

La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loco di Cese dei Marsi



Anno XII Numero 140 – 28 gennaio 2018



ASSEMBLEA DELLA PRO LOCO: ELISA DI NUOVO PRESIDENTE di Manuela Cipollone

6 gennaio. **Assemblea della Pro Loco.** Come da tradizione il Consiglio e la presidenza si riuniscono insieme ai soci per approvare il bilancio, fare una verifica dell'anno appena passato e porre le basi per gli impegni futuri. Ma come al solito l'appuntamento non vi piace granchè: anche quest'anno hanno partecipato 15 persone cioè quasi tutti i consiglieri e i "soliti" soci, quelli che per la Pro Loco ci saranno sempre.

E andiamo alla fredda cronaca.

Primo punto all'ordine del giorno il **bilancio dell'associazione**, che è stato approvato all'unanimità. Sagre, cantine, la festa degli anziani e del socio, i pranzi della domenica e alla Trinità, le novità al parco giochi e il restyling all'asilo, la manutenzione al chiosco, la pratica degli usi civici. E poi il sostegno alle altre associazioni, alle iniziative dei privati che valorizzano Cese e le sue tradizioni. La Voce. Questo è stato l'anno appena passato così come restituito dalle cifre in bilancio che, come sempre, è a disposizione dei soci che volessero visionarlo.

Al secondo punto il **rinnovo delle cariche**: è infatti passato un altro biennio e non tutti i consiglieri hanno confermato la loro disponibilità.

Un grazie dunque ad **Alessandra, Emilio e Franco** che hanno fatto un passo indietro – ma non lontano – e un benvenuto gigantesco a **Lorenzo**, che entra a far parte del Consiglio, al fianco di Elisa, Francesco, Giuseppe, Michele, Miriam, Silvia, Roberto ed io. Se qualcuno volesse impegnarsi nel consiglio, le porte - sono come - sempre aperte.

Nella prima riunione post assemblea, **Elisa** ha accettato di rimanere alla presidenza, affiancata da Francesco e Giuseppe.

Fissate le date dei primi appuntamenti dell'anno – la Festa di carnevale, organizzata con Mapuche, e quella degli Anziani con l'Azione Cattolica – il consiglio ha passato in rassegna il calendario 2018, confermato l'impegno di rimettere a nuovo anche un'altra sala dell'asilo – che tra l'altro a marzo diventerà il seggio elettorale di Cese, al posto della scuola elementare – fare la dovuta manutenzione al parco giochi con l'aiuto di tutti i papà, e rilanciare il progetto di una biblioteca per il paese. Insomma, come sempre ce la metteremo tutta per fare meglio del passato.

La Voce, ovviamente, sarà qui ad aggiornarvi su tutto.

GESÙ È NATO...MELODIE DEL NATALE TRADIZIONALE 5A EDIZIONE DEL CONCERTO DI NATALE DEI BAMBINI DI CESE

di Cristina e Rosella

È stato un **concerto di Natale** all'insegna della tradizione quello in cui si sono esibiti i nostri ragazzi durante le feste appena trascorse.

Lo abbiamo dedicato ai **nonni** ai quali ci siamo ispirati per seguire il tema di quest'anno e a tutti coloro che da diverso tempo ci chiedevano l'esibizione dei canti tradizionali.

Questo per ricordare alla mente e al cuore le emozioni che si provavano decenni di anni fa quando la festa del Natale veniva vissuta ancora nella semplicità degli affetti che si riunivano, nella povertà dei regali che si ricevevano e che pure donavano quel senso di appagamento proprio dei desideri del Natale.

11 brani (da Astro del Ciel a Tu Scendi Dalle Stelle, passando per il classico In Notte Placida e Alla Fredda Tua Capanna), che hanno portato alla nostra memoria i sapori e gli odori del Natale di una volta. E in questo contesto, meglio che in qualsiasi altro tema che si sia affrontato negli anni passati, si è inserita magnificamente la canzone in dialetto cesense Natale è..., scritta per le nostre piccole voci, dal caro **Osvaldo**. Una novità che i nostri ragazzi hanno accolto con immenso entusiasmo, imparando la canzone in brevissimo tempo e reinterpretandola, anche durante i due lunghi mesi di prove, sempre con grande euforia e partecipazione.

11 brani, dicevamo, per **34 bambini e ragazzi** dai 5 anni in su. Per fortuna il ricambio generazionale ci consente di poter contare ancora su un nutrito numero di partecipanti.

Rispetto agli scorsi anni abbiamo notato tuttavia un pubblico più ridotto. Abbiamo ipotizzato che, diversamente dalle altre edizioni, il giorno feriale abbia influito negativamente sulla presenza di un maggior numero di persone (come da ormai 5 anni ci avete abituato).

Ce ne ricorderemo l'anno prossimo e per i successivi che verranno e finché saranno gli stessi ragazzi ad alimentare la nostra voglia di fare!



L'11 FEBBRAIO ASSEMBLEA DELL'AVIS

È stata convocata **domenica 11 febbraio**, dalle 18.00, nei locali dell'ex Asilo la prima assemblea del 2018 dell'**Avis di Cese**.

Un appuntamento importante, questo, perché all'ordine del giorno figura il **rinnovo straordinario del Consiglio**.

Il direttivo, dunque, invita soci vecchi e nuovi a non mancare!



CIÒ CHE VORREMMO FARE A FEBBRAIO



VENERDÌ 2 FEBBRAIO. **Candelora**. Celebriamo la presentazione di Gesù al tempio. Messa pomeridiana con la benedizione delle candele.



SABATO 3 FEBBRAIO. **San Biagio**. Nella celebrazione della Santa Messa pomeridiana, la benedizione delle ciambelle (e della gola).



DOMENICA 4 FEBBRAIO. **Giornata della vita**: dopo la Messa delle 11, tradizionale vendita delle primule. I fondi saranno destinati all'associazione "Per la vita".



DOMENICA 11 FEBBRAIO. **Madonna di Lourdes e festa del malato**. Se il tempo lo consentirà, arriveremo in Chiesa per la Messa delle 11 in processione dalla Madonnina.



MERCOLEDÌ 14 FEBBRAIO. **Mercoledì delle ceneri**. Inizia la Quaresima: partecipiamo alle celebrazioni della giornata (per gli orari consultate il calendario affisso alle porte della Chiesa).



SABATO 17 FEBBRAIO. **Confraternita della SS Trinità**: dalle 17.45 incontro formativo con don Valentino.

NOTIZIE DALL'AC

Con l'adesione dell'8 dicembre scorso è iniziato ufficialmente un altro anno associativo per l'**Azione Cattolica di Cese**.

Alla festa – o meglio alle feste - dell'adesione dedicata a ragazzi e adulti, ha fatto seguito – durante il periodo natalizio – una divertente tombolata che ha riunito in Sala Parrocchiale più di 20 bambini.

Il 6 gennaio, invece, la tradizionale **pesca di beneficenza**: quest'anno abbiamo raccolto ben **474 euro!** Grazie a tutti voi che avete pescato e che ci avete aiutato ad organizzare la pesca, mettendo a disposizione i premi.

Il ricavato è stato devoluto all'associazione **Edoardo Marcangeli**, di Carsoli, per la gestione di "**A casa di Edo**", una casa appena inaugurata a pochi passi dall'Ospedale Bambin Gesù di Roma, che accoglie le famiglie dei malati oncologici, che abitano lontano dalla capitale.

Un aiuto fondamentale per i genitori che, già provati dalla malattia dei figli, devono far fronte anche ai costi di una sistemazione lontani da casa.

Tutte le informazioni sull'associazione sono qui: **www.assoedoardomarcangeli.org**. Questo a lato, invece, è il loro grazie, che giriamo a tutti voi!



PRONTI PER LA FESTA DI CARNEVALE?



Coriandoli, stelle filanti, maschere...siete pronti? Domenica 11 febbraio la **Pro Loco** e l'**Associazione Mapuche** invitano tutti i bambini di Cese alla **Festa di Carnevale**.

Appuntamento alle 15.00 di fronte all'Asilo: da qui partirà la sfilata – la più colorata e allegra possibile (meteo permettendo) – che terminerà sempre all'Asilo con una merenda. Quindi, preparate le maschere, vi aspettiamo!

ASSEMBLEA ANNUALE E NUOVO DIRETTIVO PER MAPUCHE

Inizia dall'assemblea pubblica del **4 febbraio** il settimo anno di attività dell'associazione giovanile **Mapuche**, una realtà che è cresciuta in questo tempo soprattutto sulla scia delle iniziative di tutela dell'ambiente, sensibilizzazione giovanile e valorizzazione del territorio montano.

A tale proposito, ci fa piacere ringraziare qui tutti coloro che lo scorso 30 dicembre hanno partecipato alla serata d'inaugurazione del progetto **"Le grotte palentine e la via del latte"**; un evento che ha simbolicamente

chiuso le attività del 2017 in attesa della prima escursione lungo il percorso montano, che dovrebbe aver luogo il prossimo 31 marzo (vi aggiorneremo in tempo utile).

Con l'assemblea del 4 febbraio si rinnova anche il **consiglio direttivo** dell'associazione e si avvia un altro biennio di attività, partecipazioni e collaborazioni con altre realtà associative di Cese e della Marsica. La sfida sarà quella di ampliare il raggio d'azione dell'associazione tenendo fede al desiderio di lavorare in positivo per Cese e per i suoi (i nostri) ragazzi, dando insieme continuità ai progetti avviati. Quindi se avete idee e proposte, se volete far parte di questo gruppo o semplicemente sostenerci e diventare soci, non mancate all'appuntamento di domenica prossima, 4 febbraio, alle ore 18 presso la nostra sede nei locali dell'ex-asilo di Cese.

DOMENICA 4 FEBBRAIO ASSEMBLEA DELL'ASSOCIAZIONE GIOVANILE MAPUCHE

Ore 18 - Apertura dell'assemblea, illustrazione e discussione del bilancio 2017.

A seguire - Rinnovo del consiglio direttivo per il biennio 2018-2019.

In chiusura - Brindisi benaugurale :)



WEB: È TEMPO DI RINNOVAMENTO È ONLINE IL NUOVO SITO INTERNET LECESE.IT

di Emilio Faonio



Da qualche giorno, dopo alcune settimane di inattività forzata, è online il **nuovo sito web del nostro paese**, curato dalla Pro Loco. L'indirizzo è rimasto lo stesso al quale siamo ormai affezionati: **www.lecese.it**.

Va quindi in pensione il vecchio portale, curato da Roberto Cipollone (di Osvaldo), al quale mandiamo un sentito ringraziamento da parte della Pro Loco per la sua dedizione nella cura e nell'aggiornamento dei contenuti.

Il nuovo sito è completamente rinnovato nella forma e nella sostanza, cercando di rendere i contenuti più fruibili per tutti i lettori che ormai si collegano da smartphone e tablet (oltre che dal tradizionale pc).

I contenuti del vecchio portale sono stati migrati cercando di esporli con una grafica più accattivante, in linea con i nuovi dettami di stile del web 2.0.

La nuova piattaforma alla base del sito permette inoltre una maggiore flessibilità ed una sempre più semplice usabilità dello strumento. Questo consente di poter avere informazioni aggiornate e di aggiungere nuovi contenuti con pochi click.

Ritroverete tutte le pagine dedicate agli approfondimenti sulla storia del nostro paese, sulle nostre tradizioni, sulle curiosità, centinaia di media tra foto, video e documenti ...e molto altro. Dal nuovo sito saranno raggiungibili anche le immancabili sezioni (con una grafica dedicata) riguardanti il nostro giornalino mensile "La voce delle Cese" (www.lecese.it/la-voce-delle-cese) e la tradizionale manifestazione autunnale "Fornacelle e cantinelle acCese" organizzata in occasione della festività di San Martino (www.lecese.it/san-martino).

Non manca una nuova sezione dedicata alle news le cui informazioni potranno essere reperite da diverse fonti, tra le quali i più usati social network o una semplice app installata sugli smartphone. A questo punto non vi resta altro che andare a "navigare" e farci sapere cosa ne pensate. Qualsiasi suggerimento è ben accetto.

Un Libro al Mese

di Cristina Cipollone

"Ogni lettore, quando legge, legge se stesso" (Marcel Proust)

MIMMO CÀNDITO - 55 VASCHE

Finite le feste e affrontate abbondantemente le letture per bambini del periodo natalizio, torniamo a parlare di argomenti da grandi. E questo di oggi lo è.

Sono trascorsi un paio di anni da quando vidi in TV l'intervista all'autore, il quale raccontava nei particolari il complesso delle vicende e delle emozioni che hanno dato vita a questo libro. Commossa, incuriosita anche meravigliata di come, più sotto lo vedrete, la forza di volontà umana possa vincere su un destino apparentemente avverso, è stato un attimo. Ibs.it, ordino e in due giorni ho il libro a casa!

Qualcuno riconoscerà nell'autore la firma di uno dei più autorevoli inviati in guerra del quotidiano La Stampa.

Iraq, Medio Oriente, Asia, Africa, Sudamerica, ha seguito l'invasione sovietica dell'Afghanistan, la guerra Iran-Iraq, le due Guerre del Golfo e quella di Libia.

Abituato a vivere la morte da vicino.

Ogni volta che partiva, di adoperava affinché lasciasse, a casa, tutto in ordine. Vestiti, libri, giornali, bollette. Perché, ogni volta, sarebbe potuto non tornare.

Da buon sportivo, ogni mattina, prima di iniziare la giornata, si faceva le sue 25 vasche in piscina. Gli davano la carica per affrontare al meglio tutti gli impegni.

Una mattina, inizia a nuotare, ma all'undicesima vasca, senza più fiato, deve uscire. E a bordo piscina inizia a pensare alla sua vita, alle vittime di guerra, alle volte che avrebbe potuto morire, a quel tumore inasportabile che gli avevano appena diagnosticato e per il quale gli avevano dato ZERO possibilità di sopravvivenza.

Una macchia scura al polmone, troppo vicina al cuore per essere rimossa. Un ammasso di uranio impoverito, sostanza sprigionata dallo scoppio dei proiettili, assunta in anni e anni di attività come inviato in guerra.

Lo davano per già morto.

Così, quella mattina, dopo le undici vasche, a seguito del ripercorrere di tutte le sue esperienze di vita, le guerre, lo sport, l'insegnamento all'università, si rituffa in acqua e continua la sua corsa.

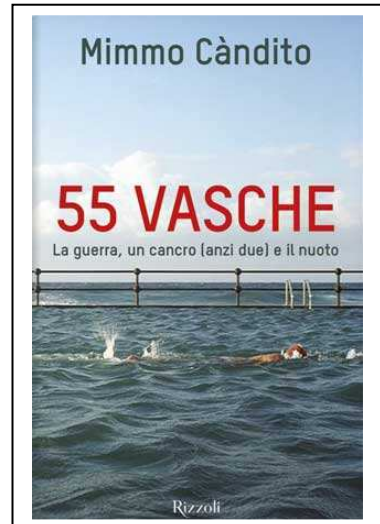
Raggiunge il suo obiettivo delle 25 vasche...ma sente ancora che può fare di più, 26, 27,..., 40...,50,...55 vasche!

Sentiva dentro di sé una forza vitale pronta ad affrontare tutte le difficoltà, una macchina furiosa che macinava spazio e tempo; la scelta ferma di essere combattente contro la malattia.

E' in America, e sceglie di improntare la strada di una terapia sperimentale, fa cicli di chemio e di radio, il tumore diventa asportabile, si sottopone all'intervento, la cui riuscita è garantita al 50%, firma la manleva di responsabilità in caso di morte e ... vince!

Questo libro è toccante, un inno alla vita, la dimostrazione che nelle esperienze, terribili che siano, che la vita ci presenta, la forza di volontà, gioca una parte importantissima!

Se potete, leggetelo!!



IL GRASSO ADDOMINALE

di Silvia D'Innocenzo e Alberta Di Michele



Il **grasso addominale** è la causa della tanto odiata pancetta, si tratta di adipe localizzato tipico soprattutto di chi ha il fisico a mela e che tende quindi ad accumulare grasso nella zona centrale del corpo: addome e fianchi. Eliminare questo inestetismo è importante anche per prevenire malattie come diabete e sindrome metabolica che mettono a rischio il sistema cardiovascolare.

Il grasso addominale si può distinguere in: tessuto adiposo che si deposita nella parte centrale in profondità (grasso viscerale), oppure in quello che si deposita a livello più superficiale. Il primo caso comporta rischi per la salute come diabete, ipertensione, e patologie cardiovascolari, il secondo invece, oltre ad essere considerato un fastidioso inestetismo, potrebbe essere l'inizio di accumuli di grasso più profondi.

PERCHE' SI FORMA IL GRASSO ADDOMINALE?! A causare il grasso addominale può essere un abuso di carboidrati, di grassi animali, cibo spazzatura, alcolici, ma anche diete dimagranti drastiche e un eccesso di stress, con conseguente aumento dei livelli di cortisolo (ormone dello stress) che causa la rottura della massa magra muscolare favorendo l'accumulo di grasso nella zona addominale.

Tra le altre cause troviamo anche un'eccessiva attività aerobica che aumenta la produzione di ormoni surrenalici, contribuendo alla formazione di adipe sulla pancia.

Infine, da non sottovalutare il fattore età: invecchiando si verificano variazioni ormonali nella donna (menopausa), ma anche nell'uomo, che portano all'aumento di grasso addominale. Per eliminare il grasso addominale, e avere la "pancia piatta", è importante abbinare una adeguata attività fisica con una sana alimentazione!

ATTIVITA' FISICA: anche se non è possibile dimagrire in modo mirato, di solito la zona dell'addome è la prima a bruciare grassi quando si svolge regolare attività fisica. Sono consigliati gli sport aerobici come corsa, nuoto, saltare la corda, bicicletta, aerobica, tutti esercizi cardio che permettono di bruciare calorie e perdere peso su tutto il corpo, compresa la pancia, da abbinare ad esercizi addominali anche se, nella fase iniziale, è meglio cominciare con esercizi che rafforzano i muscoli della schiena: una migliore postura contribuirà a tirare in dentro la pancia.

ALIMENTAZIONE: a tavola bisogna prevenire la deposizione del grasso attraverso la diminuzione di quegli alimenti che contribuiscono all'aumento della massa adiposa. Di norma, tutti gli alimenti ricchi di grasso dovrebbero essere utilizzati con parsimonia, sebbene la quota calorica giornaliera derivante dai grassi debba essere intorno al 30%. Ricordiamo, però, che ogni grammo di grasso apporta 9 calorie, di conseguenza la quantità di grassi giornaliera non può essere molto elevata. Bisogna stare attenti a:

- oli vegetali e grassi da condimento animale: meglio preferire i primi ai secondi, privilegiando l'olio extravergine di oliva, ricco di acidi grassi benefici per la salute;
- frutta secca a guscio e semi oleosi: fanno bene, ma attenzione a non esagerare perché contengono molti grassi;
- carne insaccata o ricca di grassi: contiene colesterolo; si consiglia di limitarne l'assunzione per non superare la quota giornaliera consigliabile;
- eccesso di proteine: anche le proteine in eccesso vengono, in parte, convertite in tessuto adiposo, quindi attenzione agli abusi, difficili da gestire anche da parte del fegato e dei reni;
- zucchero, alimenti zuccherini e dolci in genere: gli zuccheri in eccesso vengono convertiti in acidi grassi e depositati sotto forma di tessuto adiposo, quindi non bisogna esagerare!

Gli zuccheri dovrebbero derivare per lo più dalle razioni di frutta che, però, non dovrebbero superare i 500 g al giorno;

- alcolici in generale: l'alcool viene convertito in tessuto adiposo e, dato il suo elevato potere calorico (7 calorie per grammo), non occorre abusarne per vedere lievitare il giro vita. Dunque, per un consumo occasionale si consiglia di preferire bevande a basso contenuto alcolico, ma che apportino benefici alla salute (birra: ricca di fermenti e di sali minerali; vino rosso ricco di polifenoli dal potere antiossidante).

LO SPORT

GS CESE

di Eugenio Cipollone

L'inizio di questo nuovo anno non è stato come ce lo si augurava, viste le sconfitte, entrambe rimediate fuori casa, contro Atletico Civitella e Ortigia.

Preventivabile la prima, considerando che i Rovetani consolidano, ogni Domenica di più, la loro posizione in testa alla classifica, con un ruolino di marcia che ormai fa registrare l'undicesima vittoria consecutiva; non aspettata, francamente, la seconda, soprattutto per il pesante risultato di 4 a 0 subito contro i Fucensi, che prima di questo incontro avevano appena due punti in più rispetto alla nostra squadra.

E dopo quest'ultimo risultato negativo, è arrivata la decisione di cambiare la guida tecnica. **Mister Marianella** lascerà il testimone al nuovo allenatore, **Stefano Mazzei**, che ha molta esperienza nel calcio nostrano, avendo allenato, tra le altre, Pescina, Villa San Sebastiano e Tagliacozzo.

A lui va ovviamente l'"in bocca al lupo" di tutti noi, così come all'amico Gianpaolo va il ringraziamento per l'impegno profuso fin dall'inizio della stagione.

I gialloverdi hanno tutte le possibilità di invertire questa rotta, vista il buon lavoro fatto nel richiamo della preparazione, durante questa sosta invernale, e visto anche l'arrivo di alcuni giocatori che possono assolutamente dare quel contributo necessario per allontanarsi dalla zona "play-out".

Non è sicuramente quello descritto dalla graduatoria attuale, il valore reale dei nostri ragazzi, ma sta a loro reagire e mostrare sul campo le qualità che gli si riconoscono.

Si deve partire già dalla partita di oggi pomeriggio, quando all'Ara ospiteremo il Caruscino, compagine assolutamente alla nostra portata, anche se ci precede di tre lunghezze nella lotta per la salvezza.

Una salvezza da raggiungere evitando gli spareggi.

È questo l'obiettivo dichiarato dalla Società, che continua ad impegnarsi molto per non far mancare nulla ai ragazzi e per permettere, a noi tifosi, di poter godere di serene Domeniche all'insegna dello sport e dello stare insieme.

L'appuntamento è per le 15.00 al campo sportivo. Non manchiamo!

POS	SQUADRA	PT	G	V	N	P	GF	GS
1	ATLETICO CIVITELLA ROVETO	34	15	11	1	3	35	9
2	LO SCHIOPPO	27	15	8	3	4	27	13
3	MARRUVUM	27	15	8	3	4	32	21
4	PLUS ULTRA	26	15	8	2	5	30	12
5	SPIDIANA	24	15	8	0	7	24	18
6	DEPORTIVO LUCO	22	15	7	1	7	25	13
7	FCD CANSTRO	20	15	6	2	7	25	24
8	ORTIGIA	14	15	3	5	7	18	19
9	SAN GIUSEPPE DI CARUSCINO	12	15	3	3	9	23	32
10	CESE A.S.D.	8	15	2	3	10	12	31
11	CASTRONOVO	8	15	2	2	11	11	28
12	COLLARMELE	8	15	2	2	11	12	37
13	CAPESTRANO	6	15	1	1	13	13	44

IL CAMPIONATO AMATORI

di Francesco Cipollone

SQUADRE	P
1. ASD AMATORI AVEZZANO	36
2. ASD FUCENSE	30
3. ASD SPORTING CLUB 2000	29
4. ASD ATLETICO MARSICA	27
5. ASD CAPIT CASTORUM	26
6. ASD CAPIT MARSORUM	25
7. ASD AMATORI ANGIZIA	25
8. US CAPESTRELLI	22
9. ASD ORIOCOI	19
10. ASD AMATORI CESE	18
11. ASD LOVERS CILANO	10
12. ASD LUCO DEI MARSI	10
13. ASD METRO'	8
14. ASD REAL MARSICA	7
15. ASD MORO AQUILANA	7

Siamo giunti al giro di boa del campionato UISP Avezzano 2017/2018. L'**ASD Amatori Cese** ha sofferto non poco le diverse assenze di Micocci, Postorino, Di Scullo e dello stesso mister Eugenio; attualmente la decima posizione di classifica non rende giustizia ad una squadra che sicuramente può fare di più.

La distanza dal sesto posto a -7 punti non è incolmabile ma da ora il gruppo deve dare una svolta e lavorare ad una serie di risultati positivi, in particolare battendo sullo scontro diretto le squadre che si interpongono tra l'attuale posizione ed il sesto posto.

Passare da 18 a 50 punti non sarà cosa facile in 14 partite ma sicuramente non impossibile visti anche gli imminenti rientri dei "ragazzi" di cui parlavamo all'inizio.

Si comincia subito con lo scontro fuori casa contro la terza in classifica Sporting2000 che nel girone di andata ha avuto la meglio a Cese imponendosi per 2 a 1 in una gara concitatissima, decisa da un calcio di rigore (dubbio) concesso nel finale agli avversari.

L'ultima giornata dell'andata ha invece regalato 3 punti al Cese contro l'ASD Luco dei Marsi, replicando un format che si è ripetuto costantemente nel girone di andata: bene con le squadre dietro in classifica, pareggio o sconfitta con quelle avanti (tranne la vittoria contro Amatori Angizia). Vedremo cosa ci regalerà il campionato in questa tornata di ritorno.

Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ



Nella foto sopra, **Giuseppe e Luisa**, sposi nel 1947.

Qui accanto, **Silvia e Domenico**, luglio 2009



Articoli e rubriche curati da Cristina, Eugenio, Francesco, Manuela Cipollone; Silvia D'Innocenzo; Alberta Di Michele; Emilio Faonio, 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 Avezzano (AQ) oppure a: lavoce dellecese@tiscali.it.

Sito web: www.lecese.it Pagina facebook: www.facebook.com/lavoce.dellecese