

2018 CIOCIARIA UN MONDO TRA LE CITTA'



COPIA OMAGGIO

GIROCITTÀ
ilmioviaggiolibero



Ceccopeppe
Ristorante & Pizzeria
in Fiuggi



Come da nostra tradizione



Via A. Diaz, 438 - 03014 Fiuggi (FR)
0775 548057



GIROCITTA'

ISTRUZIONI PER L'USO

Girocittà è un progetto editoriale di Ataji S.r.l. e Raffaele Todini che ne detengono tutti i diritti riservati.

GIROCITTÀ 2018 - FROSINONE

In redazione:

Caterina Caratozzolo, Giulia D'Angeli, Andrea Giorgilli, Fabio Magnelli, Martina Molinari, Sabrina Proietto, Elisa Rossi.

Articoli delle guide di Lega Ernica:

Pietro Antonucci, Beatrice Cretaro, Anna Maria Di Carlo, Anna Maria Ferraioli, Maria Giudici, Federica Romiti, Fabio Sallemme, Leda Virgili.

Contributi di: Giulio Bianchini, Massimiliano Celani, Teresa D'Orazio, Irene Sabbetta, Andrea Terrinoni.

Foto: Archivio Adarte, Daniele Baldassarre, Augusto Carè, Alberto Guerrini, Max Intrisano, Pietro Palombo Archivio Compagnia dei Viandanti, Bartolomeo Scidurlo.

Ringraziamenti speciali a:

Sara Battisti, Lorenza Bonaccorsi, Davide Fischanger, Luciano Fontana, Luca Gabriele, Stefano Gaetani, Cataldo Nalli, Marco Paccione, Anna Maria Pillozzi, Marco Rea, Pietro Scidurlo.

Un grazie a tutti gli sponsor che, continuando a credere in questo progetto, permettono a Girocittà di crescere ogni anno di più.

Progetto Grafico: Marco Todini

Responsabile commerciale:

Raffaele Todini

Commerciale: Sandra Merletti

Girocittà è un magazine turistico, un portale web, una piantina geografica, uno strumento di promozione territoriale.

Nelle pagine della rivista dedicate agli inserzionisti c'è un QR-code: si inquadra con lo smartphone e, tramite un'app, si apre la pagina web con la scheda di riferimento presente nel sito www.girocitta.com con tutte le informazioni.

Oltre alla rivista cartacea che esce ogni anno, andando su www.girocitta.com, potrete essere sempre aggiornati sulle novità e sugli eventi relativi alle province di Frosinone e Latina.

Potete iscrivervi alla newsletter, oppure segnalare un evento.

Info:

www.girocitta.com

www.facebook.com/girocitta

@Girocittainfo

@girocitta



Siamo giunti alla terza edizione con una bella novità: quest'anno Girocittà raddoppia. Una edizione dedicata alla provincia di Frosinone e una, tra qualche mese in uscita, dedicata alla provincia di Latina. Due province molto diverse, ma con alcuni aspetti in comune, primo tra tutti il turismo. Da questo punto di vista Ciociaria e Terre Pontine spesso si scambiano visitatori e vacanzieri: non pochi, infatti, coloro che da Latina, o dalla costa si riversano - soprattutto in inverno - negli accoglienti paesi dell'entroterra ciociaro, e viceversa - in estate - molti residenti della provincia di Frosinone amano trascorrere le loro vacanze sulle belle coste della Riviera d'Ulisse. Hanno anche un'altra cosa in comune: rappresentano destinazioni ideali per chi vuole scappare dai ritmi stressanti di Roma, la capitale che tutto avvolge e coinvolge, lasciando poco spazio a mete turistiche alternative che andrebbero valorizzate di più e meglio.

Per questo iniziamo il viaggio di Girocittà 2018 con l'intervista al neo assessore al turismo della Regione Lazio Bonaccorsi che parla di distretti turistici e sostenibilità ambientale nei territori delle province laziali. Un'altra bella novità è la promozione del Frosinone Calcio in serie A. Un risultato importante non solo per i molti tifosi appassionati, ma per tutta la Ciociaria. La realizzazione di uno stadio nuovo, i risultati della squadra, l'entusiasmo sempre crescente hanno ridato speranza a questa terra. Facciamo le nostre congratulazioni al presidente Maurizio Stirpe con l'augurio che il Frosinone possa rimanere in serie A il più a lungo possibile.

Andrea Giorgilli - Resp.editoriale





Anna Rita Ascani Hair & Beauty



KÉRASTASE PARIS | L'ORÉAL PARIS | TIGI | pigma | PRO FIBER | ghd | INOA

Crystal Nails | essential | OLUS | essie | CALLUS PEEL | HARMONY CASTLE | T.F. | SOLARIUM | Keratina | mesoestetic

Chi Siamo

Nel cuore di **Fiuggi**,
in un'atmosfera intima e rilassante dedicata alla bellezza,
ogni donna può trovare se stessa
e realizzare il suo desiderio di sentirsi **unica**.
Il salone di bellezza di **Anna Rita Ascani**,
la cui mente creativa è volta a realizzare il
sogno di ogni donna, è uno spazio di
puro benessere, teso a sostenere la
dimensione femminile
nella sua interezza e unicità.
Anna Rita e il suo staff professionale
e dinamico lavorano costantemente e
da anni attraverso innovazione e
aggiornamento sulle tendenze mondiali,
conjugando **nuove tecniche e materiali**
a **desideri** e aspettative personali.
La qualità del salone si traduce nei prodotti utilizzati
e nei trattamenti sempre un passo avanti ai tempi,
con soluzioni eleganti e di tendenza.
Il risultato, frutto di lavoro, **creatività e sensibilità**,
è un'esperienza beauty unica che valorizza
la **personalità femminile** in ogni suo dettaglio.
Momenti emozionanti ed esclusivi,
durante i quali si diventa consapevoli
dell'importanza della **cura di se stessi** e
della propria immagine.



Hair & Beauty **Anna Rita Ascani**
Via dei Villini 81/E - 03014 - FIUGGI (FR)
Tel. **0775 520112** - Cell. **347 6933047**
- si riceve per appuntamento -

Designed by

 392 3756383
saveriodesign@gmail.com



Lega Ernica:
i racconti, le emozioni,
la bellezza di una terra
da scoprire.

Un gruppo di guide abilitate
al servizio della conoscenza
del nostro territorio.
Visite guidate per ogni esigenza,
in diverse lingue: ita, fra, eng,
spa, ru, de.

www.legaernica.it
info@legaernica.it
Tel. 347 0518799



LE
ER
GN
A
I
C
A



Copyright ©
2018 · Ataji Srl
· all rights reserved.

Tutto ciò che è riportato su questa rivista e sul suo sito web: documentazione, contenuti, testi, immagini, il logo, il lavoro artistico e la grafica sono di proprietà di Ataji S.r.l. e degli autori citati. Sono protetti dal diritto d'autore nonché dal diritto di proprietà intellettuale. Sarà quindi assolutamente vietato copiare, appropriarsi, ridistribuire, riprodurre contenuti o immagini presenti in Girocittà Frosinone 2018.

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma. È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dagli autori.

PARLIAMO DI

- 1 Istruzioni per l'uso.
- 6 Al via il Distretto turistico del Lazio. Intervista all'Ass. al Turismo Lorenza Bonaccorsi. *(Andrea Giorgilli)*
- 10 La poesia: Terre Alte. *(Irene Sabetta)*
- 11 Ciociaria in cammino. Il turismo lento de La Compagnia dei Viandanti. *(Teresa D'Orazio)*
- 16 Con Free Wheels il cammino di San Benedetto diventa per tutti. *(Giulia D'Angeli)*
- 19 Anagni, luogo romantico nel bel mezzo del medioevo. *(Elisa Rossi)*
- 24 L'incanto della biblioteca monumentale di Santa Scolastica, sede della prima tipografia italiana. *(Martina Molinari)*
- 27 I borghi più belli d'Italia. *(Elisa Rossi)*
- 29 Santa Francesca Romana: un esempio di moderna santità al femminile. *(Beatrice Cretaro)*
- 34 Le memorie di Vico Moricino, antico villaggio. *(Federica Romiti)*
- 37 Sulla strada del Vino Cesanese, l'itinerario della tradizione e del gusto. *(Elisa Rossi)*
- 38 Intervista al direttore del Corriere della Sera Luciano Fontana. *(Martina Molinari)*
- 42 Fiuggi. Il nuovo Palazzo dei Congressi. *(Massimiliano Celani)*
- 46 Fiuggi. Le cose che non t'aspetti. *(Anna Maria Di Carlo)*
- 47 Fiuggi. Cene narrate. *(Anna Maria Di Carlo)*
- 56 I cammini della Certosa. *(Andrea Giorgilli)*
- 59 Le modelle ciociare alla corte di Gauguin e Picasso. *(Pietro Antonucci)*
- 60 Ceprano, Falvaterra e San Giovanni Incarico. *(Anna Maria Ferraioli)*
- 64 Vivere abbracciati alla natura. Intervista a Luca Gabriele fondatore di Bautiz. *(Sabrina Proietto)*
- 66 La tua estate in Ciociaria. Ecco i Festival da seguire sotto le stelle.
- 69 Quando un libro apre le porte al mondo. L'intervista ai Gatti Ostinati: Davide Fischanger e Cataldo Nalli. *(Andrea Giorgilli)*
- 74 Caramella Buona: dalla parte dei bambini. Intervista alla Dott.ssa Anna Maria Pilozzi, vicepresidente della Onlus. *(Andrea Giorgilli)*
- 78 Le orme di Celestino V. *(Leda Virgili)*
- 79 Ciociaria a tavola. *(Andrea Terrinoni)*
- 83 Malattie ed Epidemie nell'Ottocento Pontificio. *(Giulio Bianchini)*
- 86 Sempre più diffusi i reati online. Intervista all'Ispettore Rea della Polizia postale e delle comunicazioni di Frosinone. *(Andrea Giorgilli)*
- 89 Roma, il bello del GRAB. *(Caterina Caratozzolo)*

AL VIA IL DISTRETTO TURISTICO DEL LAZIO

Intervista esclusiva all'Assessore al Turismo Lorenza Bonaccorsi. Il suo obiettivo? Preparare i territori all'arrivo dei millennials.

Partiamo dalle nuove forme di turismo esperienziale. Come farsi trovare pronti? "La parola chiave è sistema. Se un territorio non fa sistema muore. Si calcola che nel 2025 oltre la metà dei viaggiatori saranno i millennials, ossia i nati a cavallo del duemila. Sono quelli che si organizzano il viaggio da soli attraverso internet. Noi dobbiamo essere bravi a raccontare i nostri territori, parlare con il loro linguaggio, utilizzare i loro mezzi di comunicazione, rendere attraenti le nostre mete."

La Regione Lazio punta molto sui Distretti Turistici Locali. Con quali caratteristiche nascono?

"Il Distretto Turistico è uno strumento che vede insieme l'unione di più imprese pubbliche e private per perseguire un obiettivo comune: la valorizzazione di un

territorio. Questo è lo strumento più adatto da cui partire per fare sistema.

Chi ne farà parte?

"Ne faranno parte i Comuni che vorranno aderire, i rappresentanti delle associazioni di categoria, le Comunità Montane, gli enti territoriali e tutti gli operatori turi-

stici che lavorano sul territorio."

Quali sono i passaggi fondamentali per rendere operativo il Distretto turistico?

"Non ci vorrà molto tempo per creare il Distretto turistico: dobbiamo scrivere insieme, anche attraverso gli "Stati Generali" che partiranno a breve, il Piano Strategico del Turismo in cui verranno tracciate le linee guida e programmatiche dei prossimi anni. Poi basta una conferenza di servizi tra tutti i Comuni interessati. Su questo chiederemo un impegno formale al governo. In parallelo convocheremo gli Stati Generali del Turismo per ascoltare i territori."

Su quali asset puntare?

"La sfida è quella di lavorare sul turismo sostenibile: la Ciociaria è un brand pazzesco. Non solo centri storici e culturali di

“Gli asset? Sostenibilità, cicloturismo, cammini, infrastrutture, alfabetizzazione digitale.”



Lorenza Bonaccorsi



Collepardo - Foto M. Ingrisano

grande interesse, ma anche parchi naturali, montagne, terme, eccellenze enogastronomiche. C'è tutto per attrarre i nuovi viaggiatori. Dobbiamo lavorare meglio sul cicloturismo, sui cammini, sulle infrastrutture, e sull'alfabetizzazione digitale soprattutto per le piccole e medie imprese."

Il presidente Zingaretti ha inserito il turismo all'interno dei 10 punti programmatici più importanti del suo programma. Che ci può dire sul "Lazio delle Meraviglie"?

"Oggi è un brand ben definito: c'è consapevolezza di presentare il sistema Lazio nel mondo, come qualcosa che va oltre Roma. C'è una parte molto ampia di viaggiatori rappresentata da famiglie del Nord Europa che cercano nuove destinazioni ecosostenibili, green, fuori dalle classiche destinazioni metropolitane. Dobbiamo essere bravi a intercettare

questi flussi e a direzionarli verso le aree interne e i piccoli comuni che hanno tanto da offrire e un potenziale di crescita enorme. Per questo nel 2019 saremo presenti come Regione Lazio in fiere di settore importanti come Utrecht, Anversa, Bruxelles. E lo faremo con i "Distretti delle Meraviglie" riprendendo il felice slogan di Visit Lazio."

Apertura verso i nuovi mercati: quali iniziative e strategie per promuovere la Regione Lazio guardando soprattutto ai paesi asiatici?

"Oggi il Lazio è la regione italiana con maggior numero di visitatori provenienti dai paesi asiatici, in particolare dalla Cina. Ad attrarre i turisti cinesi sono il nostro patrimonio artistico, le tipicità gastronomiche, il lifestyle e, sempre di più negli ultimi anni, il romanticismo degli scenari naturali distanti dalla Capitale. Stiamo lavorando per migliorare la nostra offerta

“Con il brand Regione Lazio andremo alle fiere europee più importanti e con la Cina abbiamo già stabilito nuovi rapporti di collaborazione.”

turistica in tal senso: rendere più lunga la durata di permanenza dei turisti nella nostra regione e arricchirla di nuove esperienze. Ho già incontrato la governatrice della provincia di Guizhou e presto avremo diversi altri incontri per costruire nuovi rapporti di collaborazione."

Andrea Giorgilli



mood

Restaurant & Pinsa Romana

Via dei Villini, 60 - Fiuggi
392 2053385

18





mood

Coffee & ice cream

Via Prenestina, 17 - Fiuggi

392 2053385



TERRE ALTE

Passaggi di nuvole
 sullo schermo curvo
 dei monti ad alta definizione.
 Come vedere proiezioni all'aperto
 con il fiato grosso
 che spazza le idee dal cervello
 e le innalza sulle cime,
 più in alto delle terre alte
 dove lo spazio dell'inutile
 accoglie questi ospiti improvvisi
 a turbare l'aria e la visione.
 Come leggere un libro
 di parole fatte di passi
 morfologia del terreno
 sintassi di fiato e gambe
 lungo traiettorie longitudinali,
 sentieri tracciati
 e a volte tracce di sentiero...
 Selvaggiamente accettare
 il principio (e la fine) dell'andare.

Irene Sabetta

Poesia presente nell'antologia
 iPoet 2017 - I fiori del ripensamento -
 pubblicata da LietoColle.

Irene Sabetta ha pubblicato antologie
 per Aletti, Il Foglio Clandestino e
 Perrone Lab, e per LietoColle.
 Nel 2015 ha vinto il premio letterario
 "Augusto Tacca" in provincia di
 Cremona. Insegna Inglese nel Liceo
 Luigi Pietrobono di Alatri. Da più di 15
 anni si occupa del laboratorio teatrale
 con il regista Marco Angelilli.



“La provincia di Frosinone ha tutte le caratteristiche necessarie per presentarsi con un'offerta turistica di altissima qualità: natura, cultura, arte, storia, percorsi wilderness, gastronomia.”

CIOCIARIA IN CAMMINO

Il turismo lento de La Compagnia dei Viandanti

Primavera a Cortignale (Alvito) - Foto P.Palombo

Il 2016 è stato l'anno dei "Cammini", il 2017 l'anno dei "Borghi" e la Giornata Mondiale del "Turismo Sostenibile", il 2018 l'anno del "Cibo" e il 2019 sarà l'anno nazionale del "turismo lento". Tutti gli indicatori ci dicono che il turismo del futuro non sarà più un turismo consumistico ma sostenibile, culturale e di qualità, come sottolineato da Francesco Palumbo, direttore generale del MiBACT: "Il turismo del futuro in Italia? Avrà la lentezza dei percorsi a piedi lungo i cammini, la suggestione dei paesaggi visti dai finestrini dei treni storici, la dolcezza degli spostamenti in bicicletta, il sapore e le tradizioni dei piccoli comuni e dei borghi. In una pa-

rola: sarà sostenibile. La sostenibilità non è un'opzione ma un vero e proprio passaggio obbligato per riqualificare l'offerta turistica italiana. Una carta per presentare nuovi prodotti e offerte sui mercati internazionali".

Il turismo lento va configurandosi e caratterizzandosi sempre di più come esperienza, e la fruizione di un borgo piuttosto che di una campagna, montagna, o scavo archeologico, risulta essere un vero e proprio esperienziale antropologico, che consente all'individuo di conoscere, di crescere e stabilire nuove relazioni. La crescita esponenziale della domanda di pacchetti turistici ad hoc, con brevi incursioni in luoghi ameni o in

borghi caratteristici, deriva anche dalle innumerevoli trasmissioni televisive e documentaristiche che narrano un'Italia nascosta e più variegata rispetto alle già note e sovraffollate città metropolitane. In questo senso la provincia di Frosinone ha tutte le caratteristiche necessarie per presentarsi con un'offerta turistica di altissima qualità: natura, cultura, arte, storia, percorsi wilderness, gastronomia. Il problema più scottante per la provincia è l'essere "sconosciuta" al di fuori dei propri confini e, troppo spesso, anche tra gli stessi suoi abitanti, e inoltre l'elemento ricettività che in qualche zona purtroppo resta da migliorare e potenziare.

Su queste coordinate si è incentrata l'attività della Compagnia dei Viandanti che dal 2013 ad oggi ha organizzato circa 300 giornate dedicate alla scoperta del territorio ed alla sua valorizzazione, registrando poco meno di 10.000 "presenze". Molti i progetti avviati tra cui spiccano l'escursionismo e "Camminare per Conoscere" importando in Ciociaria, sul modello del "trekking urbano", le camminate nei centri storici alla scoperta di angoli sconosciuti e di tradizioni della nostra terra. Il turismo lento si prefigge obiettivi a portata di mano e fruibili per tutti, è un modus operandi che facilita la conoscenza tra gli attori del settore e mette in relazione tra loro persone che non si conoscono ma che hanno la voglia di scoprire un territorio e le sue peculiarità. Le declinazioni del turismo lento ormai sono decine: da quello enogastronomico a quello naturalistico, da quello cittadino con la scoperta di borghi abitati e/o abbandonati a quello prettamente archeologico. In linea con queste tendenze, la Com-

pagnia dei Viandanti inizialmente operante quasi esclusivamente nel settore escursionistico, con il passare del tempo ha scelto di accettare la sfida del cambiamento e di lavorare nel migliorare la propria offerta di percorsi, sentieri, cammini e contest all'interno di siti archeologici. Ma turismo lento per la Compagnia vuol dire innanzitutto escursionismo.

Quest'anno l'associazione festeggia i suoi 10 anni di attività (2008 - 2018), attività svolte principalmente sui sentieri delle bellissime catene montuose ciociare - anche queste sconosciute ai più - ma anche sui sentieri alpini e altrove. Molto prima che l'attività escursionistica subisse il boom che ha avuto negli ultimi 4/5 anni, la Compagnia percorreva già i suoi passi lenti tra i sentieri boscosi dei Lepini, tra le meravigliose rocce delle Mainarde, sulle creste panoramiche degli Ernici e tra gli omini di pietra dei Càntari. Ora che il numero di partecipanti e interessati cresce sempre di più, anche l'associazione si pone l'obiettivo di qualificare i soci più motivati a di-

venire guide ambientali e professionalizzare il proprio approccio al turismo escursionistico.

A tal proposito molti dei soci dell'associazione stanno conseguendo le certificazioni professionali come Guida Escursionistica, Guida Equestre, Guardia Ambientale, Operatori di Primo Soccorso e BLSD (rianimazione) e si sta provvedendo a dotarsi, entro l'estate, di un defibrillatore che sarà parte integrante della messa in sicurezza dei camminatori.

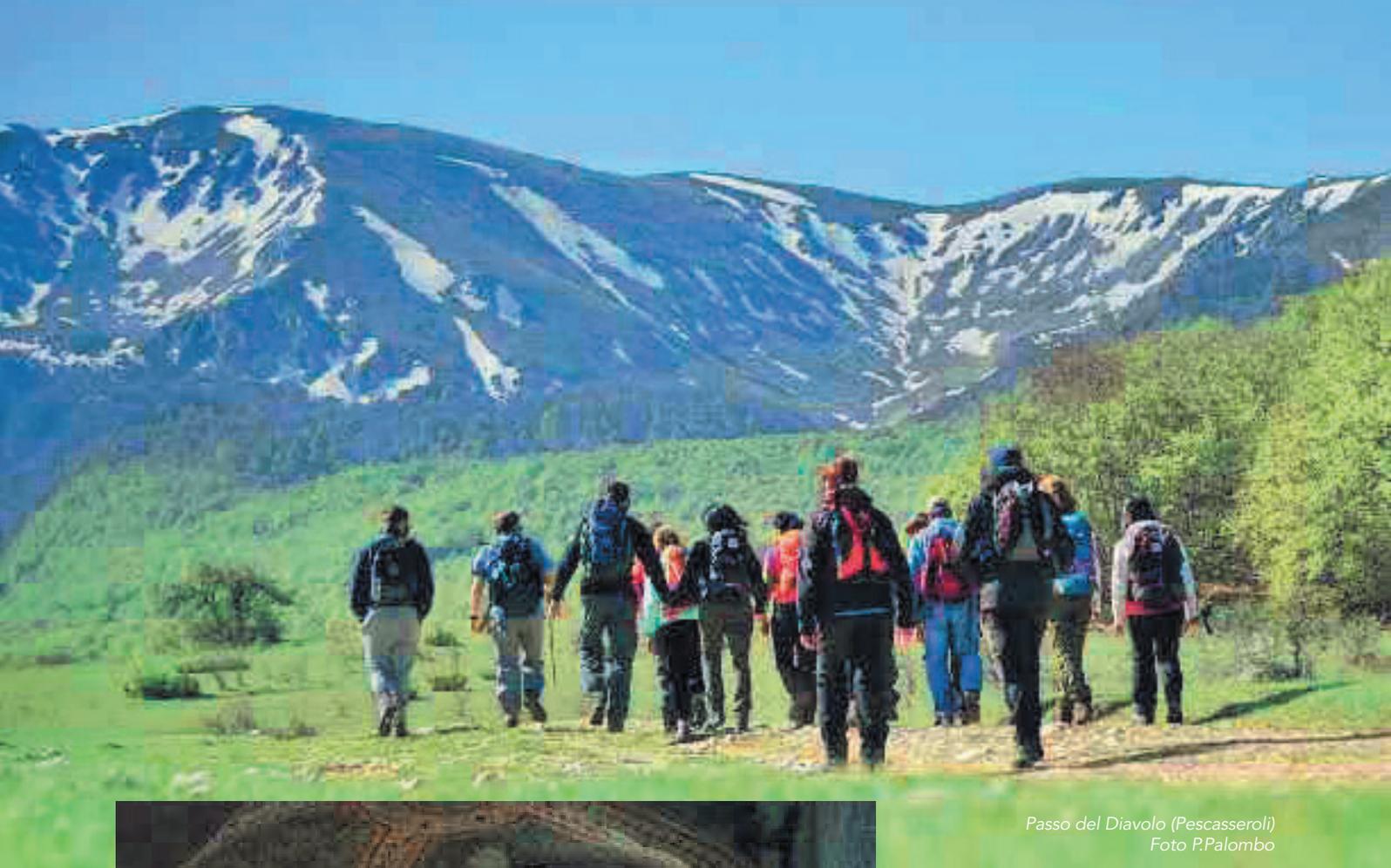
Sulla scia della passione per il camminare, la Compagnia già nel 2014 presentava offerte turistiche improntate al degustare e camminare. Nel 2017 questo progetto chiamato Camminare per conoscere evolve e diviene GustoTrek, un prodotto frutto della sinergia di diversi operatori. Si tratta infatti di appuntamenti che uniscono il camminare alla voglia di scoprire il territorio e gustarne i prodotti tipici. La diversità rispetto ad altri operatori del settore che offrono percorsi simili sta a monte, e cioè nello scegliere aziende agricole e vinicole che

I migliori marchi dello sport e fashion



Via Prenestina, 7/g. - 03014 FIUGGI (FR)
info@modaesport.com www.modaesport.com
 Numero Verde: 800.032.892





*Passo del Diavolo (Pescasseroli)
Foto P.Palombo*



*Monastero di Santa Scolastica (Subiaco)
Foto P.Palombo*

risultano l'eccellenza nel panorama enogastronomico ciociaro. In questo contesto di vera sinergia spesso vengono scelte aziende agricole di ridotte dimensioni, a conduzione familiare, che producono con le modalità di un tempo, che danno vita ad un prodotto che ha in sé una "storia" da raccontare mentre lo si degusta. I due momenti della narrazione enogastronomica durante gli appuntamenti GustoTrek sono la "merenda bucolica" e il "pranzo folk". Fermarsi, mangiare e raccontare

dei prodotti che le persone stanno degustando, è un momento non solo di autentica aggregazione ma anche di conoscenza delle realtà agricole del territorio in maniera più dettagliata. E' la terapia della lentezza e del gusto, in netta contrapposizione ai ritmi insostenibili della filiera lunga e dei supermercati. I primi appuntamenti del progetto GustoTrek si sono svolti ad Atina nella splendida Valle di Comino, nei borghi abbandonati di "Cappudine" e "Cortignale", nell'area archeologica di

"Aquinum" - nella quale l'associazione tornerà il 22 giugno per una serata tra gli antichi romani, con degustazioni ispirate alle vivande dell'epoca - e nei borghi della Valle di Amaseno.

I primi appuntamenti hanno registrato una buona partecipazione di pubblico, iniziando ad attirare partecipanti dalle province di Latina e Roma, registrando al tempo stesso un grande interesse da parte delle amministrazioni locali. In virtù delle sinergie instaurate durante questi ultimi mesi, con molte delle realtà agricole della Ciociaria non potevano che nascere altre entusiasmanti iniziative. Da sempre interessata alle tradizioni popolari, la Compagnia dei Viandanti ha realizzato il primo appuntamento il 16 giugno con la "transumanza da Picinisco a Prati di Mezzo" in notturna, in collaborazione con l'azienda agricola San Maurizio, con l'associazione Rise Hub, con Pastorizia in festival e con il Comune di Picinisco; il secondo si svolgerà dal 13 al 15 luglio con il trekking "Dal caciocavallo

di Agnone al pecorino di Picinisco". Una traversata a piedi di 67 km che partirà dalla cittadina molisana di Agnone per arrivare a Picinisco, celebrando due prodotti DOP del Lazio e del Molise. Gli eventi sono inseriti nel programma del "Pastorizia in". Ultima tessera del grande puzzle del turismo lento a firma Compagnia dei viandanti, è quella che dal 2015 la lega alla Camera di Commercio di Frosinone, divenendone il "braccio tecnico" per l'ambito dei cammini. Questo è stato possibile organizzando per conto dell'ASPIIN i cammini/evento di San Benedetto (2015/2016) e Francigeni nel 2016. Nel 2017 invece è stato partner tecnico per la realizzazione del progetto "Ciociaria Terra dei Cammini", realizzando un cammino di 120 chilometri che attraversa la Ciociaria da est (Paliano) ad ovest (San Biagio Saracinisco), riscoprendo vecchie strade e antichi tratturi ormai in disuso. Questa proficua collaborazione con l'ASPIIN ha visto La Compagnia dei Viandanti lavorare fianco a fianco con un grande giornalista, profondo conoscitore e fautore del turismo

lento, Sandro Vannucci (inviato della RAI e conduttore di Linea Verde per oltre un decennio).

La passione per la montagna, per la lentezza e per la propria terra, ha infine portato La Compagnia a realizzare un bimestrale dal titolo "Festina Lente". Il bimestrale parla esclusivamente del turismo lento nel territorio ciociaro. Viene stampato e distribuito gratuitamente tramite i negozi della provincia che collaborano all'iniziativa, ma scaricabile dal sito dell'associazione in formato pdf. Sin dalla sua prima uscita la rivista ha ottenuto notevole gradimento da parte del pubblico, e diverse sono state le persone che hanno ringraziato La Compagnia per gli articoli dedicati alla sentieristica, alla sicurezza in montagna e in generale al territorio ciociaro. Con la certezza che la strada giusta da percorrere sia il turismo lento, La Compagnia dei Viandanti è aperta a nuove collaborazioni con Enti, con altre associazioni e realtà che operano sul territorio con professionalità e passione.

Teresa D'Orazio

“Fermarsi, mangiare e raccontare dei prodotti che le persone stanno degustando: è un momento non solo di autentica aggregazione ma anche di conoscenza.”



HOSTARIA
SAPORI DI CASA
Cucina tradizionale

03010 Altipiani di Arcinazzo (FR) - Piazza Meo Pastori, 23
 Cell. 338 1074121 - 346 7968004
 hostariasaporidicasa@gmail.com

Instagram Facebook YouTube

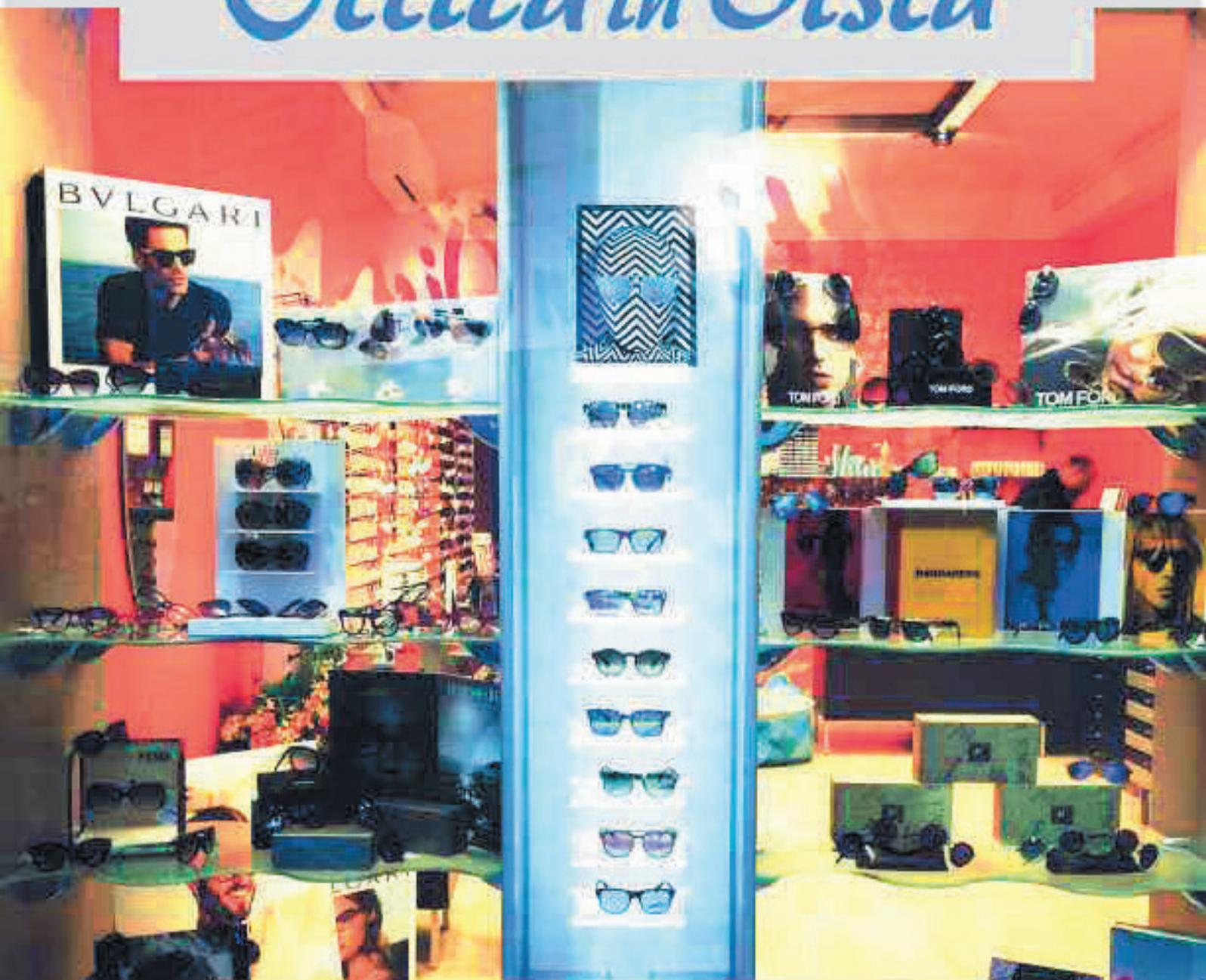


NUOTO FIUGGI
 PISCINA COMUNALE FIUGGI
 Via Val Madonna s.n.c.
 Tel. 0775 574336

FIN Molise
 Centro Nuoto Fiuggi
 www.centronuoto.com
 centronuotofiuiggilibero.it

Ritaglia questo **buono acquisto** e portalo in segreteria: avrai **2 lezioni di nuoto gratis!**

Ottica in Vista



Test visivo gratuito
Laboratorio interno per montaggio
lenti oftalmiche
Applicazioni lenti a contatto e
prova gratuita
Montature da vista e occhiali da sole

BVLGARI

MIU MIU

PRADA

TOM FORD

Ray-Ban

STELLA McCARTNEY

Via Rettifilo, 72 - 03014 FIUGGI (FR)
Tel. 0775 51 59 49



“Pietro Scidurlo,
paraplegico dalla
nascita, attraverso
uno studio concreto
del territorio avvicina
un target sempre
maggiore di persone
all'esperienza del
cammino.”



CON FREE WHEELS IL CAMMINO DI SAN BENEDETTO DIVENTA PER TUTTI

Sulla Via Francigena
Foto di Bartolomeo Scidurlo



La Ciociaria (o Cioceria) rappresenta sin dall'antichità un territorio genuino, una terra ricca di storia e tradizione con una marcata impronta contadina. È la casa del buon cibo e del buon vino dove ancora si lavorano i campi e si vive di pastorizia; è la patria di Marcello Mastroianni e Gina Lollobrigida, del flautista d'oro Severino Gazzelloni, nato a Roccasecca, e perfino dell'oratore latino Marco Tullio Cicerone, nato ad Arpino. Inoltre, secondo alcuni studiosi, anche Dante Alighieri avrebbe soggiornato in Ciociaria, citandone nella Divina Commedia luoghi e personaggi celebri: dallo "schiaffo" subito da Papa Bonifacio VIII ad Anagni, al Monte Cacume e Montecassino, dimora dei seguaci di San Benedetto. Tali aspetti hanno contribuito a far crescere l'interesse verso questo scorcio d'Italia per diversi decenni. L'evoluzione della richiesta turistica ha però sottoposto molte cittadelle ciociare allo spopolamento, favorendo i grossi centri urbani. Nonostante ciò, si è riscoperto il valore del turismo lento, della dolce mobilità, dell'arte più antica: il camminare. Siamo quindi, dinnanzi all'invenzione oltre che alla nascita, della Ciociaria come terra dei cammini: inventio come ritrovamento. Lo stesso Atlante dei Cammini d'Italia, pubblicato dal MiBACT il 4 novembre 2017, riporta che in Ciociaria ne passano di numerosi, tra cui la Via Francigena del Sud e il Cammino di San Be-

nedetto (dichiarato "Santo Patrono d'Europa" da Papa Paolo VI nel 1964). Il Cammino di San Benedetto è nato da una passione e una ricerca personale di Simone Frignani – teologo, insegnante di religione e scrittore di guide - che in tre anni ha unito Norcia, dove il santo è nato nel 480 d.C., Subiaco, dove si è ritirato per 30 anni, e Montecassino, dove ha scritto la regola (ora et labora) ed è morto. 310 km e 16 tappe tra Umbria e Lazio sulle orme dello spirito benedettino per condurre i moderni pellegrini a riscoprire alcuni dei borghi più belli d'Italia come Cascia, Poggio Bustone (punto di incrocio con il Cammino di Francesco), Orvinio, Trevi nel Lazio, Casamari e Trisulti. Non resta che avventurarsi con lo zaino in spalla lungo questo itinerario culturale. Trattandosi di un'orografia prevalentemente montuosa, il percorso tocca pochissimo asfalto, molte carrarecce e strade bianche, quindi organizzare un viaggio che risponda alle esigenze di tutti non è affatto facile.

Oggi si parla sempre più di turismo responsabile o di turismo per tutti, quell'insieme di regole che rispondono alle necessità di fasce d'utenza i cui bisogni specifici non risultano ancora considerati e supportati adeguatamente. Una delle prime associazioni che si è interessata a dare una risposta concreta alla domanda sui cammini accessibili a persone con esigenze specifiche è stata

Free Wheels onlus. Anch'essa nata da una cammino personale del suo fondatore Pietro Scidurlo, paraplegico dalla nascita ed Autore di Terre di Mezzo, la cui mission è quella di avvicinare un target sempre maggiore di persone all'esperienza del cammino attraverso uno studio concreto del territorio in cui si dipanano questi itinerari culturali. Grazie alla vincita di un bando europeo nel 2016 l'associazione ha puntato l'attenzione proprio sul cammino di San Benedetto rendendolo fruibile a tutti attraverso la mappatura di un percorso alternativo, delle risorse e delle strutture facendo un focus sull'accessibilità. In particolare Free Wheels ha ritracciato un itinerario completamente asfaltato che tocca tutti i luoghi suggeriti dalla guida di Simone Frignani: un manuale che però non è per tutti, in quanto ad oggi non offre quelle informazioni utili al camminatore con esigenze specifiche (come per coloro che hanno una ridotta mobilità, i celiaci, i non vedenti, ecc.). Se una mappa del percorso è disponibile sul web attraverso qualsiasi motore di ricerca, il viaggiatore con particolari necessità dovrà invece rivolgersi direttamente all'associazione Free Wheels onlus attraverso la loro pagina web (www.freewheelsonlus.com, info@freewheelsonlus.com) o i social. In alternativa può trovare tutte le informazioni sul sito del progetto europeo www.openuproutes.eu



Foto A. Guerrini

ANAGNI, LUOGO ROMANTICO NEL BEL MEZZO DEL MEDIOEVO.

GIROCITTÀ
il mio viaggio libero

Visitando la città, a partire dall'evidenza delle testimonianze più conosciute e addentrandosi nei numerosi vicoli e piazzette, è impossibile non avere la percezione di trovarsi proprio lì, nei tempi in cui i fatti accaddero, nei tempi in cui prese vita la suggestiva atmosfera medievale o ancor più antica, che si ha ancora la fortuna di respirare. Ciò che colpisce è infatti la sinergia che si crea tra le evidenti caratteristiche medievali di cui si comincia ad avere percezione entrando nel centro storico, passando per le antiche porte di San Francesco, Santa Maria e Cerere e le testimonianze dell'Acropoli con le mura megalitiche. Uscendo appena fuori dal centro, si raggiunge Villa Magna: attualmente un complesso di resti medievali e casali rustici, nati attorno ai resti di una villa risalenti all'epoca tardo-repubblicana dell'Impero Romano.

Il periodo fiorente, una città rigogliosa di storia.

Nella seconda metà del XI secolo, nella parte più alta della vecchia Acropoli, su un antico tempio di epoca romana e in sostituzione di una chiesa di epoca carolingia, il Vescovo Pietro e discendente dei Principi di Salerno, diede inizio ai lavori della Cattedrale di S. Maria Assunta che venne definita nel 1994 in un articolo del New York Times come la "Cappella Sistina" del Medioevo, grazie agli stupendi affreschi presenti. Con i primi lavori, l'assetto architettonico richiama il modello ideologico dell'Abbazia di Montecassino insieme ad evidenti elementi presenti con rimandi ai modelli



Papa Bonifacio VIII
Archivio Adarte

artistici campani, ma ad oggi ci appare con un mix di stili, avvenuti grazie al forte fermento culturale di artisti arrivati nella città durante il periodo in cui essa era frequentata dai personaggi illustri del pontificato. Troviamo infatti, testimonianze dello stile romanico e gotico ma ancora elementi carolingi e dell'età romana.

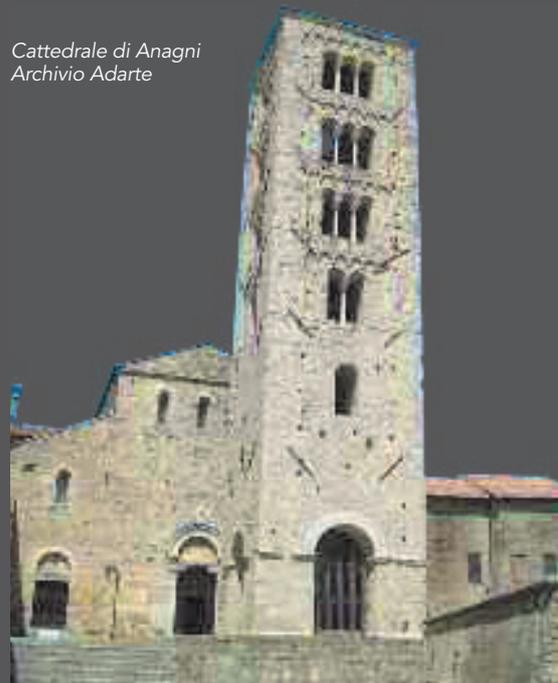
Proprio grazie alla presenza del Pontificato, l'abbellimento della città fu assai fiorente: il Palazzo dei Papi e il Palazzo Comunale sono altri due esempi significativi, ricchi anch'essi di sale, proliferi affreschi, mosaici e tessuti ripercorrenti la

“Impossibile non avere la percezione di trovarsi proprio lì, nei tempi in cui i fatti accaddero, nel pieno dello scontro tra i Colonna e i Caetani.”

storia della città. Tra le testimonianze del vigore artistico di Anagni, troviamo poi Casa Barnekow, appartenente al noto artista anagnino Tommaso Gismondi, famoso per aver realizzato le porte della Biblioteca Vaticana e alcuni bronzi della Basilica di S. Pietro e che fece della proprietà, un area espositiva delle sue opere. Seguendo l'itinerario turistico, è possibile far visita alla cattedrale dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:00 nei mesi tra novembre e marzo e fino alle 19:00 da aprile a ottobre. L'associazione "Lega Ernica" (per info: tel. 3470518799; sito web: www.legaernica.it) mette a disposizione un servizio di guide interne con approfondite conoscenze del patrimonio e rivolto anche ad eventuali gruppi di scolaresche. Continuando la visita, si raggiunge il suggestivo Palazzo Bonifacio VIII, in cui è possibile fare un viaggio nelle sale più rappresentative: la Sala delle Scacchiere, riconosciuta come il luogo dove avvenne l'oltraggioso "Schiaffo", delle Oche, con la testimonianza sulla parete di un grande atlante della fiorente cacciagione dell'epoca e

del Giubileo, da cui è evidente la funzione di controllo del Palazzo sulla città e sul territorio. Le visite del palazzo sono aperte tutti i giorni dalle 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 19:00. Le visite a tali tesori ripercorrono ciò che oggi rimane fermo sui libri di scuola, Anagni, è nota infatti come città dei papi, proprio per aver dato i natali a quattro Pontefici: Innocenzo III, Alessandro IV, Gregorio IX, Bonifacio VIII e per essere stata residenza e sede papale. Secondo la leggenda nel 1303 Sciarra Colonna, alleato del re di Francia Filippo IV e appartenente alla famiglia Colonna, schiaffeggiò il Papa Bonifacio VIII, appartenente del resto alla famiglia Caetani, acerrima nemica dei Colonna, per cercare di ripristinare la supremazia del potere temporale su quello spirituale. Un'ottima scusa per passeggiare sotto il cielo stellato di Anagni ed essere intrattenuti da musica dal vivo, si ha tutti gli anni a fine estate, quando viene promosso l'evento dell'apertura straordinaria serale della cattedrale in cui è possibile visitare anche il chiostro, solitamente chiuso al pubblico. Un'altra occasione di intrattenimento folcloristico è

Cattedrale di Anagni
Archivio Adarte



la festa del patrono di Anagni, San Magno, che si tiene il 19 agosto. Tra la fine di agosto e l'inizio di settembre il suggestivo "Festival del Teatro Medievale e Rinascimentale" giunto quest'anno alla 25° edizione, tra spettacoli in costume e intrighi di palazzo, un appuntamento da non perdere.

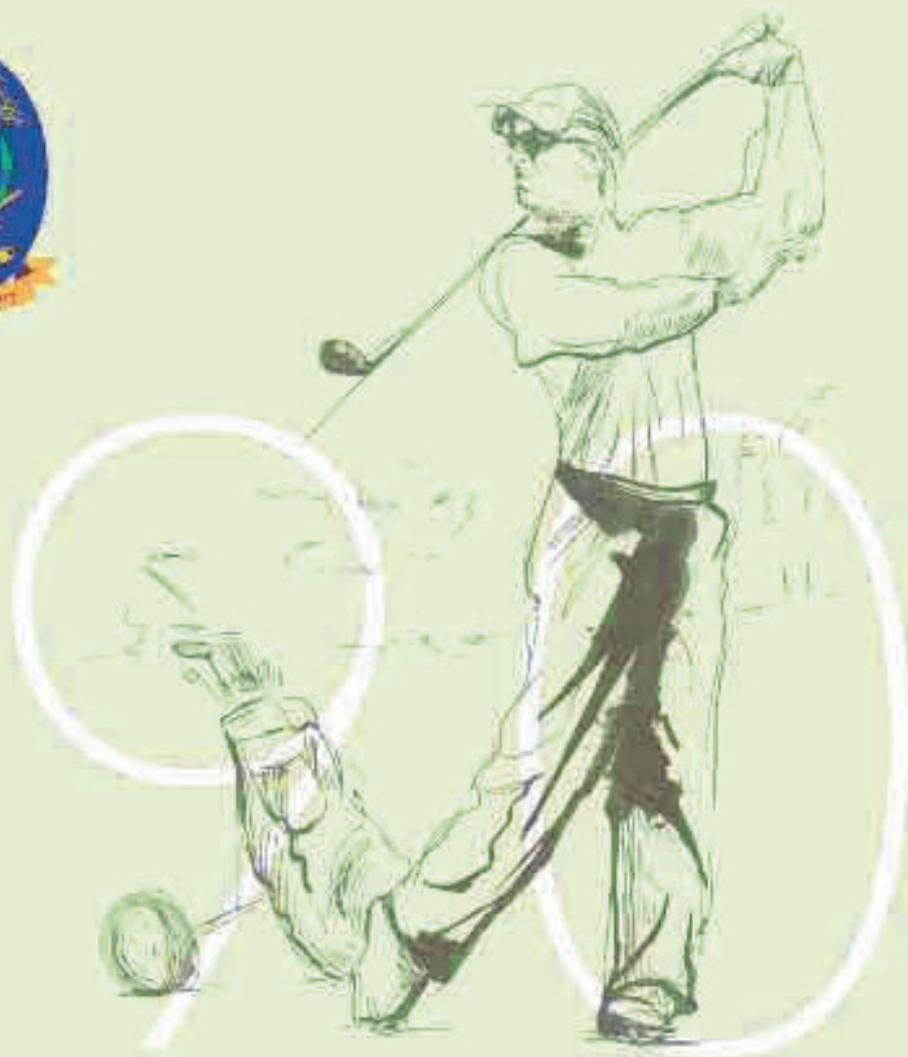
Elisa Rossi



Gioielleria Rosito

ROSITO snc Via Prenestina 13 03014 FIUGGI FONTE TEL. 0775 51 56 26
rositogioiellifuggi@gmail.com www.rositogioiellifuggi.com





90 ANNI

GOLF CLUB FIUGGI 1928

A Fiuggi esiste uno dei campi a 18 buche più antichi d'Italia, un'oasi naturale che si estende dalla Fonte Termale Bonifacio VIII fino al Lago di Canterno. Scopri Golf Club Fiuggi: da 90 anni un luogo unico per divertirsi, mettere alla prova le proprie abilità e rilassarsi ogni volta che vuoi.

FIUGGI

Per info
mail: segreteria@golf@acquaifiuggi.eu - tel: 0775-515640
www.acquaifiuggi.com

45





Colori, emozioni, benessere.



Via Prenestina, 31 - Tel. 0775 515 313 - www.heavenspa.it

info@hotel-sangiorgio.it
www.hotel-sangiorgio.it



HOTEL....
SAN GIORGIO
FIUGGI

HEAVEN
SPA
FIUGGI

presenta



L'Hotel San Giorgio è situato al centro di Fiuggi Terme, sul corso principale della città, circondato da un splendido giardino.

All'Hotel San Giorgio troverete spaziosi e raffinati ambienti, un'ottima cucina che dedica particolare attenzione alle persone con intolleranze alimentari, camere moderne e una Spa all'avanguardia. Un elegante hotel 4 stelle dal gusto raffinato in cui trascorrere la Vostra vacanza, per ritrovare il benessere fisico e mentale, per lo svolgimento di un evento di sicuro successo e come punto di partenza per ammirare le numerose testimonianze storiche presenti in Ciociaria.

Il centro benessere Heaven Spa è stato realizzato con le tecnologie più moderne e si estende su 3 piani per una superficie di 800 mq; Heaven Spa offre ai suoi ospiti una splendida piscina multifunzionale riscaldata con postazioni di idrogetti e due lame d'acqua per il massaggio cervicale, un percorso vascolare kneipp con due vasche parallele di 7 metri di lunghezza ciascuna, una biosauna e un bagno turco creati con materiali pregiati, docce emozionali e cascata di ghiaccio, stanza con lettini ad acqua, zona relax e tisaneria, stanza del sale, solarium estivo, 7 cabine comunicanti per trattamenti estetici e massaggi e una cabina di coppia.

Hotel San Giorgio & Heaven Spa
Via Prenestina, 31 - 03014
Fiuggi Terme (FR)
Tel. +39 0775 515313
Fax + 39 0775 515012
info@hotel-sangiorgio.it
www.hotel-sangiorgio.it
www.heavenspa.it



L'INCANTO DELLA BIBLIOTECA MONUMENTALE DI SANTA SCOLASTICA, SEDE DELLA PRIMA TIPOGRAFIA ITALIANA.



Nel lontano 1464 i due ecclesiastici e tipografi tedeschi Arnold Sweynheym e Conrad Pannartz partono da Magonza alla volta di Subiaco, nel cuore verde dei Monti Simbruini. Qui, rispettivamente alla base e alla sommità del Monte Taleo, sorgono dei luoghi dal fascino imperituro, dove storia, natura e spiritualità si fondono per dar vita a un'entità inscindibile: i monasteri di San

Benedetto e di Santa Scolastica. Cinto da uno spesso mantello roccioso, il "Sacro Speco" benedettino si erge a strapiombo sulla vallata sottostante. All'interno, una Chiesa Superiore e una Inferiore, varie cappelle e affreschi stratificati nel tempo, con la pavimentazione policroma in mosaico voluta dai Cosmati. Edificato a partire dall'XI secolo, è stato concepito come monu-

mento ad memoriam dell'eremitaggio di San Benedetto da Norcia che, nel VI secolo, decise di ritirarsi qui, all'interno dello speco di Subiaco, fondando l'ordine benedettino, culla del Monacismo occidentale. Dedicato alla gemella di San Benedetto, l'attiguo Monastero di Santa Scolastica rappresenta un monumento unico nel suo genere. Definito "proto-



cenobio benedettino”, vanta il titolo di più antico monastero benedettino in ambito nazionale e internazionale, oltre ad essere l’unico sopravvissuto fra i tredici fondati dal santo stesso nella città sublacense. La straordinaria importanza di Santa Scolastica, però consiste soprattutto nella presenza di una sorprendente Biblioteca, creata per volere di San Benedetto, e accresciutasi nel corso degli anni con oltre 10.000 manoscritti, miniature medievali e documenti di vario genere. Con la transizione dall’opera amanuense alla stampa a caratteri mobili introdotta in Germania da Gutenberg nel 1455, ecco che Subiaco si configura, un decennio dopo, come il luogo ideale per l’installazione della prima tipografia sul territorio nazionale. La vicinanza con la Capitale, la ricchezza della biblioteca monastica, la forte presenza di monaci tedeschi e il legame con intellettuali come Nicola Cusano e Giovanni Torquemada (fautore di una riforma della disciplina monastica e del relativo statuto) sono le motivazioni principali della scelta.

A Santa Scolastica, sede della prima tipografia italiana, ancora oggi si possono ammirare meravigliosi esemplari dei primi libri stampati: il Donatus pro

puerulis (la grammatica latina di Elio Donato) e il De oratore di Cicerone, oltre a una fedelissima riproduzione del torchio originario, realizzata dal professor Giovanni Meroni.

Visitare Subiaco, con i suoi monasteri benedettini non è una semplice esperienza turistica. Piuttosto un’immersione a 360 gradi nelle radici profonde della cultura italiana, classica e cattolica nel contempo, profana e sacra, umanistica e scientifica. Tra queste mura si respira forte l’odore della cristianità, la percezione di un sapere incrementatosi nei secoli e la sensazione che il tempo si sia come fermato.

Pensare che Umberto Eco, il padre della semiotica, è stato ispirato proprio da questi monasteri per l’ambientazione della sua opera più nota, “Il nome della rosa”. Secondo una storia leggendaria diffusa per anni da queste parti, Eco, all’età di sedici anni, avrebbe soggiornato a Subiaco per alcuni esercizi spirituali. L’esperienza lo avrebbe toccato a tal punto da influenzare fortemente il suo romanzo.

I dubbi sulla veridicità della notizia, perdurati a lungo tra intellettuali e gente comune, sono stati abbattuti definitivamente da Eco stesso che, nel corso di

una lectio magistralis svolta all’Expo di Milano poco prima della sua morte, ha ricordato Subiaco e il suo primato nella storia della stampa, confermando l’accaduto davanti a un pubblico stracolmo. Immedesimarsi nell’atmosfera medievale, appagare i sensi e l’anima all’interno di spazi le cui mura parlano - seppur tacendo - e dove l’erudizione, l’arte e la mistica proseguono indisturbate la propria missione di smisurata eredità per le generazioni future: una prerogativa unica, che solo certi luoghi sanno trasmettere.

Visitare i monasteri benedettini è semplice. L’orario delle visite è il seguente: tutti i giorni 9.30-12.15 al mattino e 15.30-18.15 il pomeriggio. Per ulteriori informazioni o per visite in gruppo, contattare il numero 0774 82421. Esperte guide turistiche vi accompagneranno in un viaggio senza precedenti.

Se invece volete visitare il MACS, il Museo delle Attività Cartarie e della Stampa, potete farlo tutti i weekend dalle ore 10.00 alle 20.00 oppure durante la settimana esclusivamente su prenotazione al numero 0774 825170 o alla mail info@museocartastampa.it, dove troverete tutte le indicazioni necessarie.

Martina Molinari

“Visitare Subiaco, con i suoi monasteri benedettini, non è una semplice esperienza turistica. Piuttosto un’immersione nelle radici profonde della cultura italiana.”



A FIUGGI LA BUONA TAVOLA E' IN TAVERNA.

Da noi la cucina ciocara
si gusta lentamente.
Perché ogni ricetta
vi racconta una storia.



LA
TAVERNA

CASTELLO

Via Soldato Ignoto, 9,
03014 Fiuggi FR
Tel. 0775 515004
cell. 335 6130240
info@latavernadecastello.it
www.ristorantefiuggi.it
Aperto tutti i giorni
dalle 10,00 alle 23,00.
Gratis la prenotazione.



Benvenuti nel cuore di Fiuggi

ALBERGO UNIVERSO

Via Vecchia Fiuggi, 211a - 03014 Fiuggi (FR)
Tel. 0775 515014 - 515454 Fax 0775 505788
info@albergouniversofiuggi.it www.albergouniversofiuggi.it



MAX INTRISANO

PHOTOGRAPHY

Grandi Eventi
Servizi Professionali
Virtual Tour

www.maxintrisano.com
 [maxintranophotography](https://www.facebook.com/maxintranophotography)



CAFFETTERIA
Via Prenestina, 52
03014 FIUGGI (FR)
Cell. 347 06 14 921 - fazenda@irwind.it





Boville Ernica
Foto D.Baldassarre

I BORGHI PIU' BELLI D'ITALIA

Boville Ernica, Castro dei Volsci, Monte S.Giovanni Campano, Pico.



M.S.G. Campano
Foto D.Baldassarre

Centinaia sono i piccoli borghi d'Italia che rischiano lo spopolamento nonostante la loro bellezza, unicità e tradizione. Proprio per questo nel marzo del 2001 nasceva il Club de "I Borghi più belli d'Italia" grazie alla Consulta del Turismo dell'Associazione Nazionale dei Comuni Italiani (ANCI). Non vengono proposti dei paradisi, ma una promozione turistica integrata mirata alla valorizzazione e recupero di piccoli gioielli che rappresentano una tipicità tutta italiana e non solo in un senso architettonico di bellezza e storia, ma anche di quelle atmosfere, odori e sapori che tutto il mondo ci invidia. I criteri di selezione, riguardano dunque anche il patrimonio naturale, qualità urbanistica, valorizzazione, strutture per eventi, strutture ricettive e artigiani d'arte. E allora perché non partire dai bastioni e le torri di Boville Ernica, dall'eco degli antenati di Castro dei Volsci, dal medioevo ciociaro di Monte San Giovanni Campano o dalla verde oasi tranquilla e ospitale di Pico per avventurarsi poi nei meandri più o meno sconosciuti della Ciociaria?

Elisa Rossi

Dejavu
cose di moda
Via Alessio Mazari, 18 - 03014 FIUGGI

TECNOGASA
FRANCHISING NETWORK

VENDI CASA?

Ti garantiamo:
una valutazione commerciale
una promozione pubblicitaria personalizzata
e l'assistenza fino al rogito.

AGENZIA DI ASSISTENZA
Piazza Seta, 4
Tel. 0774.282016 - 11160@tecnocasa.it
www.tecnocasa.com/agenzia/terranova

Oltre quello che si vede.

PLANT LAYOUT

OUTDOOR: 70000 mq

PLANT LAYOUT

INDOOR: 18000 mq

Supply Chain Integrator

Not only warehouse

but focus on material handling

Not only shipping & truck

but focus on kanban shuttle

Not only box moving

but focus on parts moving

Not only information exchange

but focus on ERP integration



METALTEK

SERVIZI INDUSTRIALI DI LOGISTICA INTEGRATA

Sede Legale e Amm.va

Via Fontana Sambuco, 25 - 03100 FROSINONE - ITALY

Tel. +39 0775 20 16 38 - Fax +39 0775 20 16 3

Sede Operativa

Via Mola dei Frati, 14 - 03100 FROSINONE - ITALY

Tel. +39 0775 20 01 16 - Fax +39 0775 20 00 24





Cattedrale Santa Francesca - Roma
Carlo Lambardi, 1615

SANTA FRANCESCA ROMANA: UN ESEMPIO DI MODERNA SANTITA' AL FEMMINILE

“Vende i capi del suo ricco corredo per realizzare abiti per i poveri e, vestita dimessamente, gira per la città sulla groppa di un asinello distribuendo legna e cibo ai bisognosi.”

Ripercorrendo i momenti più significativi della vita e della spiritualità di Santa Francesca Romana colpisce quanto la sua figura ben si presti ad una rilettura in chiave moderna di dedizione e sacrificio tutti al femminile.

Vissuta in uno dei momenti più drammatici della storia di Roma, in una città dilaniata dalle occupazioni di Ladislao di Durazzo, re di Napoli, che tra il 1404 e il 1410 la occupò e la mise a ferro e a fuoco per ben tre volte; e della chiesa che certo non godeva di migliore fortuna alle prese con lo Scisma d'Occidente (1378-1449), quando alla crisi del pontificato si accompagna l'affermarsi dello spirito laico. Francesca, proveniente da un'agiata famiglia originaria di Anagni, diventa "lux matutina in medio

nebulae”: con la sua vita spesa all’insegna dell’umiltà e della dedizione familiare e sociale diventa il simbolo di una renovatio spirituale ed assurge alla dignità di protettrice di Roma. Data in sposa dalla famiglia all’età di 12 anni a Lorenzo Ponziani, Francesca Romana vivrà in prima persona il dramma delle lotte romane che non la risparmieranno nei suoi più cari affetti familiari: il marito fu colpito e restò infermo fino alla fine dei suoi giorni; il figlio Battista preso in ostaggio; la casa saccheggiata ed i beni di famiglia confiscati. Ma è quello che vede intorno a sé a segnarne in maniera indelebile l’animo: la città era in preda alla carestia ed alla peste e Francesca distribuisce ai poveri tutti i suoi averi e presta assistenza negli ospedali. La famiglia Ponziani godeva infatti di una discreta fortuna economica che poggiava essenzialmente sulla loro attività di imprenditoria agricola, erano allevatori di bestiame e proprietari di beni fondiari. Francesca però non si accontenta soltanto di esercitare la carità e la compassione verso i poveri ma vuole essa stessa viverne la condizione esercitando una forma di mendicizia: vende i capi del suo ricco corredo per realizzare abiti per

i poveri e, vestita dimessamente, gira per la città sulla groppa di un asinello distribuendo legna e cibo ai bisognosi. Il palazzo trasteverino, punto di raccordo tra l’attività agricola della campagna e l’esercizio urbano del commercio, si trasforma in una sorta di ospedale pubblico. La sua fama di santità si diffonde nell’Urbe ben prima della sua morte terrena! In risposta alla costante aspirazione verso una vita completamente dedicata a Dio, il 15 agosto 1425 istituì le Oblate della congregazione benedettina di Monte Oliveto nella chiesa di Santa Maria Nova al Foro Romano. In un primo momento le Oblate vivono in famiglia seguendo la Regola di San Benedetto con instancabile operosità. Solo il 23 marzo 1433 le suore si riuniscono a vivere sotto un medesimo tetto nel monastero delle Oblate di Tor de’ Specchi, ai piedi del Campidoglio, dove Francesca le raggiungerà il 2 marzo 1436, dopo la morte del marito. Al di là del sacrificio e della penitenza vissute nel corpo, la Santa trasteverina, ancora in vita, opera guarigioni miracolose, prega incessantemente e la sua esistenza fu un tessuto di rivelazioni e di estasi. Ebbe ben 97 visioni, molte delle

quali profetiche, che fanno di Santa Francesca Romana una delle più grandi mistiche del XV secolo.

La più antica testimonianza a noi pervenuta sulla vita della Santa è un codice manoscritto in caratteri gotici ornato con miniature, costituito da 149 carte e risalente al 1469, attualmente custodito presso l’Archivio Segreto Vaticano. In esso Giovanni Matiotti, parroco e guida spirituale della Santa, trascrive le narrazioni di Francesca nell’idioma popolare di allora, metafora della schiettezza e della semplicità di vita che la caratterizzava.

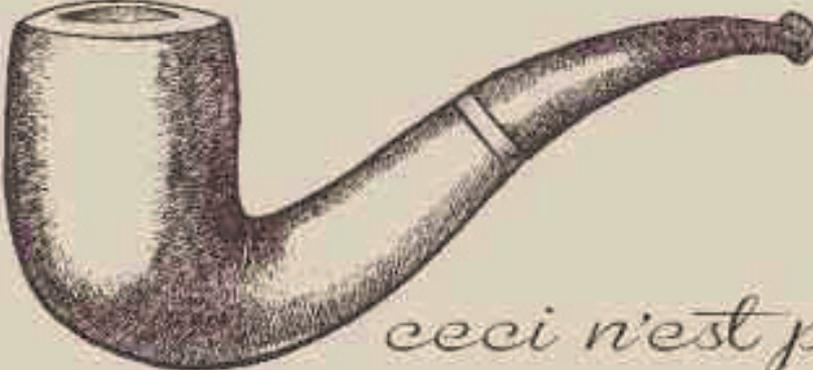
Nel monastero di Tor de’ Specchi si conserva invece un ciclo di affreschi, narranti i fatti principali della sua vita, eseguiti da Antoniazio romano nel 1468.

Nelle 26 composizioni l’artista narra i prodigi della Santa, la sua visione dell’inferno, l’istituzione del Sodalizio, la morte e la sua ascensione in cielo. L’iconografia che l’artista ci ha tramandato presenta l’immagine di Santa Francesca Romana in veste nera con velo bianco, l’angelo custode in dalmatica da diacono e il libro fra le mani che sempre l’accompagna e la difende dal demonio.

L’angelo appare accanto a lei per la

BOUTIQUE

LA PIPA



ceci n'est pas...




Corso Nuova Italia, 33 - FIUGGI - Tel. 0775 50 51 93



“Una vita spesa
all’insegna dell’umiltà
e della dedizione
familiare e sociale.”

*L'elemosina di Santa Francesca Romana
Giovan Battista Gaulli detto il Baciccio*

L'angelo appare accanto a lei per la prima volta nella scena che ritrae l'incontro con il figlio defunto Evangelista che le presenta l'angelo inviato da Gesù. Nella presentazione delle compagne alla Vergine Maria appare invece come l'angelo orditore: tiene i fili di una trama che rimanda allegoricamente ai diversi stati delle verginità, del matrimonio e della vedovanza per i quali Francesca Romana era passata nella sua vita terrena. Il 9 marzo 1440, all'età di 56 anni, la Santa chiude la propria esistenza terrena in casa Ponziani: una settimana prima l'ultima visione del Salvatore le aveva portato l'esatto presagio dell'ora e del momento della sua morte. Viene sepolta presso l'altare maggiore in Santa Maria Nova dove fu oggetto di un immediato e spontaneo culto popolare. Tale era la sua fama che pare che nella ricorrenza della sua morte il grande afflusso di fedeli portò a istituire quel giorno come festivo. Dopo i processi di canonizzazione del 1440, 1443 e del 1451, il 29 maggio 1608 Papa Paolo V la canonizza con la Bolla *Coelestis Aquae Flumen*; nel 1925 Pio XII la consacra patrona degli automobilisti. Il culto e la venerazione di Santa Francesca Romana superano però ben presto i confini dell'Urbe; essa diventa modello ideale di sposa e madre evangelica, di una donna che consacra la sua vita prima al dovere matrimoniale tradizionalmente non considerato una via maestra verso la santità e diventa *exemplum perfectionis* per quante aspirano a vivere all'interno del ruolo familiare una intensa aspirazione religiosa e devozionale, un modello di carità e di abnegazione familiare e sociale quanto mai attuale.

Beatrice Cretaro - Lega Ernica

QUINTESSENZA
RESTAURANT
WINE - BAR
COFFEEHOUSE

VIA FIUME, 32 - FIUGGI TEL. 0775.961960
FB: QUINTESSENZAFIUGGI





Pasticceria
Totò

Caffetteria Gelateria

Via Casilina, km 63,400 - Anagni (FR)
Cell. 333 3123528

Tel. 0775 728357



Nel panorama ciociaro sono poche le attività di spicco che si distinguono per meriti di qualità dei prodotti, professionalità e cortesia.

La Pasticceria **Totò di Anagni** è una di queste. Negli anni è riuscita nell'intento di emergere grazie alla concomitanza di tutti questi fattori. Da **30 lunghi anni**, Pasticceria **Totò Anagni** serve gran parte della clientela del basso Lazio con i suoi prodotti di qualità eccezionale.



Lo storico punto vendita di Via della Sanità 14, rilevato dalla allora 26enne Noce Anna Rita (correvano l'anno 1988), ha lasciato spazio alla nuova sede operativa in Via Casilina Km 63,400. Grazie alla collaborazione dei coniugi Daniele e Anna Rita e il contributo dei figli Marco, Francesco e Simone, la nuova sede ha costituito un punto di forte rinnovamento per l'azienda, che offre ora una gamma di prodotti sconfinata.



Totò di Anagni. Maestri Pasticceri dal 1980.



Dalla pura pasticceria artigianale, che costituisce ancora le solide fondamenta del successo dell'azienda, l'ampliamento dei prodotti offerti comprende ora una raffinata caffetteria, una variegata offerta da lounge bar e, per la prima volta nella storia dell'azienda, delle soluzioni affascinanti di Cake Design.

La passione per la professione svolta, la scelta accurata e sapiente delle materie prime, la professionalità operativa dell'intero staff, è solo il biglietto da visita per questa realtà aziendale che ha provocato un terremoto mediatico in tutta la provincia di Frosinone, accrescendo il prestigio della città di Anagni.



Pasticceria Totò Anagni
Caffetteria - Gelateria
Via Casilina, km 63,400
Anagni (FR)
Tel. 0775 72 83 57
Cell. 333 31 23 528

LE MEMORIE DI VICO MORICINO, ANTICO VILLAGGIO

GIROCITTÀ
ilmicroviaggiolibero

“Il valore paesaggistico tra antiche rovine e moderne esperienze.”



A nord di Anagni, lungo la strada Anticolana per Fiuggi e all'altezza del bivio per Paliano, si trovano le memorie di Vico Moricino, antico villaggio rurale, divenuto un vero e proprio castello almeno a partire dall'XI sec. il vescovo Pietro da Salerno, fondatore della preziosa cattedrale di Anagni, lo annesse ai beni della Chiesa anagnina, restaurandolo ed erigendolo per qualche tempo come sua residenza per motivi di sicurezza. L'area ha un alto valore paesaggistico, solcata dal fiume Gricciano, e conserva importantissime testimonianze paleocristiane: nel 1905 fu scoperta infatti una catacomba, simile ai più antichi ipogei di Roma; poi nel 1970 ne è stata segnalata una seconda; entrambe risalgono al IV-V sec. d.C. In cima al Colle Vico, sulle strutture del castrum sorge un edificio usato come granaio dal Settecento agli anni '50 del Novecento, oggi convertito in un confortevole agriturismo. L'azienda gestisce un podere di 34 ettari tra bosco e seminativo e propone presso la Tenuta di Vico Moricino esperienze genuine di sport all'aria aperta e divertenti attività nella fattoria didattica.

Federica Romiti - Lega Ernica

...ci prendiamo cura di te

**se ti senti a casa... sei
all'Hotel Astoria & Ninfea Spa
Fiuggi**

Via Prenestina, 105 - 03014 FIUGGI (FR)
Tel. 0775 51 52 92 - info@hotelastoriafiuggi.it
www.hotelastoriafiuggi.it

**AZIENDA AGRITURISTICA
*Le Valli***

Via Prenestina km.32.800
Loc. Le Valli - 03010 Aculo (FR)
Tel. 0775 557006 - 349 5037268
maurocirilli1964@libero.it www.agriturismolevalli.bio



Beauty Sun

Centro Estetico

Via Nuova Fonte - 03014 FIUGGI FONTE (FR)
Tel. 0775 50 45 94

47

Tel. 335 84 20 730
fuggi@lavapiu.it

Tel. 0775 50 53 24
info@emporiodamico.com

Tel. 0775 50 53 24
info@emporiodamico.com

LAVA PIU
CALZABIANCA - TESS. - CERCHI - **Miele**

SUPERMERCATI
Sigma
COSÌ NUMERI, COSÌ VICINI.

UNITED COLORS
OF BENETTON.

Via Rettifilo, 68/72 - 03014 FIUGGI TERME (FR)

34



PAINTBALL

SPIDA I TUOI AMICI A COLPI DI VERNICE

Orari apertura:
dal Martedì al Venerdì
14,00/23,00
Sabato/Domenica
9,00/23,00

Si organizzano
feste di compleanno,
addio nubliato/celibato

IL CECCHINO
Via Prenestina km. 25,5
03010 Torre Cajetani (FR)
Tel. 360 804503

...per riscoprire il gusto della buona cucina casareccia.



Ristorante il Castagneto

Via Casavetere, 250 - 03014 Fiuggi (FR)
Tel. 0775 514146
info@ilcastagnetodifiuggi.it
www.ilcastagnetodifiuggi.it



12

Come da tradizione, la Ciociaria, con le sue pianure e rilievi collinari si fa largo tra le specialità offerte dalle sue terre, forte è ancora per fortuna la presenza di numerose aziende agricole, volte a proseguire la millenaria tradizione enogastronomica tramandata da chi in passato viveva nei, e grazie ai campi. Anagni può vantare di appartenere alla cosiddetta "Strada del Vino Cesanese", insieme ai comuni di Piglio, Acuto, Serone, Affile e Paliano, è proprio in queste zone che infatti grazie ai suoli di terre rosse derivate dall'erosione delle rocce con presenza di ferro e alluminio liberi, viene favorita la nascita di vitigni autoctoni a bacca rossa e vocati per la vitivinicoltura di qualità. Il vino denominato Cesanese del Piglio DOCG è il primo vino del Lazio sotto questa deno-

minazione dal 2008.

La strada del Vino Cesanese è un insieme di itinerari associati alla vita di chi vi abita e dei prodotti tipici associati al vino, nel paesaggio dominano i vigneti che si rendono protagonisti tra colline verdeggianti, campi di grano e di pascolo, uliveti e monti. Per gli amanti dello sport, è possibile percorrere in bicicletta o a piedi la pista ciclabile Fiuggi-Paliano immersa nel verde dei boschi.

Soggiornando in questi territori, non si può rinunciare a mangiare nei numerosi ristoranti, degustando fettuccine e timballo tipici e accompagnandoli con un buon bicchiere di Cesanese dal sapore corposo e completando il tutto con le tipiche ciambelline al vino.

Elisa Rossi

SULLA STRADA DEL VINO CESANESE, L'ITINERARIO DELLA TRADIZIONE E DEL GUSTO



Intervista al direttore del Corriere della Sera LUCIANO FONTANA

“Dalla Ciociaria a Milano ho portato la determinazione, la voglia di realizzare progetti, l'estrema serietà dei ciociari.”

Girocittà, nell'impegno costante di promuovere le eccellenze locali, ha intervistato per voi Luciano Fontana, direttore del Corriere della Sera dal 1 maggio 2015. Nato e cresciuto a Frosinone, Fontana porta alta la bandiera della Ciociaria nella famosa sede di Via Solferino a Milano.

Direttore, qual è il rapporto dell'uomo Fontana (prima ancora del giornalista) con il suo territorio d'origine?

Ho lasciato Frosinone subito dopo il liceo. Qui ho vissuto da ragazzo, qui ancora abitano i miei genitori e molti amici. È il luogo del cuore e delle radici. Dalla Ciociaria a Milano ho portato la determinazione, la voglia di realizzare

progetti e sogni e credo, senza timori di essere smentito, l'estrema serietà dei ciociari.

Una piccola curiosità. Durante un evento pubblico, Francesco De Angelis, esponente del Partito Democratico locale, ha raccontato la propria esperienza come cameriere stagionale a Fiuggi, citandola come compagno di avventure. Che ricordo ha di quegli anni?

Sì, a Fiuggi ho lavorato durante le vacanze estive per tre anni, dal secondo al quarto liceo. Il primo anno come cameriere, poi come portiere d'albergo. Ho sempre avuto una grande voglia d'autonomia, anche economica, e Fiuggi con i

suoi hotel era un'ottima occasione oltre che un bel posto dove passare l'estate. Il lavoro, soprattutto come portiere, mi piaceva molto perché mi permetteva di aver tantissimi rapporti con i clienti. L'albergo aveva una convenzione con la Rai ed era molto frequentato dai giornalisti e dai loro familiari. I loro racconti sono stati sicuramente una delle molle della mia passione per il giornalismo.

E ora veniamo al giornalista Fontana: il suo *cursus honorum* è un esempio stimolante per i giovani della nostra terra, troppo spesso assuefatti alle barriere fisiche e mentali del microcosmo provinciale. Agli esordi della sua carriera, il ruolo di corrispondente ANSA dal capoluogo ciociaro. Ha mai pensato di gettare la spugna? Ci racconta le sue difficoltà, sempre che ce ne siano state? All'inizio tante difficoltà e tanto lavoro precario, sia in provincia di Frosinone che a Roma. Tanti mi dicevano che non ne valeva la pena, che il settore era in difficoltà e raggiungere l'assunzione in un grande giornale era impossibile. Non ho mai pensato neppure un attimo di rinunciare e passare a un altro lavoro. L'opportunità mi è arrivata con l'assunzione alla cronaca dell'Unità a Roma, un giornale molto diverso dal Corriere ma con una grande storia di serietà giornalistica.

Nella veste ancora più specifica di direttore del Corriere della Sera, ci spiega quali sono le difficoltà della Ciociaria nell'imporsi con un proprio "marchio"? Insomma, perché secondo lei, un territorio che potrebbe chiaramente configurarsi come eccellenza nazionale non riesce a sfruttare appieno le proprie risorse?

Penso che sia un problema simile a quello di tanti bellissimi territori italiani. Un marchio si afferma se c'è unità d'azione tra tutti i soggetti coinvolti (pubblici, privati, associazioni), se si mettono da parte rivalità e localismi. Cultura, cibo, ambiente e urbanistica dei borghi ciociari sono i punti di forza. Ma per sfruttarli, oltre la capacità di comunicare modernamente, servono buoni collegamenti, un'ospitalità d'eccellenza, servizi di accompagnamento ai visitatori e un ambiente risanato. Forse questo è lo sforzo che la Ciociaria dovrebbe fare.

Direttore, in un numero del Corriere di qualche anno fa, la sua accusa all'Italia, imputata di avere una "visione arretrata delle donne e della loro vita, dalla famiglia al lavoro". Le chiedo anzitutto se l'idea possa essere estesa anche alla provincia di Frosinone e in secondo luogo se ad oggi abbia riscontrato traccia di miglioramento.

Credo che le cose stiano cambiando, anche se forse non così rapidamente come sarebbe necessario. Nel mio giornale tantissime donne si sono affermate, il mio vicedirettore vicario è una donna; lo stesso sta accadendo in tanti settori. Non conosco bene la situazione attuale



“Un giornalista deve sempre osservare con distacco, senza partigianeria, il potere, starne alla larga e controllarlo in nome dei suoi lettori.”

della provincia di Frosinone per affermare se c'è un'arretratezza maggiore o minore rispetto ad altre aree dell'Italia. Sono sicuro però che siamo dentro un processo di trasformazione radicale del rapporto uomo-donna che coinvolgerà tutti e tutte le situazioni.

Veniamo al Frosinone calcio. È un tifoso del team ciociaro? Ritiene inoltre che la promozione del Frosinone in serie A influirà sullo sdoganamento della Ciociaria dal concetto di provincialismo?

Intanto le mie congratulazioni per l'arrivo in serie A del Frosinone Calcio. Sono un simpatizzante più che un appassionato di una squadra che con i suoi risultati è lo strumento migliore di promozione della Ciociaria.

Con la sua esperienza professionale, che idea si è fatto del rapporto fra la libertà d'espressione e il "potere"? Il suo incarico attuale rappresenta chiaramente tra le massime aspirazioni per un giornalista. Quali sono i suoi progetti futuri? La politica, magari?

Un giornalista deve sempre osservare con distacco, senza partigianeria, il potere, starne alla larga e controllarlo in nome dei suoi lettori. È difficile riuscirci sempre ma dovrebbe essere così. Spero di fare il mio lavoro, anche in un ruolo diverso da quello del direttore, ancora per qualche anno. Mi piace moltissimo e non ho intenzione di cambiarlo per nulla d'altro. Poi penso anche che i giornalisti, soprattutto del Corriere che fa dell'indipendenza il suo valore più importante, non dovrebbero passare alla politica. E' una mia opinione, libero ciascuno naturalmente di fare ciò che ritiene più giusto.

Un ritorno a Frosinone, invece, potrebbe rientrare nei suoi programmi futuri?

La provincia mi piace moltissimo, amo le case isolate e in montagna. Non so però se tornerò: i miei figli vivono e lavorano a Milano, qui ho i miei interessi e i miei amici da più di venti anni. Avrò sicuramente più tempo per tornarci tante volte. Nel mio ultimo ritorno sono rimasto affascinato da Veroli: non la ricordavo così bella, anche se è il paese in cui vivevano i miei nonni.

Martina Molinari



MICHELANGELO

— GRAN CAFFÈ —

L'eleganza nel centro di Fiuggi.



BAR

LOUNGE

Tea Room

BISTROT

PASTICCERIA



Piazza Spada 42 - Fiuggi (FR) - Tel. 392 160 20 88
grancaffemichelangelo@gmail.com www.grancaffemichelangelo.it

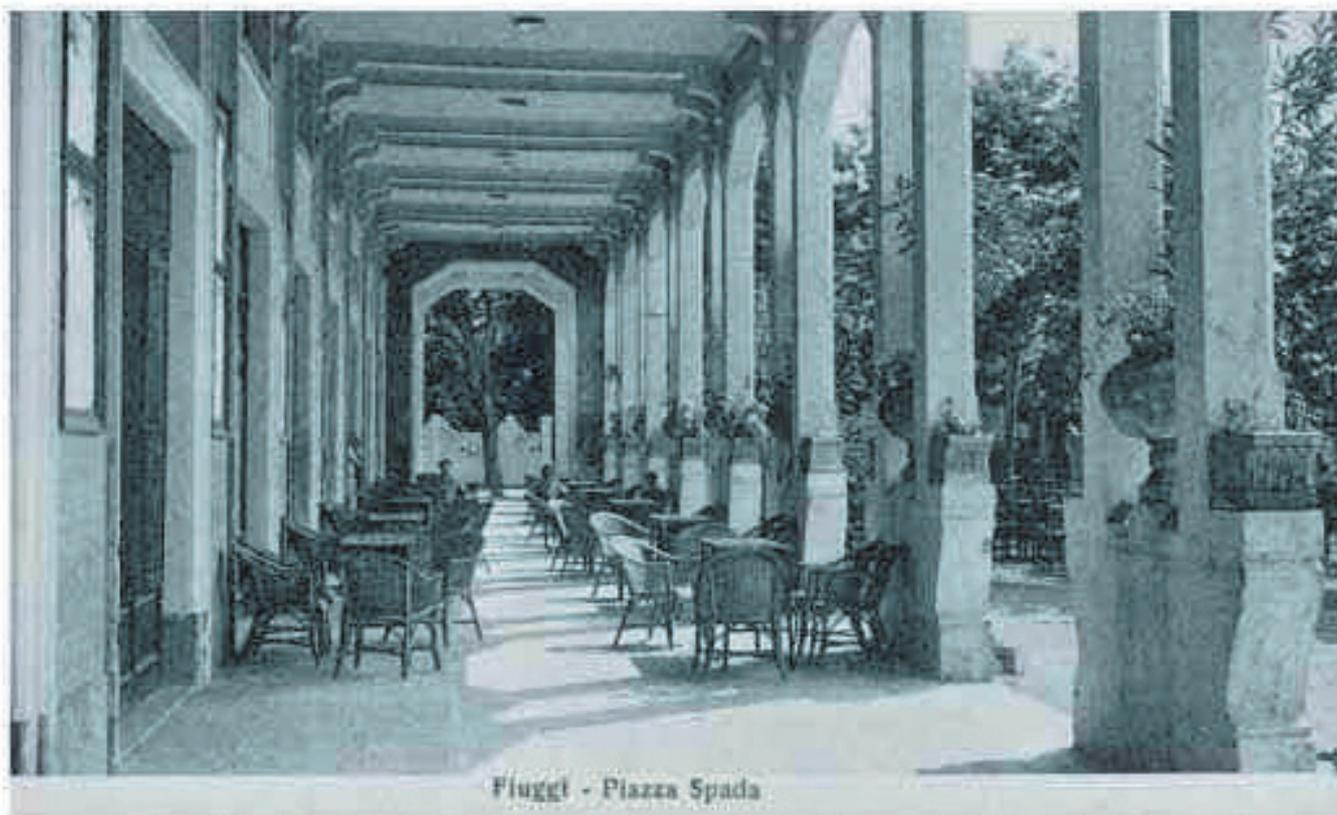




MICHELANGELO

— GRAN CAFFÈ —

Un prestigio antico che si rinnova nel tempo.



Fluggi - Piazza Spada

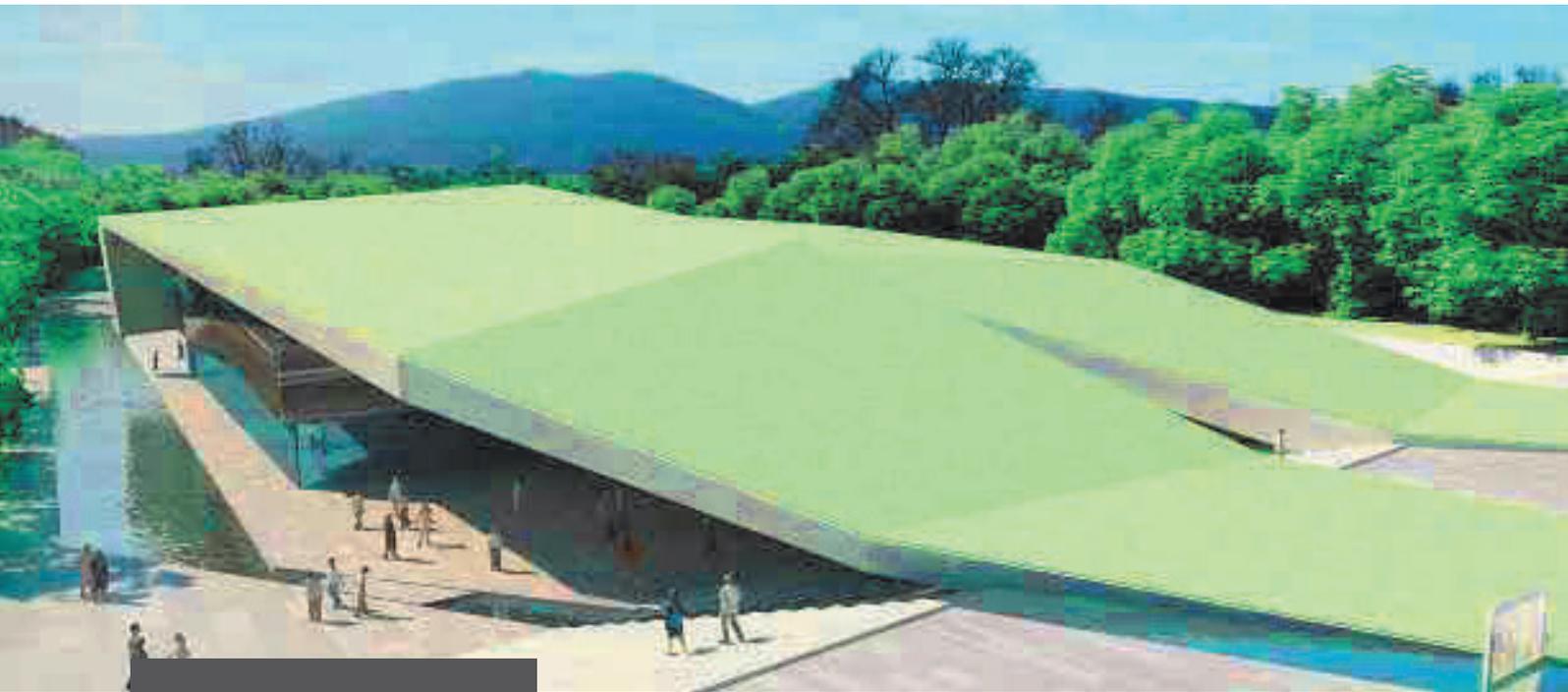
Nel primi anni del '900 gli attuali locali del Gran Caffè Michelangelo accoglievano un elegante locale denominato "l'Egiziano" in onore del Re Faruk d'Egitto, ospite quotidiano del bar durante i suoi lunghi soggiorni presso il Grand Hotel Palazzo della Fonte. Nella ristrutturazione dei locali, avvenuti nella metà degli anni novanta, si è voluto dare un tocco completamente diverso agli

ambienti creando al pian terreno il locale bar; al primo piano una Tea room e l'attuale salone del Lounge Bar e del Bistrot.

Legno, ferro e marmi fanno da cornice ad una calda accoglienza. All'interno del locale si trovano affrescate delle riproduzioni di importanti opere del Maestro Michelangelo che anch'egli frequentava Fluggi e si curava, verso la metà del 1500, con "L'ACQUA CHE ROMPE LA PIETRA..."

Oggi il locale si rinnova non negli arredi bensì nel concetto di servizio e di offerta, puntando all'altissima qualità dei prodotti offerti e alla continua ricerca, al fine di soddisfare al meglio le esigenze dei nostri clienti.





FIUGGI

IL NUOVO PALAZZO DEI CONGRESSI

L'intervento per la realizzazione del Palazzo dei Congressi delle Città di Fiuggi è in fase di completamento all'interno di uno spazio libero ubicato tra un'area urbana centrale, a forte vocazione turistico-ricettiva, e una boschiva di notevole pregio ambientale e paesaggistico.

Il progetto architettonico, finalizzato alla salvaguardia e alla riqualificazione naturalistica del contesto di inserimento, si configura quale incentivo all'origine di una caratterizzazione urbana complementare a quella turistico-termale. L'edificio in fase di realizzazione - 2400 mq coperti - si avvale dell'impiego di materiali quali acciaio, vetro e legno lamellare, composto da una sala plenaria, con una disponibilità di 1800 posti, un foyer, un guardaroba, una caffetteria e una zona servizi, distribuiti su un unico piano. Gli intenti progettuali sono stati indirizzati all'attenzione verso gli aspetti tecnologici e ambientali: l'analisi del so-

leggiamento, della ventilazione, l'impiego razionale delle risorse climatiche ed energetiche, la riduzione dell'impatto ambientale, fattori questi che concorrono alla determinazione dell'immagine architettonica.

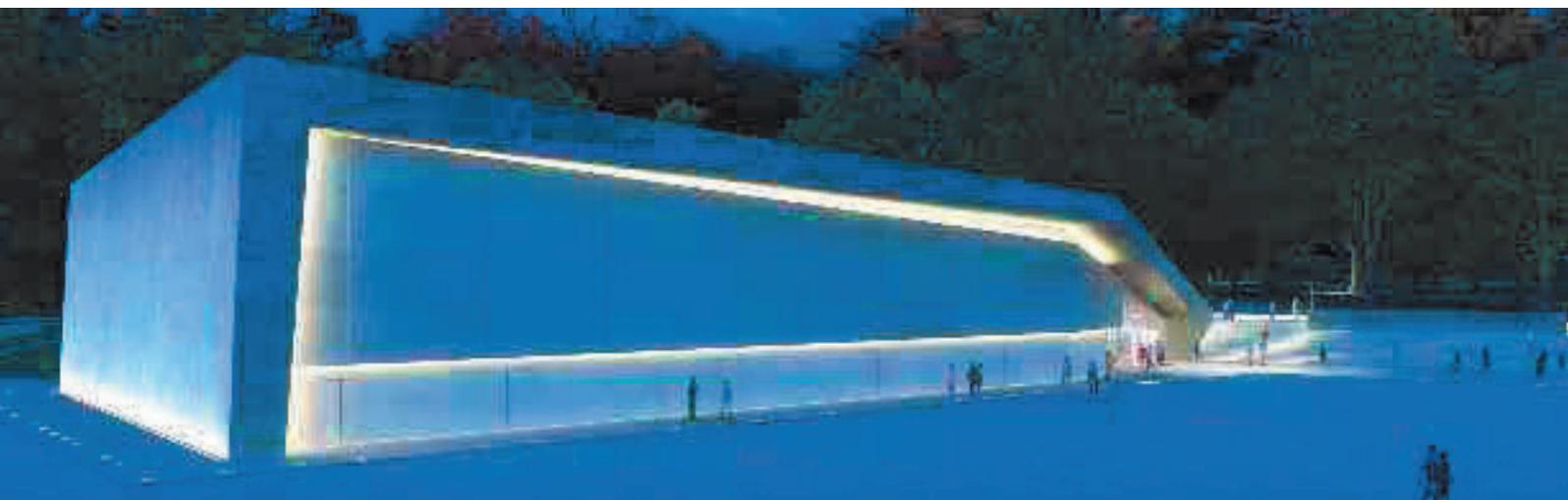
L'idea portante è quella di una falda spezzata, di inclinazione variabile e coperta da un manto erboso, che a partire dalla quota del parco Parco Helmstedt progressivamente sale fino a costituire la copertura del volume del nuovo palacongressi. Sviluppandosi verso Sud, questa "lingua" verde, rappresenta un'ideale prosecuzione del parco esistente, ne preserva la propria vocazione ricreativa, dedicato sia alla popolazione locale sia al turista specificatamente termale. Contemporaneamente, mimetizzando ogni soluzione di continuità fra i due ambiti, fa del parco pubblico un "foyer" naturale per quel fruitore del Palazzo che vi si recasse a piedi da uno degli alberghi del centro della città. Il

“All'interno di uno spazio libero ubicato tra un'area urbana centrale, a forte vocazione turistico-ricettiva, e una boschiva di notevole pregio ambientale e paesaggistico.”

volume vero e proprio risulta perciò dissimulato ed il suo impatto attutito. Per la copertura si è scelta la soluzione del verde pensile di tipo "estensivo". La vegetazione è costituita da piante, muschi, arbusti e piccoli cespugli che crescono e fioriscono spontaneamente, in grado di resistere a qualsiasi clima. Questa soluzione permette di ottenere i seguenti vantaggi: la riduzione dell'impatto ambientale attraverso l'inserimento armonico di una simile tipologia edilizia, di norma piuttosto invasiva, con l'originaria naturale vocazione termale della città; costi di gestione minimi dato che le specie vegetali scelte hanno basse esigenze nutritive ed elevata resistenza

agli stress termico-idrici; la ricostituzione di superfici verdi; la regolarizzazione del microclima dell'ambiente poiché favorisce la produzione di ossigeno purificando, rinfrescando e inumidendo; la protezione del tetto, gli inverdimenti lo proteggono dalle intemperie, dai raggi UV e dai danni meccanici così la durata della vita del tetto raddoppia; le ottime prestazioni termiche, poiché questo tipo di copertura ha la capacità di svolgere un'azione di attenuazione della trasmissione del calore; la possibilità di differire di molte ore l'immissione nella rete fognaria dell'acqua derivante dalle precipitazioni atmosferiche e l'utilizzo di parte di essa per il sistema di irrigazione

del verde e debitamente filtrata per le esigenze idriche dei servizi igienici. La struttura portante che caratterizza il fabbricato, realizzata in legno lamellare, è stata concepita con una tessitura da consentire lo sviluppo di ampi spazi liberi da pilastri, lasciando di fatto flessibilità di utilizzo degli stessi per eventi di diversa natura e facilitando la possibilità di un futuro ampliamento verso est (seconda fase), tramite la semplice aggiunta di ulteriori campate a costituire una seconda copertura inclinata a falda, anch'essa legata al Parco Helmsted, tale da comportare quasi il raddoppio del volume. Tale ampliamento, facilmente realizzabile senza ulteriori richieste di



“Una struttura di 1800 posti che può arrivare a 2300 con la disponibilità di ulteriori spazi meeting.”

autorizzazioni urbanistiche, poiché approvato già in fase di progetto preliminare, porterebbe ad aumentare la capienza della struttura che si sta realizzando di oltre 1.000 posti, portando la sala maggiore dagli attuali 1.800 posti a quasi 2.300, con la disponibilità di ulteriori salette per ulteriori 500/600 posti. Studio Valle Progettazioni (Roma) e Workshop7 (Fiuggi), in ATI per le fasi di progettazione e di direzione dei lavori, secondo la linea che da anni percorrono, hanno inteso proporre un'opera di alto valore architettonico, con la debita attenzione alla sostenibilità ambientale,

considerata l'elevata qualità dell'ecosistema in cui si è intervenuto. Particolare attenzione è stata posta anche alla "sostenibilità economica", presentando un progetto che tenga presenti gli aspetti realizzativi, manutentivi e gestionali.

Massimiliano Celani, Architetto



CREDITI DELL'OPERA

Luogo: Fiuggi (Frosinone)
Committente: Comune di Fiuggi
Superficie/dati dimensionali: 2400 m² / 1800 posti (progetto 1° fase)
Budget: 4.500.000,00 € (Fin. Regione Lazio)
Progettazione e Direzione Lavori: ATI Studio Valle Progettazioni (Roma) Workshop7 (Fiuggi)
Impresa realizzatrice: CLC Livorno
Stato dei lavori: Lavori in corso

FIUGGI

GLAMOUR, TERME E PARCHI NATURALI

Nel cuore della Ciociaria, a un'ora da Roma, Fiuggi si presenta come una cittadina elegante, contornata da boschi e aree naturali. Una meta perfetta per gli amanti dell'aria pulita, dello sport, del benessere e della buona cucina. Dopo aver fatto una bella passeggiata all'interno delle terme o nelle tante aree verdi, potete rilassarvi nei centri benessere presenti negli alberghi di Fiuggi: provate la stanza del sale, una sauna o un bel massaggio sono l'ideale per rimettervi in forma. Verso sera gustatevi

un aperitivo nella centralissima Piazza Spada, zona di boutique e lounge-bar. Per cena andate a mangiare nei caratteristici ristorantini nella parte alta della città, sarà una buona occasione per passeggiare nell'antico borgo. Oltre ad un invidiabile clima sempre fresco (siamo a 700 metri), Fiuggi offre ai suoi ospiti la possibilità di scoprire posti incantevoli a brevi distanze: le meravigliose abbazie benedettine (Subiaco, Trisulti, Casamari, Montecassino), i sentieri della Riserva Naturale dei Monti

Simbruini, le famose Mura Poligonali di città storiche come Alatri e Ferentino. Non può mancare una visita nei borghi medievali di Anagni, Fumone, Veroli, Boville Ernica, Monte San Giovanni Campano, tra i più belli d'Italia. Seguendo poi la strada del Vino avrete la possibilità di visitare Acuto, Affile, Paliano, Piglio, Serrone. Fermatevi nelle cantine ad assaggiare il Cesanese doc, il rosso pregiato della Ciociaria, magari abbinandolo con ottimi formaggi e carni locali. **A.G.**



HOTEL **** RESORT FIUGGI TERME & SPA



Via Prenestina Sud, 9 - 03014 FIUGGI (FR) Italy
Tel. (+39) 0775 515.212 - Fax (+39) 0775 506.566
www.hotelfiuggiterme.it info@hotelfiuggiterme.it





Fiumi Fonti - Chiesa S. Pietro



Paliotto, Chiesa di S. Biagio
Foto D. Baldassarre

FIUGGI

Navata, Chiesa di S. Pietro
Foto D. Baldassarre

LE COSE CHE NON T'ASPETTI.

Fiuggi è, soprattutto, terme e benessere, giardini e parchi naturali. Ma ci sono piccoli segreti da scoprire che un viaggiatore attento e curioso non può ignorare. Scopriamoli insieme con Anna Maria Di Carlo, la nostra guida turistica.

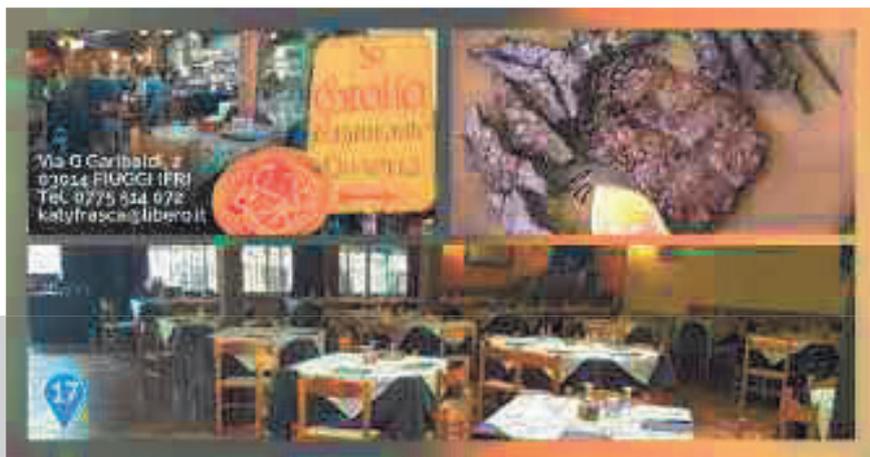
Tutti possono fare un giro nel centro storico, ma pochi vi diranno di andare a vedere nella Collegiata di San Pietro gli altari laterali di destra: il primo ed il terzo sono una piccola scoperta, affreschi insoliti per questa cittadina, che forse un tempo aveva più fascino di adesso. Nel primo una immagine di San Francesco che incontra Innocenzo III ad

Anagni, e nel terzo degli angeli di pregevole fattura. Se poi arrivate fino a San Biagio, dopo aver gironzolato per vicoli e "respiri" (a me piace chiamare così le piazzette) scoprendo bifore, finestre dal

“Arriverete
fino a San Biagio,
dopo aver gironzolato
per vicoli
e respiri.”

sapore esotico e guardiani aggrappati alle pareti a protezione delle stradine, vi attendono due belle opere di scuola romana, una di Cesari e l'altra di Speranza. Anche la parte termale ha le sue curiosità, le piccole villette degli inizi del '900 ricche di decorazioni e poi la splendida Chiesa di Regina Pacis dove Ugolino da Belluno gioca con le parole di San Francesco e della Bibbia e crea immagini indimenticabili, come l'aquila americana che porge un ramo d'olivo all'orso russo. Questa è la Fiuggi insolita che vi consiglio di visitare, una Fiuggi che non ti aspetti.

Anna Maria Di Carlo - Lega Ernica



AMBULATORIO
ODONTOIATRICO

Dental Bean

Via Vecchia Fiuggi, 207
03014 FIUGGI FONTE (FR)
Tel./Fax 0775 595540
Cell. 349 6831841
dentalbeansrl@hotmail.it

CENE NARRATE



Foto Archivio Adarte

L'arte culinaria è un insieme di chimica e fisica; sperimentazione, certezze ed errori. Sì, proprio errori, avete letto bene: le più grandi ricette della tradizione sono il frutto di dimenticanze, mancanze, distrazioni, assenze o presenze eccessive. Inserire un ingrediente o scordarlo, non averne a sufficienza o averne in abbondanza ha creato, e crea ancora oggi, piatti favolosi con aromi e gusto indimenticabili.

Nelle cucine di una volta, non erano certo le regole della chimica o della fisica ad essere importanti ed a dettare legge, si procedeva senza quella consapevolezza, attraverso l'esperienza propria o delle mamme e delle nonne.

Gli ingredienti, come l'arte di comporli, ci raccontano delle storie antiche, in cui la tradizione e l'esperienza si fondono, ed è questo che raccontiamo nelle cene narrate.

Gli ingredienti vengono presentati dai

loro produttori, mettendone in risalto le caratteristiche, la "fatica" ed il "coraggio" delle scelte produttive.

Le ricette/composizioni vengono invece raccontate partendo dalle tradizioni d'uso antiche, per arrivare alla modernità della nutrizione sana. Scegliendo con cura il menù di volta in volta più adatto al tema narrato, si è creato così un calendario che copre un anno, seguendo le stagionalità; vi raccontiamo la vita e le tradizioni di un territorio. Il ristorante il Grifoncino a Fiuggi ci ha dato ospitalità, e con l'aiuto della proprietà e le capacità e la sensibilità dello Chef stiamo portando avanti questo splendido progetto di appuntamenti mensili alla scoperta della specificità del territorio.

Questi appuntamenti possono essere replicati su prenotazione in qualsiasi luogo in cui sia possibile concertare il menù.

Anna Maria Di Carlo - Lega Ernica

“Un' immersione negli aromi e nei gusti del passato - come nelle cucine di una volta - per dare voce alla tradizione e all'esperienza.”

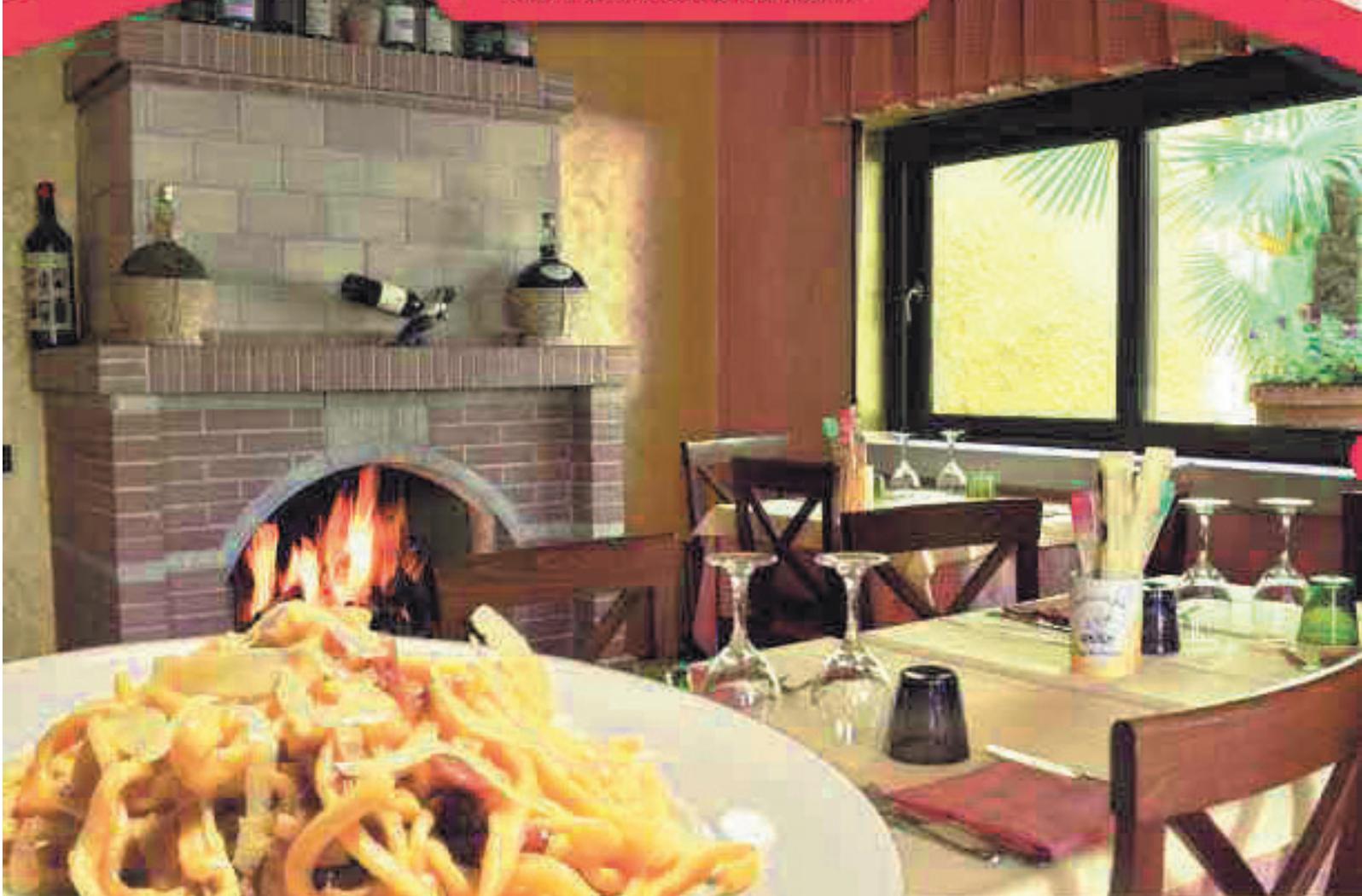
LIVING
LIVING di Paolo Pizzi COSTRUZIONI IMMOBILIARE
Via Vecchia Fiuggi n. 119 - 03014 FIUGGI (FR)
Call Center 0965 703 - 328 36 92 144
livingmobiliarefiuggi@virgilio.it - paolo.pizzi@virgilio.it

Il gelatiere
di Isabella Farnetti
Il vero gusto del buon gelato artigianale
C.so Nuova Italia, 38
Fiuggi Fonte
Tel. 0775-504280



Trattoria da Gino

dal 1966 cucina ciociara



*Piacere
genuino*

Ingredienti semplici, prodotti locali e tanta passione.

Via Valle Moella n°5, Fuggi Terme (FR)

Tel. 0775 515203 - Cell. 346 3758364 - Parcheggio, parco giochi.

www.trattoriadagino.it

Vicino al Golf Club di Fuggi





Una trattoria di famiglia

Trattoria da Gino dal 1966 cucina ciociara

Per chi viene a Fiuggi e vuole assaggiare cucina ciociara è d'obbligo la Trattoria da Gino, storico ristorante vicino al campo di golf. I fratelli Marco e Roberto Giorgilli, insieme alla mamma Clementina, sono i titolari. Ai fornelli le loro mogli, Sabrina e Cristina. In arrivo le nuove generazioni.

Vi definite una trattoria. Che cosa vuol dire esattamente?

Mio padre Gino aprì la trattoria nel 1966. Era una sorta di osteria rivolta soprattutto ai viandanti. Oggi siamo ancora trattoria per un motivo affettivo e perché, come ieri, restiamo un ambiente familiare dove si mangiano cose genuine.

In che modo proponete la cucina ciociara?

Recuperiamo le antiche ricette della Ciociaria. Alcuni piatti li presentiamo in forma classica, come i tagliolini alla ciociara; pasta all'uovo fatta in casa; pomodoro, fegato e cuore di pollo.

La polenta con salsiccia e spuntature o in bianco alle verdure. La coratella, cioè le interiora dell'agnello. Altri piatti li reinterpretiamo in chiave moderna.

Come scegliete i prodotti?

Scegliamo, per quanto possibile, fornitori a km 0. Il contadino, il pastore, il formaiolo sono tutti produttori che conosciamo da anni. Le carni, la cicoria, gli asparagi, i formaggi, vengono da questo territorio. È la miglior garanzia di qualità.

Più di 50 anni di ristorazione.

Come è cambiato il rapporto con la clientela?

È cambiato soprattutto il rapporto con il cibo. Le persone sono più consapevoli, più informate, hanno abitudini alimentari diverse. Per questo abbiamo prodotti specifici per celiaci, vegetariani, per chi ha intolleranze alimentari.

Un menu da consigliare?

Le nostre "fettuccine allo Gino" con porcini e macinato di vitello o gnocchi fatti in casa, fabbacchio a scottadito ciociaro o la scottona di manzo. Tra i dolci il tiramisù che noi facciamo con il paesino, molto apprezzato.

Quanto è importante Fiuggi per la vostra attività?

Abbiamo clienti che ci frequentano da generazioni. Famiglie che, abitando tra Roma e Napoli, si incontrano da noi. Fiuggi ha una posizione strategica, più eventi si organizzano meglio è per tutti.

Per info

(consigliata la prenotazione)

Via Valle Moiezza, 5

(sulla strada per il lago di Canterno)

03014 Fiuggi Terme (FR)

Tel. 0775 515 203

Cell 346 37 58 364

info@trattoriadagino.it

www.trattoriadagino.it

 trattoriadagino



FIUGGI

IN VACANZA NEI PARCHI

FORTE BONIFACIO VIII

La Fonte Bonifacio VIII è il luogo meglio indicato per chi si appresta a bere Acqua Fiuggi per curare la calcolosi renale. Uno staff di medici specializzati è a disposizione del villeggiante che ha necessità di iniziare la cura indicando la quantità e le modalità di bere Acqua Fiuggi. Ma la Fonte Bonifacio è anche un grande parco con secolari castagni, querce e pini. Costruita a inizio '900 in elegante stile umbertino di cui oggi rimane il solo suggestivo portale d'ingresso, il vero capolavoro è rappresentato dall'opera negli anni '60 dell'architetto Luigi Moretti (una sorta di archistar dell'epoca, famoso anche per aver realizzato il Palazzo Watergate di Washington). Moretti riuscì, attraverso dinamici elementi architettonici in cemento, a mantenere un giusto equilibrio con la rigogliosa vegetazione, donando alla struttura modernità ed efficienza. Oggi moderni ascensori e tapis roulant hanno abbattuto le barriere architettoniche, facilitando lo spostamento per arrivare alle aree polifunzionali, agli spazi per i meeting, ai caffè e alle vetrine per lo shopping.

FORTE ANTICOLANA

Inaugurata negli anni '20, la Fonte Anticolana sorge anch'essa all'interno di un vastissimo parco naturale che - insieme alla Fonte Bonifacio - rappresenta uno dei complessi termali più grandi d'Europa. Tra cedri argentati, sequoie sempreverdi e aiuole fiorite sembra di camminare all'interno di un percorso-relax in cui non mancano strutture ricreative, sportive e ludiche: campi da tennis, di bocce, il minigolf, il parco giochi, il trenino per un giro all'interno del parco e la pista da ballo con bar annesso.

CIRCOLO
d'amicizia degli albergatori

CON FIUGGI FAMILY VILLAGE LA VACANZA È A MISURA DI FAMIGLIA

Da giugno a settembre un programma di attività e iniziative pensate per le famiglie in vacanza alle Terme di Fiuggi. Insieme agli animatori di Tadà Eventi quest'anno nella Fonte Anticolana è stato organizzato un Camp estivo per bambini e ragazzi dai 4 ai 12 anni con animazione e attività sportive: tennis, tiro con l'arco, bike, basket, bocce, calcio a 5, minigolf, pallavolo, golf, piscina ed escursioni. Inoltre, tante attività dedicate ai bambini con animazione, personaggi fantastici, truccabimbi, baby dance, caccia al tesoro, laboratori creativi, area giochi gonfiabili. Per i Senior tutti i giorni dalle ore 9.00 attività di ginnastica dolce nell'area fitness della Fonte Bonifacio e Musica Live. Nei weekend di Luglio e Agosto un programma di eventi e spettacoli per tutta la famiglia.

ACQUA FIUGGI.
SENTIRSI OGNI GIORNO ALLE TERME.



Vivi un'esperienza di benessere completa, nel cuore della Ciociaria:
scopri le proprietà benefiche di Acqua Fiuggi,
in bottiglia e alle Terme di Fiuggi.

www.acquafiuggi.com
Info@acquafiuggi.eu

45



FIUGGI

L'ACQUA DEL BENESSERE

LA FONTE DEI MIRACOLI

Papa Bonifacio VIII se la faceva portare in Vaticano da Anticoli di Campagna (come si chiamava Fiuggi prima del 1911), da sempre è definita l'acqua della giovinezza e dunque del benessere. Michelangelo nel 1549 scriveva: "Io ò bevuto circa due mesi sera e mattina d'un acqua d'una fontana che è a quaranta miglia presso Roma, la quale à rotto la mia e fattomene orinar gran parte. Bisògniamene fare amunizione in casa e non bere né cucinar con altra, e tener altra vita che non soglio". Ma perché quest'acqua è conosciuta in tutto il mondo? Il segreto sta nella sua composizione. Da un terreno arricchito da uno strato di limo, argilla, tufi e ceneri, nasce "Acqua Fiuggi" acquisendo sostanze benefiche e depurative per l'organismo. Nello specifico, come è possibile leggere sulla bottiglia di Acqua Fiuggi e come verrà spiegato a chi avrà la fortuna di recarsi alle terme, "può avere effetti diuretici stimolando la funzionalità del rene e favorendo la capacità depurativa; può facilitare l'eliminazione dell'acido urico; può aumentare l'eliminazione delle scorie metaboliche e del ricambio azotato ed è indicata nelle diete povere di sodio". Bere Acqua Fiuggi è sinonimo di uno stile di vita sano, poiché chi la beve sa di dover rispettare un giusto regime alimentare, praticare attività fisica con regolarità ed evitare il fumo e gli alcolici in eccesso.

L'ACQUA FIUGGI NEL MONDO

L'Acqua di Fiuggi, oggi disponibile – oltre al vetro – nel nuovo e pratico formato da 50 cl in plastica, si può trovare nelle varianti naturale, leggermente frizzante e frizzante. È possibile acquistarla nei punti vendita della grande distribuzione, nei negozi di generi alimentari e nelle farmacie, essendo accreditata presso il Servizio Sanitario Nazionale e consigliata da molti medici. All'estero, oltre a rafforzare la sua presenza in Europa, in Canada, Stati Uniti e Australia, l'Acqua Fiuggi sta progressivamente conquistando mercati nuovi come quelli di Russia, Brasile, Emirati Arabi, Corea del Sud per un export che nel 2017 ha fatto segnare un aumento rispetto all'anno precedente. A questo proposito recentemente sono stati siglati tre importanti accordi commerciali per l'esportazione dell'acqua oligominerale in Asia con Iran, Kazakistan e Cina. E se per la Cina si tratta di un rafforzamento della presenza di Acqua Fiuggi su un mercato in netta espansione, con Iran e Kazakistan è una novità assoluta. "Il formato in PET è molto apprezzato soprattutto da donne, giovani e - in generale - da consumatori che praticano sport, aumentando così la domanda e il target di riferimento" afferma l'Amministratore unico di Acqua e Terme Fiuggi, Carlo Marai. "L'obiettivo è quello di essere sempre più presenti nel mercato della ristorazione," dichiara. La novità non poco importante è l'aumento delle vendite "ventotto milioni sono le bottiglie di Acqua Fiuggi vendute nel 2017 nei suoi diversi formati" conclude Marai.

IL GOLF IN PRIMA CLASSE

GIRO CITTÀ
il microviaggiolibero

GOLF CLUB FIUGGI 1928

Fondato nel 1928 dal Cav. del Lav. Adelmo Della Casa, il Golf Club Fiuggi è uno dei cinque campi più antichi d'Italia, e festeggia quest'anno i suoi 90 anni. Dalla Fonte Bonifacio VIII alla riserva del Lago di Canterno per un'estensione totale di 73 ettari, con le sue 18 buche il campo offre un percorso tra i più belli d'Italia. "Con un par 70, il GOLF CLUB FIUGGI 1928 è un campo tecnicamente difficile, molto apprezzato dai golfisti italiani e stranieri tanto da aver richiamato personaggi e giocatori illustri. Sempre più appassionati stranieri vengono a Fiuggi a giocare. Saremo presenti al Golf Travel Market 2018, e lo stiamo lanciando sempre di più nel mercato golfistico europeo." dichiara il direttore Fabrizio Niccolai. Il GOLF CLUB FIUGGI 1928 è un parco naturale completamente biologico, nel senso che non è consentito l'utilizzo di fertilizzanti chimici. Il bel complesso sportivo, oltre ad un Pro shop, offre la possibilità di fare sport grazie alla presenza di una piscina, un campo di beach volley e pallavolo, un bar e ristorante che si avvale della collaborazione dello chef stellato Salvatore Tassa. Per chi si vuole avvicinare al golf c'è il campo pratica, nel quale gli esordienti cominciano ad imparare lo sport da maestri federali singolarmente o in piccoli gruppi. Le chine naturali, i green e i fairway ben curati rendono il percorso ancora più affascinante, regalando al golfista la fortuna di giocare in una cornice dal panorama mozzafiato in pieno relax.

Contatti:

S.S Anticolana snc 03014 Fiuggi (FR)
MAIL: segreteria@golf@acquafiuggi.eu
TELEFONO: 0775 515640

PROGRAMMA EVENTI ESTATE

Luglio 2018

- 1 VIII° trofeo Banca Centro Lazio
- 7 Anniversary 90° - Domina Championship 2018
- 8 Memorial Guido Monaco - Rotary Club Roma Olgiata
- 14 Greenfeegolf.it on tour
- 15 VI° Trofeo Empire - Immobiliare Agenzia di Anagni;
- 21 Conca d'Oro Città di Fiuggi 2018 - Acqua e Terme Fiuggi Spa e Banca Centro Lazio
- 22 Conca d'Oro Città di Fiuggi 2018 - Acqua e Terme Fiuggi Spa e Banca Centro Lazio
- 28 Arken Graf
- 29 Arken Graf

Agosto 2018

- 4 Pro Am - Generali Assicurazioni
- 5 8° Diga Tour
- 11 Starlight Golf
- 12 IX° Memorial Ambrosetti - Luciano e Ulderico
- 14 Doppio di Ferragosto
- 15 Doppio di Ferragosto
- 18 Pro Am Rosa
- 19 X° Trofeo Pro Shop Le Terme
- 25 Gara della Madonnina di Fiuggi
- 26 Open Data S.R.L.

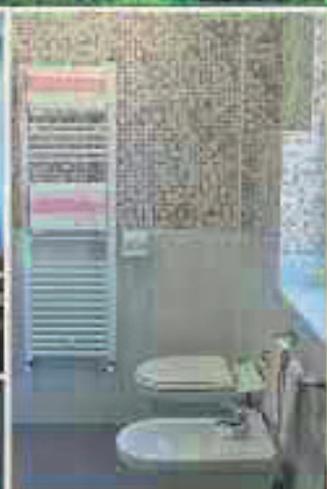
Settembre 2018

- 1 AIAG Ass. It. Animalisti Golfisti - Il nostro migliore amico
- 2 AIAG Ass. It. Animalisti Golfisti - Il nostro migliore amico
- 9 VI° Memorial Marco Boccitto
- 15 Anniversary 90° - 1° Trofeo Break point
- 16 Anniversary 90° - 1° Trofeo Break point
- 22 Pro Am - Amaranto Holding
- 23 Anniversary 90° - Domina Championship 2018
- 28 Finale Nazionale Diga - 2° Trofeo Città di Fiuggi
- 29 Finale Nazionale Diga - 2° Trofeo Città di Fiuggi
- 30 Finale Nazionale Diga - 2° Trofeo Città di Fiuggi





HOTEL VILLA MEDICI



Vicino alle terme Bonifacio e Anticolana,
dove trascorrere un piacevole soggiorno
e gustare una cucina semplice e genuina.
E poi tanto benessere, il golf, i percorsi in bici,
il trekking ed escursioni in montagna.



Via Vallicelle, 6 - 03014 Fuggi (FR)
Tel. +39 0775 515 547 Fax +39 0775 506 969 info@hotelvillamedicifuggi.it
www.hotelvillamedicifuggi.it





il Locandiere

DE CORE E DE PANZA

GRIGLIA
CUCINA
PIZZA

*Chiuso il Mercoledì
Gradita la prenotazione*

Via Anticolana km.16 - Acuto (Fr)

Tel. 0775 515628 - Cell. 347 798 9603

illocandieredecoreedepanza@gmail.com



 [il locandiere de core e de panza](#)



I CAMMINI DELLA CERTOSA



Dal ponte alla Valle dei Santi

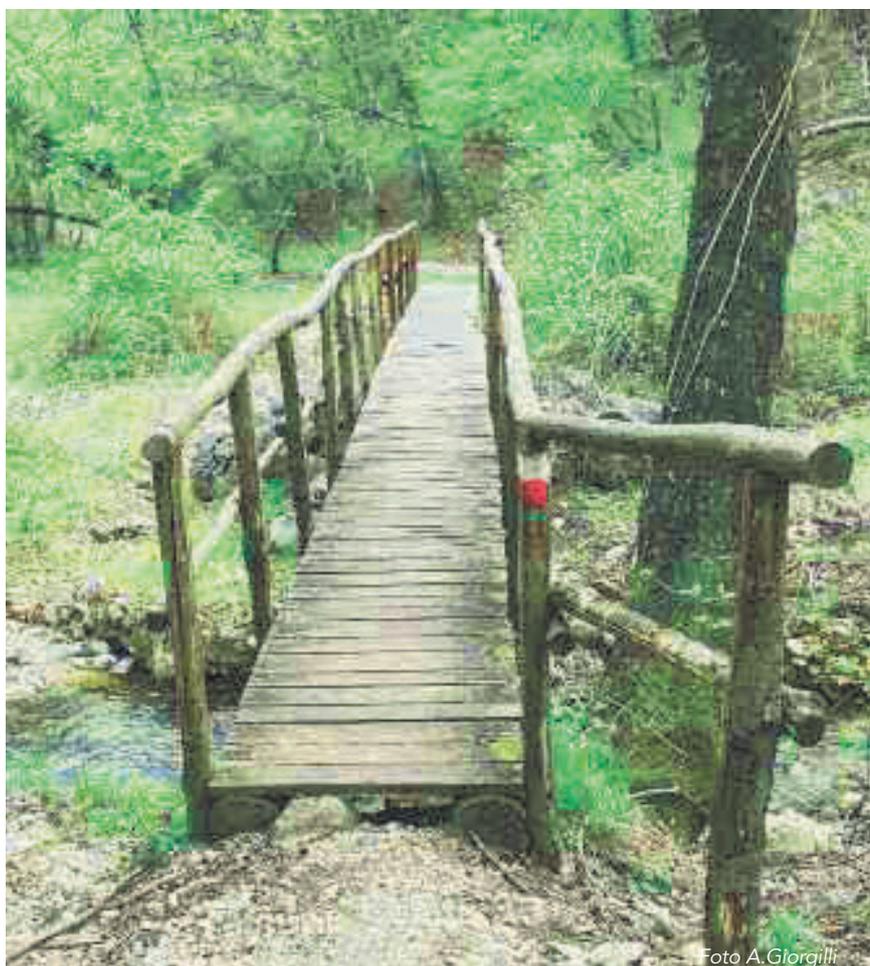


Foto A. Giorgilli

Avete presente quelle feste comandate in mezzo alla settimana, da un giorno e basta, quando hai poco tempo e non puoi prenotare un weekend a Torino o a Napoli? Hai però voglia di dare un senso al tempo libero, impedire a quelle ore di diventare banali. Per non arrendersi alla pigrizia della vita quotidiana. E poi le previsioni davano ovunque un bel sole. Di quelli già caldi, di primavera inoltrata. Non hai voglia di troppi chilometri, né di troppa città. Ma di una bella camminata in montagna? Quelle che ci puoi portare i figli – anche molto piccoli – e che chiamarlo trekking è già troppo impegnativo? Avevamo la soluzione: gli splendidi sentieri della Valle dei Santi, Certosa di Trisulti, Collepardo, piena Ciociaria. Si parte dal Ponte dei Santi, si segue il torrente, e si arriva fino ad una località nei pressi delle Grotte di Collepardo. È un percorso che passa vicino alla Certosa di Trisulti, il Santuario della Madonna delle Cese, il monastero e l'eremo di S. Domenico. Una passeggiata mistica, protetta interamente dalle fitte faggete dei monti Ernici, sotto le vette del Monte Monna (m.1910) e del Monte Rotonaria (m.1750) che vantano la presenza di lupi, orsi e caprioli oltre a quella dell'aquila reale. Uno scenario fantastico e suggestivo che regala passaggi su ponti in legno e la bellezza di

“C’era un bel sole. Di quelli già caldi, di primavera inoltrata. Non hai voglia di troppi chilometri, né di troppa città. Ma di una bella camminata in montagna.”

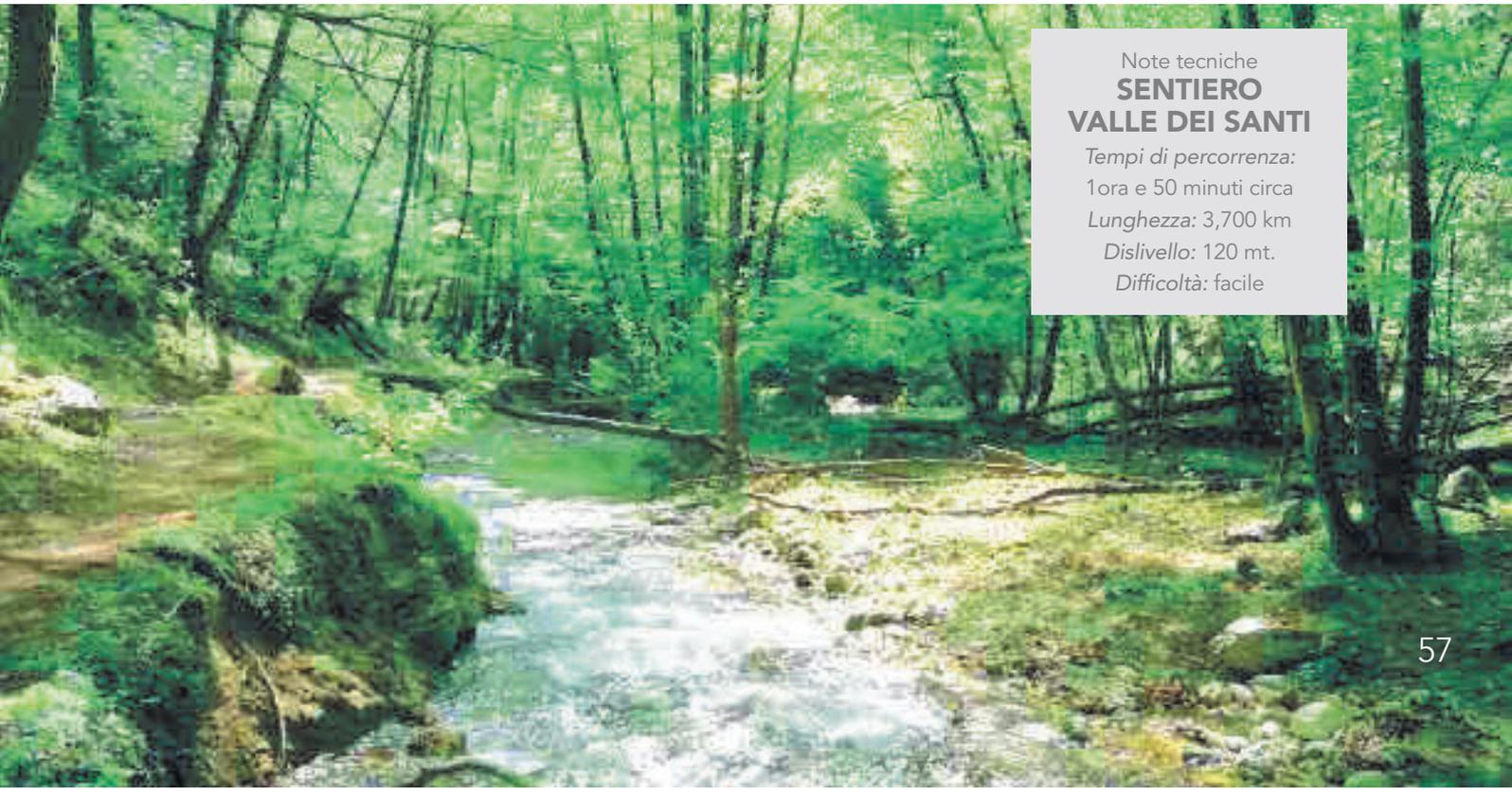


piccole cascate. Qualcuno ce ne aveva parlato con entusiasmo, ma era una di quelle cose che lasci cadere lì, non t'immagini che vale la pena andarci. Ecco, quello era il momento giusto. Abbiamo chiamato qualche amico, pane e mortadella e via, direzione Colleparado, "Bandiera arancione" del Touring Club. Si deve attraversare il piccolo paesino, e si continua lungo una comoda strada panoramica seguendo la segnaletica verso la Certosa di Trisulti. Fermatevi, merita senz'altro una visita. La Certosa è uno spettacolo maestoso. Incastonata dentro le montagne dei Monti Ernici, intorno al nulla. Solo verde e silenzio. Qui i monaci certosini fin dal Medioevo preparavano distillati e medicinali preziosi, tra cui la Sambuca. È ancora possibile visitare una delle più antiche Farmacie monastiche d'Europa. I Certosini – che nel Settecento la impreziosirono con decorazioni classiciste – nel 1947 furono sostituiti dai Cistercensi della vicina Abbazia di Casamari. Per uno strano scherzo della Storia, oggi l'intero complesso monastico è gestito privatamente dall'Istituto Dignitatis Humanae (un'associazione che persegue "la promozione del vangelo in ambito politico, la difesa delle fondamenta giudeo-cristiane della civiltà occidentale nonché la difesa dei valori della vita, della famiglia e degli ultimi", vicina a Steve Bannon, ex-capo stratega di Trump). Purtroppo quel giorno (ed era

un giorno di festa) siamo arrivati fuori da un ristrettissimo orario di visita. Così abbiamo proseguito verso il ristorante "Capo Fiume", che era il punto di partenza del nostro sentiero. Presi gli zaini, abbiamo iniziato il cammino. Ma pigramente. La segnaletica lungo il percorso ci indicava la direzione giusta. Tutto era diventato un'immagine molto semplice: noi adulti, i bambini, il cane, il torrente, gli alberi. Era quell'immagine che cercavamo. Non avevamo nemmeno bisogno di parlare, tanto era la bellezza che ci circondava. Ma anche la confidenza tra noi. Si scendeva giù lentamente, direi dolcemente. Quel giorno c'era voluto un po' per metterci in moto, ma poi ti viene la voglia e cammini. Ogni tanto ci fermavamo a osservare i colori dei fiori appena sbocciati, ogni tanto passava qualche altro camminatore che salutavamo con piacere, orgogliosi di condividere questo piccolo paradiso vicino Colleparado. Io avevo in testa delle figure, tipo: attraversare il ponte in fila indiana, parlare dei cartoni animati anni '80, commentare serie cult di Netflix, fantasticare sul prossimo viaggio in posti esotici. Ma - soprattutto - avevo voglia di parlare un po' con mia figlia, di osservarla giocare, di vederla spensierata, di dedicarle tempo. Cose che poi abbiamo fatto davvero, quando - per esempio - abbiamo superato un paio di ponticelli di legno che attraversavamo con la stessa apprensione di

quando si attraversa l'Himalaya su un ponte tibetano. Lungo il cammino non è raro trovare ciclamini, anemoni, primule, bucaneve, orchidee. Dopo un paio di chilometri abbiamo trovato un posto giusto per fare il nostro pic-nic: lungo la riva del torrente, seduti su tronchi di legno. Vicino due piccoli vitellini, sdraiati a prendere il sole, sembravano non preoccuparsi troppo di noi. Però il torrente era troppo invitante per restare con le scarpe chiuse. Cominciarono le bambine a mettere i piedi a mollo e finimmo inevitabilmente tutti con i piedi nell'acqua - gelida - con una sensazione liberatoria. Decidemmo di stare ancora là per un pò, anche perché restava del sole sull'orizzonte e questo ci dava la voglia di prolungare l'energia di quei sentimenti. Raccontarsi, farsi spiegare cose dai piccoli, quando sono loro a cambiare gerarchie, a parlare del loro mondo, a chiederti giudizi su personaggi che tu hai sentito solo di sfuggita. Una foto a questi istanti, e il momento di tornare. Sulla via del ritorno una piccola sosta a osservare l'Antico Monastero fondato da San Domenico nel 996. Da qui parte un piccolissimo sentiero di montagna verso l'eremo, dove il santo visse tre anni in totale solitudine. Ancora uno sguardo alla maestosa Certosa di Trisulti, tappa del Cammino di San Benedetto, poi il rientro a casa. Istantanee, ma senza post.

Andrea Giorgilli



Note tecniche
**SENTIERO
VALLE DEI SANTI**

Tempi di percorrenza:

1ora e 50 minuti circa

Lunghezza: 3,700 km

Dislivello: 120 mt.

Difficoltà: facile



31

**EFFE BRICO****FERRAMENTA***Point*

- MATERIALE ELETTRICO
- TERMOIDRAULICA
- UTENSILERIA
- CHIAVI AUTO, EUROPEE E DOPPIA MAPPA
- VERNICI
- TELECOMANDI PER AUTOMAZIONI

VIA PRENESTINA, 89 KM 25,900 - FIUGGI (Capo Prati) Tel. 0775 505940 - mail: effebrico@point.com

autofficina3D

di Di Bono Fabio & C. sas

Impianti Gpl, Assistenza e ricarica aria condizionata,
Soccorso stradale, Auto di cortesia, Pneumatici, Ganci
tratto, Noleggio auto e furgoni breve e lungo termine



Via del Monte, 11 - 03014 FIUGGI (FR) - Tel. 0775 505846
Carla 328 5678081 - Fabio 346 5920277
Emanuele 328 2582887 - e-mail: officina3d@libero.it

25



TAVOLA CALDA
PIZZA ALLA PALA
PANINI
ROSTICCERIA

Pizzettando

S.S.155 km 25
03014 FIUGGI (FR)
Tel. 0775 51 55 41



21



edilBrick

Via Colle delle mele, 6 - 03014 FIUGGI (FR) - Tel. 0775 505907 Fax 0775 548338
edilbricksrl@gmail.com



30

LE MODELLE CIOCIARE ALLA CORTE DI GAUGUIN E PICASSO



GROCCITA
ilmontaggiolbero

Académie Vitti 1900



Il museo “ACADÉMIE VITTI” ad Atina, un tocco parigino in Val di Comino

Una storia, un percorso che spazia tra arte ed emigrazione, amori ed emancipazione. È la storia di una casa-museo che è al tempo stesso un curioso “viaggio” nella Parigi fin-de-siècle e uno scrigno di ricordi di famiglia. Stiamo parlando del museo “Académie Vitti”, sorto nell'agosto del 2013 alle porte di Atina, dove fotografie, disegni, quadri, mobili ed oggetti ricostruiscono quello che, tra il 1889 e il 1914, fu uno dei più importanti atelier artistici parigini. Il museo è dedicato a Cesare Vitti, alla moglie Maria e alle sue due sorelle Giacinta e Anna Cairra, partiti tutti dalla Val di Comino per andare a cercare maggiore fortuna in terra francese. Le Cairra lavorarono come modelle, creando poi

con Vitti un'accademia nella quale passarono, in 25 anni d'attività, artisti del calibro di Gauguin, Picasso, Modigliani, Blanche, pittori e scultori nordamericani, come maestri o studenti. Inoltre fu un punto di riferimento rivoluzionario per l'epoca, giacché aprì alle donne la possibilità di esercitarsi nel disegno con modelli integralmente nudi. Una vicenda straordinaria che si chiuse quando scoppiò la Grande Guerra: le Cairra fecero ritorno nella terra natia, portando con loro un enorme bagaglio di esperienze e conoscenze e una preziosissima collezione di materiali che, esattamente un secolo dopo, grazie alla volontà e all'entusiasmo di Cesare Erario, pronipote delle Cairra, è tornato a vivere. Le tre sale del museo ci restituiscono così un patrimonio di indubitabile interesse, che stimolerà la curiosità dei visitatori. Il museo “Académie Vitti” è ad Atina in Via Sode 180, località Ponte Melfa; l'orario di apertura: tutte le mattine dalle ore 9 alle ore 12.30. Dopo la visita, non dimenticate

di fare un tour nel centro storico atinate, con “tappe” obbligate alla chiesa di Santa Maria Assunta, al Palazzo comunale e al museo archeologico, ricco di tanti reperti che raccontano la storia dell'intera Valle di Comino.

Pietro Antonucci - Lega Ernica

“... aprì alle donne la possibilità di esercitarsi nel disegno con modelli integralmente nudi.”



Falvaterra - Foto A.Carè

CEPRANO, FALVATERRA E SAN GIOVANNI INCARICO

“Falvaterra, una finestra medievale sul monumento naturale delle splendide grotte del Rio Obaco.”

Non fanno parte delle mete più ambite della Ciociaria: Ceprano, Falvaterra e San Giovanni Incarico, in quanto poco resta del loro passato poiché le vicende storiche e i continui passaggi militari le hanno rese oggetto di devastazioni e spoliazioni.

Ceprano per alcuni è sorta dalle ceneri dell'antica colonia romana di Fregellae, mentre per altri si tratta di un nucleo già esistente probabilmente fondato dai Volsci, di cui restano un breve tratto di mura nel centro abitato. Nella città di Ceprano ci sono luoghi e monumenti che evocano tracce del passato come il

ponte che attraversa il fiume Liri, dove il re svevo, Manfredi si sottomise al pontefice Innocenzo IV. Le chiese, come Santa Maria Maggiore del XVIII secolo, riedificata su un antico tempio pagano, all'interno della quale si conserva il sarcofago dove sono state ritrovate le spoglie di Manfredi; la chiesa – convento di Sant'Antonio Abate realizzato nel XVI caratterizzato da un'architettura semplice, accolse tra le sue mura per circa 27 anni i frati carmelitani che dall'1898 risiedono nel convento – Santuario della Madonna del Carmine; il Museo Archeologico di Fregellae dove si conservano reperti provenienti dall'antica

colonia di Fregellae, altare del dio della medicina Esculapio, antefisse che decoravano i templi, preziose monete e resti di antiche terme.

Falvaterra, fondata nelle vicinanze del fiume Sacco, l'antico Tholerus. Oggi è visibile il piccolo borgo medioevale costruito dopo la distruzione di Fabrateria nova, dominato per molti secoli dalle signorie dei De Ceccano, Caetani e dei Colonna. Sorge intatto su una collina a circa 280 metri di altezza con uno spettacolare panorama da cui domina la valle del Sacco e la Valle del Liri. Il piccolo borgo mantiene intatte le antiche architetture medievali visibili ancora nelle case circostanti la piazza e nella chiesa di Santa Maria Maggiore. Nelle vicinanze immerso nel verde c'è il Convento di San Sosio e un interessante monumento naturale rappresentato dalle grotte del Rio Obaco. Formato da un sistema sotterraneo di grotte carsi-

che che si snoda all'interno della collina di Monte Lamia. Di notevole interesse naturalistico è da segnalare la Riserva naturale Antiche Città di Fregellae e Fabrateria Nova e del Lago di San Giovanni Incarico.



GIROCITTÀ
ilnicovaggiolibero

L'odierna San Giovanni Incarico sorge tra il monte Cervaro e colle San Maurizio sulla cui sommità domina e protegge il santuario di Nostra Signora della Guardia. Il piccolo santuario conserva la statua della Vergine, caratterizzata, come da tradizione spagnola, da vestiti di stoffa e capelli reali, nonché da gioielli, che nel corso del tempo i devoti le hanno donato. I fedeli festeggiano la Vergine il martedì dopo la Pentecoste con una fiaccolata che parte dal santuario fino ad arrivare alla chiesa di San Giovanni Battista sita nel centro storico del paese.

Questi tre centri possono essere oggetto di visita per i nuovi viaggiatori del terzo millennio, o meglio, per tutti coloro che del viaggio intendono investire il loro tempo in conoscenza e scoperta di qualcosa che, celato dalla modernità, si può ancora apprezzare e rimanere piacevolmente sorpresi.

Anna Maria Ferraioli - Lega Ernica

Le migliori soluzioni di arredo per la tua casa



Per chi sogna ambienti di design, per chi desidera uno stile personale, per chi cerca soluzioni funzionali su misura.

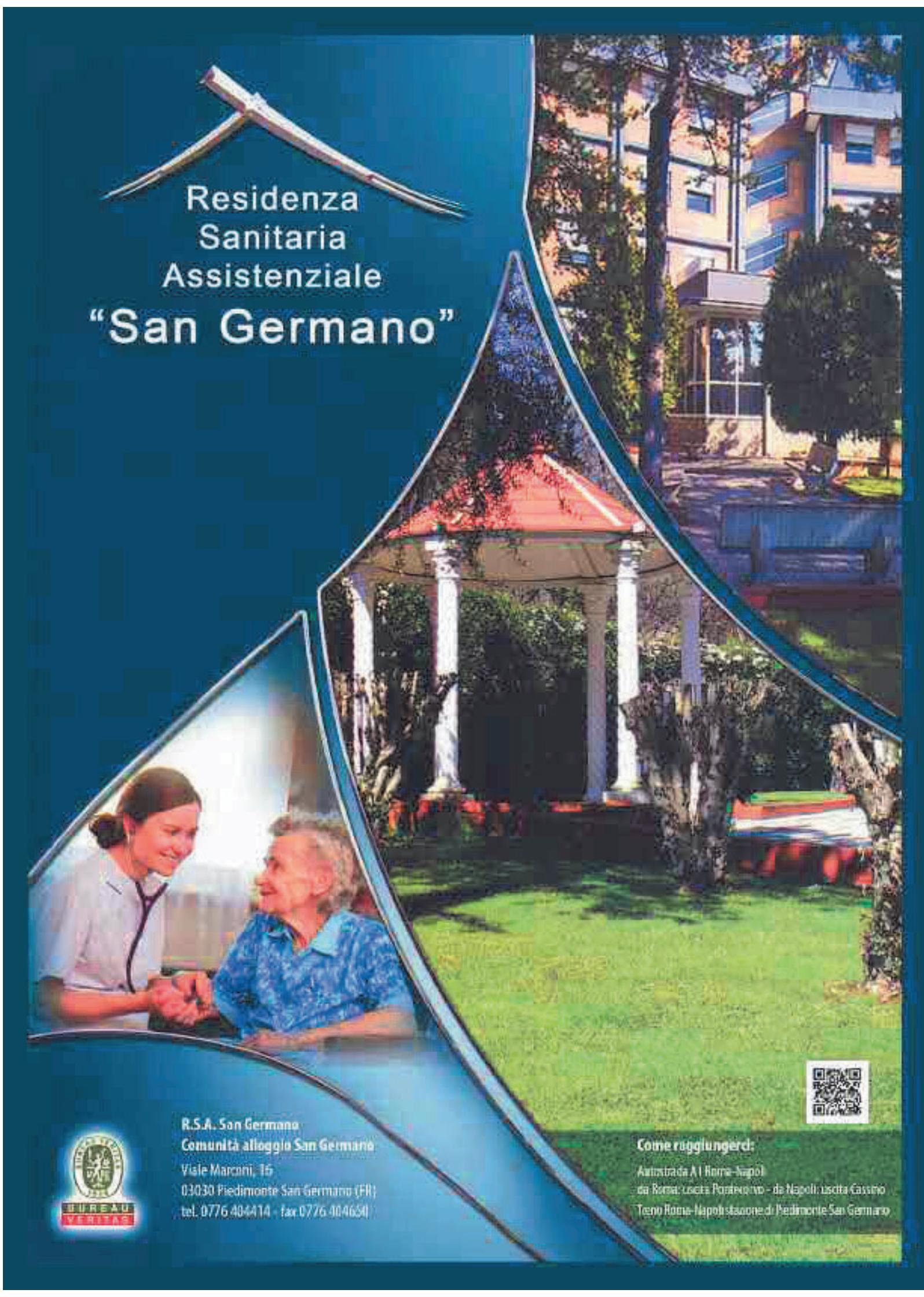
Una storia avvincente capace di innovare coniugando il lavoro artigianale con le tecnologie più moderne.
Paradisi Marmi, sempre vicino a te.

PARADISI MARMI



GRUPPO
ARTEMARMI

Via Felci, 4 - 03039 Sorà (FR)
Tel. 0776.831505
info@paradisimarmi.com
www.paradisimarmi.com



Residenza
Sanitaria
Assistenziale
“San Germano”



R.S.A. San Germano
Comunità alloggio San Germano
Viale Marconi, 15
03030 Piedimonte San Germano (FR)
tel. 0776 404414 - fax.0776 404654

Come raggiungerci:

Autostrada A1 Roma-Napoli
da Roma: uscita Portofino - da Napoli: uscita Cassino
Treno Roma-Napoli stazione di Piedimonte San Germano



L'ospite al centro di tutto

La "Residenza Sanitaria Assistenziale San Germano" è un'azienda privata convenzionata che si propone sul territorio della Regione Lazio come luogo di ospitalità e di supporto psico-fisico per tutti coloro che ne fanno richiesta. Il contesto ambientale e relazionale, fortemente connotato da caratteristiche tipiche dell'ambito familiare, consente un fattivo compimento di quella Centralità della Persona che rappresenta il filo d'Arianna verso un nuovo umanesimo nell'assistenza all'anziano. La struttura nasce nel 1980 come lungo degenza per fornire assistenza ai malati cronici. Oggi la "San Germano srl" si presenta come un'azienda multiservizi con aree di intervento riguardanti sia persone anziane che persone affette da disabilità. All'interno della Residenza San Germano operano in stretta collaborazione l'amministratore, Dott. Luciano Spiridigliozzi, e il responsabile sanitario, Dott.ssa Maria Teresa Vigliotta, specialista in geriatria. La RSA San Germano pone l'attenzione a valori come la qualità della vita degli ospiti e delle loro famiglie, la costruzione di un rapporto umano con l'Ospite e la sua famiglia al fine di garantire un'assistenza socio-sanitaria a misura di Persona. La RSA San Germano è una struttura moderna e dinamica articolata su più piani, in grado di accogliere 110 ospiti. Le camere, molto ampie, dispongono di bagno con ampia possibilità di personalizzazione degli spazi. Tutte le camere sono dotate di climatizzazione e di impianto TV oltre a presentare una completa agibilità a seguito della totale abolizione di barriere architettoniche.

Nell'ampia sala da pranzo gli ospiti possono godere di uno spazio comune ideale per gustare i sapori di un'offerta culinaria molto attenta alle tradizioni della cucina ciociara. Nel salone

Dal 1980 un'azienda che pone attenzione primaria a valori come la qualità della vita dei residenti. Il servizio, in collaborazione con le famiglie, viene fornito a misura di Persona. Proprio con la "P" maiuscola.



centrale, gli ospiti possono trovare uno spazio adeguato alla socializzazione nonché un simpatico angolo Bar. La struttura è servita da bagni attrezzati, spazi per la riabilitazione fisica e cognitiva, area relax con possibilità di accedere ad uno spazio snoezelen, sala teatro-cinema e cucinotti accessibili a familiari ed ospiti. Il giardino della residenza, molto ampio, attrezzato e felicemente esposto, è a disposizione degli ospiti per passeggiate e per compiere percorsi in carrozzina. L'assistenza infermieristica, coordinata dal dirigente infermieristico, garantisce il servizio con infermieri nelle 24 ore. L'organizzazione del servizio di ristorazione si avvale della direzione amministrativa, della direzione sanitaria e del servizio di dietetica in collaborazione con gli operatori del servizio di ristorazione e la società di catering dell'hotel San Germano. L'intervento nutrizionale ha come obiettivo il mantenimento e la promozione della salute e nel soggetto affetto da patologia che richiede un trattamento dietetico specifico, ha anche finalità terapeutica e/o di prevenzione delle complicanze.

Sotto la guida della Dott.ssa Vigliotta, un team di operatori, con professionalità e competenza, incentrano le attività quotidiane sui protocolli riabilitativi dei deficit cognitivi ed emotivo-comportamentali. Le tecniche sono finalizzate al potenziamento delle funzioni intellettive residue, al miglioramento della qualità della vita, alla riduzione della disabilità e al reinserimento sociale dell'ospite.

Tutta l'organizzazione della RSA San Germano è incentrata sulla cura della persona e sulla consapevolezza della necessità, nell'ambito dell'assistenza alla persona, di nuove modalità e nuovi strumenti teorici e operativi, che realizzino una concreta "comprensione" della persona, qualunque siano le condizioni di salute dell'ospite.

Dott.ssa MARIA TERESA VIGLIOTTA
RSA SAN GERMANO
Direzione Sanitaria
Tel. 3459755803
Fax 0776403673



Bautiz costruisce case in legno meglio di molte aziende del nord Italia. Parola di Luca Gabriele, il suo fondatore.



Luca Gabriele, oggi Bautiz è un punto di riferimento importante per chi crede nell'edilizia biosostenibile. Ma quando - più di quasi 15 anni fa - ha deciso di lanciarsi in questa sfida delle case in legno, l'avranno presa per pazzo.

Come è iniziato tutto?

Sono passati 15 anni dall'inizio della mia attività imprenditoriale, le case in legno sono arrivate dopo. È stato molto difficile. Grazie a papà è arrivata la prima casa, a Torino, e lì quando ho visto il primo pannello in piedi, il 18 aprile 2007, ci ho creduto ancora di più. Il primo pannello in piedi è stato importante per tutti. Una casa con un'architettura fuori dal comune che ha portato un po' di visibilità e che abbiamo utilizzato per farci conoscere.

Dopo quelle prime esperienze, immaginavi scenari diversi?

Il mercato nel centro Italia non era assolutamente pronto. Mi dicevano: "sì le case in legno, ma non nel centro Italia e non in Ciociaria." È stato un lavoro durissimo. Poi, dopo il drammatico terremoto dell'Aquila, è aumentata la sensibilità e l'interesse delle persone verso l'edilizia in legno. Ma culturalmente si fa ancora fatica. Abbiamo una nostra reputazione, Bautiz è conosciuta come un'azienda di qualità. Combatiamo contro aziende più grandi di noi però lo facciamo a testa alta e con buoni risultati. Ora è il momento di passare dalla piccola azienda artigiana a qualcosa di più importante, pur rimanendo nell'ambito sartoriale.

Perché il legno è meglio del cemento?

In tutto il mondo dove ci sono problemi climatici e problemi sismici si costruisce

VIVERE ABBRACCIATI ALLA NATURA



in legno, Il cemento è un ottimo sistema costruttivo, ma non per una abitazione. Nel legno vedo solo vantaggi: l'aspetto sismico, energetico, di comfort, il fatto di essere avvolti da qualcosa che è naturale e non artificiale come il cemento. Per scegliere il legno c'è bisogno di una consapevolezza diversa, una cultura diversa. Chi sceglie il legno non si accontenta di quello che c'è, cerca uno stile di vita differente. Ma attenzione non tutti i costruttori di abitazioni in legno costruiscono bene, ma questo è un altro discorso.

Perché in molti hanno scelto Bautiz preferendovi ad aziende del nord di grandi dimensioni?

Perché hanno visto in noi un tipo di servizio, di dimensione aziendale, di vicinanza, di qualità, di attenzione nei loro

confronti che in grandi aziende non trovavano. Il nostro problema rispetto a queste aziende è che non abbiamo abbastanza forza per farci conoscere, altrimenti la nostra dimensione aziendale ci consentirebbe quasi sempre di vincere.

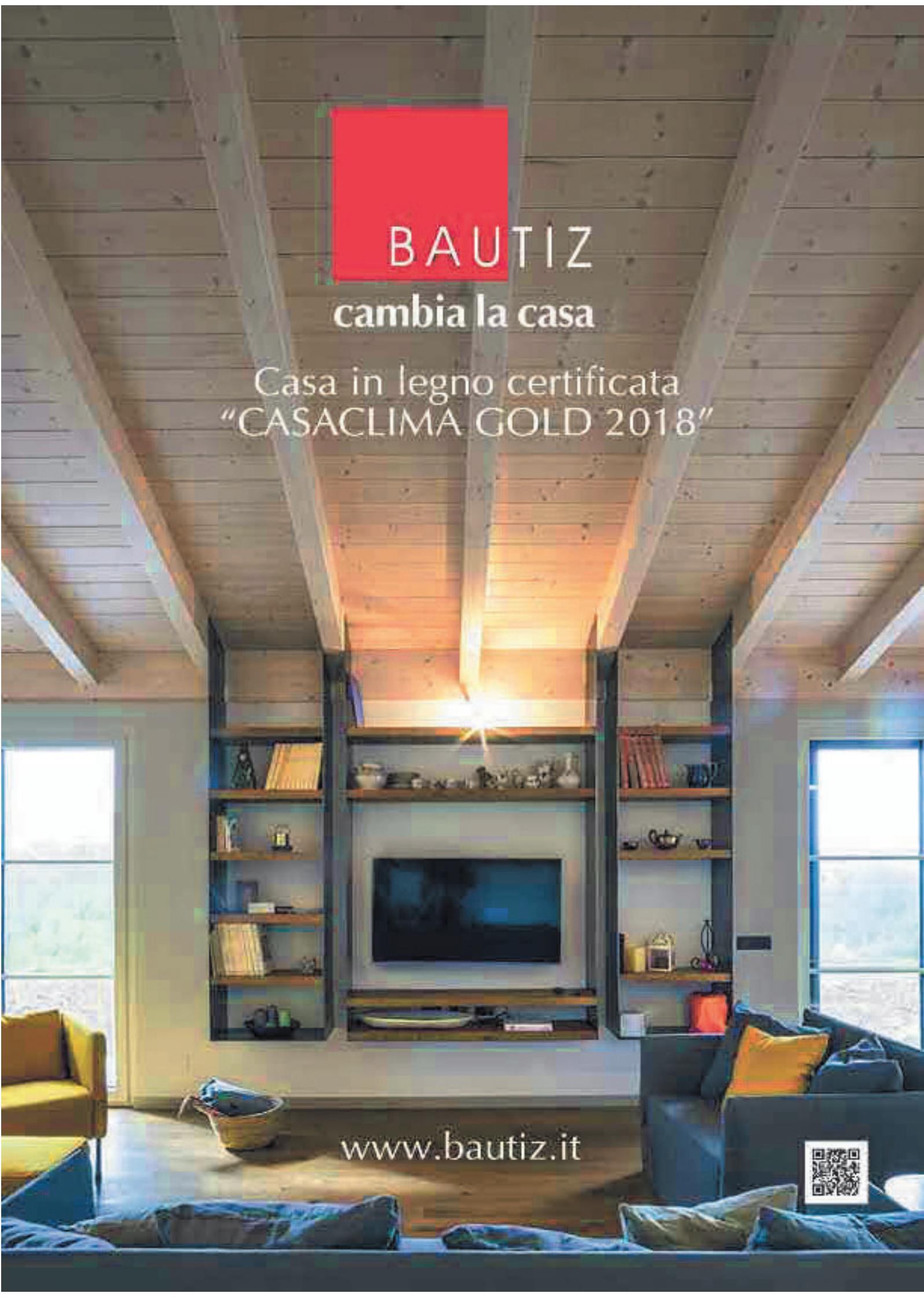
La soddisfazione più grande della sua carriera finora?

Il primo lavoro preso ad aziende più grandi di noi, la prima certificazione CasaClima. Ma al primo posto resta la prima casa rivestita in legno.

Lei è un visionario. Come immagina il concetto dell' "abitare" tra vent'anni? Io ho un bellissimo ricordo di qualche anno fa, quando abbiamo iniziato il cantiere della nostra prima casa passiva. C'era un bambino di quattro anni, il papà ed io. Per lui crescere in una casa in legno sarebbe diventata la normalità. Quindi so già che la loro nuova famiglia sceglierà una casa passiva in edilizia sostenibile. Non ci vorrà molto: tra vent'anni le case avranno un impatto sull'ambiente vicino allo zero, rendendo le famiglie completamente autosufficienti dal punto di vista energetico.

Sabrina Proietto





BAUTIZ
cambia la casa

Casa in legno certificata
"CASACLIMA GOLD 2018"

www.bautiz.it



LA TUA ESTATE IN CIOCIARIA. ECCO I FESTIVAL DA SEGUIRE SOTTO LE STELLE



Atina Jazz Festival

(Da fine giugno a metà agosto) Atina

Uno degli eventi ciociari più attesi. Da fine giugno a metà agosto, in programma la 33° edizione del Festival Internazionale che anima ogni estate la cittadina ciociara. Una manifestazione incorniciata dalla suggestiva piazza del centro storico di Atina, dove potrete ascoltare la migliore musica di sempre. Le date e la programmazione saranno disponibili sul sito www.atinajazzfestival.com.



Fiuggi Film Festival (fine luglio) Fiuggi

Giunto alla sua 11° edizione, il Fiuggi Film Festival è diventato uno degli appuntamenti, dedicati al cinema, più importanti in Italia. Un concorso ufficiale con approssimativamente 7 film in anteprima nazionale. Una settimana di proiezioni, film d'autore, incontri con i personaggi dello spettacolo si alternano a masterclass e workshop pratici sui mestieri del cinema, serie tv e cortometraggi. Una festa della settimana arte con un occhio di riguardo per i più giovani. Le date e la programmazione saranno disponibili sul sito www.fiuggifilmfestival.com.

“Ci sono spettacoli che raccontano un territorio.

Non solo tradizione e folklore, ma anche cinema, teatro e tanta buona musica.”

Fasti Verolani

(25 luglio – 29 luglio) Veroli

Il Festival Internazionale del teatro di strada più popolare del Centro Italia. Cinque giornate all'insegna del divertimento, della goliardia, della cultura, dell'arte circense, della musica, della poesia, del mimo e della danza acrobatica con la danza verticale. Numerosissime esibizioni in programma ogni sera, a partire da fine luglio. Se siete da queste parti un passaggio è d'obbligo! Le date e la programmazione sul sito www.fastiverolani.it



Festival Internazionale del Folklore (14 luglio – 16 luglio) Alatri

La 48° edizione del Festival folkloristico per eccellenza. Tre giorni a cavallo di Ferragosto dove danza, musica e tradizioni popolari animeranno il centro storico di Alatri. Animazione, gruppi folk provenienti da più parti del mondo, piatti tipici e prodotti artigianali animeranno i vostri pomeriggi estivi in attesa dello spettacolo serale, dove artisti di fama internazionale si esibiranno sul palco dell'incantevole piazza di Santa Maria Maggiore. Le date e la programmazione saranno disponibili sul sito www.comune.alatri.fr.it.



XXVI ed. Festival del Teatro Medievale e Rinascimentale (fine agosto, inizio settembre) Anagni

La storica città di Anagni si trasforma in un palcoscenico a cielo aperto. Sotto le stelle, tra sagrati, chiese, palazzi e campanili. In programma tante serate dedicate al teatro, un festival che elogia la tradizione medievale e rinascimentale e che da anni incontra il favore del pubblico. Concerti e cantastorie che arricchiranno le vie e le piazze della cittadina, contribuendo a rendere ancora più affascinante l'incantevole borgo. Le date e la programmazione sul sito www.comune.anagni.fr.it.



Il Gonfalone di Arpino (18 agosto – 20 agosto) Arpino

Palio storico della città di Cicerone giunto alla 48° edizione. Ogni sera quartieri e contrade si sfideranno per aggiudicarsi l'ambito "gonfalone". Gastronomia, sport, corsa con gli asini, corsa con la carriola, tiro alla fune, staffetta e tanto altro. Una manifestazione storica e molto popolare da queste parti. Le date e la programmazione sul sito www.ilgonfalonearpino.it.

IL GONFALONE DI ARPINO

Festival delle Storie (ultima settimana di agosto) Val di Comino

Con la sua 9° edizione, torna il Festival delle Storie in Val di Comino. Una manifestazione itinerante che racconta una storia fatta di mille storie, un viaggio tra le piazze e i tortuosi vicoli dei centri storici più caratteristici di tutta la Ciociaria. Cantastorie, attori, poeti, scrittori, e ancora giornalisti, intellettuali, e voci del cinema italiano e internazionale, che si racconteranno e vi racconteranno la loro storia. Una lunga settimana scandita da racconti che non smetteranno di stupirvi, il tutto incorniciato dagli splendidi paesaggi della Valle di Comino. Le date e la programmazione sul sito www.ilfestivaldellestorie.it.



Festival della Chitarra (19 luglio – 22 luglio) Fiumicino

Ormai alla sua XII edizione il Festival Internazionale della Chitarra vedrà come sempre l'esibizione di numerosi artisti provenienti da tutto il mondo. Tutti i concerti saranno a titolo gratuito e improntati verso gli stili del classico, il pop, la canzone d'autore e quella napoletana. Saranno presenti docenti che eseguiranno delle lezioni di chitarra soprattutto ai più giovani, i quali tra l'altro potranno iscriversi a veri e propri campus. Il festival, tra concerti, lezioni e concorsi vi aspetta nel mese di luglio e per i più interessati molte sono le convenzioni con le strutture alberghiere. Le date e la programmazione sul sito www.fiumicinoguitarfestival.com.



SalTaranta (metà agosto) Acuto

L'evento è ospitato nel gioiello del paese di Acuto e risulta essere il più importante dell'estate acutina. La SalTaranta nasce nel 2010 ed è oggi alla sua 9° edizione, cercando di far incontrare culture musicali provenienti da regioni diverse tra cui Lazio, Puglia e Calabria. La serata si accenderà dunque nell'esplosività della musica popolare del Saltarello, Taranta, Pizzica e Ballarella che verranno proposte quest'anno da artisti molto influenti in Italia. Le date e la programmazione sul sito www.comune.acuto.fr.it.

SALTARANTA

Playsport (inizio settembre) Fiumicino

Gioca al tuo sport preferito, un nuovo evento nella bella cornice del Parco della Fonte Anticolana di Fiumicino, in collaborazione con il CONI e le associazioni sportive locali. Nella giornata dello sport no-limits, bambini e ragazzi avranno la possibilità di cimentarsi con tanti sport e incontrare i loro campioni. Una bella giornata all'insegna della musica e del divertimento. Le date e la programmazione sul sito www.comune.fiumicino.fr.it.

Nel segno della qualità

Ceccopeppe, una delle Pizzerie più apprezzate di Fiuggi. Un'immagine costruita e consolidata nel tempo, fatta di cose buone. Un luogo adatto per una pizza e birra con gli amici, un posto tranquillo o familiare in cui andare a cena fuori con i tuoi bambini. Oggi a tenere le redini di una delle Pizzerie storiche della cittadina ternale c'è la chef Liana Frate,

saporita pizza con crema di piselli, pancetta e pecorino oppure una fresca pizza mele, stracchino e fragoline. In autunno la regina è senz'altro la pizza crema di zucca, porcini e guanciale e in inverno una focaccia calda con mortadella e crema di pistacchio.

Ad accompagnare la proposta pizzeria ci sono i piatti della tradizione, gli



Ceccopeppe
Ristorante & Pizzeria
in Fiuggi

Via A. Diaz, 438
03014 Fiuggi (FR)
0775 548057

Negli anni nuove proposte gastronomiche si sono fatte largo e hanno ricevuto l'apprezzamento dei sempre più numerosi clienti. Ogni giorno qualche nuova sorpresa dalla cucina, con gli ingredienti di stagione e tanta fantasia della Chef. Accomodatevi e ordinate un antipasto per iniziare, magari un fritto, tutti rigorosamente preparati freschi ogni giorno, un supplì alla romana, un arancino del contadino o una calda crocchetta di polenta. E poi le pizze. Tra le classiche, storiche e di stagione, avrete solo l'imbarazzo della scelta. In Primavera una

storici di Ceccopeppe. Si inizia con la gran selezione di salumi tipici ciociari con focaccia calda, oppure una tavolozza di saporiti formaggi anticolani. Tra i primi, da non perdere gli gnocchetti anticolani con brasato al cesanese o in alternativa lo storico gnocchetto di Cecco. Prenotate un tavolo, ad accogliervi troverete la professionalità di chi è attento alle esigenze dei clienti e cerca di offrirgli solo il meglio. Ceccopeppe è aperto tutte le sere a cena, tranne il martedì.



L'intervista ai Gatti Ostinati, Davide Fischanger e Cataldo Nalli che da anni si occupano di promozione della lettura.



GIROCITTÀ
ilmicroviaggiolibero



QUANDO UN LIBRO APRE LE PORTE AL MONDO

Li vedi che hanno entusiasmo, forza, passione. Sono innamorati dei libri e, soprattutto, della letteratura per l'infanzia. Da vent'anni svolgono una importante attività di formazione culturale nelle scuole, nelle biblioteche, nelle librerie della provincia di Frosinone. E lo fanno con intelligenza. Già solo per questo meritano di essere ascoltati per parlare del loro strano mestiere di operatori culturali. Coraggiosi o visionari, poco importa. Quello che importa è che ciò a cui credono: "...una cultura che si faccia incontro, un'arte che si faccia proposta, una poesia che cambi il mondo" come scrivono nel loro sito web. Li incontriamo presso la Libreria Mondadori

di Frosinone. Sono Davide Fischanger e Cataldo Nalli, in arte i Gatti Ostinati.

Raccontateci gli inizi.

Davide: "Io e Cataldo abbiamo condiviso un percorso culturale e formativo simile. Partiamo giovanissimi come animatori, iniziamo poi a frequentare diversi laboratori teatrali. Il piacere della lettura, la voglia di condividere esperienze culturali, l'amore per la narrazione ci spinge a scrivere dei progetti. A un certo punto ci chiama la Biblioteca di Pofi - inserita all'interno del Sistema Bibliotecario della Valle del Sacco - che voleva aumentare gli utenti partendo dai più giovani. Ci siamo così inventati delle

“La lettura a viva voce è convivialità, condivisione. Aiuta a far nascere un legame affettivo con le storie.”

iniziative affinché i bambini fossero curiosi di venire in biblioteca, ascoltare storie animate, fare una visita guidata, prendere un libro in prestito. Quella formula funzionò a tal punto che la ripetemmo in altre biblioteche. Decidemmo così che "da grandi" saremmo diventati degli operatori culturali."

Come avvengono le vostre letture con i bambini?

Cataldo Nalli: "Lavorando anche con bambini molto piccoli, utilizziamo spesso la lettura ad alta voce. Un modo "inclusivo" di raccontare le storie, un'esperienza senza barriere in cui ognuno dà il suo contributo. Cerchiamo di coinvolgere nello stesso modo ogni bambino.". "Tra l'altro la lettura animata è la prima forma di lettura – interviene Davide Fischanger - C'è una frase di Alberto Manguel che dice: "Se ci fossimo affacciati nella biblioteca di Alessandria d'Egitto all'epoca di Tolomeo, non avremmo sentito il classico silenzio come ce lo immaginiamo, ma migliaia di studiosi leggere ad alta voce." Ma la lettura a viva voce è anche convivialità, condivisione. È una pratica pedagogica

molto importante per i bambini perché aiuta a far nascere un legame affettivo con le storie. Aiuta – sin da giovanissimi - ad avere familiarità con il libro visto anche come oggetto."

Come si entra in sintonia con i bambini?

"C'è un approccio giocoso", mi dice Davide, "L'utilizzo della musica, il cantare insieme, crea una bella armonia. Noi lo facciamo accompagnandoci con strumenti musicali come la chitarra, l'armonica, il tamburello. Giochiamo al ribaltamento dei ruoli: i bambini non hanno filtri, diventano - di volta in volta - personaggi delle storie che raccontiamo."

“ La letteratura per l'infanzia di oggi entra diretta in alcune tematiche della società contemporanea come la diversità, la disabilità, la multiculturalità. ”

Perché le storie animate piacciono tanto?

"Le nostre storie animate – spiega Cataldo - hanno come principio il coinvolgimento di tutti. Non c'è competizione o differenza di ruoli. Non è una lettura drammatizzata come può farla un attore, usiamo il testo come un veicolo per trasmettere emozioni positive." Davide cita uno dei più grandi scrittori per ragazzi "Come scrive Gianni Rodari "L'ascolto è un allenamento". Noi cerchiamo di lavorare molto sull'ascolto attivo, che è una cosa che si impara da piccoli".

Com'è il vostro rapporto con gli insegnanti?

"Di grande stima e rispetto – afferma Fischanger – Noi collaboriamo con tante scuole, a volte attraverso progetti che affrontano situazioni problematiche come il bullismo o la diversità, altre volte proponendo un percorso narrativo nostro. In genere – parliamo della scuola per l'infanzia e della primaria – siamo chiamati dagli insegnanti proprio per promuovere nuove tecniche educative come la lettura a viva voce, che fa-



Davide Fischanger e Cataldo Nalli

vorisce la socializzazione, la scoperta delle emozioni, la condivisione. Dobbiamo dire che, nonostante tutte le difficoltà, il mondo della scuola va avanti con tenacia e coraggio.”

Anche le librerie più attive oggi hanno capito che possono creare un interesse sui libri stimolando incontri con gli autori, promuovere attività culturali, creare dei momenti di lettura. Voi collaborate anche con loro?

“Effettivamente negli ultimi anni qualcosa è cambiato” - assicura Cataldo Nalli - Collaboriamo con diverse librerie della provincia. Presentiamo libri, facciamo vedere le novità editoriali, raccontiamo storie. La letteratura per l'infanzia entra diretta in alcune tematiche della società contemporanea come la diversità, la disabilità, la multiculturalità, la gestione delle emozioni, la sessualità, la formazione delle nuove famiglie. È molto utile anche per genitori ed educatori. Ci fa piacere vedere nei nostri incontri la presenza dei genitori.”

In un mondo nuovo, dominato dalle tecnologie digitali, come è cambiata

negli ultimi anni la letteratura per i ragazzi?

Cataldo: “Nel campo dell'editoria per l'infanzia è cambiato tutto. Oggi le storie sono più brevi. Ci sono alcuni racconti - bellissimi - di Gianni Rodari che sono lunghi, complessi; molti autori moderni invece prediligono forme brevi, maggiormente fruibili grazie all'aiuto delle illustrazioni. Ecco: la collaborazione tra gli scrittori e gli illustratori è una delle novità più importanti.

Davide cita qualche autore: “Ci sono veri e propri artisti come Jack Tessaro, Roberto Innocenti, Oliver Jeffers, Hervé Tullet, l'italiano Leo Lionni. Sono capaci di dare alle storie un valore aggiunto. I migliori autori creano i loro testi con grande creatività e leggerezza ma conservando il senso della storia. In Italia, dominata storicamente da Pinocchio e dal libro Cuore, oggi - finalmente - molti scrittori per ragazzi hanno rinnovato il loro modo di scrivere, scardinato formalismi, sdoganato alcune forme di linguaggio parlato. Le parole non sono di per se pure o impure, lo è l'uso che ne facciamo. I libri attuali, soprattutto quelli stranieri, riescono ad interpretare

meglio le problematiche della realtà moderna”.

Tre libri per uno da consigliare.

Inizia Cataldo: “Parto da un superclassico come “Le favole al telefono” di Gianni Rodari, poi “La Favola di Federico” di Leo Lionni, e un'autrice straniera molto brava come Bimba Landmann con il suo “Viaggio nella notte blu” che introduce temi importanti come l'attraversamento delle paure, il rapporto con la disabilità, l'incontro con i cattivi.”

Davide: “Io consiglio per i genitori un testo di Rita Valentino Merletti e Bruno Tognolini che si intitola “Leggimi forte”, una serie di piccole storie e indicazioni pratiche per stimolare il piacere della lettura nei bambini; cito poi due novità: un libro molto divertente di Oliver Jeffers dal titolo “Pastelli Ribelli”, una storia di un gruppo di pastelli che un giorno decidono di non collaborare più perché questo bambino li tratta malissimo; un altro autore che mi piace citare è Hervé Tullet, bravissimo illustratore, capace di creare con i suoi libri piccole magie tattili in modo molto intelligente.

Andrea Giorgilli

The advertisement features a dark blue background. At the top, a horizontal row of car brand logos is displayed, including Alfa Romeo, Fiat, Lancia, Ferrari, Opel, Suzuki, Volvo, Volkswagen, Mercedes-Benz, Citroën, and Maserati. Below this row is a large, stylized white logo consisting of two overlapping curved shapes. Underneath the logo, the text "Fiorenzo" is written in a large, white, sans-serif font, and "AUTO" is written in a larger, bold, white, sans-serif font. Below the company name, the text "AUTOVEICOLI NUOVI ED USATI - PERMUTE - FINANZIAMENTI EGOINCENTIVI - ROTTAMAZIONI STATALI" is written in a smaller, yellow, sans-serif font. At the bottom, the address "Via Accorciatoia Maddalena, ALATRI" is written in white, followed by the phone and fax number "Tel./Fax 0775 44 10 95", the email "info@fiorenzo-auto.com", and the website "www.fiorenzo-auto.com". A QR code is located in the bottom right corner.



**Cartoleria
Cartolandia**

Tutte le ultime novità, libri con sconto del 50%,
libri scolastici nuovi e usati, fotocopie, fax, scuola,
feste, gadgets, curiosità. Allestimento con palloncini per feste.

Associazione culturale
TROVAUTORE
Incontri letterari e culturali a Fiuggi

 @trovautore
 trovautore fiuggi
 trovautorefuggi@gmail.com

Via Prenestina, 65 - FIUGGI - Tel. 0775 515 197



**Trattoria
Sorpaiolo**

329 4238471 - 0775 598390
Via Subiacense, km.29,900
Altipiani di Arcinazzo (RM)

Chiuso il Mercoledì solo in inverno



DI BONO AUTO
di MASSIMILIANO E SIMONA DI BONO

Via Altipiani, snc
03014 FIUGGI (FR)
Tel. 0775 505368
dibonoauto@libero.it

VENDITA AUTO NUOVE E USATE
 VENDITA E ASSISTENZA PNEUMATICI
 CENTRO REVISIONE AUTO E MOTO
 VENDITA E ASSISTENZA AUTO PLURIMARCHE
 IMPIANTI GPL, GANCI TRAINO
 RICARICA ARIA CONDIZIONATA
 SOCCORSO STRADALE

CONVENZIONI CON AZIENDE DI NOLEGGIO
 A BREVE E LUNGO TERMINE PER ASSISTENZA
 COMPLETA

39



TUTTO QUELLO CHE TI SERVE PER IL GIARDINO E L'ORTO




TRAINER
CIBO PER CANI

VAUGI
ALIMENTI ECOLOGICI

32



GEG GARDEN

S.S.165 per Fiuggi km.25,5
03010 Torre Cajetani (FR)
Cell. 345 2779472
349 8136421
geggarden18@gmail.com




**Pizzeria
Occhiodoro**
E POLLO CIOGGARO

**Il pollo come una volta
Cresciuto all'aperto**

IL PRIMO E-COMMERCE
DEDICATO AL POLLO RUSPANTE
E AI PRODOTTI TIPICI CIOGGARI
www.occhiodoro.com

Punto vendita
SP 145, n°54 - 03010 Sgurgola (FR)
INFO E ORDINAZIONI: 345 880 05 02

CONSEGNA RAPIDA A DOMICILIO NELLE PROVINCE DI ROMA E FROSINONE

15 16



Funghi e Tartufi

Brutti ma buoni

Ciambelle al vino

Tozzetti e Crostatine

IL NORCINO

SALUMI & FORMAGGI



SALUMI DI NORCIA
E TIPICI CIOCIARI



FORMAGGI
DI PECORA



DOLCI ARTIGIANALI,
IL VERO AMARETTO



Via Prenestina - (Piazzetta Floridi)
Corso Nuova Italia - FIUGGI (FR)
Tel/Fax. 0775-515242 - Cell. 3477487565
email: ilnorcinosas@gmail.com
www.ilnorcinofiggi.it

Si effettuano
spedizioni
in tutta Italia



CARAMELLA BUONA: DALLA PARTE DEI BAMBINI

“La condanna di un tribunale così come fare il nome a testa alta del tuo aguzzino: questo ridona sollievo, giustizia, dignità”. Le parole chiare di Anna Maria Pilozi, vicepresidente de “La Caramella Onlus”. Incontro questa giovane donna, forte e appassionata, nel centro storico di Acuto, un paesino di 2000 anime dell’area nord della provincia di Frosinone. Qui – sorprendentemente – c’è una delle sedi della Caramella Buona, un’associazione nazionale che si occupa della repressione del reato di pedofilia, dei reati sessuali alla persona, di stalking alle donne. Un’associazione che è riuscita ad ottenere 150 anni totali di condanne. Un’organizzazione no profit che – pur non percependo fondi pubblici – tiene corsi di formazione per forze dell’ordine, avvocati, operatori sociali; rilascia certificazione etica a enti pubblici e aziende (un certificato di qualità a chi si dimostra particolarmente sensibile su temi relativi alla tutela della persona); organizza spettacoli teatrali. Qui, ad Acuto, ci sono le “Case buone”, appartamenti di prima accoglienza per donne e bambini che hanno subito violenze psicologiche e fisiche. Le altre case sono nella sede di Reggio Emilia. Non è

un caso se la Caramella Buona abbia una sede qui. Merito della dott.ssa Pilozi, da sempre attenta al sociale e al volontariato: “...tutto è successo circa dieci anni fa. Un giorno, incuriosita da una locandina che promuoveva un convegno sulla pedofilia, decisi di partecipare. In quel convegno conobbi Roberto Mirabile, il presidente della Caramella Buona, e Roberta Bruzzone, nota criminologa, e la mia vita cambiò.” “L’impegno del presidente Mirabile fu talmente contagioso – continua Anna Maria – che cominciai a collaborare con loro come responsabile delle relazioni esterne e dell’ufficio stampa. In effetti avevo un gran bisogno di sentirmi utile, e iniziai con l’associazione le prime battaglie sul campo contro la pedofilia.” Ma gli inizi furono durissimi: le prime esperienze di Anna Maria la vedono impegnarsi in storie dure come quella che ha visto coinvolto un personaggio in vista come don Ruggero Conti, un sacerdote carismatico, molto amato dalla popolazione, condannato in via definitiva a una pena di 14 anni e due mesi per pedofilia con l’accusa di aver abusato di sette bambini di 10-12 anni. La condanna per pedofilia più pesante mai



A.M. Pilozi

Ad Acuto una Onlus
contro la pedofilia e la
violenza sulle donne.
L’intervista ad
Anna Maria Pilozi

GIROCITTÀ
il mio viaggio libero

“Quando apro
quella porta e
incrocio lo sguardo
dei bambini.
Sembrano dei pulcini
bagnati, spauriti:
l’immagine della
tenerezza assoluta.”



M.G. Romano, G. Longo, A.M. Pilozi

inflitta a un sacerdote della Chiesa cattolica in Italia. "Spesso le piccole vittime, o i familiari, sono più propensi a parlare con noi rispetto alle forze dell'ordine" ci spiega. Tra le diverse attività della Caramella Buona c'è quella di assistere le vittime nei processi, costituendosi parte civile e tutela legale della parte lesa che vuol dire che l'associazione mette a disposizione - in modo gratuito - un avvocato specializzato in materia. "Noi nel processo rappresentiamo le vittime, i genitori, la parte lesa. È una grande responsabilità. La sintesi finale di giorni di lavoro e sofferenze". Abusi, violenze sulle donne, tanto dolore. Su questo orrendo crimine Anna ha le idee molto precise: "I bambini abusati sono dei sopravvissuti. Il pedofilo non è un malato, non è una persona bisognosa di aiuto, non è un omosessuale. È un criminale, uno che strategicamente sceglie le sue vittime tra le fasce più disagiate, le plagia con molta abilità. Fa il forte con i soggetti deboli. Sopperisce alla mancanza di figure di riferimento, attivando una violenza prima psicologica e poi fisica. Per questo da anni ci battiamo per avere la certezza della pena. Il reato di pedofilia non può, come è ora, cadere in prescrizione dopo 20 anni". Anna Maria, nonostante la sua giovane età, ha già affrontato molti casi di cronaca nera. Tra i più scioccanti quello della piccola Fortuna Loffredo, la piccola bambina di 6 anni che ha subito lesioni interne causate da abusi sessuali reiterati, visibili ad occhio nudo. E nella sua voce commossa c'è tutto il dolore e la sofferenza di una violenza e di un degrado sociale che colpisce tutta quella



A.M. Pillozzi, R. Mirabile, R. Bruzzone

“I bambini abusati avranno dei problemi per tutta la vita. Sono dei sopravvissuti.”

piccola comunità di bambini del Parco Verde di Caivano, Napoli. "Una storia triste e sconvolgente - ci confida ricordando quei giorni - che chiaramente coinvolge tutto un territorio fatto di degrado culturale, abbandono scolastico, povertà, connivenze. Lì le bambine a quattro anni si truccano, camminano con i tacchi alti, c'è troppa promiscuità, confusione sessuale. Si cresce senza prospettive, senza obiettivi. In quel palazzo c'erano almeno cinque persone agli arresti domiciliari per pedofilia. È tutto un contesto in cui lo Stato non entra." Presiedere il territorio, fare formazione sul campo, informare i genitori, andare nelle scuole: è quello che ogni giorno fa la Caramella Buona con i suoi operatori in un territorio apparen-

temente tranquillo come la provincia di Frosinone. Ma nella realtà non sono pochi i reati di abusi, soprusi, violenze sulle donne che quotidianamente vengono affrontati. I casi di Fuggi, Alatri, Tecciena, Veroli, Cassino sono solo alcuni degli episodi più recenti dei quali Anna e la Caramella Buona si sono dovute occupare. "Ad Acuto ci sono le Case Buone: case di accoglienza pronte all'uso. Le donne, i bambini, le vittime di violenza o di pedofilia, coloro che hanno bisogno di essere allontanati - con urgenza - dal loro contesto familiare, dal loro territorio, qui possono trovare rifugio." Per entrare in queste Case Buone c'è un protocollo e una continua collaborazione con i servizi sociali dei Comuni, le altre associazioni, la Polizia, i Carabinieri. L'alloggio è gratuito, la permanenza temporanea, giusto il tempo necessario per trovare una collocazione definitiva.

In questi alloggi le donne mantengono piena autonomia: si dà un supporto, si fa la spesa, la dimensione quotidiana è - per quanto possibile - la normalità. "Le donne devono reagire alle violenze, parlarne con le persone giuste: servizi sociali, polizia, carabinieri, associazioni come la nostra. Bisogna informarsi." Il messaggio della Caramella Buona non è solo per le vittime, ma è rivolto a tutti: per una forma di prevenzione e un modo giusto di fare formazione. "L'immagine della tenerezza assoluta è quando apro quella porta e incrocio lo sguardo dei bambini. Sembrano dei pulcini bagnati, spauriti." è in queste parole che si trova l'umanità e la forza di Anna Maria Pillozzi e di tutti i collaboratori della Caramella Buona.

Andrea Giorgilli



Ristorante
LA RIPA
Hotel

Cortesía e professionalità.
Ma soprattutto la passione per il nostro lavoro
Con un unico scopo: quello di farvi passare
una piacevole vacanza



Via Prenestina km 24- S.S.155 per Fluggi- 03010 Torre Cajetani (FR)
Tel. +39 0775 514 294 Fax +39 0775 514 473 Cell. +39 392 94.36 539
Lat. 41.7775178 Lon. 13.2508817



info@ristorantelaripa.it www.ristorantelaripa.it

f  
segui su



OLYMPIA SPORT CENTER



- 500 mq con parcheggio privato
- Abbonamento bimestrale, trimestrale, semestrale e annuale
- Sconti famiglia
- Iscriviti i tuoi amici e avrai il 10% di sconto sul tuo mensile

Via delle Betulle, 2 - 03014 FIUGGI (FR)
Tel. 0775 514514



51

STAZIONE di SERVIZIO di PERINELLI D.&C. snc

S.S.165 km.25 309 - 03014 FIUGGI (FR) - Tel. 0775 514 560



43



Vendita carburanti e accessori per l'auto, vendita pneumatici con tutti i servizi affini, montaggio convergenza ed equilibratura, cambio olio, lucidatura fari e altro.

eni café

Bar, Tabacchi, Gratta e Vinci, ricariche telefoniche, ampia offerta colazione, aperitivi, pranzo e promozioni durante tutto l'anno.

eni wash

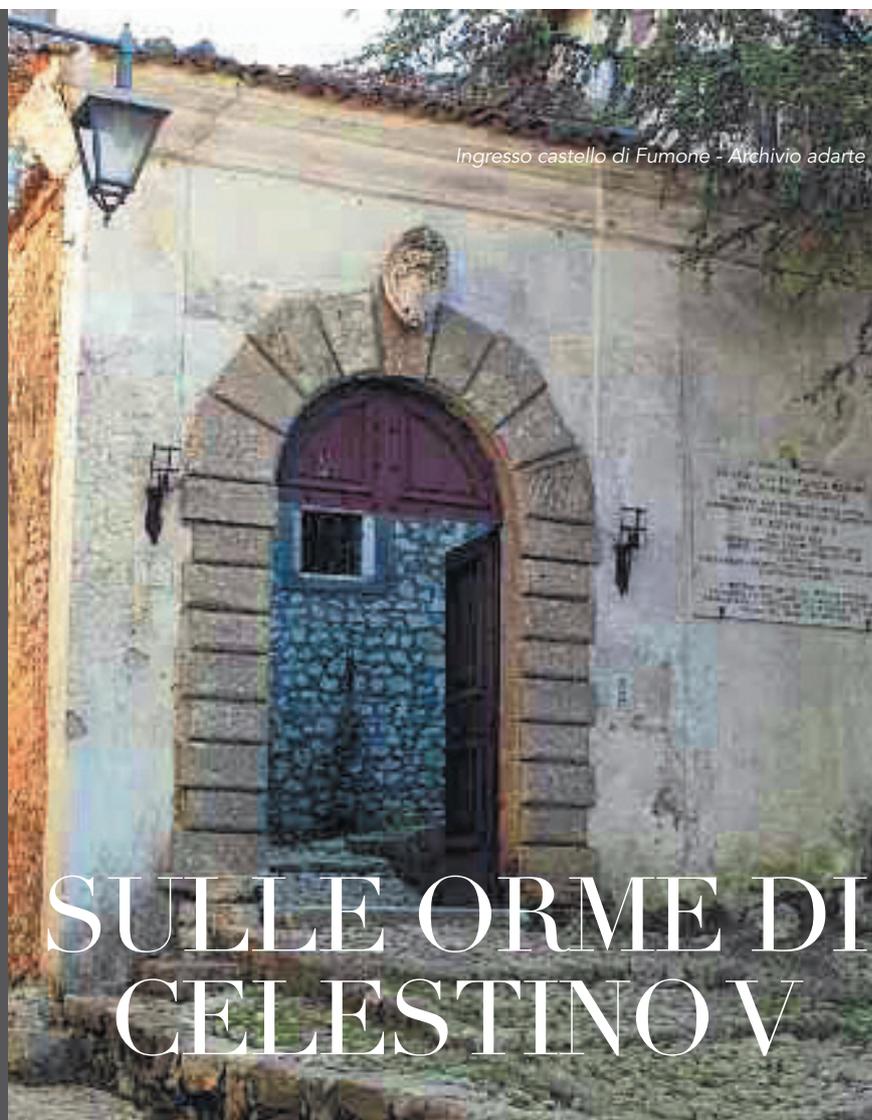
La nostra offerta per il lavaggio auto varia dal lavaggio a mano, Lavaggio Self a Rulli con setole antigraffio di ultima generazione, Pista Self con nuovo sistema Schiuma Attiva.

Pietro Angelerio, futuro papa Celestino V, nasce a Sant'Angelo in Limosano (Is), intorno al 1210 e muore il 19 maggio del 1296. Dopo l'ingresso nella Badia di S. Maria di Faifoli (CB), luogo dove abbracciò l'ordine benedettino, decise di intraprendere vita eremitica. Lasciata S. M. di Faifoli, dopo una sosta nella zona di Castel di Sangro, giunse sul Monte Paleno (Chieti), dove vi dimorò per tre anni e, solo dopo aver ricevuto la consacrazione, raggiunse il Monte Morrone e la Maiella. A Pietro Angelerio si devono anche numerosi eremi, in Ciocciaria. A Ferentino (Fr), fondò l'Eremo di Sant'Antonio Abate, con molta probabilità nel 1258, il sito dista da Ferentino non più di tre chilometri e sarà questo il luogo che accoglierà, il 21 Maggio 1296, le sue spoglie mortali, provenienti dal Castello di Fumone, spoglie che resteranno nell'Eremo fino all'inizio del 1327, quando il corpo fu trafugato e portato all'Aquila nella Basilica di Collemaggio.

Al termine delle esequie, i resti dell'Eremita, furono posti in un sarcofago di travertino, all'interno di una fossa scavata nell'arenaria situata dentro la chiesa.

Dopo la sepoltura di Celestino V, l'Eremo diviene un santuario importante, infatti, saranno sempre più i devoti che vi giungeranno per venerare Pietro del Morrone.

La chiesa dell'Eremo ha la copertura a capanna e l'interno è diviso in tre navate. Le poche pitture rimaste, e riportate alla luce durante l'ultimo grande restauro, dell'intero complesso monastico, risalgono sicuramente al periodo in cui il sito custodiva le spoglie di Celestino. Importantissimo l'affresco realizzato agli inizi del XIV sec. (prima cappella di sinistra), raffigurante a grandezza naturale San Pietro Celestino. L'altare maggiore è dominato da una pala raffigurante la Vergine con il Bambino, San Pietro Celestino, Giovanni Battista e Sant'Antonio Abate (opera di Andrea Giorgini 1829). Il complesso monasteriale, anche se molto rimaneggiato attraverso i secoli, conserva evidenti tracce medievali, in modo particolare nel chiostro. Per quanto riguarda la città di Ferentino, la tradizione locale, lega a Celestino V anche la chiesa di Sant'Agata, infatti, si dice che, quando il corpo del Patrono Secondario di Feren-



SULLE ORME DI CELESTINO V

tino fu trafugato, si trovasse da pochissimo tempo nella suddetta chiesa.

La devozione verso Pietro del Morrone, a Ferentino, la si ritrova anche negli antichi Statutum, infatti, in uno dei capitoli, si narra dello svolgimento di una fiera ed un Palio in onore del santo, Palio che, da molti anni, si "celebra", a Ferentino, nel mese di settembre. Per quanto riguarda la parte prettamente religiosa, nel mese di maggio, presso l'Eremo, viene aperta la Porta Santa e i fedeli hanno la possibilità di lucrare, ogni anno, l'Indulgenza Plenaria.

Seguendo le tracce di Celestino V, si giunge anche ad Anagni, l'eremita,

prima di essere rinchiuso nel Castello di Fumone, fu "ospitato" nella città di papa Bonifacio VIII, che mostra in tutto il suo splendore la Cattedrale, la Cripta e il Palazzo di Bonifacio. Per quanto riguarda la provincia di Frosinone, l'ultima tappa da fare, alla ricerca delle "orme" di Celestino V, è il Castello di Fumone. Qui si può sostare negli ambienti che hanno visto la presenza dell'illustre prigioniero. Seguendo le tracce del santo si giunge a L'Aquila, alla Basilica di Santa Maria di Collemaggio, dove il 29 agosto 1294, dopo essere stato nominato pontefice il 5 luglio 1294, Pietro Angelerio assunse il nome di Celestino V e dove emanerà la "Perdonanza", una sorta di Giubileo "ante litteram". La Basilica di Collemaggio, gravemente danneggiata in occasione del sisma dell'aprile 2009, grazie all'impegno di più enti, è stata restituita al mondo intero il 20 dicembre 2017. In tale occasione, è stata ricollocata, all'interno del Mausoleo (opera di G. da Vicenza 1517), l'urna contenente le spoglie di Celestino V.

Leda Virgili - Lega Ernica

“Pietro Angelerio: le essenziali testimonianze della terra ciocciara che ne ricostruiscono la vita.”

CIOCIARIA A TAVOLA

Come cambiano
le abitudini
alimentari dal
dopo-guerra a oggi



Dal set "La Ciociara"

La storia dell'alimentazione può essere utile per avere una chiave di lettura dei profondi mutamenti sociali avvenuti in Italia nel corso della propria esistenza come stato. Analizzeremo in particolare i cambiamenti delle abitudini alimentari avvenuti nei periodi del dopoguerra e quelli dei nostri giorni, questi ultimi ancora in frequente mutazione. La popolazione è affamata, l'economia italiana, ormai da anni instabile subisce anche l'influsso negativo del mercato nero, già messo in atto dal razionamento dei viveri durante il conflitto. L'alimentazione è ancora subordinata alle possibilità economiche e rimane un segno distintivo di appartenenza a gruppi sociali ben definiti. La situazione nelle campagne è difficile, ma nelle città è davvero disastrosa. Il pranzo domenicale si carica di forti significati simbolici, è il giorno del riposo, della festa, del pranzo come si deve, le

famiglie che possono permetterselo, proprio come le ricche famiglie degli inizi del secolo possono anche concedersi il lusso dei dolci. Le "paste" portate in trionfo a casa dalla pasticceria, sono l'elemento più evidente della nuova ricchezza. Se lo status di appartenenza ad una classe sociale più alta prima era la possibilità di mangiare pane bianco, carne e pesce quotidianamente, adesso l'interesse è spostato anche verso altri oggetti del desiderio. Tornando all'inquadramento storico sociale, nel periodo post-bellico vivere bene in tempi difficili era davvero un'impresa ma la popolazione sembrava ben indirizzata a far fruttare al meglio le poche risorse di cui disponeva, soprattutto nella nostra bella ciociaria. Venivano preparati piatti tipici e pasti che prevedevano ricette consigliate espressamente da enti di supporto culinario preposti dallo stato italiano, come



Agenda della Massaia Rurale - 1936
(www.guerrainfame.it)

“Lardo, strutto e sugna sempre presenti nella cucina delle famiglie contadine.”



Prodotti antichi - Archivio Adarte

ad esempio: "La rivista delle Massaie rurali": la rivista mensile pubblicava un piatto denominato la "frittata patriottica", fatta con uova, pomodori e verdure verdi dell'orto, tutte di produzione locale o anche meglio di produzione propria, che dimostrasse amore per la patria e nel frattempo ottimale utilizzo delle risorse.

Il fine dello studio effettuato è stato quello di analizzare il cambiamento delle abitudini alimentari di campioni di buona parte del popolo ciociaro e verificare quali sono stati i mutamenti e le differenze tra i giorni nostri e circa sessantacinque anni fa.

Il lavoro di questa sperimentazione prevede come sede la provincia di Frosinone, nel quale sono stati arruolati nello studio settantacinque soggetti anziani nati prima del 1936 a cui è stato somministrato un questionario di frequenza delle abitudini alimentari che prevede alcune domande riguardanti i consumi alimentari di ogni singola persona nella propria famiglia durante il periodo del primo dopoguerra ed altre domande che, invece, rilevano le preferenze degli alimenti consumati nel periodo a noi contemporaneo.

La differenza è nell'introito calorico e soprattutto nella diversità dell'alimento assunto: nel periodo della "ricostruzione" italiana i soggetti intervistati raccontano, per la maggior parte, di fare una colazione al mattino che consisteva in una tazza di latte con pane fatto in casa op-

pure in un piatto di polenta con verdure o con legumi e una piccola porzione di salume o salsiccia. Difficilmente questo pasto veniva saltato, poiché doveva assicurare un valido apporto di energia utile per buona parte della giornata, soprattutto per coloro i quali dovevano sostenere un'intensa giornata lavorativa.

Oggi, invece, la colazione tipica dell'anziano ciociaro consiste in latte, yogurt o thè accompagnato da pane, fette biscottate o prodotti dolciari da forno oppure da un caffè soltanto e in alcuni casi la colazione scompare definitivamente. In moltissimi ricordano che gli alimenti più presenti nel dopoguerra nei propri pasti erano i prodotti tipici locali, l'espressione della cucina regionale legata profondamente al territorio (54% circa), il pesce conservato secco, affumicato o sotto sale (22%) ed i legumi in genere (24%).

La difficoltà di procurarsi carni fresche e cereali raffinati era dovuta al loro costo troppo alto, insostenibile per alcune fasce della popolazione avente un reddito molto basso.

Le notizie riguardanti il consumo di carni fresche nel periodo del primo dopoguerra rilevate nei soggetti intervistati presentano uno scenario molto particolare, perché la maggior parte degli anziani dice di aver consumato questo alimento al massimo una volta a settimana in quel determinato contesto storico, evidenziando così uno dei

problemi nutrizionali dell'epoca.

La popolazione di origine contadina e / o di pastori, anche se possedeva diversi animali da cortile e da pascolo, preferiva non mangiare quest'ultimi, anzi riteneva opportuno ritardare il più possibile la morte dell'animale e sfruttare al meglio ciò che esso produceva, in particolare il latte per produrre i formaggi e le uova per utilizzarle in sostituzione della carne come secondo piatto oppure per preparare pasta o altre ricette fatte in casa.

L'alimentazione di oggi, invece è anche troppo ricca di alimenti carnei i quali, sicuramente hanno apportato nutrienti di qualità biologica più elevata portando però ad un eccesso di consumo di grassi saturi di origine animale e di colesterolo alimentare a discapito di prodotti ricchi di acidi grassi polinsaturi (prodotti ittici) e di prodotti ricchi di fibre (ortaggi, legumi, frutta) che portano a problemi di salute nell'organismo dell'anziano che, per la maggior parte dei casi, non riuscendo a sostenere anche un'adeguata attività fisica, viene colpito da patologie metaboliche quali obesità e ipercolesterolemia.

Il consumo settimanale di uova era molto più alto nel periodo del dopoguerra rispetto al consumo medio a settimana dei nostri giorni. In questo caso la maggior parte degli intervistati consumava le uova in pratica quasi tutti i giorni, 5 o 6 volte a settimana, quindi



Un esempio di menu tradizionale ciociaro:
Fettuccine con sugo di recaglie (*frattaglie di pollo*) o Frascatelli al pomodoro e basilico
 Pollo con peperoni ripieni (*Peperone di Pontecorvo*) o Salsicce e broccoletti
 Cime calate o Insalata di fagioli cannellini di Atina,
 Pizza de fiore (con farina di granturco)
 al posto del pane tradizionale.

Le fettuccine - Archivio Adarte

questo ci fa comprendere che, in mancanza di carni fresche che potevano assicurare la loro quota proteica giornaliera, le uova erano uno dei piatti che più frequentemente la sostituiva come pietanza.

L'utilizzo delle uova era molteplice: esse potevano essere utilizzate come merce di scambio con altri prodotti, potevano essere consumate a colazione come buona fonte di energia, calorie e proteine, come secondo piatto, per la preparazione di pasta fresca fatta in casa, per fare dolci e molte altre preparazioni. Le motivazioni principali di questo importante calo del consumo settimanale delle uova, secondo gli intervistati, sono imputate all'ormai abbondanza e grande varietà di cibi presenti sul mercato che hanno sostituito l'uovo, un alimento tipico della dieta tradizionale italiana e soprattutto di quella povera e contadina; l'altra motivazione principale è quella data dai mass media ed in particolare dalla televisione, peraltro molto seguita dalle persone anziane, che dà indicazioni generali e consigli anche sugli alimenti da scegliere sulla loro frequenza settimanale.

La disponibilità annua di granturco a persona, ci dice lo studio sulla disponibilità media annua nazionale di generi alimentari nel periodo 1951 - 1955, era di 23,1 Kg., effettivamente abbondante visto il problema economico nazionale del momento. Oggi, invece, la quasi totalità delle persone ha sostenuto di consumare molto raramente, in sostituzione della pasta, il riso ed ancor più di rado, il mais per la preparazione della polenta: quest'ultima, ormai è passata da tradizionale piatto tipico della cucina povera ad una specialità da consumare occasionalmente e in molti dichiarano di mangiare, oggi, la polenta al massimo quattro o cinque volte all'anno. Contrariamente a quanto si registrava nelle famiglie di città grandi ed industrializzate sul consumo ormai quasi nullo di grassi animali da condimento (burro escluso), nelle campagne l'utilizzo di questa classe di alimenti ancora non accennava a diminuire, almeno secondo la testimonianza diretta di persone vissute in quel periodo.

Il lardo e lo strutto erano di largo utilizzo soprattutto nelle famiglie contadine che, dopo aver ucciso il maiale dome-

stico onnipresente in quasi ogni nucleo familiare e successivamente ad aver trasformato artigianalmente le carni in salumi e/o insaccati, ottenevano tramite metodi tradizionali il lardo, lo strutto e la sugna e ne facevano un abbondante uso in cucina come condimento al posto dell'olio.

Molti hanno ritenuto quasi scomparso l'utilizzo e la preparazione dei prodotti tipici della Ciociaria e in particolare quelli di Fiuggi: alcuni rispondono invece che sono i legumi, specialmente cicerchie e lupini, ad aver registrato un netto calo di consumi; c'è chi sostiene che nella propria famiglia è scomparso gradualmente l'uso del pesce conservato, sia quello secco o affumicato che quello sotto sale; qualcuno ha riferito altre risposte quali, ad esempio, frutti oggi difficilissimi da trovare come le corniole (o cornioli), le sorbe e i corbezzoli, oppure la farina di castagne usata molto di più in cucina rispetto ad oggi.

Andrea Terrinoni, Dietista

GIRLOCITTÀ
Il mio viaggio libero

**RISTORANTE
MUSEUM**

Carne alla brace - Cucina tipica
Su ordinazione pesce fresco, paella, crudité

Via Prenestina, 135 - Fiuggi (FR) - Cell. 340 55 75 283

Ristorante Museum

The advertisement features a collage of images: a plate of green salad with yellow dressing, a roasted chicken, a grill with meat, a display of cured meats, and a plate of seafood. A QR code is located in the bottom left corner.

PER UN'ESPERIENZA DI BELLEZZA COMPLETA



VIA RETTIFILO, 27 – 03014 FIUGGI (FR)
TEL. 0775.507018 - CELL. 334.1282280



www.stylebeautyline.it info@stylebeautyline.it

53



 Style Beauty Line

MALATTIE ED EPIDEMIE NELL'OTTOCENTO PONTIFICO

Bando - Roma 1830

Provvedimenti, raccomandazioni e curiosità in una mostra dell'Archivio di Stato di Frosinone

In occasione della Domenica di Carta, l'Archivio di Stato di Frosinone ha realizzato una mostra dal titolo *Malattie ed Epidemie nell'Ottocento Pontificio*. La ricerca è stata svolta nelle carte della Delegazione Apostolica e va dalla Restaurazione alla fine dello Stato Pontificio. La mostra è stata articolata dividendo la documentazione per argomenti; nella prima parte si mettono in evidenza i provvedimenti emanati dal Delegato Apostolico per evitare il contagio e la diffusione del *morbo epidemico*: pulizia delle strade e scolo delle acque putride, vigilanza sull'uccisione delle bestie e vendita delle carni, allontanamento dal paese della macerazione della canapa, limitazione di circolazione alle persone, che oltre il passaporto dovevano avere anche il certificato sanitario. Coloro che venivano colpiti dalle *febbri nervose* dovevano essere isolati in appositi locali, praticare loro *lavande con l'aceto oltreché* disinfettare gli stessi locali con *suffumigi secondo il metodo di Morveau*. La seconda parte riguarda le regole per l'esercizio dell'arte medica ed il contrasto all'esercizio abusivo della professione, *cerretani* che giravano di paese in paese, esercitando l'arte salutare senza alcuna conoscenza medica... *ed in seguito* [il cerretano] *trasportatosi in Roma, e sottoposto all'esame dell'Alta Chirurgia, per aver dichiarato d'essere ignaro della Medicina, vi riuscì infelicemente*. Il cardinale Camerlengo Galleffi nel 1830 ordinava



“Nel 1849 una ordinanza imponeva l'obbligo della vaccinazione per tutti.”

che tutti coloro che esercitavano le *Arti salutari maggiori o minori nello Stato Ecclesiastico, ossia medici, chirurghi, speziali, flebotomi, ostetrici, mammane, semplicisti* [raccoltori di erbe medicinali], *oculisti, dentisti, veterinari, ernisti, venditori di medicine semplici o composte* dovevano presentare diplomi di laurea, magistero, patente. La terza parte è relativa alle tabelle periodiche delle malattie che ogni comune doveva inviare settimanalmente alla Delega-

zione. La malattia più comune era di natura febbrile e veniva classificata come continua, pernicioso, periodica, terzana, quartana; i rimedi più comuni prevedevano l'uso della polpa di cassia e tamarindo, della china, dell'ipocacuana, della gomma arabica, tartaro emetico, gocce di laudano, spirito canforato, delle fomentazioni e anche delle sanguisughe. Un altro gruppo di documenti tratta delle spezierie e ci offre uno spaccato sul mondo delle erbe e degli altri rimedi che venivano utilizzati dai medici per debellare le malattie. Il documento che tratta della visita ispettiva nella spezieria di Trevi è fondamentale in questo senso. La descrizione dei prodotti presenti nella spezieria, che ammontavano a 68, è dettagliata e di ognuno è descritto il peso o la quantità in rapporto ai bisogni della popolazione del paese. La quinta parte tratta del vaiolo arabo, malattia assai pericolosa che molto spesso portava alla morte. Degli anni quaranta è la comunicazione del Delegato Apostolico M. Orlandini nella la quale si diceva che il vaiolo stava mietendo molte vittime in molti luoghi dello Stato *per essersi messa in dimenticanza la provvidenza della inoculazione vaccina*. Qualche anno più tardi in un altro documento si dichiarava che, nonostante l'impegno del medico, le madri non volevano insinuare alla loro prole un nuovo morbo che la natura potrebbe forse risparmiare. La vaccinazione andava a rilento nella Delegazione perché molti medici non svolgevano con la dovuta solerzia la loro professione ed anzi snobbavano gli ordini superiori. Ma dove non arriva il convincimento personale arriva l'obbligo di legge; nel 1849 la Direzione della Pubblica Sanità emetteva una ordinanza riguardante l'ob-

“... le madri non volevano insinuare alla loro prole un nuovo morbo che la natura potrebbe forse risparmiare.”



Donna applica sanguisuga - Xilografia del 1639 ca.

bligo della vaccinazione per tutti. *I padri di famiglia, i tutori ... sono obbligati a far vaccinare tutti gli individui affidati alle loro cure ... Nessun individuo può essere accolto o rimanere nelle scuole ... se non provi di essere stato vaccinato*. L'ultima parte della documentazione esposta tratta del colera, malattia infettiva che nel periodo analizzato ha avuto tre picchi, nel 1836, nel 1854 e nel 1867, ogni volta lasciando dietro di sé una percentuale di mortalità di circa il 50%. Nel 1836, il Delegato Apostolico D. Savelli emetteva una notificazione con la quale, per prevenire il morbo già presente nel limitrofo Regno, raccomandava una serie di norme di carattere generale che dovevano essere messe in pratica. Insieme a raccomandazioni sempre valide in ogni caso, come la pulizia scrupolosa della casa e della persona, ve ne erano altre relative all'alimentazione, al vestiario, al lavoro e alla tranquillità di spirito, che sembravano indirizzate più alle persone benestanti che alla gran massa della popolazione. *Nella colazione ottima è stata ritrovata la cioccolata ... Utilissimi sono gli infusi di Thé di Camomilla, di Sambuco purché di questi non si abusi. Avvertite, che il sudore non vi si asciughi, e raffreddi sul corpo. Ritiratevi presto nelle vostre Case guardandovi dall'aria notturna, ed uscite, se potete, tardi alla mattina per sfuggirne*

l'umido. ... Una rassegnazione religiosa sia con voi per darvi una perfetta calma. Credete fatale qualunque passione ... In caso di contagio i malati dovevano essere isolati e le case dovevano essere disinfettate *col mettere in una pentola del nitro e dell'acido solforico ossia spirito di vitriolo a dosi eguali. Nei casolari dei poveri non potendosi alcuno discostare dal letto dell'infermo, non essendovi talora, che un solo ambiente, abbiasi l'avvertenza di far esalare quasi di continuo dell'aceto messo a bollire in una pentola, e con questo stesso aceto lavarsi frequentemente le mani*. Le epidemie modificavano la vita sociale tanto che in occasione di pellegrinaggi religiosi, le autorità cercavano di impedire la partenza di fedeli in quanto *... ammaestrando l'esperienza che le forti riunioni di Popolo che quasi nel generale viaggia a piedi, sono cagione dello sviluppo del morbo*. Concludono l'esposizione alcune tabelle relative alle epidemie del 1854 e 1867. La prima ha avuto forte impatto a Monte San Giovanni, che su 207 colpiti, come risulta dal resoconto dei medici condotti ha avuto 104 morti e 103 guariti. La seconda epidemia di colera invece, che si è concentrata soprattutto sui comuni a nord della provincia ha provocato oltre 400 morti, con picchi di mortalità, in alcuni comuni, di circa il 50%.

Giulio Bianchini, Archivista di Stato



HOTEL ***** RESORT & FIUGGI TERME & SPA

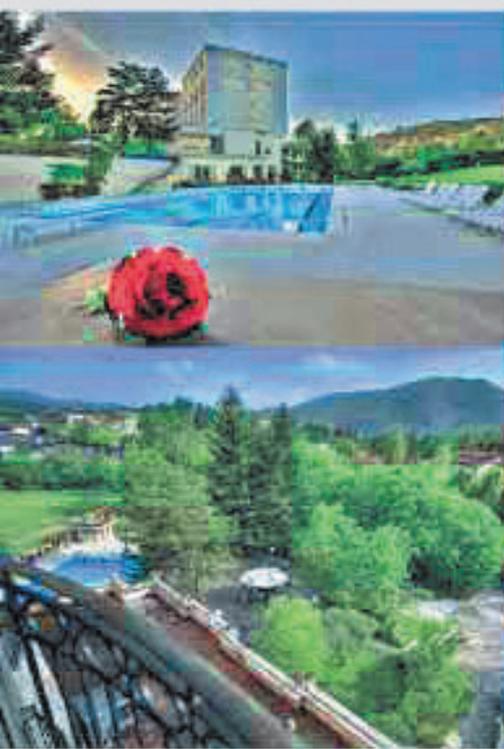
L'Hotel Fiuggi Terme Resort & SPA è il quattro stelle superior inserito nella prestigiosa catena BEST WESTERN.

Situato all'interno di un parco impreziosito da piante e fiori di ogni specie, è vicinissimo al centro termale della città e rappresenta il luogo ideale per vacanze-relax e di remise en forme. L'Hotel accoglie nei suoi ampi saloni feste importanti e riunioni di lavoro, banchetti e grandi convgni legati al mondo della politica, delle arti, degli affari e dello spettacolo.

Con ascensore dedicato, dalla reception o direttamente dalle camere in ciabattine ed accappatoio forniti all'arrivo, si può accedere al Centro Benessere & Spa. A compendio, due campi da tennis e, a pochi minuti, il maneggio di equitazione completano la gamma delle opportunità per chi ama l'attività fisica. Per gli appassionati del Golf, il prestigioso e storico campo a 18 buche della Città di Fiuggi. Il Resort, a poca distanza tra Roma e Napoli, nel cuore del Lazio, a Fiuggi, una delle località termali e climatiche più rinomate d'Europa, è dotato di ampio e comodo parcheggio riservato per autovetture e pulman, ed è facilmente raggiungibile dal casello "Anagni-Fiuggi Terme" autostrada A1. Le camere, ampie ed eleganti, sono dotate di ogni comfort: insonorizzazione totale, climatizzazione automatica, tv color satellitare, frigobar e cassaforte interna, comodi letti e servizi interni

forniti di ogni accessorio, connessione Wi-Fi ad alta velocità ad uso gratuito, disponibile anche nei locali comuni. Le suites de-luxe, completamente rinnovate, sono fornite di salotto e vasca idromassaggio.

Via Prenestina Sud, 9
03014 FIUGGI (FR)
Tel. +39 0775 515 212
Fax +39 0775 506 566
info@hotelfiuggiterme.it
www.hotelfiuggiterme.it



DIFFAMAZIONE, STALKING E PEDOPORNOGRAFIA: SEMPRE PIÙ DIFFUSI I REATI ONLINE



Isp. Sup. Polizia Frosinone - M.Rea

Partiamo da alcuni dati: secondo il Report annuale dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza 2017 su un campione di 11.500 adolescenti dagli 11 ai 19 anni, distribuiti su tutto il territorio nazionale, quasi 8 adolescenti su 10 (il 78%) dagli 11 ai 13 anni, hanno almeno un profilo su un social network approvato dai genitori. Il 15% degli adolescenti del campione totale, di cui il 73% sono ragazze, trascorre più di 10 ore al giorno attaccato allo smartphone; il 18% dalle 7 alle 10 ore e la maggior parte di loro sono donne (70%). Un fenomeno di cui conosciamo poco le cause, gli sviluppi, le conseguenze, i potenziali pericoli. Un fenomeno preoccupante che sta dilagando ovunque, coinvolgendo anche province come Frosinone.

Ne abbiamo parlato con Marco Rea, Ispettore Superiore della Polizia postale delle Comunicazioni di Frosinone. "Da quando ho assunto questo ruolo, mi rendo conto che il mio lavoro è diventato – prima di tutto - una missione". È a capo di una squadra di una quindicina di poliziotti in servizio effettivo nella lotta contro la criminalità informatica, la

pedopornografia online, il cyberbullismo, il sexting, il cyber-terrorismo, le truffe online, i reati contro la persona sui social network. Solo in Italia nel 2017 - nell'ambito dei reati di pedopornografia - sono stati trattati 172 casi che hanno portato all'arresto di 5 persone e alla denuncia di 33 soggetti per detenzione e condivisione di materiale pedopornografico. Circa ventimila spazi virtuali analizzati. "In provincia di Frosinone – ci dice l'ispettore Rea – nell'ultimo anno abbiamo denunciato 60 persone, di cui 12 sono state perquisizioni dovute alla pedopornografia". Il pornopedofilo digitale adesca le sue vittime in rete: si rivolge a ragazzi tra gli 11 e i 14 anni d'età, spesso appartenenti alle fasce sociali più deboli, facendo leva sulle necessità emotive degli adolescenti, sui loro vuoti affettivi, sulle loro ingenuità e curiosità proibite, sull'assenza di genitori o sulla mancanza di altre figure di riferimento. "Il pedofilo è fondamentalmente un malato che deve essere bloccato nelle sue azioni criminali. Mi ricordo di un caso qui in provincia di Frosinone in cui, all'interno di un'abitazione di un pedofilo – che adescava le piccole vittime in rete – trovammo migliaia di dvd a sfondo sessuale con bambini come protagonisti.

“Uno dei reati più diffusi a Frosinone è rappresentato dalle estorsioni sessuali.

”



Il prezioso lavoro della Polizia postale e delle comunicazioni di Frosinone

sti. Su questo tipo di abusi gravi – assicura Marco Rea – Facebook è molto collaborativo: a seguito di una nostra segnalazione, si congelano i dati (che saranno utilizzati come prove nel processo) e si procede immediatamente alla chiusura dell'account." Uno dei reati più diffusi nella nostra provincia, ci rivela il funzionario della Polizia di Frosinone, è il cosiddetto sextortion, una vera e propria estorsione sessuale. Funziona così: una persona particolarmente avvenente (magari dietro un falso profilo) aggancia la sua vittima su un social network fingendosi molto interessata e disposta a intrattenere una relazione. A questo punto dalle parole si passa ai fatti: tramite una webcam i due si scambiano immagini hot. E il gioco è fatto: la vittima (persone rispettate, professionisti, per la maggior parte uomini, spesso con mogli e figli a carico, ma anche molti pensionati) viene subito ricattata con la minaccia di diffondere tali immagini qualora non venga pagata una consistente somma di denaro. Un giro d'affari milionario, il nuovo business di organizzazioni malavitose, un reato



La squadra operativa della Polizia postale e delle comunicazioni di Frosinone

grave che può sfociare nella violenza sessuale (anche in mancanza di un reale contatto fisico) con una pena compresa tra cinque e venti anni di reclusione. “Qui fuori abbiamo la fila” - ci confida l’ispettore - “e io non posso far altro che invitare le persone a non cedere davanti a qualunque tentativo di estorsione. Denunciate, denunciate sempre. Noi della Polizia vi aiuteremo”. E se nelle vittime più avanti con l’età può esserci una scarsa conoscenza tecnica del mezzo, tra giovani e giovanissimi c’è la totale mancanza di consapevolezza dei pericoli reali che può nascondere. “Internet è uno strumento utilissimo, ma è una vetrina nella quale molto spesso i ragazzi si rappresentano come adulti imitandone i comportamenti e atteggiandosi a piccoli divi, a volte assumendo pose provocanti. Il nostro ruolo non è condannare il loro comportamento, ma metterli in guardia dei pericoli della rete, renderli consapevoli, invitarli a non lasciare dati sensibili in modalità pubblica. Per questo una delle nostre attività principali è l’incontro con le scuole: spieghiamo a studenti e insegnanti delle medie e delle superiori le regole del web e diamo consigli per utili per muoversi in sicurezza. Per esempio non tutti sanno che si può aprire un profilo Facebook solo dopo aver compiuto 13 anni, così come per accedere a YouTube, e che tutto ciò che viene pubblicato (foto, video, informazioni, dati sensibili, interazioni come i “mi piace”)

“I genitori devono vigilare con attenzione. E’ importante ascoltare i nostri ragazzi.”

diventa di proprietà dell’azienda californiana che poi rivende queste informazioni a peso d’oro. Ecco questo i ragazzi lo ignorano completamente. Consiglio sempre di avere un profilo chiuso. Nei miei incontri faccio un esempio molto semplice: se ho un profilo accessibile a tutti, e posto un selfie con tutta la famiglia quando sto in vacanza, comunico ai malintenzionati che la mia casa è vuota.” Ma l’intervento urgente da fare è quello sui genitori. È qui che l’ispettore sottolinea l’aspetto più delicato del problema dovuto soprattutto all’assenza di attenzione dei genitori. Questa generazione di genitori - che è la prima a dover fare i conti con l’uso e l’abuso del web e dello smartphone da parte dei propri figli - si dimostra impreparata: “lasciare uno strumento così potente in mano ai propri figli, vuol dire mettergli in mano una macchina senza saper guidare” è il j’accuse - preciso, diretto - dell’ispettore Rea, che rincara la dose: “lasciare un minore libero di andare sul web, di chattare con gli estranei, di utilizzare i social network è una cosa tal-

mente grave e pericolosa, che la responsabilità è tutta dei genitori. Il controllo da parte loro è fondamentale”. Ma l’astinenza totale da smartphone non è la soluzione: ci vuole il controllo, ma anche un uso consapevole del mezzo. “Non passare troppo tempo sul web, differenziare le attività, fare sport, incontrare amici: questo il segreto per non trovarsi davanti a problemi più seri”, assicura l’ispettore Rea.

Andrea Giorgilli



CINQUE SUGGERIMENTI PER UNA NAVIGAZIONE SICURA

- 1 Insegniamo** ai bambini a proteggere la loro identità dalla Rete, a non compilare con leggerezza i moduli che trovano online, a navigare con prudenza, a capire con chi si trovano ad interagire.
- 2 Sorvegliamo** la loro navigazione, posizionando il pc in una stanza centrale dell’appartamento, affiancandoli nei loro primi percorsi in Rete, aiutandoli a creare i propri profili nei social network o nelle chat, mostrando loro come gestire al meglio la casella di posta elettronica.
- 3 Educhiamoli** ad un uso corretto del computer, evidenziando l’importanza di non trascorrere troppe ore davanti al monitor e di comportarsi sempre in modo ragionato e civile.
- 4 Proteggiamo** il pc, con un buon firewall ed un antivirus sempre aggiornato. È consigliabile anche l’uso di software “filtro” che impediscano l’accesso a siti sconvenienti.
- 5 Controlliamo** la “cronologia” dei siti visitati e analizziamo periodicamente il contenuto dell’hard disk del computer, per individuare tracce di messaggi sospetti o di allegati pericolosi.

INFO CONTATTI

PEC: polposta.fr@pecps.poliziadistato.it
 EMAIL: poltel.fr@poliziadistato.it
 Tel. 0775.250756 - Via Vado del Tufo, 67/A - Frosinone



365 appuntamenti per sceglierci.

Caffetteria,
Gelateria,
Cocktail Bar,
Sala da Thè,
Cioccolateria,
Tabacchi.



Cafè Mirò

Via Casilina km 63,600 - Anagni (FR)
Tel. 391 401 5877



TABACCHI LUISA

di Ludovici Maria Luisa

Ricarica PayPal
Lotto e servizi on-line
Tabacchi



Via Rettifilo, 28
03014 FIUGGI (FR)
Tel. 0775 515 787



FISIOMEDICALAB

CENTRO FISIOTERAPICO
STUDIO MEDICO
ORTOPEDICO
MEDICO SPORTIVO

Via Voltellese, 65 - 03014 FIUGGI (FR)
Aperto tutti i giorni
dalle ore 9.00/13.00 - 15.00/18.00
Chiuso la Domenica



ALESSIO DELLO DRACO CHI. 379 7122491
PIEMONA DELLO DRACO TEL. 5914371

SOCCORSO
STRADALE
24/24

Notturno
Festivo:
0775 606324

Peppe 347 2741228



03014 FIUGGI FONTE - Via Prenestina, 15 - Tel. 0775 1889008
Cell. 339 4121866 - 368 3427622 - officinasapio@libero.it

SAPIO

OSCAR ROMANO E FIGLI

AUTOFFICINA
ELETTRAUTO
CARROZZERIA
CONVERGENZA PNEUMATICI
RICARICA ARIA CONDIZIONATA

A **FIUGGI** alimentari & diversi
"da Santino" di Terzoni Nautico

gli "AMARETTI"
la vera
specialità
di Fiuggi



FIUGGI
Via Vecchia Fiuggi, 414
Tel. 0775 515 243



Chalet 80
Ristorante Enoteca



Torre Cajetani (FR)

Via Circonvallazione Cetani, 17
Tel. 0775 596212 - 335 376641 - 349 407096
www.chalet80.it chalet80@libero.it

adarte
STRATEGIE per COMUNICARE

ONORANZE FUNEBRI



La Funeraria
Del Moro Guido

ACUTO - ROMA - FIUGGI
Via Vecchia Fiuggi, 159 - FIUGGI (FR)
guidadelmoro@hotmail.it
tel. 0775.50.44.45
cell. 345.41.47.510 - 328.26.33.814



REPERIBILITÀ H 24

“Il GRAB è un anello ciclopedonale, lungo circa 43 chilometri, che vuole “abbracciare” il cuore di Roma in sella ad una bicicletta. Una cintura verde metropolitana.”

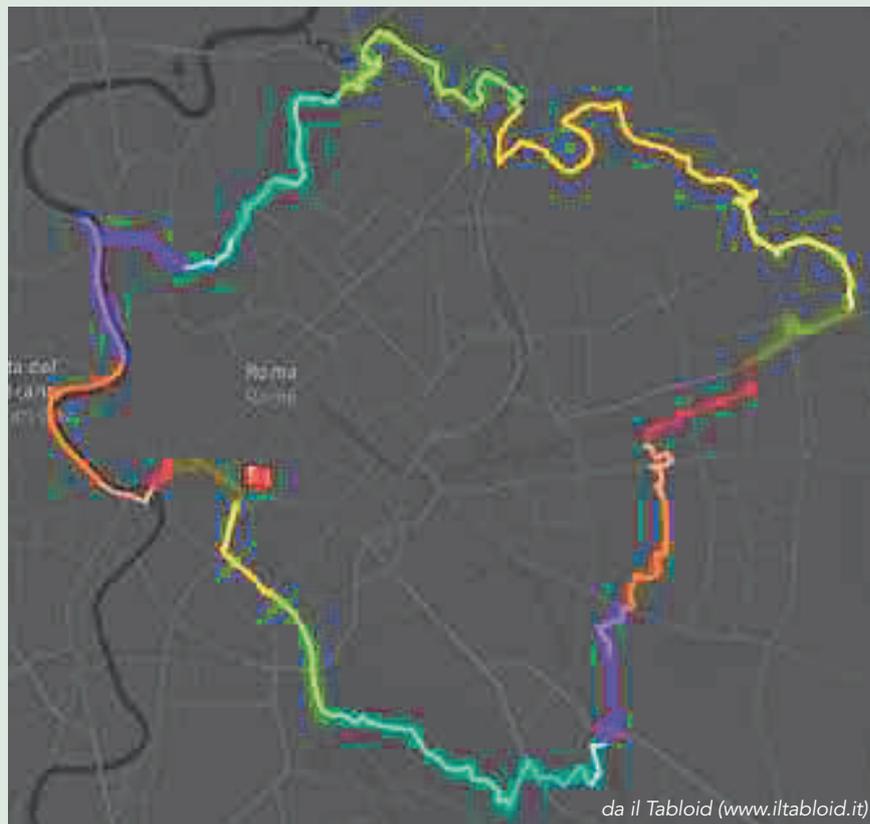


Può esistere la bellezza in un circuito stradale? Se consideriamo la bellezza un valore assoluto forse no, ma se per bellezza intendiamo anche ciò che può essere considerato ecologico, economico, sociale, estetico, culturale, allora sì.

Nato da un progetto delle associazioni VeloLove, Legambiente e TCI, il GRAB (Grande Raccordo Anulare delle bici) è un anello ciclopedonale, lungo circa 43 chilometri, che vuole “abbracciare” il cuore di Roma in sella ad una bicicletta. Una “cintura verde metropolitana”, una corsia preferenziale dedicata al “movimento lento”, quello delle bici o di chi va a piedi. Un progetto per un maggiore rispetto della capitale e della sua unicità.

L’idea proviene anche da parte di chi la città la vive quotidianamente: cittadini e associazioni (circa 50), che dal centro storico alle periferie hanno individuato alcuni modelli per rigenerare la mobilità di Roma capitale.

Mobilità fruibile, rigenerazione urbana, equità cittadina, turismo alternativo: sono concetti sostenibili anche per una metropoli trascurata e incustodita come Roma. A molti potrà sembrare un sogno difficile da realizzare ma in realtà il progetto è definito, disegnato in tutte le sue parti ed è già oggetto del protocollo d’intesa tra il Mit (Ministero delle



ROMA, IL BELLO DEL GRAB

“La greenway romana è un’infrastruttura leggera che utilizza vie ciclopedonabili già esistenti”



Infrastrutture) e il Comune capitolino (Legge di Stabilità 2016-2018). Questa “greenway romana” è un’infrastruttura leggera che si basa su vie ciclopedonabili già esistenti: il percorso pianeggiante attraversa parchi, aree verdi e argini fluviali per 31.9 km (il 72.2% del tracciato). Altri 3.6 km (l’8,1%) si sviluppano su marciapiedi, facilmente convertibili. Complessivamente l’80.3% del GRAB è già pedalabile.

Oltre alla Roma magica e seducente del Colosseo o di San Pietro, del Circo Massimo, e del Parco dell’Appia Antica, il GRAB collega anche zone densamente popolate e aree marginali come quelle delle borgate di Tor Marancia e del Quadraro, all’insegna della street art, della periferia multiculturale di Torpignattara, dei parchi e della campagna romana. Coltivare bellezza nella parte fragile delle città, proporre un nuovo uso e nuove funzioni a spazi trascurati, avvicinare questi territori tra loro e farli diventare parte integrante del tessuto



Ciclovia di Roma - www.dangiawild.com

urbano, sono obiettivi contenuti nel progetto della ciclovia capitolina "car free". Gli elementi essenziali di questa opera, infatti, sono stati pensati per essere utili a tutta la città, non solo a chi va in bici. "Il GRAB non è un anello chiuso: è un progetto aperto e partecipato e insieme un possibile punto di partenza del cambiamento positivo che deve interessare tutta la città" afferma Alberto Fiorillo, coordinatore del progetto GRAB per Legambiente. La proposta verte alla riqualificazione di alcune aree urbane, alla sicurezza stradale, alla fruibilità e accessibilità dell'intero percorso e aree limitrofe, al completamento di opere incomplete, alla definizione del Parco Archeologico dell'Appia Antica e al progetto turistico aereo+bici, da Ciampino al Colosseo lungo l'Appia Antica, il ciclotour sul GRAB e molto altro. Oggi il GRAB è un'infrastruttura ciclabile accessibile, lineare, ma ancora incompleta. Tuttavia le strade dove la ciclovia dovrebbe essere realizzata esistono, e chi è già abituato ad andare in bici in mezzo al traffico con un po' di accortezza (in particolare in alcuni punti), potrà già pedalare sulla traccia del futuro Raccordo Anulare delle bici. Alcuni tratti sono sterrati e non segnalati, si possono però pedalare agevolmente con una bici da città e poco sforzo fisico. Il tracciato completo è descritto in una mappa realizzata dalle associazioni promotrici e che si può scaricare (www.velolive.it/grab) e anche una guida cartacea per percorrerlo (<https://www.ediciclo.it/libri/dettaglio/la-ciclovia-del-grab-di-roma/>). La ciclovia, essendo un percorso ad anello, può es-

sere raggiunta da uno qualsiasi dei quartieri che attraversa. Un colpo di pedale e dall'Arco di Costantino o dal Circo Massimo, si costeggia il simbolo di Roma, il Colosseo, per poi toccare le Terme di Caracalla e imboccare la via Appia Antica. Dalle origini di Roma si arriva al Parco della Caffarella e all'area degli Acquedotti per poi raggiungere il Quadraro, una borgata oggi rientrata nella città con opere di street art che la caratterizzano. Proseguendo si attraversa Torpignattara, un quartiere multietnico che ci anticipa Villa de Sanctis e Villa Gordiani. Usciti dallo spazio verde si pedala fino alla stazione Serenissima. Un lungo rettilineo ciclabile porta allo svincolo della Palmiro Togliatti, un luogo periferico che potrebbe rinascere al passaggio del GRAB. Si procede per Ponte Mammolo e la Riserva del fiume Aniene, il Ponte Nomentano, uno dei più antichi della città, dal quale si raggiunge la pista ciclabile che dal quartiere di Monte Sacro raggiunge Villa Ada, i Parioli e il quartiere Coppedé, il Bioparco, Villa Borghese e lo Gnam (Galleria Nazionale Arte Moderna), l'Auditorium dell'archistar Renzo Piano, il Ponte della Musica, e il museo del Maxxi, opera dell'architetta Zaha Hadid. Un finale scoppiettante attende i ciclisti tra le mura di Castel Sant'Angelo, la visione mistica di San Pietro e di Ponte Sisto, i vicoli di Trastevere fino a raggiungere il Campidoglio e i Fori Imperiali, con il Colosseo a chiudere in bellezza un percorso turistico originale, multidimensionale e unico al mondo.

Caterina Caratozzolo

“Mobilità fruibile, rigenerazione urbana, equità cittadina, turismo alternativo: sono concetti sostenibili anche per una metropoli trascurata e incustodita come Roma.”

IL GRAB IN NUMERI:

44.2 km di anello ciclopedonabile pianeggiante intorno alla città (80% già esistente).

72% per cento del GRAB si sviluppa all'interno di aree verdi.

Indagine Rur 2015 sui romani e le piste ciclabili: circa 800.000 (35% dei residenti) romani usano o vorrebbero usare le piste ciclabili.

Chi non possiede una bici potrà noleggiarla presso un bike sharing della capitale (Piazza del Popolo, Villa Borghese, Villa Ada) o scaricare l'app di free-floating da www.o.bike.it.

Associazioni promotrici del GRAB:

Legambiente, VeloLove, AppiaAntica, Rete Mobilità Nuova, Touring Club Italiano.

Caterina Caratozzolo

IL LOCANDIERE, L'ARTE DELLA SPERIMENTAZIONE.

Tutt'intorno lo sguardo si perde tra dolci colline ciociare. Siamo nell'accogliente giardino del Locandiere, parcheggio spazioso. Il fitto bosco che ci circonda arriva fino al Parco della Fonte Anticolana. Valerio Ricciardi è lo chef, Federica - la sua compagna - la responsabile della pasticceria: insieme portano avanti questo ristorante che sembra uno chalet del Südtirol. Con loro uno staff affidabile e una cucina ultramoderna. "La mia è una vera e propria passione per la cucina. Ogni volta è una scommessa: ci metto estro, curiosità, innovazione." dice Valerio. Molte esperienze in giro per l'Italia che lo hanno portato a conoscere ogni aspetto dell'arte culinaria: pizzaiolo, cuoco, pasticciere. Ma la voglia di affermarsi è sempre stata tanta: corsi di aggiornamento, soprattutto con la prestigiosa scuola Dolce e Salato. Da tutti impara, da molti apprende segreti, dai suoi viaggi porta via ricette della cucina regionale italiana. Ma poi lo spartito deve suonarlo lui: "Un buon pranzo è come una partitura musicale: un'apertura importante, una melodia, un gran finale. Per questo i nostri antipasti sono così fantasiosi, i piatti sempre vari, i dolci una galleria di tentazioni che, grazie a Federica "chef pasticciere", sono imperdibili". Valerio è un fiume in piena: "Mi piace sorprendere i clienti con cose nuove: se un piatto funziona lo tengo per un po', poi lo tolgo". I suoi piatti partono da una base

Valerio, lo chef:
l'ispirazione
mi viene dal mondo
che mi circonda.



il Locandiere
DE CORE E DE PANZA
Via Anticolana km. 16 - Acuto (Fr)

Tel. 0775 515628 - Cell. 347 798 9603

illocandieredecoreedepanza@gmail.com



il locandiere de core e de panza



tripadvisor

classica, ma poi escono da contaminazioni e fantasia. Esempi? La carbonara di fave con il pomodoro secco; i ravioli ripieni di ricotta ciociara con speck del Trentino e pistacchi della Sicilia; cacio e pepe al profumo di menta; sagne con farina di grano arso. Ma si viene anche perché paste e pane vengono fatti in cucina; la carne è solo italiana, i formaggi italiani. Il pesce solo su ordinazione, ma è quello pregiato della Puglia. La dispensa è uno sguardo sul mondo: ci sono farine di ogni tipo, soia, grano arso, canapa, paprika, curcuma, spezie esotiche. Qui trovi le pinse, anzi come dice lui "quella sprocchiarella romana: semplice, digeribile, leggera". Si classificano 4° su 90 a Parma al Campionato mondiale di pizza a due; il Locandiere arriva su Rete 4 nel programma "Sai cosa mangi" che premia le eccellenze italiane, Valerio sempre più spesso viene chiamato per start-up di locali a Roma, fornisce catering esterni di alto livello e cene in ville private. Da anni si occupa con orgoglio della ristorazione del Golden Gala "Pietro Mennea" all'Olimpico di Roma ("diamo da mangiare a 1500 persone!"). Tra le curiosità organizza una cena ciociara in un ristorante cinese alla corte dell'ambasciatore. La soddisfazione più grande? "Quando mi telefonano da Roma o da Firenze e mi dicono: veniamo a Fuggi per mangiare da te" conclude lo chef con gli occhi che somidono.

alluminio acciaio
metalli ferro rame
bronzo ghisa zinco
piombo ottone



**Diamo valore
ai tuoi rifiuti**

GEMAFER

Tel. +39 06 970 00 75
Mob. + 39 349 556 3685
gemafer srl@gmail.com
www.gemafer.org

Sede Legale
Via Latina n. 120 - 00034 Colleferro (RM)
Sede Operativa
Loc. Piombinara snc - 00034 Colleferro (RM)
Azienda certificata ISO9001:2008
ISO 14001:2015
UE333/2011 - UE715/2013



RIVENDITORE
UFFICIALE



C.so Nuova Italia, 53
03014 Fiuggi (FR)
Tel. 0775 548275 - 547043



Scegli o cambia il tuo
contratto di rete fissa.

OFFERTA CASA

internet illimitato
a partire da
€ 19,90 mese
tutto incluso

Assistenza tecnica e
offerte imperdibili
su tutti i telefonini.



Ballini

FERRAMENTA - COLORI
TV - ELETTRODOMESTICI
MATERIALE ELETTRICO
GIARDINAGGIO
UTENSILI ELETTRICI

Prodotti di qualità
Servizio di montaggio
Servizio di consegna

**Assistenza tecnica
su elettrodomestici**

Via Armando Diaz, 301 - 03014 Fiuggi (FR)
Tel. 0775515391 - 3358253820

balliniluiginofuggi@libero.it www.ferramentaballinifuggi.it



Da oltre 30 anni solo il meglio per il vostro sorriso.

Nello Studio Giacomini è possibile effettuare chirurgie semplici e complesse partendo dalle estrazioni di ottavi inclusi (denti del giudizio) a rigenerative ossee per l'inserimento di impianti. Diamo molta importanza all'estetica del paziente utilizzando le ultime tecniche che ci permettono di offrire risultati esteticamente eccezionali e duraturi nel tempo.

Per l'endodonzia (devitalizzazioni) utilizziamo differenti sistemi di ultima generazione che rispettano la struttura dentaria rimanente. Per regalarvi il sorriso che avete sempre sognato abbiamo tecniche mobili, fisse tradizionali, ortodonzie digitali e invisibili. Grazie ai nostri studi odontotecnici all'avanguardia possiamo spaziare dal classico sistema metallo e ceramica al più avanzato sistema CAD-CAM. In più per i pazienti che hanno un po' di terrore del Dentista abbiamo la possibilità di effettuare trattamenti in sedazione cosciente. Da noi potete stare tranquilli, troverete sempre personale qualificato, professionale, altamente specializzato e in continuo aggiornamento.

Da sempre nel nostro studio le prime visite sono gratuite con consegna di preventivo senza impegno. Non vi chiediamo di crederci sulla parola, vi aspettiamo!

Il nostro staff



Dott. Mauro Giacomini laureato nel 1982 in Medicina e Chirurgia presso l'Università "La Sapienza" di Roma, si specializza in Idrologia Medica, Medicina Estetica ed Odontoiatria. Gode di riconoscimenti a livello internazionale come testimonia il riconoscimento dato dall'FDA a Città Del Messico nel 2011 nell'ambito di ricerca della laser terapia campo nel quale il Dott. Giacomini è stato avanguardista sin dagli albori di questa tecnica. Consegue il diploma di Medicina Estetica presso il Fatebenefratelli di Roma ed è stato annoverato tra i maggiori precursori della ricerca Aboca per quanto riguarda i prodotti Orobex A Gel ed Orobex A collutorio, approvati dall'AIFA ed ora commercializzati in farmacia. Il Dott. Giacomini, inoltre, è socio fondatore e presidente del Cenacolo Odontostomatologico Laziale e socio fondatore del gruppo Biomatch Oral che si occupa della ricerca sui biomateriali in chirurgia orale, medicina rigenerativa e nanotecnologie.



Dott. Gianluigi Francesco Giacomini (iscrizione albo FR 560) (iscrizione albo FR 560) laureato presso l'Universidad Europea de Madrid nel 2016, consegue un master in odontoiatria restaurativa, ha effettuato corsi di chirurgia Estrattiva e rigenerativa con EmocoComponent, segue tuttora corsi di perfezionamento in endodonzia clinica, corsi di implantologia basica ed avanzata. Attualmente frequenta la specializzazione in chirurgia orale presso l'Università Federico II di Napoli. Editor del Dental Blog il Dentista con le V4ns.



Dott. Alessandro Lucarelli inizia la sua carriera come Odontotecnico per poi conseguire la laurea in Igiene Dentale nel 2009. Assiduo frequentatore di corsi di aggiornamento e di congressi collabora da sempre con il nostro studio e si occupa principalmente di prevenzione.



Diplomato in Odontotecnica nel 1992 ha frequentato corsi di formazione post-diploma di vario genere, i più importanti in materia di protesi mobile con il Prof. Gianfranco Marino ed in protesi fissa con il Prof. Gianfranco Santocchi. Il suo motto professionale e di vita è: La Conoscenza e l'educazione sono la ricchezza dell'uomo, il mondo sarà di chi si prepara oggi!



È stato uno dei primi collaboratori del Dott. Mauro Giacomini, da sempre al suo fianco nella protesica, vanta un'esperienza trentennale nel suo campo. Possiede in società un laboratorio esterno al nostro studio che vanta puntualità svizzera nelle consegne.

STUDIO GIACOMINI

Via Armando Diaz, 97 - 03014 FIUGGI (FR) - Tel. 0775 515 260
info@studiogiacomini.it www.studiogiacomini.it

S2



HOME DESIGN ARTEMARMI



adarte



Via del Sacro Cuore, 31 - 03011 Alatri (FR) Italia
Tel. 0775 409255



www.artemarmi.eu



Da 30 anni,
solo il meglio per il vostro sorriso.

Via Armando Diaz, 97
03014 FIUGGI (FR)
Tel. 0775 515 260



Via G. Ungaretti, 18
03010 ACUTO (FR)
Tel. 0775 56 458

