "eroico" e iperattivo amo anche documentarmi e studiare la storia del mio pianeta infatti aspiro a diventare un uomo acculturato anche se i miei genitori mi ripetono sempre contro la mia volontà che con la cultura non si mangia ... io naturalmente non attribuisco molto peso a queste parole e continuò a coltivare questa mia sorta di passione. Ritornando alla mia ammirazione per il natale quest'anno ho pensato di proporre a tutto il mio villaggio un regalo molto ma molto più grande: ho avuto in mente di regalare a tutti coloro che la meritino: la LIBERTA'.

Dovete sapere infatti che solo qualche mese fa è iniziata nella mia regione una piccola ma distruggente e sanguinosa guerra, scoppiata solamente per qualche ripetitivo insulto e per qualche minaccia poi realizzata tra uomini potenti.

Anche ieri, il 25 dicembre, il giorno di Natale, si è combattuto e io ho costruito un imponente sgabello dove salendoci su ho esposto tutti i miei pensieri e sono riuscito a sospendere la guerra attraverso un discorso convincente, concluso con:

la guerra è un'offesa a tutto il genere umano, l'uomo è una specie evoluta che dovrebbe risolvere i problemi con l'intelligenza e non con la violenza. La storia ci insegna che la violenza ha sempre prodotto altra violenza, l'arma più potente per combattere e vincere le sfide non è il fucile ma l'amore. Tutto sembrava risolto, ma sul più bello... scuoto la testa, sgrano gli occhi e scopro con sapore malinconico che era solo un magnifico sogno che vive dentro di me nelle tormentate notti di questo mio paese meraviglioso: il Kongo.

Non voglio mai smettere di sognare perché chi si arrende ai sogni è sconfitto dalla vita e io spero un giorno che questo sogno diventi realtà.

Buon Natale !!!



## X COMUNITÀ MONTANA DELL'ANIENE

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



### UNCEM riconosciuta nel Decreto Fiscale. Romanzi: "La montagna torna ad essere protagonista"

A Cura di Agenzia Eventi  
[www.agenziaeventi.org](http://www.agenziaeventi.org)

Grandi notizie per l'UNCEM - Unione nazionale dei comuni, comunità ed enti montani, recentemente ricono-

un ruolo alla nostra organizzazione, dopo tanti anni di lotte e di impegno. Un comma di legge (il 2-Oc-ties) dunque di enorme importanza poiché oltre al riconoscimento del ruolo di



sciuta nel Decreto fiscale. Il Sito ufficiale UNCEM riporta:

"Un passo decisivo verso una nuova percezione dei territori interni e, nello specifico, quelli montani, è stato compiuto oggi con l'approvazione alla Camera, nel Decreto Fiscale, della norma che contiene un emendamento dell'ex presidente di Uncem, Enrico Borghi, che attribuisce finalmente

Uncem vi attribuisce anche una dotazione finanziaria." Grande la soddisfazione del **Presidente Luciano Romanzi**, che ha dichiarato: "Il duro lavoro dei comuni montani finalmente sfonda un muro che sembrava impenetrabile: la montagna ritorna ad essere protagonista e di questo io e i montanari dell'Aniene, dei Simbruini dei Lucretili siamo profondamente soddisfatti"

### X Comunità Montana dell'Aniene: Contratto di Fiume Aniene, si entra nella fase operativa Romanzi: "Si entra nel concreto, grande soddisfazione per l'ampia partecipazione"



In piedi a destra il Presidente della X Comunità Montana dell'Aniene Luciano Romanzi con l'Ing. Gusmaroli e a sinistra seduto Marco Alimonti agronomo della X CMA

A cura di Agenzia EVENTI  
[www.agenziaeventi.org](http://www.agenziaeventi.org)

Si è tenuto nel pomeriggio di Martedì 17 Dicembre presso la sede di Agosta della X Comunità Montana dell'Aniene un nuovo incontro sul tema del Contratto di Fiume Aniene. Numerosi i sindaci, le istituzioni e i rappresentanti di associazioni presenti, tra le quali CGIL, CNA, ACEA, Legambiente, CAI, UISP, l'Ordine dei Geologi del Lazio, Borgo Urbano Agricolo e la Sapienza, oltre che lo stesso Presidente della X C.M.A. Luciano Romanzi e il Presidente del GAL Futur@niene Fiorenzo De Simone. Presenti inoltre numerose associazioni locali, quali VARA - Valle Aniene Rete Associazioni, Canoanum Club Subiaco e Vivere l'Aniene. L'incontro è stato aperto dall'Ing. Giancarlo Gusmaroli, supervisore scientifico del Contratto di Fiume Aniene, e dall'On. Romanzi, i quali, dopo aver introdotto ai presenti il lavoro finora compiuto, esprimendo viva soddisfazione per l'ampia partecipazione

riscontrata, hanno parlato dei futuri sviluppi del progetto.

"È una conquista fantastica vedere tante persone interessate partecipare, e in particolare i giovani. Da queste discussioni dal basso si sta sviluppando una progettualità concreta che vale la pena perseguire"

I presenti sono stati poi divisi in tre gruppi di lavoro, con l'incarico di individuare vantaggi, criticità, rischi e opportunità di sviluppo legati al fiume Aniene, per poi delineare delle azioni risolutive e stilare una lista di partners per la loro attuazione.

A seguito di un'intensa consultazione, sotto la supervisione dell'esperto Ing. Gusmaroli, i tre gruppi hanno individuato numerosi punti in comune: la necessità di creare sistemi di monitoraggio e regolamentazione centralizzati, di dare impulso al turismo e ai percorsi a esso legati, di educare grandi e piccini al rispetto dell'ambiente, di migliorare i sistemi di depurazione delle acque, di incrementare servizi e attività promozionali connessi al fiume. L'evento è stato chiuso dalla presentazione dei risultati emersi dalle consultazioni e dai ringraziamenti del Presidente Romanzi.



Uno dei tavoli di lavoro

**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

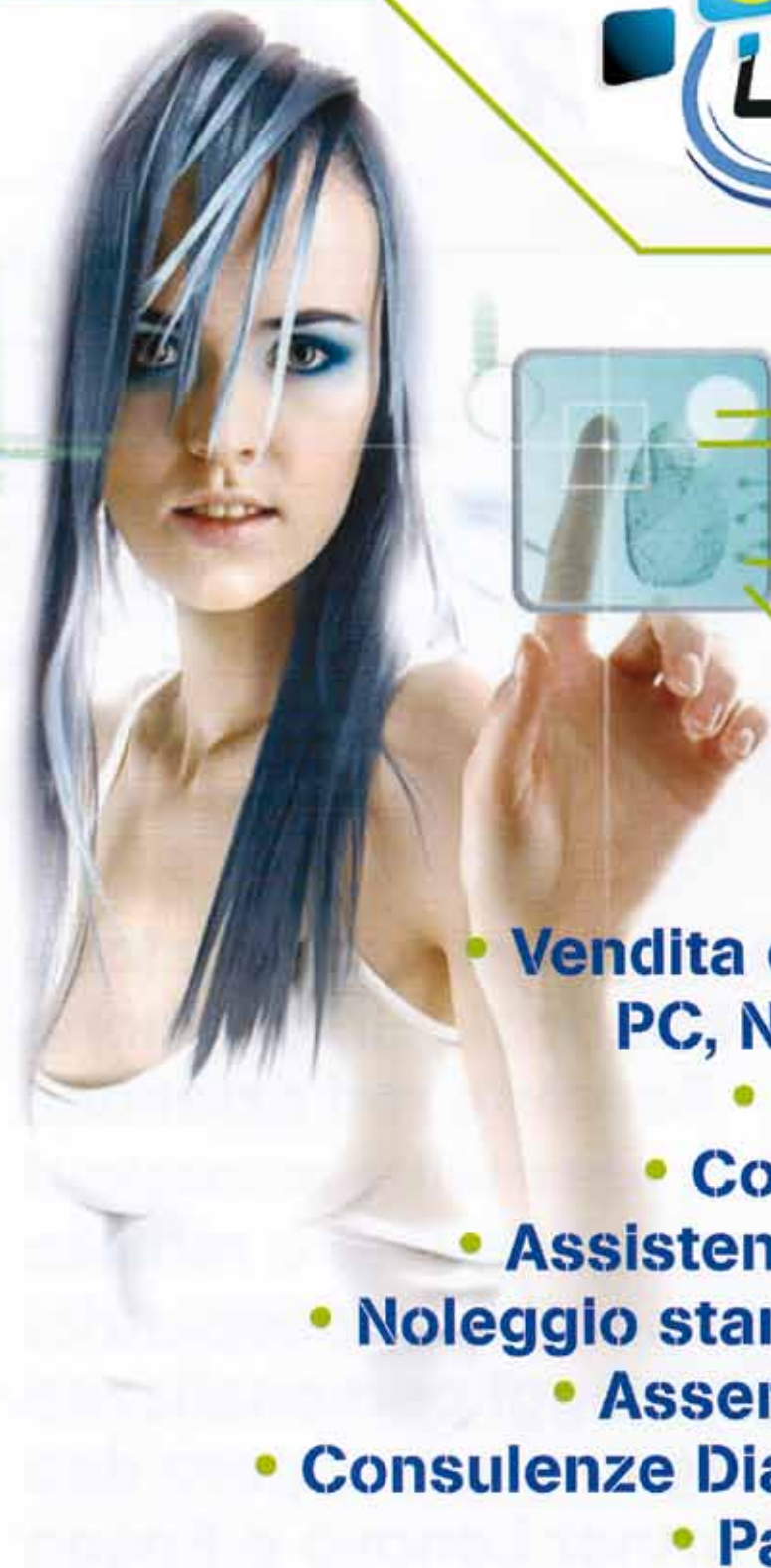
**CESARE BELISARI**  
Perito Agrario  
[cesarebelisari@gmail.com](mailto:cesarebelisari@gmail.com)

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



**CARTA**  
del DOCENTE

SPENDI QUI IL TUO BUONO



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

Via Cadorna 20 • Subiaco ☎ 0774 1906022  
f RDW Informatica 🌐 [www.rdw-informatica.it](http://www.rdw-informatica.it)

## Fiuggi, Lotta allo spaccio: controlli antidroga nelle scuole. I risultati

*“Verifiche in alcuni istituti scolastici, in accordo con i dirigenti di questi ultimi, per prevenire e reprimere l'uso e lo smercio di stupefacenti tra i giovani studenti”.*

**Fonte: ciociariaoggi.it**

La compagnia dei carabinieri di Alatri, impegnata nel piano di sicurezza predisposto dal comando provinciale dell'Arma per fronteggiare i furti in abitazione e lo spaccio di droga, hanno effettuato nel corso dell'ultimo fine settimana numerosi servizi di controllo nell'intera giurisdizione della compagnia. In particolar modo a Fiuggi i militari della locale stazione, supportati dai loro colleghi del Nucleo cinofili carabinieri di Roma Ponte Galeria, sono stati impegnati in un controllo straordinario del territorio con verifiche antidroga all'interno di alcuni istituti scolastici, in accordo con i dirigenti di questi ultimi, per prevenire e reprimere l'uso e lo spaccio di

stupefacenti tra i giovani studenti. Successivamente gli stessi militari hanno eseguito delle perquisizioni domiciliari e, con l'ausilio di personale del Norm della compagnia, hanno effettuato alcuni posti di controllo alla circolazione stradale in punti nevralgici della città per contrastare le violazioni al codice della strada e in particolare l'uso di telefoni cellulari alla guida e il mancato utilizzo delle cinture di sicurezza. I carabinieri hanno fermato e controllato numerose autovetture assicurando con la loro presenza un presidio importante contro spacciatori e ladri, servizi che sono stati intensificati in vista delle festività natalizie ormai in arrivo.



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE ART AND PASSION PRESENTA...

**"Uè Man"**  
OMAGGIO A PINO DANIELE

**UE MAN OMAGGIO A PINO DANIELE**  
**Domenica 5 Gennaio 2020**  
**Piazza Spada - Ore 17:00**



# CONAD

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

**GRUPPO A.P.L.**

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

# PALESTRA Body Mind

**Discipline:**

- .SALA PESI
- .CARDIOFITNESS
- .MMA
- .ZUMBA FITNESS
- .GINNASTICA DOLCE-POSTURALE
- .KARATE (SHOTOKAN)
- .STEP-GAG-BODY TONE
- .HATHA YOGA
- .BODY FLYING NEWS
- .FUNZIONALE-CROSSFIT



in sede

**PERSONAL TRAINER**

PER I VOSTRI ALLENAMENTI  
INDIVIDUALI E  
PERSONALIZZATI

**FISIOTERAPIA  
OSTEOPATIA  
SHIATSU**



Rieducazione  
Riabilitazione  
Terapia Fisica

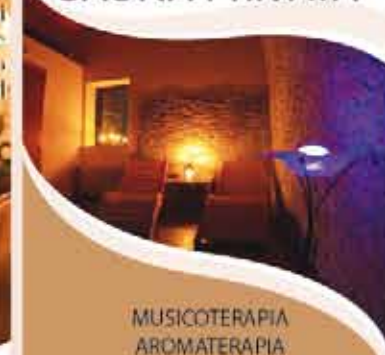
**Massaggi Olistici**

- .Decontratturante Rilassante
- .Linfodrenante Anticellulite
- .Hawaino Lomi Lomi
- .Riflessologico Plantare
- .Ayurvedico
- .Thai Oil



UN CORPO RILASSATO E SENZA TENSIONI!  
REGALATI O REGALA  
VOUCHER

**SALA RELAX  
SAUNA PRIVATA**



MUSICOTERAPIA  
AROMATERAPIA  
CHAISE LOUINGUE  
E ANGOLO TISANA

Località Signoretta snc, 00030 Genazzano RM - info: 06 957 9192 339 288 2765



www.BODYMIND2011.it

www.natallialab.it

**CONTATTA  
FOTOGRAFA**

NATALLIA SITKEVICH

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

+39 3246050433  
natallialab@gmail.com



PHOTO STUDIO **DAI LA GIUSTA  
LUCE  
A CIÒ CHE FAI..**  
MIGLIORA LA TUA  
VISIBILITÀ PERSONALE,  
DEI TUOI PRODOTTI  
O DELLA TUA ATTIVITÀ.



PHOTO STUDIO  
**WEDDING  
EVENT  
CERIMONIES**



PHOTO BOOK



Natallia LAB



## Parco Naturale Regionale Monti Lucretili



### ALBERO SPECIALE AL GIARDINO DEI CINQUE SENSI



co riciclando legname di scarto. Nel laboratorio per la creazione delle decorazioni sono stati utilizzati vari materiali naturali e ovviamente tanta fantasia. Bambini e adulti insieme al personale del Servizio Educazione Ambientale hanno poi fatto una breve escursione fino alle cascate del torrente Maricella e partecipato ai giochi ecologici presenti al Giardino. Attività a cura del servizio Educazione Ambientale



Domenica 15 dicembre al Giardino dei Cinque Sensi (Licenza), nell'ambito delle manifestazioni natalizie promosse dalla Regione Lazio, IL LAZIO DELLE MERAVIGLIE, è stato allestito uno speciale albero di Natale realizzato dal personale del Par-

### ALLA SCOPERTA DEL PARCO DEI MONTI LUCRETILI

Una bella giornata quella del 7 dicembre nel Parco dei Monti Lucretili nonostante la nebbia e la pioggerella insistente della mattina presto, anche se il tempo grigio ha regalato l'esaltazione dei colori dell'autunno e all'arrivo degli escursionisti, al Pratone del Gennaio il cielo si è aperto per un po' con la bellezza del suo azzurro terso. Gli escursionisti che hanno partecipato alla camminata sono stati molto contenti ed entusiasti, per chi tra loro non lo conosceva, la scoperta del Pratone ha suscitato grande emozione. Al ritorno al Centro Visita di Marcellina una bella accoglienza con bevande calde e dolcetti. Il Presidente del Parco **Barbara**

**Vetturini** e il Sindaco di Marcellina **Alessandro Lundini** hanno salutato gli escursionisti ribadendo l'importanza di iniziative condivise al fine di promuovere il Parco e il suo territorio. Il Direttore **Laura Rinaldi** salutandoli i presenti ha promesso l'organizzazione di escursioni nei prossimi mesi per valorizzare al meglio le bellezze del Parco.



#### CONTATTI:

Tel: 0774/637027 Fax: 0774/637060

Email: [info@parcolucretili.it](mailto:info@parcolucretili.it) Email: [ente@pec.parcolucretili.it](mailto:ente@pec.parcolucretili.it)

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

Sito: [parcolucretili.it](http://parcolucretili.it)



REGIONE  
LAZIO

Consegna a domicilio

# Marina

PASTICCERIA  
GELATERIA ARTIGIANALE

**RINFRESCO PER 15 PERSONE**

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

€ 59,00

**RINFRESCO PER 30 PERSONE**

- 40 Pizzette
- 25 Rustici
- 40 Tramezzini
- 20 Panni o cornettini
- 1 Crostata
- 1 Kg Mignon
- 1 Kg Biscotti

€ 85,00

**RINFRESCO PER 50 PERSONE**

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

€ 159,00

SU OGNI RINFRESCO ORDINATO CI SARÀ UNO SCONTO SULLA TORTA

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

# 3BICCHIERI

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](mailto:trebicchieri3@gmail.com)



# CONAD

**GRUPPO A.P.L.**

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

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



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



**CARNI  
SELEZIONATISSIME**



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

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

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



## Canapa: e io la coltivo in Lucania!

"I giovani si dedicano alla coltivazione della Canapa Sativa. E una nuova legge aiuterà chi la produce".

Fonte: MILLIONAIRE.IT

«In attesa del via libera su vasta scala della *Cannabis indica* a scopo terapeutico, in Italia è boom per la coltivazione della canapa (*cannabis sativa*), con un aumento del 150% dei terreni coltivati (2013/2014)» rivela Coldiretti. «Nell'ultimo anno sono raddoppiate le aziende agricole coinvolte nella semina: erano 300 del 2014. Gli ettari coltivati sono quasi triplicati, 1000, dalla Puglia al Piemonte, dal Veneto alla Basilicata, ma anche in Friuli, Sicilia e Sardegna». Si adatta a tutte le latitudini e tutti i tipi di terreno, purché non ci sia ristagno di acqua, con un'adeguata preparazione. «Coltivare canapa, per me, è stata una scelta di vita. Non sono figlio di agricoltori» racconta **Pasquale Polosa**, 31 anni, che ha avviato tre anni fa Canapa Lucana, oggi società, tra poco cooperativa. «Ho iniziato con 3 ettari. Siamo già a 30. E stiamo aumentando le rese. Per ora le fibre si trasformano in Piemonte, ma il nuovo impianto di Taranto stimolerà l'avvio di nuove coltivazioni, al Sud e in tutta Italia. Ci sono associazioni in tutta Italia che possono dare informazioni sulla coltivazione e sull'impiego della canapa sativa». Polosa vende on line olio e a negozianti: olio, 10 euro per 250 ml, semi integri, 5 euro per 250 g, e decorticati, 7 euro. I semi e l'olio si usano crudi. La farina si mescola a quelle di cereali per preparare pasta alimentare iperproteica. Una pianta che ride: «L'impianto di un campo di canapa costa 700-800 euro ad ettaro. I costi sono assimilabili a quelli per un campo di mais, ma con concimazione organica» racconta Roberto Revello, 51 anni. Stanco di spendere energie in aziende fallimentare, dopo l'esperienza organizzativa dell'associazione Orto etico, scopre la canapa. E se ne innamora, creando con 30mila euro Green Italy, sito e struttura commerciale per far conoscere e vendere i prodotti di tanti piccoli coltivatori.

«È una pianta che ride. La gente fa confusione, pensa alla marijuana. Ma molti si avvicinano con curiosità e simpatia ai prodotti alimentari». Revello porta semi e olio in mercatini e fiere dedicate all'alimentazione naturale, al bio, all'ambiente, vende a provati, negozi, panetterie. «Diamo informazioni e sbocco commerciale a nuovi produttori» afferma.

Info: [www.canapalucana.it](http://www.canapalucana.it), [www.green-italy.it](http://www.green-italy.it).

Pasquale Polosa



*Dott.ssa*  
**STUDIO DENTISTICO Sara Fei**  
*Odontoiatra*  
 Conservativa, endodonzia, protesi, implantologia, ortodonzia e pedodonzia. Ortopanoramica in sede

CONVENZIONATO PRONTO-CARE

CONVENZIONATO

Socio Card  
 BCC Bellegra  
 Offerta per Fisco  
[www.bccbellegra.com](http://www.bccbellegra.com)

Dopolavoro  
 ATAC COTRAL

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

# CONAD GRUPPO A.P.L.



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

**SU PRENOTAZIONE  
 PRIMI E SECONDI CALDI**

## Listino PIZZERIA

Per prenotazioni 06.95 63 486

	Prezzi	Pala	Kg
MARGHERITA - Pomodoro, Mozzarella	€ 7,90	€ 8,90	
LE FARCITE	€ 9,90	€ 10,90	
CROSTINO - Mozzarella, Prosciutto Cotto	//	//	
PATATE - Mozzarella, Patate	//	//	
ZUCCHINE - Mozzarella, Zucchini	//	//	
BOSCAIOLA - Mozzarella, Funghi, Salsiccia	//	//	
ORTOLANA - Mozzarella, Zucchini, Melanzane, Peperoni	//	//	
SALSICCIA E 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, Zucchini, 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, Zucchini, Mozzarella	//	//	
RADICCHIO - Ricotta, Nocci, Radicchio, Gorgonzola	//	//	
BUFALINA - Pomodoro, Bufala, Maionese, Insalata	//	//	
BRESAOLA - Rugola, Parmigiano a Scaglie, Bresaola, Mozzarella	//	//	
PANNERE - Mozzarella, Pomodoro, Salame Piccante, Gorgonzola	//	//	
GIGGI - Mozzarella, Porcini, Zucchini, 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

Sanvitis pratica una **viticoltura naturale**, fondata sulla cura delle piante. Protagonisti principali e unici ingredienti del lavoro svolto in vigna sono **terra, sole, acqua e vento**.



# SANVITIS

VITICOLTURA NATURALE

SOCIETÀ AGRICOLA SANVITIS srl

+39 06 9572560  
info@sanvitis.it - sales@sanvitis.it  
www.sanvitis.it



## OLEVANO ROMANO - Domenica 22 dicembre inaugurata ad Olevano Romano la mostra fotografica "Donne & Lavoro" di Carlo e Maurizio Riccardi

Fonte: Subynews.it

Le immagini di Carlo Riccardi in una selezione di 24 scatti documentano l'emancipazione femminile attraverso la quotidianità del lavoro, offrendoci uno spaccato sociale delle donne alle prese con diversi mestieri durante e dopo il periodo bellico. Uno spaccato sociale dell'universo femminile - le donne alle prese con il mondo del lavoro - durante e dopo il periodo bellico: le immagini della mostra Donne & Lavoro di Carlo Riccardi documentano l'emancipazione femminile attraverso la quotidianità del lavoro: donne contadine, operaie, paracadutiste, gommiste, benzinaie, tassiste. Il lavoro affrontato con il sorriso, le donne con molteplici ruoli, madri alle volte padri, che affrontano i cambiamenti presenti nei più diversi settori della vita quotidiana.

Ad accompagnare le foto di Carlo Riccardi, si aggiungono i più recenti scatti del figlio Maurizio, attualizzando e ponendo una sorta di metodo di confronto sulla storia delle donne lavoratrici. Quindi donne-poliziotto, donne-carabiniere, donne-magistrato, avvocatessa, grafiche, archeologhe, addette alla

raccolta dei rifiuti, autiste d'auto-bus, di tram.... tutte dentro l'obiettivo di Maurizio Riccardi, per rendere omaggio all'universo femminile, a quelle ragazze che vivono il proprio mestiere con gioia e fatica, lontane dal, ora quanto mai attualissimo, velinismo e dalla voglia di "comparire" a qualsiasi costo.

Per completare questo progetto, visti i frequenti viaggi internazionali di Maurizio Riccardi, si è voluta adoperare una contrapposizione finale con diversi scatti realizzati in Etiopia, in Mozambico e nella Repubblica Democratica del Congo: le lavoratrici di questi tre stati, nei loro colori e nella loro umiltà, con lo sguardo fisso in camera, abbracciano e sintetizzano il desiderio di quel riscatto umano oltre che sociale, abbattendo i confini nazionali e sottolineando l'importanza del ruolo della donna nella società moderna su una prospettiva universale.

Carlo Riccardi (1926) è il primo paparazzo della "Dolce Vita". Amico di Ennio Flaiano, Federico Fellini e di Totò, ha raccolto in un grande archivio settant'anni di Storia italiana. I suoi scatti sono esposti in mostre permanenti a Pechino, Roma e San

Pietroburgo. Negli anni cinquanta fonda la rivista «Vip» e lavora per «Il Giornale d'Italia» e «Il Tempo». Ha documentato sei elezioni papali e di recente ha pubblicato il libro fotografico Sophia Loren - Se mi dice bene (Armando, 2014) in omaggio agli 80 anni della grande attrice.

Maurizio Riccardi (1960) fotografo, è direttore dell'Agenzia di documentazione fotografica Agr. Dirige l'Archivio Riccardi e opera su tutta la sfera della comunicazione multimediale. Fra le sue mostre "Vita da Strega", sulla storia del più importante premio letterario italiano, e "I papi santi". Ha pubblicato numerosi libri monografici tra cui I tanti Pasolini (Armando, 2015) e Gli anni d'oro del Premio Strega (Ponte Sisto, 2016). Nel 2011 ha dato vita alla galleria Spazio5, diventan-

do in pochi anni punto di riferimento culturale a Roma.

L'Archivio Fotografico Riccardi, iscritto presso la Soprintendenza Archivistica del Lazio di Roma in qualità di Patrimonio di Interesse Nazionale, è composto da oltre tre milioni di negativi originali, che ritraggono altrettanti momenti più o meno noti della vita politica, sociale e di costume che hanno caratterizzato gli ultimi settant'anni di Storia italiana.

La selezione della mostra è stata curata da Giovanni Currado e Marino Paoloni per l'Archivio Riccardi in collaborazione con Istituto Quinta Dimensione e Agenzia Documentazione Fotografica AGR.



## Compagni di scuola ...

## ... compagni a tavola

Noi di **Elior** siamo i numeri uno della ristorazione collettiva e dall'asilo nido fino all'università accompagniamo gli studenti italiani nel viaggio della sana alimentazione. Trasmettiamo ai più giovani il rispetto per il cibo grazie a progetti di educazione alimentare che coinvolgono bambini, genitori e insegnanti.

**CRESCERE SANI** Menu vari e appetitosi con ingredienti di qualità e il giusto equilibrio di principi nutritivi.

**NUTRIRE LA CRESCITA** Percorsi di educazione alimentare per suggerire corretti stili di vita.

**IMPARARE MANGIANDO** La ristorazione come momento di condivisione e responsabilizzazione per noi e per il pianeta.



## Colleferro. Terminati i lavori di efficientamento energetico della scuola "Leonardo Da Vinci". Ultimi interventi durante le vacanze natalizie

COLLEFERRO – Nella mattinata di Venerdì 20 Dicembre presso la Scuola "Leonardo Da Vinci" di Colleferro ha avuto luogo un incontro a suggello della conclusione dei lavori di efficientamento energetico del plesso. A fare gli onori di casa c'era la Dirigente scolastica Maria Giuffrè che, insieme al Sindaco di Colleferro Pierluigi Sanna, ha aperto l'incontro che si è tenuto nell'aula video della scuola. Sono intervenuti anche i Dirigenti scolastici del Polo Liceale "Marconi", il Prof. Antonio Sapone, dell'Itis "Cannizzaro", il Prof. Alberto Rocchi e dell'Iis di Valmontone, la Prof.ssa Maria Benedetti, interessati in modo particolare alla seconda parte dell'incontro in cui grazie ai funzionari dell'Ufficio Europa della Regione Lazio hanno ricevuto indicazioni su come accedere in maniera più agevole ai fondi che vengono stanziati per le scuole e rispondere più efficacemente ai bandi che vengono proposti. Erano presenti anche la Consigliera regionale Marta Bonafoni, membro della Commissione Istruzione – presieduta dalla Consigliera regionale Eleonora Mattia che è intervenuta in un secondo momento -, gli assessori comunali Umberto Zeppa (Lavori Pubblici) e Sara Zangrilli (Scuola), direttamente coinvolti nei lavori effettuati presso la scuola, l'Ass. al Bilancio Rosaria Dibiase ed il Consigliere comunale Francesco Guadagno, Presidente della Commissione consiliare Pubblica Istruzione e direttamente coinvolto nei rapporti con l'Ufficio Europa. Nel salutare gli intervenuti la Dirigente scolastica Maria

Giuffrè ha affermato (video qui sopra) che «questo momento di confronto e di saluto voleva essere una piccola cerimonia per il termine dei lavori di efficientamento energetico che hanno riguardato in maniera consistente la nostra scuola "Leonardo Da Vinci". Ringrazio il Sindaco per aver organizzato questa giornata, e tutti gli ospiti qui presenti compresi i ragazzi e gli insegnanti che sono qui con noi in rappresentanza della scuola». Il Sindaco Pierluigi Sanna, dopo aver dato il benvenuto a tutti i presenti (video qui sopra), ha chiamato ad un saluto la Consigliera regionale Marta Bonafoni, la quale ha affermato: «Oggi siamo dentro una scuola che è il caposaldo del presente e del futuro dei nostri territori e stiamo dentro una scuola per parlare di ambiente, di sostenibilità. Rendere le scuole più belle, ed agibili fino in fondo è un pezzo fondamentale della scommessa che noi facciamo sul futuro del Lazio e questo progetto che si aggancia alla programmazione europea, rende il collegamento con l'Europa un collegamento molto concreto, molto fattivo. Il fatto che stiamo investendo milioni e milioni di euro, ormai da sette anni, per l'efficientamento energetico delle scuole ci racconta di una possibilità, quella di rimettere la scuola al centro di un investimento di pensiero e di un investimento di risorse. Mi pare che oggi questa occasione ci restituisca un pezzo importante del lavoro comune che stiamo facendo. Ringrazio moltissimo il Sindaco Sanna dell'invito di questa mattina e vi porto il saluto dei

vertici della Regione Lazio...» Dopo l'intervento della consigliera Bonafoni, la parola è tornata al Sindaco che ha ringraziato l'Ing. Mauro Casinelli dell'Ufficio tecnico comunale e soprattutto l'Ing. Paolo Passetti «Direttore "massimo"» di tutti i cantieri che si sono coordinati per eseguire tutti i lavori sulle strutture della scuola e della succursale. Subito dopo il Sindaco ha evidenziato il fatto che nessun singolo edificio della città ha goduto di un intervento finanziario così elevato (intorno ad un milione e duecentomila euro), per poi entrare nel dettaglio degli investimenti e dei lavori eseguiti con l'ausilio di alcune slides esplicative. Mentre le slides scorrevano ed il Sindaco Sanna illustrava la tipologia degli interventi effettuati, giungevano all'interno dell'aula video anche la Consigliera regionale Eleonora Mattia, presidente della Commissione Istruzione della Regione, ed il Sindaco di Labico Danilo Giovanni. «Nonostante in aula sia in corso il dibattito sull'approvazione del bilancio – ha detto Eleonora Mattia – la mia presenza qui, e quella della Consigliera Bonafoni – che è con me nella commissione Istruzione – dimostra che c'è grande attenzione in Regione

nei confronti anche delle scuole di Colleferro, Aggiungo che stiamo per licenziare in Commissione la Legge di riforma dello 0-6 proprio perché crediamo che le bambine ed i bambini in quella fascia di età siano già donne e uomini dell'oggi e non solo del domani. Questa legge cambierà l'approccio ai frequentatori degli asili nido e delle scuole dell'infanzia: non più solo "sociale" ma anche e soprattutto sotto il profilo dell'istruzione, quindi sia a livello nazionale che a livello regionale ci saranno ulteriori fondi destinati alle scuole...». Subito dopo è stata avviata la seconda parte dell'incontro con la presentazione ai dirigenti scolastici intervenuti del funzionamento dell'Ufficio Europa e di come si possa attingere più agevolmente ai fondi e rispondere più efficacemente ai bandi.

L'occasione è stata utile anche per annunciare l'istituzione a breve di un Punto Europa a Colleferro.



**AZIENDA AGRICOLA**

[www.fratellidonati.com](http://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**

**PATATE NOSTRANE**

Vendita diretta  
a Km ZERO

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



## Umidità da risalita capillare: cause e rimedio definitivo

A Cura di Energie Alternative sas - Subiaco (RM)

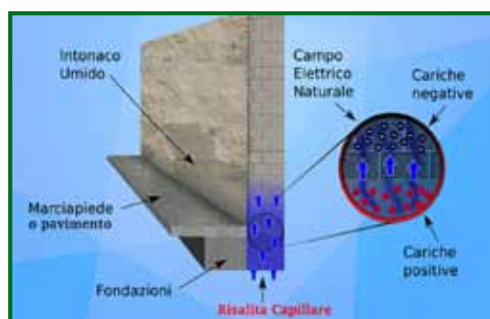
### Che cosa è l'umidità da risalita capillare e che problematiche comporta?

L'umidità da risalita capillare è un **problema** che si manifesta nelle murature di edifici a **contatto con il terreno**. È un **flusso** costante di molecole d'acqua che risalgono dal terreno verso l'alto sui muri ad un'altezza media fra 1 metro e 1 metro e mezzo. Si **amplifica** in presenza di **squilibri elettrici** dovuti a campi **magnetici**, onde radio (**elettromog**) o scorrimento di falde acquifere sotterranee. Tra suolo e parete bagnata del muro si crea una **differenza di potenziale** elettrico misurabile con strumenti appositi. Questi valori sono maggiori nella base del muro e diminuiscono con l'altezza, fino ad annullarsi. Non appena gli intonaci si saturano di acqua, essa entra a contatto con l'aria ed inizia ad evaporare disperdendosi nell'ambiente. Questa continua evaporazione si riversa all'interno dei locali dando inizio ad alcune problematiche come la formazione di **muffa** (possibile veicolo per patologie dannose), le fughe del pavimento che cambiano colore, il distacco di pittura e intonaco dalle pareti, la comparsa di sali bianchi (**salnitro**) e sgradevole odore nell'ambiente. Anche il **comfort** abitativo dal punto di vista termico viene compromesso, in quanto un muro umido perde la capacità di isolamento, gravando sulle spese di gestione.

### Il nostro rimedio definitivo

Come descritto, i muri e gli intonaci affetti da umidità di risalita **contengono acqua**, le cui molecole sono **caricate elettricamente** in modo **anomalo**. Per un fenomeno fisico, quando un'onda di energia si scontra con un'altra onda uguale ma contraria, entrambe si annullano. I nostri **dispositivi** brevettati a frequenza olografica combinata agiscono sfruttando questo principio e **interrompono il flusso di risalita dell'acqua** all'interno delle mura. Ristabiliscono la giusta polarità alle molecole e le **reindirizzano** naturalmente **verso il terreno**, permettendo al **muro** di asciugarsi naturalmente e di **essere ripristinato** definitivamente. Le **caratteristiche** e i **vantaggi** del dispositivo sono **unici e molteplici**:

- **Non necessita di alimentazione elettrica né di batterie**, poiché utilizza le energie naturali



Render spaccato di un muro con presenza di umidità



Installazione Chiesa in provincia di Roma

presenti nell'ambiente circostante, proprie del **magnetismo terrestre**;

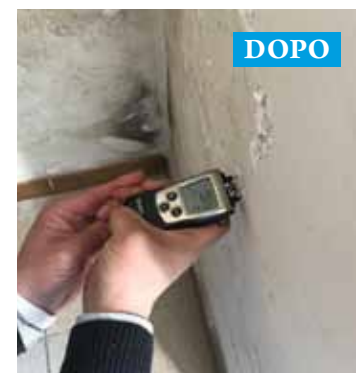
- Estremamente **versatile**, ha dimensioni **ridotte**;
- È un **armonizzatore universale**, che annulla i disturbi dell'elettromog e scherma dai pericolosi campi magnetici ed elettromagnetici;
- Nessuna emissione, **ECOLOGICO 100%** è un vero **prodotto verde** ad impatto zero sull'ambiente, sugli esseri viventi, sulla materia;
- Risultati visivi in **breve tempo**.

Subiaco (RM) Corso Cesare Battisti, 124  
Per info: 0774/822574 o 333/7216762  
Sito web: [www.energiealternative-ac.com](http://www.energiealternative-ac.com)

## Alcune installazioni di successo pronte per il ripristino definitivo



Abitazione privata Ariccia(RM) - L'ambiente era **saturo** di umidità. Nell'arco di pochi mese il problema era **risolto** e l'abitazione **risanata**.



Uffici **Conad** provincia di Roma - Il tasso di umidità negli intonaci era **5.8**. In qualche mese siamo arrivati a valori di **0.6**, ossia **asciutto**.



Chiesa in provincia di Roma - I risultati aspettati sono stati raggiunti in **breve tempo**. Grazie al dispositivo siamo riusciti anche ad asciugare gli intonaci dei locali sottostanti la Chiesa stessa.



6 luglio

Asciugatura **affresco** - La quantità di acqua presente nell'affresco è notevolmente **diminuita**, come si evince dalla graduale diminuzione nel tempo (6/7- 2/8) delle aree blu fredde evidenziate dalla termocamera.

# 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 Paradise 70x123x95  
Vasca Antonietta 70x100x100  
Vasca Annamaria 70x123x94

**RIMBORSI FINO AL 100%**

**CONTATTACI  
AGENTE DI ZONA  
0775.578642**

Showroom in Viale Tirreno, 220

## Valmontone, aveva rubato merce per 1400 euro in undici negozi dell'outlet. Trentottenne arrestata dai Carabinieri.

Fonte: cronachecittadine.it

I Carabinieri della Compagnia di Collesferro hanno arrestato una cittadina italiana di 38 anni, con numerosi precedenti, con l'accusa di furto aggravato messo a segno all'interno dell'Outlet di Valmontone. La 38enne, approfittando del notevole afflusso di persone per le festività, è entrata in azione facendo razzia in undici negozi del centro alla ricerca di abbigliamento e calzature sportive, cosmetici ed orologi. Grazie ai servizi di controllo predisposti, alla proficua collaborazione con il personale di vigilanza dell'Outlet e alla segnalazione dei responsabili degli esercizi commerciali "visitati", i Carabinieri della Stazione di Valmontone l'hanno immediatamente bloccata. La refurtiva, del valore complessivo di 1400 euro, è stata recuperata e restituita ai responsabili dei negozi. L'arrestata è stata dichiarata in arresto presso la sua abitazione e all'esito del giudizio direttissimo, l'attività dei militari è stata convalidata e per la malfattrice sono scattati gli arresti domiciliari in attesa di giudizio definitivo.



# ITAL PELLETS

VENITE A SCOPRIRE I NOSTRI PRODOTTI  
A PARTIRE DA €4,50

si effettuano consegne a domicilio  
\*a partire da nr. 20 sacchi

Via Guglielmo Milano, snc (Località Campo)  
00035 OLEVANO ROMANO RM

345/0656725 379/1916120  
italpellets@outlook.it

# Sancamillo

Ristorante Albergo

BELLEGRA (RM)

www.hotelsancamillo.it

Ci troviamo in Via San Francesco, 22 - Tel. 06.95617016 - Fax 95617135

## DIMENSIONE DONNA

### Buoni propositi per un sereno nuovo anno.

In un mondo dominato da uno sguardo narcisista, che sia la violenza sulle donne perché osano rifiutare il maschio padrone, che sia la difesa del nostro territorio duramente costruito e che deve restare chiuso a chi muore di fame, che sia il nascondere noi stessi nel mare della banalità, assistiamo oggi alla scomparsa dell'empatia in una vita che scorre nell'indifferenza.

In questa epoca così poco avvezza alla sensibilità e all'effetto tangibile che provoca sulle persone, abbiamo un bisogno lancinante di emozioni e, contemporaneamente, sperimentiamo la paura di esserne travolti. Sempre più spesso, tendiamo a puntare il dito contro chi ci sta intorno, ad osservare ciò che non ci piace, a giudicare senza tentare di capire, perché il diverso ci spaventa, il contrario ci impaurisce, ciò che non comprendiamo ci spinge a stare sulla difensiva e, all'occorrenza, a sentenziare senza concedere alcun beneficio del dubbio.

Rispettare consiste nel misurarsi con le diverse posizioni dell'altra persona, e ci aiuta a non giudicarla per la sua scelta o opinione.

Rispettare consiste nel tenere conto dell'altro nelle sue differenze individuali.

Il rispetto si dimostra tramite l'empatia, mettendosi nei panni dell'altro, conoscere a fondo il suo punto di vista, anche nella diversità.

*"io sono un altro te" o "tu sei un altro me"*

la conclusione è che l'altro è imprescindibile nella nostra vita e che siamo solo particelle di un tutto insondabile. Allora l'empatia diventa non solo un dovere etico, ma l'unica modalità per sopravvivere, l'unica materia che non dovremmo mai dimenticarci di insegnare nelle scuole. Conoscere e praticare i punti di vista degli altri è una grammatica esistenziale, come riuscire ad indossare i loro vestiti, perché sono stati o saranno i nostri in un altro tempo della vita.

Solo lo sguardo di "un altro" su di noi ci fa prendere coscienza di chi siamo veramente e ci permette di uscire da noi stessi

L'empatia ci permette di rispettare l'indole e la natura di ognuno, cioè il diritto di essere chi si decide di essere....



Dimensione Donna



**FABBRICA  
INFISSI**

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

### 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

### FINESTRE NURITH

PORTE CORAZZATE  
SU MISURA E STANDARD

- PERSIANE BLINDATE E IN ALLUMINIO
- COMBINATO PERSIANA E GRATA
- GRATE BLINDATE







**GRATE**  
a partire da  
**€150**  
al mq.



**PERSIANE**  
a partire da  
**€195**  
al mq.

### OFFERTE GENNAIO

**GENAZZANO** Via Valmontone, snc - Tel. 06 9578510  
[www.fibaserramentiinfissi.it](http://www.fibaserramentiinfissi.it) - Cell. 335 8334687



# TELESFORO

Abbigliamento e calzature

## SALDI

## UOMO - DONNA - BAMBINO

Sulle migliori marche:

Armani - - Max Mara - Moschino - Carhartt  
Roy Rogers - Napapijri - Max Mara

[www.telesforoabbigliamento.it](http://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

da oggi anche

Shop  
ONLINE

## Teniamoci per mano, l'iniziativa della Medihospes per avvicinare le scuole ad anziani, migranti e disabili



L'integrazione è consapevolezza, conoscenza dell'altro e delle sue fragilità. Fragilità che sono, però, anche le nostre. Partendo da questo assioma nasce il progetto "Teniamoci per mano" promosso dalla cooperativa sociale Medihospes in collaborazione con l'istituto San Francesco di Roma delle Francescane Alcantarine. L'iniziativa vuole essere un ponte fra i bimbi della scuola romana e le persone fragili come anziani, disabili, senzatetto e migranti per avviare un processo virtuoso di reciproca conoscenza, accettazione delle diversità e piena integrazione. La scuola, che adotta l'approccio pedagogico del Service Learning, diventa così spazio e tempo di

crescita nella capacità di relazionarsi, nell'imparare linguaggi per dialogare con i nuovi processi culturali, nel condividere talenti e carismi personali per il bene di tutti, insegnando a scegliere la via dell'incontro e della solidarietà, come risposta alle urgenze del nostro tempo. Nella certezza che "Imparare Serve e Servire Insegna" la scuola forma non solo al "sapere", ma anche e soprattutto alla condivisione di competenze e alla sensibilizzazione, alla relazione e all'incontro con l'altro. Con il progetto "Teniamoci per mano" la cooperativa Medihospes desidera favorire, nei piccoli alunni, il contatto con ciò che non si conosce, con ciò che diverge dalla nostra esperienza, con ciò che può spaventare al fine di gettare semi di solidarietà. Le attività del progetto desiderano stimolare la curiosità dei bambini, fornire adeguate risposte contribuendo a fare della fragilità una parte del mondo da non temere, buttare giù ogni barriera tra un individuo e l'altro.

La scuola forma non solo al "sapere", ma anche e soprattutto alla condivisione di competenze e alla sensibilizzazione, alla relazione e all'incontro con l'altro. Con il progetto "Teniamoci per mano" la cooperativa Medihospes desidera favorire, nei piccoli alunni, il contatto con ciò che non si conosce, con ciò che diverge dalla nostra esperienza, con ciò che può spaventare al fine di gettare semi di solidarietà. Le attività del progetto desiderano stimolare la curiosità dei bambini, fornire adeguate risposte contribuendo a fare della fragilità una parte del mondo da non temere, buttare giù ogni barriera tra un individuo e l'altro.

"Teniamoci per Mano" si sviluppa intorno al concetto di fragilità come stato d'animo in cui ogni bambino può ritrovare una parte di sé e scoprire le proprie debolezze imparando anche a valorizzarle. Permettergli inoltre di esplorare il proprio mondo, fatto di valori, sentimenti, apprendimenti ed emozioni, confrontarsi con gli altri, apprendere l'esistenza di una fragilità personale, li aiuta a crescere nella tolleranza e nella stima reciproca, li aiuta a comunicare i propri pensieri e a rispettare le regole della convivenza civile e democratica. Tutto questo perché ogni incontro è un'occasione di apprendimento in cui gli alunni della scuola san Francesco potranno mettere a servizio del prossimo quanto imparato sui banchi di scuola e trasformarlo in autentica esperienza di vita. Con il progetto delle Medihospes, a beneficiarne saranno anche anziani, migranti e le comunità che vivono in stato di fragilità; si restituisce loro una dimensione progettuale sul domani che lo rende protagonista in prima persona della propria vita. Dopo

il primo incontro con lo staff della cooperativa sociale, durante il quale sono stati presentati servizi e destinatari, nei prossimi mesi saranno organizzati laboratori e cicli di incontri volti a promuovere il dialogo, la conoscenza reciproca e la collaborazione per la realizzazione di un lavoro comune. Durante il Natale i bimbi, per esempio, saranno coinvolti in biglietti di auguri e regali da realizzare insieme agli anziani e loro stessi saranno protagonisti del proprio apprendimento proponendo attività su cui dedicheranno, in un secondo momento, ampi spazi di riflessione. Oppure, durante le festività di Carnevale, disegneranno delle maschere o, ancora, in primavera planteranno fiori da giardino.



...dalla colazione alla cena

...dalle 05.00 alle 24.00

DOMENICA CHRUSO

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





## Tivoli, Laura Cartaginese consegna tre termoventilatori per l'auditorium di Tivoli Terme



Laura Caraginese

La consigliera regionale del Lazio **Laura Cartaginese** ha consegnato tre termoventilatori alla scuola di Tivoli Terme. "Mi sono recata all'Istituto Comprensivo di Tivoli Terme dove ho risposto all'appello lanciato dal dirigente scolastico, Liliana Sciarrini, e sono intervenuta consegnando tre termoventilatori per migliorare la temperatura dell'Auditorium dove in questi giorni si svolgeranno eventi sempre perfettamente organizzati dal personale con la partecipazio-

zione di numerose famiglie. Mi sono immediatamente messa a disposizione del dirigente scolastico e sono felice di aver potuto aiutare l'Istituto Comprensivo di Tivoli Terme. Ringrazio anche il consigliere comunale Domenico Cecchetti per la segnalazione. Ho visto un clima positivo all'interno dell'Istituto e rivolgo i complimenti alla dottoressa Sciarrini e a tutto il personale. Mi ha colpito un messaggio visibile all'ingresso della scuola: 'I bambini nascono con le ali, i docenti insegnano loro a volare'. Non possiamo che ringraziare ogni giorno chi con pazienza e professionalità lavora con i bambini e i giovani che rappresentano il nostro futuro", dichiara la consigliera regionale del Lazio, Laura Cartaginese.

"Ringrazio il consigliere Cartaginese per questo gesto molto utile e inaspettato. Con i termoventilatori l'Auditorium sarà più accogliente e riscaldato nel periodo invernale. Questa sensibilità da parte del consigliere dimostra la presenza di persone che ancora credono nelle istituzioni scolastiche", la chiusura del dirigente scolastico Liliana Sciarrini.



SETTORE IV WELFARE

### AVVISO PUBBLICO PER L'EROGAZIONE DI CONTRIBUTI ECONOMICI A CONTRASTO DEL DISAGIO ABITATIVO

Il Comune di Tivoli, in qualità di Capofila del distretto socio-sanitario RM5.3, rende noto alla popolazione che è aperto il bando per la concessione di contributi economici a contrasto del disagio abitativo.

**BENEFICIARI.** Possono inoltrare domanda per il riconoscimento del beneficio di cui sopra coloro che sono in possesso dei seguenti requisiti:

- 1) cittadinanza italiana o di uno Stato aderente all'Unione Europea;
- 2) cittadinanza di uno Stato non aderente all'Unione Europea ed in possesso di permesso di soggiorno o carta di soggiorno secondo la normativa vigente in materia;
- 3) residenza in uno dei Comuni del distretto socio-sanitario RM5.3 da almeno cinque anni alla data di pubblicazione del presente avviso;
- 4) appartenenza ad un nucleo familiare i cui componenti non sono titolari di diritti di proprietà, usufrutto, uso e abitazione su territorio nazionale, alloggio di edilizia popolare;
- 5) appartenenza ad un nucleo familiare in cui nessun componente ha occupato abitualmente immobili di edilizia popolare;
- 6) intestatario di un contratto di locazione di unità immobiliare, ad uso abitativo regolarmente registrato e nel quale si concede, di durata non inferiore ad anni uno (sono esclusi i conduttori di alloggi appartenenti alle categorie catastali A/1, A/7, A/8 e A/9);
- 7) in condizione di cassa integrazione, mobilità, licenziamento ed iscritto al Centro per l'Impiego, chiusura dell'impresa registrata alla C.C.I.A.A., disoccupato da lungo periodo (almeno da 24 mesi);
- 8) ISEE del nucleo familiare in corso di validità non superiore a € 10.000,00.

**ISTRUTTORIA ED AMMISSIONE.** Si procederà alla formazione di un'unica graduatoria distrettuale, con erogazione dei contributi agli aventi diritto, fino ad esaurimento dei fondi regionali riconosciuti al distretto socio-sanitario RM5.3. I singoli contributi erogati hanno un valore di € 500,00.

**DOCUMENTAZIONE NECESSARIA.** I documenti necessari per l'accesso al Programma e relativa valutazione sono:

- Certificazione ISEE in corso di validità;
- Documentazione comprovante lo stato di emergenza abitativa (ordinanza, convalida di sfratto, il giudizio dinanzi A.G., morosità);
- Documentazione ritenuta utile ai fini dell'attribuzione del punteggio per i criteri di valutazione (certificazione di invalidità, decreti di affidamento minori, ecc.);
- Copia documento di identità in corso di validità;
- Copia del permesso/carta di soggiorno (se cittadini extra-comunitari).

**MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA.** La domanda dovrà essere presentata su apposito modulo, completa della documentazione necessaria **a pena di esclusione** e consegnata a mano o a mezzo posta con R/R citando in oggetto "Contributo contrasto al disagio abitativo", o via PEC all'indirizzo del proprio Comune di residenza.

**N. B.** È possibile la presentazione di una sola domanda per nucleo familiare.

**IL TERMINE ULTIMO DI PRESENTAZIONE DELLE DOMANDE È FISSATO ENTRO E NON OLTRE LE ORE 12,00 DEL GIORNO 24/01/2020.**

Il presente avviso integrale con modello di domanda può essere scaricato sul sito istituzionale <http://www.comune.tivoli.rm.it> ed è disponibile presso gli Uffici U.R.P. del Comune di Tivoli, Piazza del Governo 2, nonché presso gli Uffici Comunali del distretto.

Tivoli, 23 dicembre 2019

La Dirigente ad Interim del IV Settore  
Dottoressa Lucia Leto

**Dolci Tentazioni**

Altipiani di Arcinazzo  
Piazza Meo Passeri, 16

Per info : 328.65.22.570 o 333.25.33.036

**BARBERSHOP PILMOS 1995**

VIA CAVOUR, 77 - SUBIACO  
0774.28.15.13  
PILMOS BARBER SHOP SUBIACO  
PILMOS\_BARBERSHOP\_SUBIACO

VIALE VITTORIO VENETO, 35/C  
OLEVANO ROMANO  
06.45.68.14.22  
PILMOS BARBER SHOP SUBIACO  
PILMOS\_BARBERSHOP\_OLEVANO

di Manuela Guardabassi

**il tuo caffè**

**CARD**



**Da noi la vera "KAFFETTERA" L'ESPRESSO NAPOLETANO**

**Offerta 30 capsule a partire da € 5,50**

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

Tel. 334 8009088

 **Il Tuo Caffè Di Manuela Guardabassi**

Via Cavour, 19 - Olevano Romano (Rm)

*Pasta all'uovo*  
di *Serenella Ronzani*

**L'angolo della Pasta**

*Specialità Gnocchi "a 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

## STAMPA CHE TI PASSA..

Uno dei tanti aspetti che lega l'informatica al quotidiano è sicuramente la stampa. Che sia per lavoro o per svago, prima o poi tutti avremo a che fare con questa macchina "infernale" croce e delizia di ogni ufficio.

Precisiamo subito che il ruolo della stampante negli ultimi 10 anni ha subito notevoli trasformazioni, ma che spesso sono passate quasi inosservate all'utilizzatore finale. Non tutti sanno che attualmente la stampa laser non è la più economica, ne per il costo per copia, ne per la manutenzione, ne tantomeno per i consumi elettrici (per non parlare dell'impatto ambientale).

Oggi gli inchiostri delle cartucce super capienti sono più densi, quasi gel, legano con la carta in maniera totalmente chimica e senza contatto tra testina e carta (ciò allunga i tempi di usura). Inoltre gli inchiostri vengono studiati direttamente dal produttore della stampante, ottimizzati per il tipo di resa che la macchina richiede (documentale o fotografica). Molti di voi risponderebbero: "Sì, ma le cartucce quanto durano?", dipende... vi basta una cartuccia da 200.000 copie?

Naturalmente la stampa laser non è rimasta a guardare: un noto marchio Giapponese ha lanciato da un paio di anni sul mercato la prima fotocopiatrice che stampa, cancella e riscrive sul foglio per almeno 5 volte. Il processo di stampa "temporanea" può essere impostato dall'amministrazione della stampante e prevede delle stampe in blu che usano un toner che durante la cancellazione viene decolorato. Di sicuro è un soluzione per chi stampa molte bozze di prova e documenti temporanei.

Forse ci vorranno ancora anni per avere una soluzione casalinga della stampa temporanea, nel frattempo possiamo scoprire le nuove soluzioni laser e inkjet pensate per l'home e il business.

Vi aspetto, per consigliarvi al meglio

## L'ABITO NON FA IL MONACO... MA ALCUNE VOLTE GLI SOMIGLIA

di **Cristiano Alivernini**

Alcuni giorni fa un mio cliente mi telefona piuttosto allarmato, perché gli era arrivata una mail di facebook che lo avvisava di aver pubblicato immagini coperte da copyright.

Da subito il mio istinto mi ha allertato, mi sono fatto inoltrare la mail e ne ho avuto la conferma: Scam!

Ai più la parola Scam dirà poco o niente, ma vi assicuro che è molto facile imbattersi in un tentativo di Scam. Precisiamo subito che lo Scam è un tipo di truffa che non viene applicata (purtroppo) solo in ambito informatico. Nel caso del mio cliente lo Scam era una mail ben "confezionata", dove cliccando sul link si accedeva ad una app che graficamente era identica in tutto e per tutto a facebook: stesso logo, stessi font, scritte molto simili ma server mooolto diversi. Naturalmente l'app-truffa chiedeva i dati di facebook per accedere con l'intento di catturare le reali credenziali di accesso alla pagina del mio cliente. Spessissimo lo Scam è solo il primo passo di reati informatici ancora più gravi, una volta catturate le giuste credenziali, potrebbero minacciarci di pubblicare sulle nostre pagine cose sconvenienti o peggio ancora risalire a cascata ad altre credenziali (cellulare, numero di carte collegate, etc, etc) ampliando sempre di più il raggio d'azione. La mail "incriminata" arriva spesso con un mittente a noi noto, o abbastanza famoso da non farci dubitare: una banca, facebook, ebay, il Tribunale di, o addirittura la Polizia di stato; di solito almeno graficamente è ineccepibile e difficilmente smascherabile. L'unico vero consiglio che mi sento di dare e di non inserire mai né dati personali né dati di accesso di qualsiasi account, ma cestinare e cercare tramite le vie ufficiali se c'è un riscontro. Questo tipo di attacco purtroppo è in continua crescita, basti pensare che solo negli ultimi 3 mesi (dati Proofpoint, nota azienda nel campo della sicurezza informatica) sono state più di 70 le campagne di attacco verso medie aziende e Pa in Italia, ma la cosa ancora più preoccupante è che nel mirino di questo tipo di attacchi rientrano anche i singoli privati! Quindi prudenza, molta prudenza e se avete dubbi non esitate a contattarmi.

# Dopo le feste : mangia sano e muoviti

Durante le festività natalizie trascorse insieme a parenti ed amici, è facile cadere in tentazione ed esagerare con le pietanze e i dolci. Il Natale in fondo è un periodo in cui cibo e bevande fanno parte della convivialità e della socialità, per cui tutti noi tendiamo a mangiare più del solito. Pertanto, se dopo le trasgressioni delle feste, l'ago della bilancia tende a salire, non c'è da preoccuparsi. Innanzitutto occorre lasciare a casa i sensi di colpa per i "peccati commessi": sentirsi in colpa non aiuta, ma anzi è un sentimento che rischia di buttarci giù e non darci la giusta motivazione per ripristinare le sane abitudini e la regolarità del proprio stile di vita.

Occorre quindi, seguire per due, tre settimane una dieta giornaliera studiata per disintossicare l'organismo dal periodo di iperalimentazione. Un piano alimentare sano, completo ed equilibrato che aiuti il nostro organismo a liberarsi dagli eccessi del periodo natalizio evitando però diete drastiche: il 55-60% delle calorie dovranno provenire dai carboidrati, meno del 30%



dai grassi e la restante quota dalle proteine. Ricordiamoci che nessun alimento è completo ma ognuno fornisce nutrienti diversi che si compensano tra di loro e pertanto è opportuno variare il più possibile.

Di seguito sono riportati 10 consigli utili a ristabilire un corretto stile alimentare post-vacanze natalizie.

1) Evitare il digiuno, anzi effettuare 5 pasti giornalieri (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo,

merenda e cena) al fine di mantenere attivo il metabolismo ed evitare di arrivare affamati al pasto principale;

2) Consumare pasti controllati nelle quantità, preferendo preparazioni semplici; 3) Come condimento utilizzare esclusivamente olio di oliva extravergine (a crudo sulle

pietanze); 4) Evitare alcool, fritti, insaccati e formaggi (i for-

maggi possono essere consumati light); 5) Preferire un frutto o uno yogurt magro allo spuntino di metà mattina ed alla merenda; 6) Evitare di mangiare fuori pasto; 7) Preferire l'utilizzo di spezie, aceto e/o limone al posto del sale; 8) Consumare cibi cotti al vapore o ai ferri o al forno o in padelle antiaderenti; 9) Bere almeno 2 Lt di acqua al giorno (anche sotto forma di tisane) che aiuteranno l'organismo a depurarsi eliminando scorie e tossine accumulate nei giorni precedenti, a ridurre la ritenzione idrica oltre che a sentirsi più sazi.

e se poi riuscissimo a dedicare anche qualche minuto al giorno ad una camminata a passo svelto o ad una corsetta, bruciare calorie e perdere i chili post vacanza sarà molto meno impegnativo del previsto!

P.s.: Ricordiamoci però che di solito ci si ingrassa di più dall'Epifania al Natale piuttosto che dal Natale all'Epifania.

**Dott.ssa Erica de Angelis**  
Nutrionista



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

- Analisi cliniche
- Fisiokinesiterapia
- Radiologia

**CAVE**

Via Speciano, 5/6  
sanitas2002@tiscali.it

Per appuntamenti e info:  
**06 9508050**  
**06 95000296**

**POLIAMBULATORIO**

**La Stazione S.r.l.**

- Visite specialistiche
- Esami strumentali

**ZAGAROLO**

Viale della Stazione, 14  
poliamblastazione@tiscali.it

Per appuntamenti e info:  
**06 9575508**  
**06 95003115**





**4 PUNTO 4**

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

PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

**FINESTRE NURITH** sconto **22%**

**PROMOZIONI**

PORTONCINO BLINDATO € 350  
ZANZARIERE 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](mailto:quattropunto4@gmail.com)



**T & Bar**

**Bar Tabacchi**  
**PONTE ORSINI**  
di Sbardella Carmela

**Via Prenestina, 1**  
**Paliano (Fr)**



**TINTORIA**  
"La bella Lavanderina"

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

## Cosa si intende per prodotti "green"? E per prodotti a ridotto impatto ambientale?

Fonte: [passaportoambientale.it](http://passaportoambientale.it)

La qualificazione di "sostenibilità" in un prodotto è ormai sempre più frequente nella caratterizzazione delle offerte presenti nel mercato, per rispondere ad una sensibilità sempre crescente da parte dei consumatori. Tra essi, infatti, sono infatti sempre più quelli che decidono di fare acquisti consapevoli, rispettosi dell'ambiente e che ne preservino le risorse. Tale visione è in linea con molte politiche che impongono norme a tutela dell'ambiente. Il mondo dell'industria si è presto adattato a queste richieste, facendo leva nelle proprie strategie di comunicazione e marketing sulla promozione di prodotti e servizi "green" o "verdi". Ma qual è il significato di questi termini? Prodotti "green" Sono sempre di più i prodotti qualificati come "verdi", "green", "sostenibili" o "ecologici". Tuttavia, questi termini sono generici, adatti a sintetizzare alcune caratteristiche dei prodotti e squisitamente non tecnici. Quando utilizzati appropriatamente, fanno riferimento alla riduzione degli impatti ambientali associata alla realizzazione di prodotti e servizi.



Prodotti a ridotto impatto ambientale: Il termine "impatto ambientale" è definito, nel Regolamento EMAS, come "qualunque modifica dell'ambiente, negativa o positiva, derivante in tutto o in parte dalle attività, dai prodotti o dai servizi di un'organizzazione". Ottenere un prodotto a basso impatto ambientale significa quindi fare in modo che, lungo tutto il complesso ciclo di vita, dall'estrazione delle materie prime allo smaltimento come rifiuto (o riciclo), il contributo alla modifica dell'ambiente, in almeno una delle sue matrici (aria, acqua, suolo...), sia ridotto. Il parametro di confronto per verificare la riduzione dell'impatto ambientale può essere il modo in cui il prodotto veniva realizzato in precedenza, oppure una produzione standard. La riduzione dell'impatto ambientale può essere ottenuta da chi realizza il prodotto per mezzo di miglioramenti nei processi o nelle tecnologie di produzione, sia gestiti direttamente, sia influenzati a monte o a valle della propria posizione nella filiera produttiva. Asserzioni ambientali dei prodotti Asserzioni generiche di sostenibilità sono tuttavia fuorvianti e spesso abusate, quando non supportate da qualificazioni sufficienti. In merito a questo argomento, la norma ISO 14021 (Asserzioni ambientali autodichiarate) fornisce indicazioni condivise sul modo in cui deve essere formulata un'asserzione ambientale. La norma afferma che uno slogan pubblicitario, un marchio o la descrizione commerciale di un prodotto possono contenere asserzioni ambientali, ma ricorda che i concetti coinvolti nella sostenibilità sono molto complessi e ancora in fase di studio: non essendoci al momento metodi definitivi per misurare la sostenibilità o perseguire la sua realizzazione, non devono essere formulate asserzioni generiche sul suo raggiungimento. Il passo successivo, quello che dà consistenza alla qualificazione di un prodotto come "green" o "verde", è fornire informazioni su: quali impatti ambientali sono stati ridotti, come è possibile misurare tale traguardo, come è stato raggiunto questo risultato.

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](http://www.cereagricolaciani.it)  
[cereagricolasrl@pec.it](mailto:cereagricolasrl@pec.it)  
Tel. e Fax: 06.9579156

**PER INFO:  
WWW.ROMALAVORO.INFO**

# RomaLavoro

**BANDO PUBBLICO** **MINISTERO ISTRUZIONE**

**1728** Personale **PULIZIE**  
nelle **SCUOLE**  
a **ROMA** e nel **LAZIO**

**A TEMPO INDETERMINATO**

**400** FERROVIE dello STATO  
**ASSUNZIONI**  
**IMMEDIATE**

**ADDETTI BORDO TRENO e ASSISTENZA**

**138** **AUTISTI**  
**PATENTE B**

**AGENZIA REGIONALE EMERGENZA SANITARIA**

ASSISTDigital | **80** **OPERATORI**  
CUSTOMER CARE INBOUND

Ambiente stimolante | Orari flessibili | Possibilità di carriera

# SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

## INVOLTINI DI POLLO CON CARCIOFI

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

4 grandi sovracosce di pollo disossate; 5 fondi di carciofi già puliti; 4 fette di prosciutto cotto; ½ bicchiere di vino bianco secco; 1 spicchio di aglio; prezzemolo; 2,5 cucchiaini di olio extravergine di oliva; mix di spezie per arrosto; 1 rametto di rosmarino; sale; pepe.

### PREPARAZIONE

✓ Acquistate delle sovracosce di pollo ruspante belle grandi e fatele dissossare dal macellaio. Appoggiatele sul piano di lavoro, apritele e battetele con un batticarne. Salate e pepate su entrambi i lati, e fate riposare per circa 30 minuti.

✓ Tagliate i carciofi sottili. In una padella capiente, fate soffriggere lo spicchio d'aglio con 2 cucchiaini d'olio

e saltate i carciofi giusto il tempo di farli intenerire un po' (dovranno restare croccanti perché in forno cuoceranno ulteriormente). Aggiungete il prezzemolo, il sale e il pepe e fate saltare ancora per pochi secondi.

✓ Adagiate su ogni sovracoscia prima una fetta di prosciutto e poi i carciofi appena preparati. Arrotolate le sovracosce formando degli involtini e legatele bene con uno spago da cucina o con gli appositi retini da arrosto.

✓ Adagiate gli involtini su una teglia da forno, spolverizzate con il mix di spezie, aggiungete il rosmarino fatto a pezzetti, irrorate con mezzo cucchiaino di olio e mettete in forno sopra e sotto a 200 °C per circa un'ora. Fate rosolare bene su tutti i lati e bagnate con il vino.

## Nutri l'intestino e ti sentirai meglio

PROFESSORE, LEGGO SEMPRE PIÙ FREQUENTEMENTE NOTIZIE CHE INDICANO CHE I NOSTRI BATTERI INTESTINALI SONO FONDAMENTALI PER LO STATO DI SALUTE. È VERO? CHE RUOLO GIOCANO?

Caro Sebastiano, i batteri dell'intestino vengono definiti "microbiota". Alcuni ceppi batterici svolgono funzioni benefiche. Quelli "indigeni" ostacolano la colonizzazione dell'intestino da parte di nuovi microbi, tra cui quelli patogeni. Altri sintetizzano sostanze utili (come la vitamina K) e digeriscono molecole complesse, producendone di nuove utili. Gli acidi grassi a catena corta prodotti dai batteri intestinali, specialmente l'acido butirrico, mantengono in salute l'intestino, proteggendolo dalle infiammazioni e dall'insorgenza di tumori. **Il microbiota mantiene "in allenamento" il sistema immunitario.** Se è ricco di batteri capaci di digerire e fermentare i flavonoidi della frutta e nella verdura, promuove la produzione di sostanze che hanno effetti protettivi sulla salute cardiovascolare.



**IL MICROBIOTA "AMA" FRUTTA E VERDURA**

**Cibi ricchi di acidi grassi saturi e alimenti molto calorici stimolano la proliferazione di batteri che promuovono l'infiammazione.** Alcune sostanze prodotte dal microbiota intestinale sembrano coinvolte nella regolazione dell'appetito e nell'aumento di peso. In generale è preferibile un'alta varietà del microbiota, cioè la presenza di molti ceppi microbici diversi. La ricerca in questo campo è ancora agli albori e **nei prossimi anni sentiremo sempre più spesso parlare della relazione tra salute e composizione del microbiota.** Un esempio? Diversi studi stanno dimostrando che la risposta ad alcuni farmaci può essere influenzata dalla composizione batterica.



EST. 1951

**PROCARNI**

*Carni di prima*

# QUALITÀ IN CARNE E OSSA

**PROCARNI.COM**

*Deposito e Sezionamento*

Via Prenestina km 55,700  
Località Mola dei Giuli  
00030 Genazzano (RM)  
+39.06.9579191  
info@procarni.com

## VIAGGIARE CON CANI GATTI E FURETTI

Il sempre più diffuso turismo con animali al seguito e le esigenze della famiglia a spostarsi con il proprio pet, durante le vacanze o semplici viaggi, hanno spinto la Comunità Europea a cogliere questo aspetto sociale e rendere quindi la circolazione degli stessi più coerente con le esigenze sanitarie civili e di benessere degli animali, dettando delle regole comuni a tutti gli stati membri. Tali regole sono di fatto tutte racchiuse nella compilazione di un passaporto comunitario, di cui in questa breve trattazione ne daremo delle semplici delucidazioni. Si invitano pertanto, tutti coloro che ne avessero bisogno, di approfondire gli argomenti trattati (vista la loro complessità burocratica e legislativa) sul sito del ministero della salute italiana, particolarmente aggiornato ed utile, alla voce "viaggiare con animali" ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)). Le indicazioni fornite, di fatto, si riferiscono allo spostamento di Cani, Gatti ed altri animali da compagnia (es. furetti) che dall'Italia viaggiano verso paesi dell'Unione Europea al seguito dei loro proprietari o responsabili designati dagli stessi. Non riguardano pertanto animali destinati alla vendita o trasferimenti di proprietà, comprese le adozioni, capitoli ai quali rimandiamo per le dovute regolamentazioni.

Ai fini della compilazione del passaporto europeo Cani, Gatti e Furetti devono essere:

1. identificati da un microchip e regolarmente iscritti all'anagrafe canina (cani)
2. vaccinati obbligatoriamente nei confronti della rabbia da un medico veterinario
  - a. l'animale deve avere almeno 12 settimane di età al momento della somministrazione del vaccino
  - b. la somministrazione dello stesso non deve essere precedente alla data di identificazione o di lettura del microchip
  - c. il periodo della validità della vaccinazione decorre dal 21° giorno dal completamento del protocollo vaccinale della prima vaccinazione ed ogni successiva vaccinazione deve essere eseguita durante il periodo di validità della precedente.
3. accompagnati da un passaporto europeo compilato emesso dal servizio veterinario dell'azienda sanitaria locale.

Tale documento, rilasciato dai servizi veterinari dell'azienda sanitaria locale, deve riportare il codice alfanumerico dello stesso microchip e deve attestare l'esecuzione della vaccinazione contro la rabbia in corso di validità, l'eventuale trattamento nei confronti di alcune parassitosi (echinococcosi, ectoparassiti etc.) e la compilazione da parte del medico veterinario curante di un certificato di buona salute non oltre i tre giorni antecedenti la partenza. Deve essere altresì accompagnato, se necessario, da un documento che autorizzi una terza persona ad effettuare il movimento dell'animale su delega scritta dal proprietario dello stesso.

Ricordiamo che ciascun paese membro può autorizzare l'introduzione nel proprio territorio di soggetti provenienti da altri stati membri con età inferiore alle 12 settimane e non vaccinati per la rabbia o che seppur vaccinati e di età compresa tra le 12 e le 16 settimane non soddisfino ancora le condizioni di validità della vaccinazione. Quando la meta del viaggio è un paese terzo, che non fa parte cioè dell'Unione Europea, possono essere richieste particolari requisiti sanitari ed ulteriori documenti rispetto a quanto previsto per i paesi dell'unione. E' dunque opportuno reperire le informazioni e le documentazioni necessarie contattando l'ambasciata del paese terzo in Italia oppure rivolgendosi direttamente al servizio veterinario della Asl di appartenenza competente per il territorio. Alcuni paesi terzi ad esempio hanno norme talmente restrittive da prevedere anche periodi di quarantena per gli animali o la non introduzione di soggetti appartenenti a razze canine ritenute pericolose. I merito a queste restrizioni, va precisato che l'introduzione in Italia di soggetti da paesi della comunità ed esteri in generale, generalmente segue norme più rigide. Ad esempio il nostro paese non si avvale delle possibilità di deroghe all'obbligo delle vaccinazioni nei confronti della rabbia per i cuccioli concesse ad alcuni stati membri e per i soggetti provenienti da paesi terzi inoltre si richiede anche la titolazione degli anticorpi per tale malattia; un altro esempio è che pone un limite di 5 soggetti che sia possibile introdurre per ciascun proprietario o detentore, per ovvie ragioni di lotta al traffico illegale e benessere animale. Prima di viaggiare comunque si raccomanda sempre di recarsi dal proprio veterinario di fiducia per un check-up generale dell'animale, verificare così la correttezza della documentazione in essere ed avere info sulla gestione del pet durante il viaggio (modalità di trasporto a seconda del mezzo utilizzato, stati d'ansia, paure, cinetosi, sbalzi termici, soste, piccoli kit medici, etc.).



**AMBULATORIO VETERINARIO**  
Via VI Giugno, 49-51 • 00035 Olevano Romano

**Dir. San. Dott. ENRICO CIOLLI**  
Medico Veterinario  
**Dr. Alessandro Mampieri**  
Medico Veterinario

Tel. 06/9564007

REPERIBILITÀ 368/3350172

# AL.P€.

**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)**  
**elettroimpialpo@gmail.com - alfredopolisini@pec.it**  
**tel/ fax: 06.9507609 - cell. 3331157199**

# Il Capriccio dei Bimbi snc

di Sambucini Fernanda e Pamela

**Abbigliamento, Intimo**  
**carrozzine**

**DAL 5 GENNAIO**

**Saldi**  
**fino al 60%**

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

### "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](mailto:proietti.eventi@yahoo.it) - PEC: [emanueleproietti@pec.it](mailto: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.

## Anagni – Casa Barnekow: “Le modelle ciociare nella Parigi di fine 800”

*“Un evento davvero particolare quello con cui Casa Barnekow apre l’anno 2020, venerdì 3 gennaio, alle ore 18:30. La casa dove visse una delle più belle donne della sua epoca, Carolina Ascenzi, modella anagnina e moglie del barone Barnekow, accoglie un incontro culturale che unisce letteratura, poesia, musica e pittura, in una parola: bellezza”.*

Fonte: [ciociarianotizie.it](http://ciociarianotizie.it)

Un incontro dedicato alle modelle ciociare, celeberrime nell’800, che emigrarono a Parigi, il cui fascino, considerato tipicamente “italiano”, fu immortalato nelle opere di quella cerchia artisti residenti nella “Ville Lumiere”, quali Picasso, Matisse, Van Gogh, Rodin ed altri. Questo evento nasce dalla collaborazione fra Casa Barnekow di Anagni e il Museo Académie Vitti di Atina: aperto al pubblico dal 2013, il museo conserva tutti i materiali dell’Académie Vitti, scuola di pittura privata attiva a Parigi dal 1889 al 1914, fondata da modelli originari della Valle del Liri, che ebbe maestri illustri quali Gauguin. La serata si aprirà infatti con la presentazione del volume “Académie Vitti, 49 boulevard du Montparnasse – Paris, i personaggi e la storia (1889-1914)”, di C. Erario e E. M. Beranger che, integrando le testimonianze fornite dal Museo, indaga questo momento cruciale della storia dell’arte contemporanea di cui furono protagoniste le modelle ciociare appunto (seguirà la lettura del poema “Memoriale della Valle” di



**Modelle ciociare**

Elmerindo Fiore, presente l’autore). Sempre per proseguire il fil rouge di queste donne legate al mondo artistico, che nell’800 fecero delle scelte anticonvenzionali, quasi delle proto femministe, si proseguirà con il recital “Donna ‘800”, con l’attrice Luana Filosini che reciterà testi di scrittrici e poetesse dell’epoca, da

George Sand a Virginia Woolf, da Sibilla Aleramo a Emily Dickinson. I brani letterari si alterneranno alla solo bass performance di Claudio Campadello, bassista e contrabbassista, che spazierà da arrangiamenti di Jazz Standard e Pop Songs, da musica classica a pezzi originali. In un incontro del genere non potrà

certo mancare la pittura: durante la presentazione e lo spettacolo, l’artista anagnino Silvano Haag ed alcune sue allieve dipingeranno dal vivo immagini femminili d’epoca; infine, per celebrare ancor più degnamente la “bellezza ciociara”, sarà presente all’evento la bellissima Miss Anagni 2019, Eleonora Frattale.

# FELLI ALBERTO STOCK HOUSE

## SALDI TUTTO A METÀ PREZZO

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





**DUE PIANI**  
*di Pura Eleganza!*

**Jadart Creations**

**PRIMO PIANO..**  
*Arredo Casa in Stile  
Country • Shabby Chic • Industrial  
Bomboniere e Liste di Nozze  
Allestimenti Eventi e Confettate*

**SECONDO PIANO..**  
*"La Profumeria des merveilles"  
Fragranze Francesi per la  
Casa • Corpo • Tessuto  
Candele e Saponi Natural  
Accessori Moda e Bijoux  
Linea Make Up*



GENAZZANO Rm Via dell'Acqua Santa 4  
06.87563579 - 333.6263667  
f JadartCreations di Andreani Giada



ORDINE DEI GIORNALISTI  
del Lazio

### Giornalisti nell'erba: un Premio per la resilienza

Fonte: [giornalistitalia.it](http://giornalistitalia.it)



Educazione allo sviluppo sostenibile: questo l'obiettivo del Premio di giornalismo sulla sostenibilità dedicato ai giovani e giovanissimi, gruppi e scuole. Alla sua XIV edizione, organizzato da Giornalisti nell'erba – progetto ideato

da Il Refuso, associazione di comunicazione e informazione sull'ambiente che ha firmato un protocollo d'intesa con il Miur per promuovere azioni di educazione alla sostenibilità – quest'anno ha come tema la "Resilienza. All'emergenza climatica, ambientale, economica e sociale, ma anche resilienza alla comunicazione difettosa e tossica. Non abbocco 2". Un termine, resilienza, che – ricorda l'Accademia della Crusca – ha un'origine latina: il verbo resilire nasce dall'aggiunta del prefisso re- al verbo salire, ovvero "saltare, fare balzi, zampillare", col significato immediato di "saltare indietro, ritornare in fretta, di colpo, rimbalzare", ma anche quello, traslato, di "ritirarsi, restringersi, contrarsi". In una parola, resistere a un evento traumatico o a un urto senza... rompersi. «Ed è proprio su questo concetto – spiegano gli organizzatori del Premio – che rimbalza il nostro pesciolino che non abbocca, simbolo di una di resilienza anche nel campo dell'informazione. È la sfida che Giornalisti nell'Erba propone ai giovani e giovanissimi reporter chiamati a scovare, analizzare ed elaborare contenuti per prendere parte alla XIV edizione del Premio giornalistico rivolto a candidati dai 3 ai 29 anni». Un tema, quello della resilienza, che, «mai come ora è necessario applicare anche all'emergenza climatica e ambientale, oltre che alla sfera economica e sociale». Al "Premio Giornalisti nell'erba" si può partecipare singolarmente, oppure per gruppi, per classi, per interclassi, per scuole. Le fasce d'età di partecipazione sono: I fascia dai 3 agli 11 anni (scuola dell'infanzia e primaria); II fascia dagli 11 ai 14 (scuola secondaria di primo grado); III fascia dai 14 ai 19 anni (scuola secondaria di secondo grado), IV fascia dai 19 ai 29 anni. I partecipanti di I fascia potranno concorrere per le categorie Giornalismo e Creativa. I "reporter" di II fascia oltre a Giornalismo e Creativa, potranno presentare elaborati per le categorie Data journalism e Bufale. Per le rimanenti III e IV fascia, quest'anno è stata introdotta una nuova categoria: in aggiunta alle precedenti, i partecipanti che avranno compiuto il quattordicesimo anno di età potranno cimentarsi nella sezione Social. Per concorrere al Premio c'è tempo fino al 28 febbraio. La premiazione e la Giornata nazionale di Giornalisti nell'erba quest'anno sarà al Villaggio per la Terra durante le celebrazioni dell'Earth Day, che si terranno al Galoppatoio di Villa Borghese a Roma tra il 22 e il 26 aprile 2020.

Per ulteriori informazioni e richieste, si può visitare il sito internet di Giornalisti nell'Erba: <https://www.giornalisticinellerba.org/ilpremio.html>



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](http://www.liberamentelibri.it)  
[liberamenteolevano@gmail.com](mailto:liberamenteolevano@gmail.com)



mariani.valter

NEGOZIO **ebay**  
VENDITA  
RICAMBI MOTO USATI  
ONLINE E AL DETTAGLIO



RESTAURO MOTO D'EPOCA

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

Via 6 Giugno, 26 Olevano Romano  
Tel 0683515374



**OCCHIALI IN CANTIERE**

# SALDI

## INVERNALI



---

**SCONTI DAL 30% AL 50%**

su tutti gli occhiali da vista e da sole!

Non cumulabile con altre promo in corso

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

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

**FROSINONE** - Via Dei Monti Lepini km 6.200

[www.occhialincantiere.it](http://www.occhialincantiere.it)  
seguci 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 PROPRIETA'. 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 PROPRIETA' 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.

## LASERTERAPIA E HILTERAPIA



dott. Flavio Ranaldi

Il progresso tecnologico ha apportato negli ultimi anni enormi sviluppi nel campo dei mezzi fisici utilizzati dal fisioterapista. Fin dall'antichità sono state sfruttate sorgenti di energia di varia natura al fine di conseguire miglioramenti a scopo analgesico e/o antinfiammatorio. La Laser Terapia ne rappresenta uno dei capostipiti della moderna fisioterapia. L'acronimo **L.A.S.E.R.** (Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation) è da almeno 25 anni uno dei migliori strumenti in grado di trattare i tessuti corporei soggetti a patologia muscolo-scheletrica. Esso infatti emette un fascio luminoso invisibile tale da essere concentrato in una zona corporea particolarmente profonda e circoscritta. I primi laser cosiddetti "a scansione" avevano un'azione moderatamente limitata; essi infatti erano scarsamente direzionabili, in quanto la luce

emessa proveniva da un braccio fisso a dir poco mobile, e non molto adattabili alle soggettive condizioni patologiche del paziente, in quanto il tratto corporeo (Target Area) veniva scannerizzato in modo automatico e non personalizzato. La presenza ATTIVA del fisioterapista invece è fondamentale al fine di rendere il trattamento orientato verso il miglior risultato Bio-Stimolante. La nuova generazione dei Laser Neodimio YAG (NdYAG), oltre ad essere gestiti direttamente dal fisioterapista mediante specifici manipoli, sono notevolmente più potenti andando a generare un incremento dell'intensità di almeno 30-40 volte superiore rispetto al passato. Il nome NdYAG deriva dal potenziamento della luce da essi emessa attraverso una cella di Itrio (Y), Alluminio (A) e Granato (G). Le prestazioni di questa classe di Laser sono tali da consentire, in tempi di esposizione ridotti, effetti notevoli verso la riduzione dei processi infiammatori e conseguente della sintomatologia dolorosa. La **Hilterapia**® (High Intensity Laser Therapy) è una laserterapia NdYAG ancor più innovativa; progettata in Italia è stata per prima brevettata negli USA dove ha ottenuto l'approvazione da parte della FDA (Food and Drug Administration). La sua peculiarità consiste nella emissione di una particolare luce pulsata, con lunghezza d'onda di 1064 nm, in grado di arrivare notevolmente più in profondità rispetto gli altri Laser della sua categoria. In passato non era possibile somministrare una così alta dose di energia ai tessuti, in quanto avrebbe creato un effetto "ipertermico", con il rischio di danneggiare seriamente gli strati più superficiali del derma. Questo ostacolo è stato superato grazie alla tecnologia Hilterapia® per cui la luce anziché in modo continuo viene generata ad impulsi. Gli effetti Foto-Meccanico, Foto-Termico e Foto-Chimico conseguenti permettono una notevole accelerazione dei processi biologici verso una veloce ripresa funzionale. La sua efficacia è tale da trattare con successo patologie degenerative profonde, come ad esempio l'artrosi. Per mezzo di un particolare manipolo (DJD) la Hilterapia® può essere preposta per il trattamento verso la rigenerazione della cartilagine articolare ottenendo interessanti risultati in ambito istologico. Ulteriormente ha trovato anche un notevole riscontro nel trattamento delle patologie infiammatorie a carico dei tendini in esiti di trauma da sovraccarico funzionale come in caso di epicondilitis, tendinopatia achillea o dei tendini della spalla ecc. Anche nelle Lombo-Sciatalgie spesso è molto efficace. Soprattutto in uno stadio acuto dell'infiammazione la Hilterapia® è in grado di innescare più velocemente quei processi che inibiscono l'azione di mediatori chimici, come Citochine e Prostaglandine, che aggrediscono le strutture nervose coinvolte. Questi riscontri sono rilevabili sia dalle prove di efficacia misurate in laboratorio sia dal contatto diretto e quotidiano con i nostri pazienti, i quali giovano in molti casi dei risultati ottenuti con questo particolare strumento. Per un maggior successo la terapia Laser deve comunque essere associata ad un mirato trattamento manuale ed ad una conseguente rieducazione funzionale.

f Fisiomed Dott. Flavio Ranaldi

**FisiMed**  
sport&riabilitazione

Dott. Flavio Ranaldi  
Fisioterapista

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

338.9451284

fisiomed.ranaldi@gmail.com

**ASSICURAZIONI**  
di Tiziana e Martina Morasca

CONSULENZA  
● RICA  
● 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**  
CENTRO STUDI E RICERCA  
SOVRAPPESO ED OBESITA'  
CENTRO MEDICINA NATURALE  
CENTRO MEDICINA ESTETICA  
Direttore Scientifico Dr. Angelo Di Martino

**DIETOLOGIA  
NUTRIZIONE  
FITOTERAPIA  
MEDICINA NATURALE  
MEDICINA ESTETICA**

**CHIEDI QUI**

**NUTRISALUS**  
Via G. Verdi 34 - 00030 Labico (Roma)  
Tel. 06 97652547 FAX - 06 90230184



# DELBRUSCO.COM

**NOLEGGIO E VENDITA TENDOCOPERTURE**



**GAZEBO VETRATI**



**DEHORS**



**PERGOLE BIOCLIMATICHE**



**PERGOTENDE**



**CHIUSURE SCORREVOLI IN PVC**



**VETRATE PANORAMICHE**

 **06.95.90.164**

 **INFO@DELBRUSCO.COM**

 **VALMONTONE - ROMA - VIA COLLE OSPEDALE 22**



**DEL BRUSCO TENDOCOPERTURE**