

# La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loco di Cese dei Marsi



Anno XII Numero 136 – 24 settembre 2017



## SI RIPARTE! (O NON CI SIAMO MAI FERMATI?)

di Manuela Cipollone

Pochi giorni alla fine di settembre: il calendario e il freschetto della sera non lasciano scampo, l'estate è finita davvero. Si torna alla normalità, e tutti cercano di farlo con entusiasmo.

La **Pro Loco** lo fa insieme ai suoi **180 soci**: tante al momento le persone che hanno rinnovato l'adesione, perfettamente in linea con l'anno passato. La maggior parte durante la Festa del Socio, che anche quest'anno è stato un bel momento di incontro e convivialità nonostante la data infrasettimanale; tanti altri decidono di sostenere l'associazione durante tutto l'anno (per informazioni e tessere potete contattare uno dei consiglieri o rivolgervi a Vinicia).

Lo facciamo insieme alle altre associazioni in prima linea qui a Cese, e insieme alle singole persone che si mettono in gioco, che hanno un progetto, un'idea e che trovano nella Pro Loco un interlocutore attento e disponibile.

Tra le novità di settembre anche l'accredito sul conto della Pro Loco del **5X1000** – la quota di imposte a cui lo Stato rinuncia per destinarla alle organizzazioni no-profit per sostenere le loro attività – **dell'anno 2014**: i soldi verranno utilizzati per coprire i costi della pratica sugli **usi civici**.

Le spese – come spiegato dalla Presidente a maggio – saranno rendicontate separatamente per dare la possibilità, a chiunque, di verificare l'utilizzo di questi soldi.

I bilanci sono sempre a disposizione dei soci.

Tra le spese in programma anche l'acquisto di un termoconvettore per l'asilo: come auspicato all'inizio dell'anno, la struttura comincia a riprendere vita, nel senso che sempre più persone la considerano uno spazio da utilizzare. In tutte le stagioni. Ecco perché garantire un riscaldamento adeguato non è affatto secondario.

L'altro adeguamento in corso riguarda il **sito internet** ufficiale di Cese che in questi giorni si prepara a migrare su un'altra piattaforma, più moderna, veloce e semplice da usare per chi deve aggiornarla.

Per chi lo consulta non cambia nulla: l'indirizzo **www.lecese.it** vi aspetta, i contenuti saranno tutti lì, niente andrà perduto.

E allora, noi siamo pronti a ricominciare – come se avessimo mai smesso (!) – e voi? Ci vediamo in giro...



## SAN MARTINO 2017: IL 14 OTTOBRE INCONTRO PREPARATORIO PER I CANTINIERI

Eccoci qui. Novembre sembra lontano, ma non lo è. È ora di preparare l'**edizione 2017** della nostra Festa di San Martino, che quest'anno sarà l'**11 novembre**. "**Fornacelle e cantinelle acCese**", uno degli appuntamenti da noi più amati, è arrivato alla **dodicesima edizione**.

Per prepararlo a dovere la Pro Loco invita tutti i cantinieri - vecchi e nuovi - all'incontro organizzativo in programma il prossimo **14 ottobre all'Asilo dalle 17.00**. La partecipazione a questo incontro è molto importante: ciascuno dovrà indicare cosa cucinerà e dove lo servirà.

Dunque **TUTTE** le cantine dovranno essere presenti con un referente o un delegato.

Discuteremo come sempre di come organizzare tutto al meglio, per fare in modo che anche nel 2017 quella delle Cantine sia una serata davvero speciale per tutti. Vi aspettiamo!



### Associazione giovanile Mapuche **LE DOMENICHE ALL'ASILO**

Qualche mese fa avevamo abbozzato l'idea di utilizzare le **sale dell'ex-asilo** nei weekend invernali per realizzare delle **attività dedicate a bambini e ragazzi**, soprattutto per creare un'alternativa valida alla noia domenicale ed ai soliti esodi verso i centri commerciali della zona. Ora, quell'idea si sta traducendo in un progetto concreto grazie alla collaborazione della pro loco, che nei prossimi giorni provvederà ad installare un termoconvettore nella sala più grande dell'asilo.

Mapuche si è proposta di gestire almeno **una domenica al mese**, da ottobre a marzo, per occupare il tempo in modo costruttivo e divertente. Quello che possiamo fare in prima persona è offrire proiezioni di film e cartoni animati o organizzare piccoli tornei, ma stiamo anche coinvolgendo altre associazioni del territorio per realizzare laboratori, dimostrazioni e momenti di intrattenimento. Contiamo inoltre di poter contare sulla **collaborazione del gruppo di mamme di Cese** per organizzare letture, giochi istruttivi e laboratori creativi e di manualità. Parallelamente vorremmo lanciare una colletta popolare per comprare giochi e attrezzature, ed in questa prospettiva coinvolgeremo le altre associazioni del paese e tutti quelli che vorranno contribuire con un'offerta spontanea. Questo, comunque, avverrà in itinere. Nel frattempo, assieme alla pro loco stiamo pensando di organizzare anche qualche evento per i ragazzi più grandi e gli adulti; abbiamo ipotizzato, ad esempio, una serata con quiz a squadre o film in prima visione. Vi terremo comunque aggiornati anche su questa iniziativa.

Per ora vi rimandiamo agli avvisi sulle bacheche del paese o sulla pagina facebook di Mapuche ([www.facebook.com/associazionegiovanile.mapuche](http://www.facebook.com/associazionegiovanile.mapuche)) e rimaniamo aperti a valutare qualsiasi proposta di collaborazione con altre associazioni e privati. Potete contattarci direttamente o scrivere a [info@mapuche.it](mailto:info@mapuche.it).

## CIÒ CHE VORREMMO FARE NEL MESE DI OTTOBRE 2017

### CONFRATERNITA DELLA SANTISSIMA TRINITÀ



Domenica 8 ottobre –

18° Raduno delle Confraternite al Santuario di San Gabriele.

Chi intende partecipare è invitato ad informarne il Priore entro la fine del mese di settembre.

Sabato 28 ottobre ore 18,45 - Incontro formativo mensile

*SALVO ERRORI OD OMISSIONI E SEMPRE "SE DIO VUOLE"*

### CONVEGNO PIETRO MARSO

In merito all'articolo dello scorso mese sul **Convegno su Pietro Marso**, ad oggi non è stata ancora definita una data precisa; vi terremo comunque aggiornati nel momento in cui giungeranno indicazioni puntuali da parte dei promotori dell'evento.

### GINNASTICA POSTURALE ALL'EX ASILO CON KATIA CIPOLLONE



Una bella novità in questo autunno 2017. **Katia Cipollone** terrà un **corso di ginnastica posturale** nei locali **dell'ex Asilo**.

Le lezioni inizieranno il **prossimo 2 ottobre** e si terranno di **lunedì e giovedì dalle 19.15**. Il costo del corso è di **20 euro al mese**, non c'è alcuna quota di iscrizione.

Katia, fisioterapista, terrà lezioni del **Metodo Feldenkrais**: si tratta di una ginnastica posturale dolce, adatta sia ai bambini che agli adulti.

Per tutte le informazioni, appuntamento il 2 ottobre all'asilo con la prima lezione. Un invito a tenersi in forma e affrontare con energia la stagione invernale!

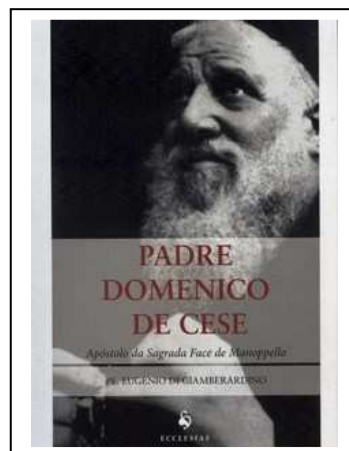
### LO SAPEVATE CHE...

È uscita l'**edizione brasiliana** del libro su **padre Domenico** di Cese.

La notizia, lanciata da Antonio Bini, è stata ripresa da molta stampa, abruzzese per lo più, negli ultimi mesi.

Il libro, spiega Bini, "è stato pubblicato dalla casa editrice Ecclesiae, di Campinas, nello stato di San Paolo, con il titolo **"Padre Domenico de Cese, apostolo da Sagrada Face de Manoppello"**. Nella introduzione, continua Bini, "si richiama la vita parallela del cappuccino abruzzese con Padre Pio da Pietrelcina, che quando era in vita raccomandava spesso a molti suoi devoti provenienti dal nord della Puglia di risparmiare strada andando a visitare p. Domenico. E tante sono le testimonianze acquisite al riguardo, peraltro da persone tuttora viventi.

Per cercare di capire quale fossero state le circostanze che hanno indotto alla pubblicazione ho preso contatto con il professor José Eduardo Câmara che, conoscendo la lingua italiana, aveva curato i rapporti tra l'editore brasiliano e l'autore dell'edizione italiana, padre Eugenio Di Gianberardino, v. postulatore della causa di beatificazione dell'umile cappuccino abruzzese".



## LA PAGINA DEI LETTORI

Questi fogli vi appartengono, sono la voce di tutti. Dunque è sempre con grande piacere che accogliamo spunti di riflessione, messaggi o foto da chi è delle Cese, ovunque esso sia.

In questo mese di settembre, che tradizionalmente segna il ritorno a scuola di grandi e bambini, **Nunziatina Guidoni** ci segnala le indicazioni pedagogiche di Dorothy Law Nolte; per gli adulti, o meglio, per tutti i cittadini responsabili, un passo della "Repubblica" di Platone.

### "Il bambino impara ciò che vive

Se vive nel rimprovero  
Diverrà un intransigente  
Se vive nell'ostilità  
Diverrà aggressivo  
Se vive nella derisione  
Diverrà timido  
Se vive nel rifiuto  
Diverrà uno sfiduciato  
Se vive nella serenità  
Diverrà più equilibrato  
Se vive nell'incoraggiamento  
Diverrà più intraprendente  
Se vive nell'apprezzamento  
Diverrà più comprensivo  
Se vive nella lealtà  
Diverrà più giusto  
Se vive nella chiarezza  
Diverrà più fiducioso  
Se vive nella stima  
diverrà più sicuro di sé  
Se vive nell'amicizia  
diverrà veramente amico  
per il suo mondo.

Dorothy Law Nolte"

"Quando un popolo, divorato dalla sete di libertà, si trova ad avere a capo dei coppieri che gliene versano a sazietà, fino ad ubriacarlo, accade allora che, se i governanti resistono alle richieste dei sempre più esigenti sudditi, sono dichiarati despoti.

E avviene pure che

**chi si dimostra disciplinato** nei confronti dei superiori è definito un uomo senza carattere, servo;

che il **padre impaurito** finisce per trattare il figlio come suo pari, e non è più rispettato, che il **maestro** non osa rimproverare gli scolari e costoro si fanno beffe di lui,

che i **giovani** pretendano gli stessi diritti, le stesse considerazioni dei vecchi, e questi, per non parer troppo severi, danno ragione ai giovani.

In questo clima di libertà, nel nome della libertà, non vi è più riguardo per nessuno. In mezzo a tale licenza nasce e si sviluppa una mala pianta: la tirannia". **Platone**

### DAI RAGAZZI DEL 57

C'è modo e modo di festeggiare 60 anni. **Rolando e Luigi** hanno deciso che il migliore era andare in bicicletta a Santiago de Compostela. Partenza da Saint Jean de Port, nei Pirenei francesi. 790 km in 10 giorni. Una bellissima esperienza, ci dicono. Magari ce la facciamo raccontare nei prossimi numeri, nel frattempo ecco le foto che ci hanno mandato dalla Spagna. **A loro e a tutti i nati nel 57: auguri ragazzi!**



**Foto a sinistra.**

La tappa alla Croce di ferro, il punto più alto del cammino

**Foto a destra.**

L'arrivo a Santiago, mercoledì 20 settembre.

## Un Libro al Mese

di Cristina Cipollone

*Le letture non si consigliano, se non ai principianti del leggere. Ognuno deve trovare le proprie letture con l'istinto, che -nel lettore abituato- diventa quasi sempre infallibile (Massimo Bontempelli)*

### Vincenzo Di Michele - Io, prigioniero in Russia

Di questo libro, prima dell'acquisto, mi incuriosirono le origini del protagonista.

Intermesoli, una frazione del comune di Pietracamela (TE), è un paesino ai piedi del Gran Sasso. Vi trovai alloggio presso un affittacamere una notte di qualche inverno fa, in occasione di una visita a parenti che si trovavano a Fano Adriano. Mi sembrava così isolato che trovai interessante la coincidenza di essermi imbattuta in un testo che lo riguardava.

Un ricordo e una testimonianza storica quella che **Vincenzo Di Michele** dedica al padre Alfonso scomparso nel luglio del 1993. Nel 1942, a soli vent'anni, Alfonso, ragazzo abruzzese di Intermesoli, viene sradicato dalla propria terra e mandato a combattere sul fronte russo.

È un alpino e fa parte della Divisione Julia, Battaglione L'Aquila. Nel corso di un'imponente e travolgente offensiva sovietica - si parla di 2500 carri armati e oltre 16.000 bocche da fuoco - cade prigioniero. Dal Campo di concentramento di Tambov, all'ospedale di Bravoja, fino ai campi di lavoro del cotone di Taskent in Kazakistan, è riassunta la sofferenza del giovane alpino abruzzese e di migliaia di altri prigionieri.

Infine, dopo quasi quattro anni, il difficile ritorno a casa.

Un'esperienza dolorosa e toccante di cui Alfonso non parla tanto una volta tornato a casa, ma che decide di raccontare scrivendo una sorta di diario postumo, il giorno in cui muore suo fratello Mario, nel 1992. La caratteristica del libro è il racconto di un alpino che descrive le giornate delle reclute, il primo impatto con la barbarie della guerra, gli avvenimenti che hanno segnato l'anima e sono rimasti anni ed anni segreti.

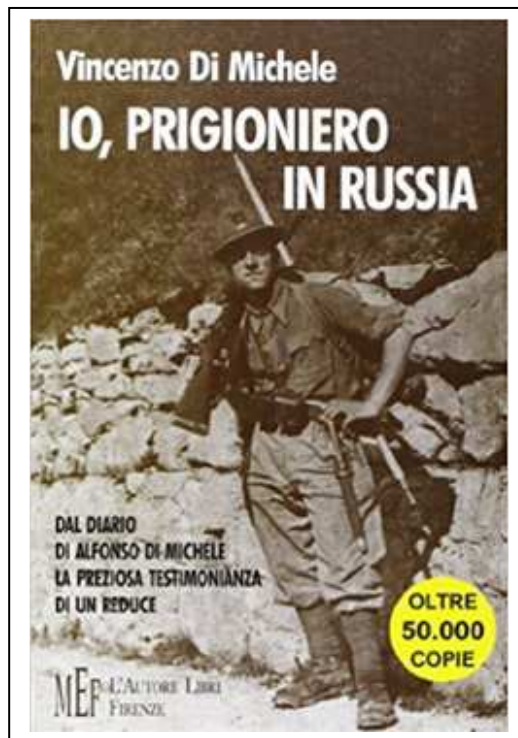
Lo stesso autore spiega che è proprio questa la particolarità: il padre ha scritto la sua storia di alpino nella campagna russa, a freddo, 47 anni dopo quella drammatica avventura e poco prima di morire. Quasi sentisse vicina la sua ultima ora il reduce affidò a un diario la sua versione di quella campagna in Russia, forse meno calda e avvincente perché oramai lontana, con qualche descrizione imprecisa, ma sicuramente obiettiva, di chi ha combattuto credendo in un ideale ma rendendosi conto di errori, carenze e impreparazione.

La partenza e il viaggio nel '42, di un ventenne mai uscito dai confini d'Italia che rimane affascinato dalle stazioncine tirolesi, dai paesaggi verdeggianti e dai boschi della Germania. Ma rimane anche sconvolto nel vedere uomini e donne, tristi, rassegnati e affamati, con la stella di Davide sui vestiti laceri.

Poi l'esperienza della prima linea col battaglione L'Aquila, il conflitto sulle sponde del Don con la neve alta e 40 gradi sotto zero, fino alla resa dopo l'entrata in campo della temibile «Katiusha» la sputafuoco che vomitava sessanta colpi al minuto.

Toccante la «Marcia del Davai» di migliaia di prigionieri verso il campo di concentramento di Tambov, con le mamme russe che, pensando ai loro figli in guerra, uscivano dalle isbe e davano un pezzo di pane ai giovani italiani. E la mancanza di cibo non era la sola sofferenza per i prigionieri: c'era il freddo polare che provocava vesciche ai piedi, congelamento alle gambe e piaghe che non riuscivano a rimarginarsi. Dopo il lager di Tombov, Di Michele viene mandato nell'ospedale di Bravoja, in Siberia, proprio a causa del congelamento e infine nei campi di lavoro del cotone di Taskent, in Kazakistan.

Infine dopo quattro anni il ritorno a casa con una felicità mista a sofferenza per non poter raccontare la fine di tanti compagni, il dolore e i patimenti subiti in una guerra troppo «grande» anche per la valorosa Divisione Julia Battaglione L'Aquila, che si distingueva per il motto creato da Gabriele D'Annunzio ispirandosi ai nomi di alcune città abruzzesi: «D'Aquila Penne, Ugne di Leonessa».



# LO SPORT

## GS CESE CALCIO: SI TORNA IN CAMPO!

di Eugenio Cipollone

La prima giornata del **campionato di seconda categoria 2017-2018** si giocherà questa Domenica, 24 settembre, e vedrà il Gs Cese ospitare l'Ortigia, in quello che sarà un esordio per nulla facile. I fucensi hanno infatti rinforzato la già competitiva formazione dell'anno passato. Per completezza di cronaca, l'ultimo match (play-off e play-out esclusi) è invece previsto per il 29 aprile 2018.

Il **girone B**, in cui è stata inserita la nostra squadra, include anche le altre marsicane Canistro, Caruscino, Deportivo Luco, Collarmeale, Marruvium, Lo Schioppo, Plus Ultrà, Atletico Civitella e Castronovo; l'aquilana, Capestrano e la peligna Ovidiana. Sono perciò 15 le Società, motivo per cui sarà previsto, per ciascuna di esse, un turno di riposo all'andata e al ritorno. I giallo-verdi osserveranno tale turno il prossimo 12 novembre (la Domenica dopo la serata delle cantine) e l'11 marzo 2018.

Anche quest'anno la sosta invernale sarà lunga: il campionato si fermerà il 10 dicembre, per poi riprendere il 14 gennaio. Più di un mese di stop, quindi, in cui sarà importante fare il consueto richiamo della preparazione, per poter affrontare la seconda parte del girone nelle migliori condizioni fisiche.

La rosa a disposizione di Mr Marianella è ancora in via di definizione, ma si sta pian piano delineando un gruppo con buoni valori tecnici e comportamentali, aspetto che ha sempre una significativa importanza nei piani della Dirigenza.

Chiudiamo facendo i dovuti ringraziamenti a quelle persone che si sono impegnate particolarmente, fin dalla metà di agosto, per rendere possibile questo nuovo anno di sport a Cese. Siamo chiamati tutti a fornire il nostro supporto, nelle diverse forme necessarie, per far sì che sia possibile godere di bei momenti di socialità che anche un campionato di calcio, soprattutto a questi livelli, sa offrire.

**Ci vediamo perciò oggi pomeriggio all'Ara!**

## CAMPIONATO AMATORI: IL CALENDARIO DELLE PARTITE

di Francesco Cipollone

Tutto pronto per il **campionato UISP Avezzano 2017/2018**. Ai blocchi di partenza 15 squadre e tante novità.

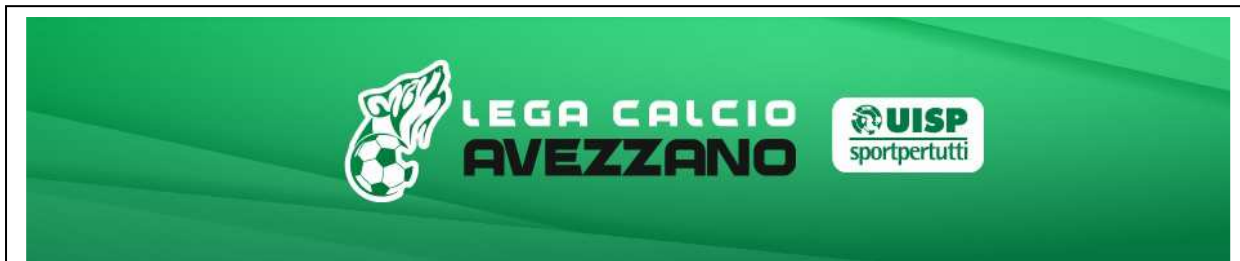
Si abbassa ancora il limite di età e quindi il campionato si trasforma da un Over 35 in un Over 33, con la possibilità di inserire in lista 3 fuori quota under 33.

Un campionato che dunque si ringiovanisce e si avvicina sempre di più ad una competizione di categoria. Le partite della prima giornata si sono giocate ieri 23 settembre.

L'ASD Amatori Cese ha debuttato in casa contro la temibile Sporting2000, seconda in classifica lo scorso anno. Vi diremo com'è andata nel prossimo numero.

La nostra squadra quest'anno può contare sul prezioso aiuto di due ex come Michele Marano ed Alessandro (Zorro) e dei nuovi tesserati Paolo e Francesco; quest'ultimo un'ottima punta fuori quota che si è già distinto nel precampionato con 6 goal in 3 gare.

Il torneo sarà molto lungo e caratterizzato da ben 30 giornate, con un turno di riposo che per ASD Amatori Cese coincide con sabato 11 novembre ed una sosta invernale programmata dal 17 dicembre al 12 gennaio. Quest'anno sarà possibile tutti gli aggiornamenti settimanali del campionato dall'indirizzo web <http://www.calcioispavezzano.it>.



## RIPARTIAMO!!!

di Silvia D'Innocenzo e Alberta Di Michele



Eccoci tornati a **settembre**, il mese del rientro alla normalità dopo i giorni estivi. La sveglia torna a suonare presto, le giornate vengono di nuovo scandite da ritmi incessanti e la bilancia...torna sui vecchi numeri. Come ogni anno, pur avendo superato la prova costume, ci ritroviamo a settembre a vedere il nostro peso lievitato!

La colpa è dell'estate...il caldo, il relax, il cibo buono in compagnia.

Tutto sembra perfetto, eppure, qualcosa sembra essere "**di troppo**"... troppi gelati, troppe bevande, troppe cene fuori, tra sagre e festeggiamenti vari.

Cosa fare a questo punto? Approfittare del rientro ai ritmi quotidiani per rimettere ordine anche nella nostra **alimentazione** e nella nostra **attività fisica**.

Settembre, del resto, è il mese ideale per iniziare nuove attività, quindi sarà meglio approfittare adesso per evitare di ritrovarsi a combattere con i chili di troppo, ancora una volta, nella prossima primavera.

Per quel che riguarda l'alimentazione, è il momento perfetto per dare una ripulita alla dispensa, riempiendola di cose buone e sane. Il consiglio è quello di pianificare la spesa andando a farla con calma, preferibilmente con una lista dettagliata in mano e non prima dei pasti.

Il momento migliore per andare al **supermercato**, infatti, è dopo i pasti: sarete sazi e questo non vi porterà a fare acquisti d'impulso dettati dalla fame; inoltre ci sarà meno gente e sarete liberi di girare per le corsie con calma per poter leggere ciò che è riportato sulla confezione di ciò che comprate. La lettura delle etichette, difatti, è importantissima per avere a disposizione ciò che realmente ci fa bene. Via dal carrello, quindi, alimenti troppo ricchi di zuccheri o troppo elaborati: in tal senso, una lista di ingredienti troppo lunga è indice di alimenti poco naturali. Preferite, piuttosto, alimenti freschi e da comprare più di frequente: pianificate i vostri acquisti in modo da avere dentro casa cibi freschi e sani sempre, con una piccola scorta di alimenti confezionati per le situazioni di emergenza e, soprattutto, tornate a cucinare! Per preparare un pasto genuino, un dolce per la colazione, una merenda sana ci vuole davvero poco tempo!

Questo è il momento giusto anche per tornare a praticare **attività fisica**. Qualsiasi essa sia, purché non passiamo l'intero inverno senza muoverci! Possiamo scegliere diversi tipi di attività aerobica durante la quale chiediamo all'organismo di svolgere un esercizio muscolare generalizzato, in condizioni aerobiche, il più a lungo possibile.

Il carburante energetico impiegato per compiere l'allenamento sono **zuccheri e grassi**.

Tra le attività aerobiche abbiamo la camminata, la corsa (o jogging), il ciclismo, il nuoto a bassa intensità, lo sci di fondo, la cyclette e il tapis roulant. Queste attività possono essere praticate da tutti, senza particolari limiti, seguendo i consigli del proprio medico e calibrando gli sforzi in base a età, peso, condizioni di salute. L'attività aerobica, con la sua bassa intensità, permette di "bruciare" i grassi di deposito e non solo gli zuccheri presenti nel sangue e nei muscoli. Consumare i grassi significa anche abbassare i valori di colesterolo e trigliceridi.

**Anaerobica:** l'attività anaerobica, è caratterizzata da contrazioni repentine dei muscoli che contribuiscono ad aumentare la massa muscolare.

È un'attività di potenza durante la quale in un breve lasso di tempo ci si sottopone ad uno sforzo intenso, che non può essere prolungato nel tempo perché potrebbe causare la presenza di acido lattico (scoria naturale della contrazione muscolare), molto sgradito. L'acido lattico causa un peggioramento della performance perché il suo accumulo porta rapidamente al senso di fatica, al dolore muscolare e all'interruzione dello sforzo.

Parliamo di attività come sollevamento pesi, corsa veloce sui 100 metri, atletica pesante (pugilato, judo...) e tutti gli sport che impongono una prestazione al top in tempi rapidi.

Oppure, se non siete persone che tengono in particolar modo all'aspetto fisico e volete unire l'utile al dilettevole, scegliete attività come zumba, balli latini o altri simpatici corsi che trovate ormai in ogni palestra, durante i quali ci si muove e allo stesso tempo ci si diverte in compagnia.

# Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ



Qui a sinistra:  
Vincenzo e Anna, sposi nel  
1969

A destra:  
Giuseppe e Roberta, 2010



Articoli e rubriche curati da Cristina, Manuela, Eugenio, Francesco e Renzo Cipollone; Silvia D'Innocenzo; Alberta Di Michele; Associazione Mapuche. Grazie ad Adele ed Alfredo per le foto ed ai "consulenti" per il prezioso supporto.

Per informazioni, proposte, commenti e suggerimenti scrivete a: Redazione "La Voce delle Cese",  
Pro Loco Cese dei Marsi, Via C.Cattaneo 2, 67050 Cese di Avezano (AQ) oppure a: [lavoce dellecese@tiscali.it](mailto:lavoce dellecese@tiscali.it).

Sito web: [www.lecese.it](http://www.lecese.it) Pagina facebook: [www.facebook.com/lavoce.dellecese](http://www.facebook.com/lavoce.dellecese)