

La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loco di Cese dei Marsi



Anno XIII Numero 150 – 25 novembre 2018

CANTINELLE ALLE CESE

di Manuela Cipollone

Un'altra bella serata di festa, il **10 novembre** scorso, a Cese. Tempo clemente quanto basta, cantine aperte, musica, artigiani e buon cibo hanno accolto le tante persone che sono tornate a trovarci e che, insieme a noi, hanno rianimato i nostri vicoli. Così, anche se ogni anno organizzare una festa di paese diventa sempre più difficile, per le tante norme sulla sicurezza introdotte dalla circolare Gabrielli, alcune comprensibili altre meno – nella misura in cui si applicano nella stessa misura ai grandi eventi così come alle piccole sagre – anche quest'anno non possiamo che essere soddisfatti della riuscita della nostra **Festa di San Martino**. E allora grazie ai cantinieri, a Miriam, Marianna, Mariarita, Arianna e a tutti quelli che hanno animato con loro la cantina dei quatranejji, e grazie a voi che ogni anno ci siete. All'anno prossimo!





APPUNTI E APPUNTAMENTI

8 DICEMBRE: LA FESTA DELL'ADESIONE DELL'AZIONE CATTOLICA



L'**8 dicembre**, come da tradizione, l'Azione Cattolica anche a Cese celebrerà la sua Festa dell'Adesione. Saremo insieme per la **Santa Messa** nel giorno dell'Immacolata, poi **nel pomeriggio di sabato 8**, alle 15.30, festa per bambini e ragazzi in Sala Parrocchiale, il giorno seguente, **domenica 9**, pranzo per i più grandi!

Con l'occasione vi ricordiamo le **quote**, invariate rispetto allo scorso anno: Adulti (oltre i 30 anni) € 25,00; Giovani (19/30 anni) € 21,00; Giovanissimi (15/18 anni) € 15,00; ACR (da 3 a 14 anni) € 12,00. Come sempre sono previste agevolazioni per nuclei familiari. Per tutte le informazioni potete rivolgervi a Rosina, Manuela ed Arianna.

ACR: DON LORENZO È IL NUOVO ASSISTENTE DIOCESANO!

Il Vescovo Santoro ha appena nominato don Lorenzo assistente diocesano dell'Azione Cattolica dei Ragazzi. Un in bocca al lupo a don Lorenzo per il nuovo incarico!

CONCERTO DI NATALE: SI PARTE!



A un mese esatto da Natale, l'annuncio è ufficiale: una rima non voluta per invitare tutti i **bambini di Cese** a partecipare anche quest'anno al **Concerto di Natale**. Coordinati da **Cristina e Rosella**, bambini e ragazzi riprenderanno presto le prove. Mamme, papà, occhio agli avvisi!

15 DICEMBRE: CONFRATERNITA DELLA SS. TRINITÀ IN RITIRO



Sabato 15 dicembre la Confraternita della SS. Trinità ha organizzato un ritiro spirituale, in preparazione al Natale, al Santuario della Madonna dell'Oriente.

Il ritiro inizierà alle 9 con il Canto delle Lodi; seguirà la meditazione, le confessioni e la celebrazione della Santa Messa. Infine, il pranzo.

22 DICEMBRE: CELEBRAZIONE PRENATALIZIA PER RAGAZZI E BAMBINI CON L'AC



Per prepararsi al Natale, l'Azione Cattolica invita bambini e ragazzi a partecipare alla Celebrazione sabato 22. Ci vediamo alle 15.30 in Chiesa.

AUGURI A...

Nascere in Georgia e conoscersi a Cese: che meraviglia! Auguri a **Valerio e Nina** per il loro matrimonio!

Un abbraccio speciale a **Genino**, fresco 90enne! Tantissimi auguri di buon compleanno!

L'ARRAMPICATA CON MAPUCHE

Un pomeriggio interessante e divertente quello passato con l'**associazione Mapuche** lo scorso 18 novembre presso la palestra di arrampicata "**Zero gravity climbing**" ad Avezzano.

Lì bambini, ragazzi e adulti hanno potuto apprendere i principi base dell'arrampicata, fare qualche piccolo test e sperimentare l'attività sulle pareti e sulle prese sotto la guida degli istruttori.

Anche il secondo appuntamento con le **Domeniche (d)all'asilo** organizzate da Mapuche è stato dunque apprezzato sia dai ragazzi che dai genitori.

L'associazione ringrazia ancora una volta i partecipanti e invita tutti a seguire le prossime iniziative in calendario a ridosso del periodo natalizio. Alla prossima!



DOMENICHE DA FAVOLA AL TEATRO DEI MARSI

Dal sito del Comune di Avezzano rilanciamo questa bella iniziativa, giunta alla settima edizione. Si tratta delle "**Domeniche da favola**" ospitate al **Teatro dei Marsi**.

La rassegna è organizzata dal **Teatro dei Colori Onlus**. La direzione artistica è a cura di Gabriele Ciaccia.

Iniziata domenica scorsa con "Alice", la rassegna proseguirà il **2 dicembre alle 17.00 con "I tre porcellini"** messa in scena da "La Mansarda" da Caserta. Con la drammaturgia di Roberta Sandias, lo spettacolo affonda le radici nella fiaba classica della tradizione orale inglese. La fortuna della fiaba è nota, tuttavia la sua stesura originaria è andata modificandosi nel corso del tempo: "La Mansarda" riporta in scena un classico intramontabile, dove l'aspetto fiabesco è accentuato dal linguaggio in versi, proprio della favola, infantile come una filastrocca e ricercato come una poesia, immediato ed in perfetta armonia con le musiche originali.

Il 2019 parte invece con una "**Cenerentola Folk**", presentata il **20 gennaio alle 17.00** dal "Teatro Invito" di Lecco. Con un testo e la regia di Luca Radaelli, da Charles Perrault Cenerentola viaggerà nelle fiabe fino ai fratelli Grimm, nella trasposizione di una fiaba classica in chiave di Teatro Canzone.

Il **3 febbraio alle 17.00** la compagnia "Terrammare" di Nardò presenterà, con la regia di Silvia Civilla, "**Ci siam persi tra le stelle**", spettacolo tratto dal Piccolo Principe di Antoine De Saint Exupery. I temi affidati ai due protagonisti in scena saranno il volo, il viaggio, le stelle, la notte, il sogno, la magia, i mutamenti delle cose e di noi stessi.

Il **17 febbraio alle 17.00** si sogna con "**Fontemaggiore**", che da Perugia porta ad Avezzano "Sogno", tratto da "Sogno di una notte di Mezza Estate" di Shakespeare, adesso sul palco con l'ideazione e la regia di Beatrice Ripoli. La messa in scena mette in evidenza gli aspetti magici della commedia shakespeariana e la contraddittorietà di situazioni ed emozioni vissute dai protagonisti. Il dubbio dei personaggi, sul quale spesso ci interroghiamo tutti noi, su cosa sia reale o cosa non lo sia, è affrontato in modo leggero e divertente.

La rassegna si chiude con "**Picablo**", presentato dalla compagnia "Tam teatro musica" di Padova il **10 marzo alle 17.00**, con la regia, scene e immagini di Michele Sambin. Pablo Diego José Francisco Juan Maria Cipriano Clito Patricio sono solo alcuni dei tanti nomi di Picasso, primo indizio di una personalità sfaccettata e multiforme, la cui arte è piena di motivi ricorrenti e invenzioni straordinarie, tutte da esplorare.

Il biglietto costa 5 euro: si può acquistare presso il Punto informativo di Largo "Mario Pomilio" in Corso della Libertà, (martedì, giovedì e il sabato precedente lo spettacolo ore 18,00 -19,30) oppure direttamente a Teatro (nei giorni di spettacolo la biglietteria aprirà alle ore 15.30).

UN LIBRO AL MESE

di Cristina Cipollone

ALESSANDRO PRONZATO – DON ORIONE, IL FOLLE DI DIO

Molti avranno sentito parlare di **don Orione**, se non altro perché ad Avezzano da tanti anni è presente un istituto di accoglienza e un centro giovanile che portano il suo nome. Chi ha sentito parlare, anche poco, di don Orione, certamente sarà rimasto colpito da questa figura sacerdotale, che Giovanni Paolo II qualche anno fa ha definito "una delle personalità più eminenti di questo secolo per la sua fede cristiana apertamente professata e per la sua carità eroicamente vissuta", proclamandolo Santo il 16 maggio 2004.

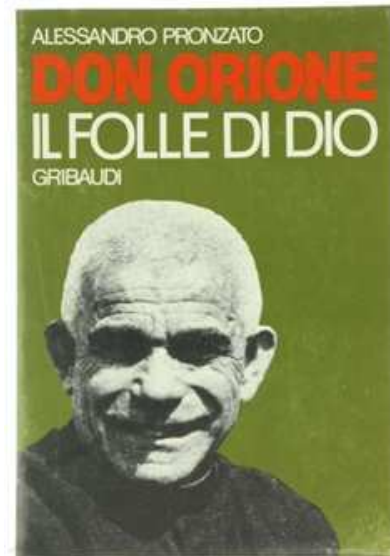
La mia copia del testo che propongo questo mese è un'edizione molto vecchia. Devo averlo vinto a qualche pesca di beneficenza, perché evidentemente usato e con una dedica a tal Velina con gli auguri per il Natale 1983 da parte del nonno.

Ma ciò poco conta, dacché il valore di un libro aumenta con l'uso, diversamente da qualsiasi altra cosa.

Don Alessandro Pronzato ha scritto questa bellissima biografia sul Fondatore della congregazione **Piccola Opera della Divina Provvidenza** dal titolo "**Don Orione. Il folle di Dio**". In questo volume la figura del santo è presentata con un linguaggio brillante e alquanto scanzonato. Attraverso il racconto dei vari eventi che hanno segnato la vita di questo sacerdote, è palpabile l'intervento di Dio in mille modi, talvolta persino fuori dall'ordinario. Interventi che, però, hanno trovato nel cuore e nella mente di Don Orione un'adesione completa ai disegni della Provvidenza, anche quando risultassero difficili da comprendere e più ancora da accettare. La disponibilità senza sosta, a volte eroica, nel farsi carico dei bisogni altrui, l'accoglienza sempre benevola e la capacità di perdono, fanno di quest'uomo un esempio vivente del Vangelo. Una delle sue massime: "A chi bussa alle nostre Case non chiedete il suo nome, ma chiedete soltanto se ha un dolore".

Nell'opera Pronzato definisce Don Luigi Orione "il folle di Dio". Perché "folle"?

Sì, il "folle di Dio", il "pazzo della carità" e simili sono espressioni ricorrenti per qualificare Don Orione. Ma basterebbe definirlo come egli stesso si firmava: "figlio della Divina Provvidenza". Evidentemente, per chi non considera realtà la luce della fede e l'azione provvidente di Dio, il santo appare un "pazzo" o un "sognatore". In realtà, è un lucido conoscitore della vita e un coraggioso artefice di futuro. Questo entusiasmava la gente nel conoscere Don Orione. Anzi questa sua "follia" convertiva la gente, perché riconosceva che "**Dio c'è ed è all'opera**".



LO SPAZIO DEL CALCIO

di Eugenio Cipollone

IL CAMPIONATO DEL GS CESE

Muove finalmente bene la classifica il **Gs Cese**, e lo fa vincendo e convincendo, andando a guadagnare i 3 punti in quel di San Benedetto, contro un Marruvium che si conferma squadra ostica da affrontare, soprattutto tra le proprie mura. 3 a 2 il punteggio che permette ai ragazzi di Mister Mazzei di tornare a casa con l'intera posta, che fa classifica e, soprattutto, morale, dopo una troppo lunga serie di delusioni. Dall'ultimo aggiornamento, infatti, si sono registrate la sconfitta contro Deportivo Luco (1 a 2), e il pareggio contro la Morronese (1 a 1), entrambi in casa, separate dalla pausa prevista dal calendario. Era passato effettivamente troppo tempo dall'ultimo successo dei gialloverdi, quando rifilarono il corsaro 7 a 1 ai Peligni dell'Aurora, alla seconda giornata del girone.

Come si suol dire in questi casi, non è affatto il momento di guardare la graduatoria che, con i 9 punti conquistati in questa prima parte del campionato, ci vede troppo lontani da dove si era preventivato di essere all'inizio della stagione. È necessario perciò dare seguito a quest'ultimo risultato, e non manca né il valore tecnico, né l'impegno profuso negli allenamenti settimanali. Si tratta quindi di dimostrare sul campo ciò che dice la carta, nonché tutti gli avversari affrontati finora, che hanno riempito di complimenti la compagine del nostro paese, non spiegandosi, allo stesso tempo, il motivo per cui essa non occupi ben altre posizioni. Magra consolazione questa, che anzi fa aumentare i rimpianti e il nervosismo per le occasioni perse.

Convinti che allenatore, ragazzi e Società, sappiano trasformare in energia positiva queste recriminazioni, diamo l'appuntamento a tutti i tifosi alle 14.30, di oggi pomeriggio, quando all'Ara si ospiterà la capolista Ortigia, che viaggia spedita con il percorso netto fatto di 9 vittorie su altrettanti incontri, segnando un "23" nella casella dei gol fatti (secondo attacco del torneo) e soprattutto un "4" in quella delle reti subite, che la proclama miglior difesa con distacco, considerando che

chi occupa il secondo gradino del podio, ad oggi, ha visto violare la propria porta 13 volte. Non manchiamo !

PS	SQUADRA	PT	G	V	N	P	GF	GS
1	ORTIGIA	27	9	9	0	0	23	4
2	MARSICANA	24	9	8	0	1	23	13
3	PESCINA CALCIO 1950	21	9	7	0	2	24	14
4	DEPORTIVO LUCO	17	8	5	2	1	14	7
5	CANISTRO	15	9	5	0	4	19	12
6	MARRUVIUM	12	9	4	1	4	19	17
7	SCOPPITO	10	9	3	1	5	16	18
8	CESE	9	9	2	3	4	15	15
9	POLISPORTIVA MORRONESE	9	8	2	3	3	9	9
10	CAPITIGNANO 1986	7	8	2	1	5	14	23
11	COLLARMELE	6	9	1	4	4	8	16
12	SAN GIUSEPPE DI CARLUSCINO	6	8	2	0	6	9	18
13	CERCHIO	5	9	1	2	6	5	18
14	AURORA	4	9	1	1	7	12	26

IL CAMPIONATO DEGLI AMATORI

SQUADRA	PT	G	V	N	P	F	S	DR	MI
↑ Sporting Club 2000	24	9	8	0	1	26	6	20	7
↑ Atletico Marsica	20	9	6	2	1	17	3	14	-1
↑ Amatori Avezzano	20	9	6	2	1	26	15	11	1
↓ Fucense	19	9	6	1	2	27	16	11	0
↑ Capistrello	14	9	4	2	3	16	14	2	-5
↑ Ferroviaria Amatori Sulmona	14	9	4	2	3	21	25	-4	-3
↑ Caput Castrorum	13	9	4	1	4	16	15	1	-4
↑ Amatori Angizia	13	9	4	1	4	18	13	5	-6
↑ Caput Marsorum	11	9	3	2	4	15	19	-4	-6
↓ Amatori Cese	10	9	3	1	5	16	21	-5	-9
↓ Chiosco	8	9	2	2	5	13	19	-6	-9
↓ Metro	7	9	2	1	6	10	20	-10	-10
↓ Unione Aquilana	7	9	2	1	6	13	20	-7	-12
↓ Lovers Celano	0	9	0	0	9	8	36	-28	-15

Periodo non felicissimo sul piano dei risultati per gli Amatori.

Dopo, infatti, una buona partenza di campionato, stiamo attraversando un **momento di flessione** caratterizzato da quattro sconfitte consecutive, seppur arrivate con quattro delle formazioni più temibili del girone (Angizia Luco, Lilli, Atletico Marscia e Castrorum).

La squadra non è ovviamente contenta dei risultati fin qui ottenuti, e la mancanza dei tre punti alla lunga si fa sentire. Fortunatamente, il morale si rialza presto, seppur non senza difficoltà, già dal momento del terzo tempo, utile anche a non perdere mai di vista il fattore più importante per

una realtà sportiva amatoriale come la nostra, che è quello di creare un gruppo che provi piacere nello stare insieme e che porti avanti un progetto importante, nel proprio piccolo, per la socialità del nostro paese.

Gli **allenamenti del mercoledì sera**, e le periodiche e sempre molto partecipate **"cenette"**, stanno lì a dimostrare quanto sia piacevole dare **continuità a questo percorso**, iniziato parecchi anni fa, e che ogni anno ci permette di incontrare nuovi amici, che hanno così anche l'occasione di conoscere il nostro paese, la nostra gente e le nostre tradizioni.

Detto ciò, è assolutamente necessario invertire al più presto la rotta già da queste ultime partite dell'anno, che vedranno la nostra squadra affrontare il Caput Marsorum (nella giornata di ieri, ndr), il Chiosco Torlonia, l'US Capistrello e la Fucense, tenendo in considerazione la pausa prevista da calendario per l'otto dicembre, festa dell'Immacolata.

Queste ultime quattro gare dell'andata, tutt'altro che semplici, ci diranno già se potremo ancora dire la nostra nell'ottica della partecipazione agli eventuali play-off di fine campionato.

Alimenti e Ricette per mangiare bene e stare in salute

di Alberta Di Michele



I CACHI O LOTI

I **cachi o loti** sono frutti tipici dell'autunno, dal colore arancio intenso e dal sapore inconfondibile. Il loro nome originale è Diospyros kaki, che significa "il pane degli dei", sta proprio ad indicare un frutto gustoso e particolarmente dolce soprattutto quando ben maturi.

Si trovano in commercio in diverse varietà caratterizzate soprattutto da consistenze diverse:

- **cachi dolci**: quelli che possono essere mangiati appena raccolti e che si tagliano come una mela;
- **cachi astringenti**: come vedremo più avanti, necessitano di maturazione prima di essere consumati
- **cachi mela e vaniglia**: se presenti i semi, possono essere consumati subito, viceversa dovranno maturare.

Il maggiore grado di maturazione ne aumenta il contenuto in zuccheri semplici, quindi, per mangiarne di meno dolci, andrà preferito un frutto tendenzialmente più acerbo. A tal proposito, in presenza di frutti poco maturi si rischia di assaggiare frutti molto ricchi in tannini che conferiscono loro il classico **effetto di "allappamento"**.

A livello nutrizionale questi frutti sono caratterizzati da un'alta quantità di zuccheri, di potassio, di beta-carotene e criptoxantina (a cui si deve il caratteristico colore arancione), e sono una buona fonte di **vitamina C**. Sono frutti molto energetici, per questo consigliati ai bambini, a chi pratica sport e a chi è **particolarmente stanco sia fisicamente che mentalmente**. I cachi sono una eccellente fonte di **potassio**.

Risultano utili **all'apparato nervoso**, per chi ha disturbi epatici, per chi soffre di stipsi dato le loro proprietà lassative, buoni anche per chi soffre di ritenzione grazie ad una azione diuretica.

Apportano **65 kcal per 100 g**, ma questo dato appare rilevante quando ci si trova a mangiare un frutto molto grande. In natura e, conseguentemente in commercio, si trovano in pezzature elevate e, in quel caso, bisognerebbe porzionare il frutto in modo da non superare le quantità indicate che corrispondono, in media, a 150 g di polpa privata di buccia e scarti vari.

In cucina i cachi vengono utilizzati per preparare ottimi dolci tra cui semifreddi, dolci in coppetta con panna o mascarpone, ma io vi consiglio di sfruttare le sue **qualità dolcificanti** naturali per edulcorare dolci fatti in casa utilizzando, quindi, meno zucchero aggiunto.

Un'idea può essere quella di aggiungere la polpa frullata all'impasto di dolci da forno quali ciambelloni, torte soffici e plum cake.

Invece, dolci quali le crostate possono essere farcite con confettura di cachi. La stessa potrà essere realizzata utilizzando meno zucchero. Il risultato sarà un prodotto buono e sano di cui concedersi, magari, un fetta in più!

UN'ORA DI ATTIVITÀ FISICA AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO...LO DICE LA CAMBRIDGE UNIVERSITY!

di Silvia D'Innocenzo

Un'ora al giorno di attività fisica per dimenticare le 8 ore seduti alla scrivania

Un gruppo di ricercatori internazionali della **Cambridge University** ha scoperto che il rischio di morire è del 9,9% per chi rimane seduto **per 8 o più ore al giorno** e fa poco esercizio fisico, rispetto al 6,8% di coloro che stanno alla scrivania per meno di 4 ore al giorno e fanno almeno un'ora al giorno di attività quotidiana. Gli esperti hanno seguito i pazienti in un periodo fra i 2 e 18 anni e hanno anche scoperto che l'aumento del rischio di morte associato alla sedentarietà può essere letteralmente cancellato con un minimo di **un'ora di attività fisica al giorno**.

Una passeggiata, un giro in bici o una corsetta secondo i propri gusti, per un'ora al giorno è senza dubbio un bel toccasana per la nostra salute. L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** consiglia, infatti, **almeno 150 minuti di esercizio alla settimana**, tempo che serve, senza dubbio, anche al nostro cervello per staccare la spina e ricominciare la giornata con più energia.

Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ

A destra,
Elvira e Antonino
sposi nel 1963

In basso,
Annarita ed Enrico,
sposi nel 2016



Articoli e rubriche curati da Cristina, Eugenio, Francesco e Manuela Cipollone, Alberta Di Michele; Silvia D'Innocenzo. Associazione Mapuche. Grazie a Roberto, Adele e 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