

La voce delle Cese

Mensile gratuito della Pro-Loce di Cese dei Marsi



Anno XIII Numero 151 – 25 dicembre 2018

CIAO 2018!

di Manuela Cipollone

“Stiamo per lasciarci alle spalle dodici mesi particolarmente intensi, segnati da avvenimenti che lasceranno una traccia nella storia. **Il 2018 è stato l'anno del ricordo e della memoria**”. A dirlo è stato giorni fa il Presidente Mattarella, nell'ambito di un lungo e strutturato intervento in cui ha richiamato, tra le altre cose, il centenario della fine della Prima Guerra Mondiale, gli 80 anni dalla promulgazione delle leggi razziali e i 70 anni della Costituzione. **Fare memoria**, aggiungeva il Presidente, non come un esercizio fine a se stesso, ma per non rifare gli stessi errori.

Imparare dai propri errori, e anche da quelli degli altri: questo l'impegno che prendo e l'augurio che faccio a tutti, per diventare migliori e, insieme, rendere il mondo un posto più bello. A cominciare da qui. **Buon Natale e un felice 2019 a tutti!**



LETTERA DI AUGURI, NATALE 2018

di don Lorenzo

Un altro anno volge al suo termine e sta per iniziarne uno nuovo: siamo giunti a **Natale**. Le nostre case e le nostre strade sono piene di addobbi e decorazioni. Abbiamo sistemato le lucette colorate, preparato l'albero, allestito (forse) il presepe. Nel clima si percepisce l'invito ad essere tutti più buoni, e ci scambiamo doni nel riabbracciarci dopo molto tempo. Ci avvolge il calore della commozione nel risentire i canti della nostra infanzia, quando aspettavamo con innocente impazienza i regali richiesti. E nella notte, in questa santa notte, la Chiesa adora, nel silenzio e nella preghiera, il Figlio di Dio che diventa uomo. È lui il compimento delle promesse di pace: «un bambino è nato per noi, ci è stato dato un figlio» (Isaia 9,5).

È nato per noi: è questo l'annuncio del cristianesimo. Dio non rimane immobile nei cieli a guardare sarcastico le vicende umane, ma si interessa dell'uomo, di ogni uomo, in prima persona. Dio si occupa di noi, anzi, si preoccupa per noi.

Non però come noi ci preoccupiamo del futuro, cioè cercando di prevederlo senza avere nessuna reale capacità di esercitare un controllo su di esso (e quanti oroscopi stiamo ascoltando in questi giorni!). Dio si preoccupa nel senso che da tutta l'eternità, da sempre, opera in vista della nostra salvezza. Le nostre vite per lui sono importanti. È importante ciò che viviamo, ciò che diventiamo. Vuole che la nostra vita diventi bella. Vuole essere lui stesso l'unica bellezza della nostra vita.

È nato per noi: da una donna, figlio di gente comune. È venuto indifeso e disarmato in un mondo ostile, che non lo ha voluto. Non c'è una sola fase, un solo istante dell'esistenza umana che il Figlio di Dio non abbia sperimentato.

Ha percorso tutto il cammino che va dal concepimento alla morte. Nulla è stato tralasciato, affinché tutto fosse riscattato. Come si potrebbe maledire una vita che Dio ha vissuto in tutti i suoi momenti? Anche lui ha sperimentato le fragilità, le angosce, le sofferenze, le fatiche, le malattie. Le ha sopportate per noi, perché ogni istante della nostra vita fosse redento e avesse valore per l'eternità.

È nato per noi: per questo nessuna esistenza è inutile, come nessuna sofferenza e nessuna morte. Tutto è stato salvato, tutto è stato offerto, tutto è stato accettato dall'amore infinito. Nel bambino Gesù contempliamo la grandezza e la bellezza divina della nostra vita. «Ogni uomo vedrà la salvezza di Dio» (Luca 3,6), ciascun uomo farà l'esperienza della salvezza di Dio. In ginocchio, davanti al bambino Gesù, raccogliamoci nel silenzio della preghiera e ascoltiamo la nostalgia di cose eterne, che salgono dal profondo dell'animo.

Quell'amore che Gesù ha posto nel nostro cuore in questo Natale doniamolo ai nostri cari: mettiamo sotto l'albero, insieme agli altri regali, un cuore capace di amare, di comprendere e di perdonare. Un figlio è nato per noi, per ciascuno di noi.

A tutti buon Natale e buon 2019, particolarmente a coloro per i quali questo Natale sarà diverso da tutti quelli passati.

Don Lorenzo



PRONTI PER IL 2019: IL 5 GENNAIO L'ASSEMBLEA DELLA PRO LOCO

Dicembre, tempo di bilanci e di ringraziamenti. Si chiude un altro anno intenso per la **Pro Loco di Cese**, impegnata su più fronti, in prima linea o a supporto di altre iniziative che hanno animato la vita in paese. Come sempre, come ovunque nel mondo, c'è chi fa e chi preferisce stare a guardare: se la Pro Loco fa, è anche perché tanti a Cese rispondono ai suoi inviti. Non tutti, ma tanti sì. E allora **grazie** a chi è al nostro fianco, ogni anno, alle Sagre e alla Trinità, a Mapuche che c'è e basta, al Gruppo Mamme, a George e a Valerio, a Domenico che con pazienza ci assiste nelle questioni burocratiche, ad Alfredo e alla sua macchina fotografica. Grazie ancora ai cantinieri. Grazie ai **soci** e a chi si è ricordato di firmare il 5X1000!

E grazie - a nome di tutti - al Comitato festeggiamenti classe 1968, che non si è risparmiato, e non solo questa estate!

Ora tutti con testa e braccia al 2019: la Pro Loco vi aspetta all'**Assemblea dei soci convocata il 5 GENNAIO ALLE 15.30** nei locali dell'ex Asilo. Non ci stancheremo mai di ricordarvi come l'assemblea sia un appuntamento importante, non solo perché approviamo il bilancio, ma anche e soprattutto perché è un momento di confronto con il direttivo, cui riportare perplessità o presentare proposte per nuove iniziative. Dunque vi aspettiamo!

PROGRAMMA PER IL TEMPO DI NATALE



Anche in questa settimana di Natale, l'appuntamento in Chiesa è alle 16.30 per il Rosario, cui segue alle 17.00 la Santa Messa. Stessi orari, nella prima settimana del 2019. In particolare vi ricordiamo che **domenica 30** - Festa della Santa Famiglia - la celebrazione si concluderà con la **benedizione delle famiglie**.



GIOVEDÌ 27 DICEMBRE

Dalle 16.00, pomeriggio con **Mapuche** all'ex asilo - dettagli a pagina 4!

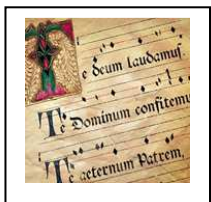
ORE 21.00 Quest'anno la nostra parrocchia ospiterà il **Concerto natalizio dell'OrchestraCoro dell'Azione Cattolica Diocesana**.



SABATO 29 DICEMBRE - CONFRATERNITA DELLA SANTISSIMA TRINITÀ dalle 19.00 **polenta e tombolata** per un momento di convivialità e allegria per i confratelli. Un'occasione per scambiarsi gli auguri per il Nuovo Anno!

In serata **festa del tesseramento di MAPUCHE** - dettagli sempre a pagina 4!

DOMENICA 30 - ESTRAZIONE **LOTTERIA DI NATALE** DEL COMITATO - ORE 15.00
i biglietti vincenti potranno essere consultati sul sito **www.comitatofestecese.it**



LUNEDÌ 31 DICEMBRE. Alle 16:30 in Chiesa Esposizione eucaristica, Rosario meditato e **canto del Te Deum**
17:00 Santa Messa di ringraziamento

VENERDÌ 4 GENNAIO - 16:30 Esposizione eucaristica e Vespri;
17:00 Liturgia della Parola



SABATO 5 GENNAIO, dopo la Santa Messa delle 17.00, dunque alle 17:45 ci sarà il **Concerto dei bambini di Cese**. Guidati da Cristina e Rosella, i nostri bambini e ragazzi si cimenteranno con un repertorio sul tema **"Sulla strada per Betlemme"**.



DOMENICA 6 GENNAIO - EPIFANIA DEL SIGNORE

alle 11:00 - Santa Messa
16:30 - Santo Rosario
17:00 - Santa Messa con il bacio del Bambinello



Dopo la Messa delle 11 (ma anche delle 17.00), come di consueto, **PESCA DI BENEFICENZA DELL'AZIONE CATTOLICA PARROCCHIALE**. Se il tempo lo consentirà ci troverete sul sagrato della Chiesa, in caso di freddo gelido in Sala Parrocchiale. Vi invitiamo anche quest'anno a partecipare sia pescando, sia portando i premi da pescare. **Se volete darci una mano vi aspettiamo in Sala parrocchiale sabato 5 dalle 16.30 alle 17.45!**



SABATO 19 GENNAIO 2019 CONFRATERNITA DELLA SANTISSIMA TRINITÀ - Ore 17,45 Incontro Formativo con Don Ennio e Canto dei Vespri

TRE APPUNTAMENTI CON MAPUCHE: IL CALENDARIO, IL TESSERAMENTO, IL CINEMA CON RACCOLTA DI GIOCHI PER I BAMBINI BISOGNOSI



Per chiudere un bell'anno di impegno, attivismo e voglia di condivisione abbiamo pensato che non bastasse un saluto veloce, quindi... **ci siamo fatti in tre!** Tre occasioni per conoscere l'associazione Mapuche, che con il 2018 chiude il suo settimo anno di presenza a Cese, e inaugurare un'altra stagione di progetti e attività per il nostro territorio e per le sue persone. Quindi...

Tra il 24 e il 25 dicembre siamo in piazza a Cese per un saluto di Natale e per la vendita del nostro **CALENDARIO 2019**, il cui ricavato andrà come sempre ad un progetto dedicato al nostro paese.

Per **giovedì 27 dicembre** abbiamo invece organizzato il classico **"Cinema di Natale"** con una proiezione dedicata a bambini e ragazzi (ma aperta a tutti☺), una piccola tombolata ed un aperitivo veloce, **tutto all'ex-asilo.**

L'importante novità di quest'anno sta nel fatto che coglieremo l'occasione per **RACCOGLIERE GIOCHI NUOVI O PARI AL NUOVO** da portare poi ai bambini più bisognosi del territorio e permettere anche a loro di vivere la gioia di un regalo. Quindi se avete giochi nuovi o appena aperti e volete contribuire con questo bel gesto di generosità, vi aspettiamo all'ex-asilo giovedì 27 **dalle 16 alle 20.** Per tenere fede all'obiettivo di questa iniziativa, non potremo accettare giochi palesemente usati, incompleti, in stato cattivo o mediocre; sappiamo che capirete.

Sabato 29 dicembre, infine, alla "stalla de jjo Riccio" inaugureremo l'ottavo anno di attività con la **festa del tesseramento**: aperitivo, cena e dopocena con "tombolata pazza"... chi c'è già stato, sa che ci sarà da divertirsi! Inoltre, come sapete il tesseramento è la prima, importante fonte di finanziamento di tutte le attività associative, dalla bicicletta alle giornate ecologiche, dalle "domeniche all'asilo" alle escursioni, alle proiezioni e ai giochi estivi. Quindi se volete e potete... sosteneteci! Grazie!

PER ALESSIO, DA TUTTI GLI AMICI DI CESE

Bunny! Era questo il nome con cui tutti ti chiamavamo, quel nome che sempre farà parte di ognuno di noi e mai nessuno scorderà. È difficile trovare le parole giuste, ma è difficile anche pensare a cosa dire in un momento come questo, nel quale dobbiamo dare l'addio ad un amico.

Un amico con cui abbiamo condiviso tutto in questi 19 anni, dalle risate alle discussioni. Quelle risate di cuore che ogni volta ti distinguevano e quelle discussioni che ci hanno allontanato negli ultimi anni, ma che non hanno mai dissolto quel legame che si era creato. Ci piace ricordare il tuo sorriso sempre stampato sul viso, quel viso così solare e pieno di luce, sempre! Lo stesso sorriso che hai avuto sin da bambino, da quando giocavamo con la jeep gialla sognando di avere una macchina tutta per noi, sogno che poi hai realizzato. Non possiamo dimenticare le interminabili partite a calcetto delle quali abbiamo ancora le cicatrici e ancora riusciamo a sentire le urla e le risate, oppure i giri in bicicletta tra i campi per sfrecciare tra le pozzanghere di fango e tornare a casa sporchi dalla testa ai piedi.

Vogliamo ricordarti quando qualche anno fa con la tua motozappa hai preso tutti noi e ci hai portati al campo dove abbiamo passato Ferragosto. Vogliamo ricordarti con la tua spensieratezza, la tua felicità e la tua innocenza di ragazzo di 19 anni.

Ti ricorderemo sempre perché nessuno muore davvero finché vive nel cuore di chi resta e tu, caro amico mio, vivrai per sempre e dico per sempre nei nostri cuori e non ti scorderemo mai. Ti abbiamo voluto bene e te ne vorremo sempre! Addio amico mio!

Tutti noi diamo un grande abbraccio a Paola e Giovanni, Sara e ne mandiamo uno grande grande grande ad Alessio!

Davide e i tuoi amici!
Gli amici di una vita!

LA PAGINA DEL CALCIO

di Eugenio Cipollone

IL CAMPIONATO DEL GS CESE

Le **due vittorie consecutive**, arrivate nelle ultime due gare disputate, entrambe tra le mura amiche, hanno portato il Gs Cese in una buona posizione in classifica, a 3 punti dall'ultimo posto utile per disputare i play-off. I successi, ottenuti contro il Cerchio (3 a 2), e contro il Caruscino (4 a 0), danno sicuramente una buona dose di ottimismo e aumentano la convinzione nei mezzi dei ragazzi.

La squadra, che non aveva affatto demeritato contro la capolista Ortigia (si era riusciti ad andare in vantaggio per uno a zero, per poi subire la rimonta dei fucensi che hanno portato a casa l'intera posta in palio) e contro lo Scoppito (risultato finale di 1 a 2 per gli Aquilani), ha guadagnato **6 punti importantissimi** in vista dell'ultimo match di questo 2018, quando si andrà a far visita al Vallelonga. Il clima alle porte del Parco Nazionale, ancor meno mite rispetto al nostro, se possibile, costituirà un'ulteriore criticità di cui si dovrà tener conto.















Questo incontro è anche quello che segna il giro di boa, e si tireranno perciò le prime somme di questo girone di andata. A prescindere, però, da quale sarà l'esito, Mister Mazzei ha già stilato il programma degli allenamenti che verranno svolti durante la pausa natalizia, anche quest'anno eccessivamente lunga. I giocatori **torneranno infatti in campo il 13 gennaio**, per il primo appuntamento ufficiale del 2019, in quel di Capitignano.

Conoscendo il Mister, siamo sicuri che il proverbiale richiamo della preparazione sarà adeguata all'aspettativa che Società, e la squadra stessa, ha per il ritorno di questo campionato 2018-19.

Dando a tutti l'appuntamento per la gara odierna, Società, squadra e allenatore, approfittano di queste pagine per fare i migliori e sinceri auguri di un **sereno Natale a tutti i Cesaroli!**

PS	SQUADRA	PT
1	ORTIGIA	34
2	MARSICANA	31
3	PESCINA CALCIO 1950	28
4	DEPORTIVO LUCO	24
5	CANISTRO	18
6	CESE	15
7	POLISPORTIVA MORRONESE	15
8	MARRUVIUM	15
9	SCOPPITO	13
10	CAPITIGNANO 1986	11
11	SAN GIUSEPPE DI CARUSCINO	10
12	COLLARMELE	9
13	CERCHIO	8
14	AURORA	4

INTANTO GLI AMATORI...

SQUADRA	PT
 Atletico Marsica	29
 Amatori Avezzano	29
 Sporting Club 2000	27
 Fucense	23
 Capistrello	20
 Caput Castrorum	20
 Ferroviaria Amatori Sulmona	20
 Caput Marsorum	17
 Amatori Angizia	14
 Amatori Cese	11
 Untone Aquilana	10
 Chiosco	9
 Metro	8
 Lovers Celano	0

Continua il periodo avaro di punti per la nostra squadra, che è riuscita a guadagnarne solo uno nelle ultime sette partite, arrivato nella gara casalinga disputata contro il Chiosco, sabato scorso (ieri, si è giocato contro la Fucense, ma La Voce sarà già andata in stampa, ndr). La vittoria manca ormai dal lontano 20 ottobre ed è assolutamente indispensabile ritrovarla il prima possibile, per la classifica e per il morale. Anche per questo, **mister Franz** sta pensando, già da qualche giorno, alla programmazione degli allenamenti da svolgere durante le vacanze natalizie, e non mancherà la collaborazione con il Gs Cese, sia per le amichevoli, che per sessioni di preparazione congiunte.

La sosta sarà molto lunga, visto che si tornerà in campo, per la prima gara ufficiale del 2019 (che coinciderà con l'inizio del girone di ritorno), **sabato 19 gennaio**. Quello della lunghezza della pausa è, da sempre, argomento di disputa tra squadre e associazione UISP, visto anche che non sono mai mancati avvenimenti, soprattutto atmosferici, che hanno comportato rinvii e slittamenti delle date finali, sempre complessi da gestire, visti gli impegni settimanali dei partecipanti.

In ogni caso, come detto, gli Amatori Cese devono assolutamente concentrarsi su ciò che accade in campo, ed il richiamo della preparazione sarà fondamentale per gettare le basi per un'inversione di rotta e per provare così a risalire qualche posizione nella graduatoria che, ad oggi, ci vede relegati al decimo posto.

Allontanandoci da quelli che sono gli aspetti sportivi, vogliamo esaudire la richiesta della Società e della squadra tutta, che tengono particolarmente a porgere a tutti i migliori auguri di un felice Natale e di un sereno anno nuovo.

UN LIBRO AL MESE

di Cristina Cipollone

...è bene tornar bambini qualche volta e non vi è miglior tempo che il Natale, allorché il suo onnipotente fondatore era egli stesso un bambino... (Charles Dickens)

A CHRISTMAS CAROL, CANTO DI NATALE – CHARLES DICKENS

Natale è una festività che abbraccia un periodo di diversi giorni e tanto basta a sentire che qualcosa cambia nell'aria, nelle emozioni, nelle musiche, nei profumi. Nessun'altra festa ha questo potere, quello di farti sentire davvero immerso in una dimensione magica. Le luci che riempiono le strade, le pizze, i balconi delle case; le musiche arricchite di scampanellii, l'odore nelle case dei dolci natalizi. Beh! In quest'atmosfera particolare si colloca bene una lettura a tema, da gustare nei freddi pomeriggi natalizi, magari seduti davanti un bel camino acceso. Quale lettura migliore del classico dei classici natalizi?

"A Christmas Carol" è la storia fantastica di **Ebenezer Scrooge**, un ricco e avaro uomo d'affari, che disdegna tutto ciò che non sia legato al guadagno e al denaro. La vigilia di Natale, irritato dalle festività, perché secondo lui portano ozio e un inutile dispendio di soldi, rifiuta in malo modo di fare un'offerta per i poveri, fa lavorare fino a tardi il suo impiegato, al quale concede una paga misera, caccia il figlio di sua sorella, che era venuto per invitarlo al pranzo di Natale, e per la strada risponde sgarbatamente agli auguri che gli vengono rivolti. Quando arriva davanti alla porta della sua casa deserta, sul battente della porta gli appare lo spettro del suo defunto socio, Jacob Marley. Questi lo ammonisce sulla sua condotta di vita, e lo invita a ravvedersi per non essere costretto a vagare come lui per l'eternità, portandosi appresso il peso delle catene che si era guadagnato con la sua aridità e brama di denaro. Per questo a Scrooge faranno visita tre Spiriti: nell'ordine, lo Spirito del Passato, lo Spirito del Presente e lo Spirito del Futuro.

Lo **Spirito del Passato** lo riporta indietro, quando Scrooge, da bambino, era stato mandato dal padre in collegio. E poi la prematura morte di sua sorella, il lavoro presso il bonario Fezziwig e l'amore per Bella. Scrooge aveva rinunciato a tutti gli affetti per dedicarsi solo a farsi una posizione guadagnando denaro. Lo **Spirito del Presente** gli mostra come la gente intorno a lui si stia preparando al Natale, l'atmosfera di festa, di gioia, di amore. Quella che era stata la sua fidanzata è sposata e felice; il suo impiegato è povero ma ha una famiglia unita; suo nipote pranza insieme a parenti e amici, e lo sta prendendo in giro per la sua avidità. Tutti ridono di lui. Lo **Spirito del Futuro** gli fa vedere cosa succede alla morte di un signore ricco, di cui non si sa il nome. Nessuno lo visita, nessuno vuole andare al funerale, i servi si dividono le sue poche cose, l'azienda e la casa sono vendute. Alla fine lo Spirito gli mostra la lapide al cimitero con il nome "Ebenezer Scrooge". A questo punto Scrooge capisce che ha sbagliato tutto nella vita, e si ravvede. Il giorno di Natale è **finalmente Natale anche per lui**, così che dispensa regali e sorrisi e auguri ai passanti, al suo impiegato, a suo nipote e al mondo intero.

I CONSIGLI PER UN NATALE SANO

di Alberta Di Michele



Il periodo dell'anno più ricco, non solo di luci, colori e doni, ma anche di **calorie** è sicuramente quello delle feste di Natale.

Questo si verifica perché, ormai, i festeggiamenti iniziano molto prima del dovuto e, alla stessa maniera, si protraggono fino a che le "scorte" di cibi e dolciumi nelle nostre case non sono finite.

C'è chi pensa che una decina di giorni vissuti intensamente anche a tavola non possano rappresentare un grande problema, invece, si può arrivare ad un eccesso calorico molto al di là della naturale capacità del nostro organismo di tamponare la situazione del momento.

I **pasti della tradizione**, infatti, sono decisamente più ricchi di quelli quotidiani, tra più portate di primi, secondi, contorni e dolci, al punto di arrivare ad apportare **anche 3000-4000 Kcal** (tenete presente che il fabbisogno giornaliero medio di un uomo è di 2500 Kcal, mentre di una donna è di 2000 Kcal). In aggiunta, le cene aziendali o dei circoli sportivi o, ancora, dei gruppi di amici, finiscono con l'appesantirci rendendo vani tutti gli sforzi dei mesi precedenti volti a mantenere un ben determinato peso corporeo.

Come sopravvivere senza ritrovarsi a fine feste con tanti chili in più?

Il consiglio più semplice è quello di festeggiare a tavola solo nei reali giorni di festa! Così facendo, i pasti più ricchi saranno limitati allo stretto indispensabile.

Altra regola importante è quella di limitare il festeggiamento al solo pranzo o alla sola cena; evitando i bis di festeggiamenti, sarà possibile ridurre l'introduzione di cibo nel corso della giornata.

Non vanno dimenticati, poi, gli spuntini che, sebbene possano sembrare un controsenso, ci consentiranno di arrivare al pasto successivo meno affamati e, di conseguenza, più capaci di resistere di fronte alle varie leccornie presenti sulla tavola.

Nei giorni normali, invece, sarà bene orientarsi ad un'alimentazione leggera, ricca di liquidi, verdure e frutta, preferendo alimenti a base di carboidrati integrali e proteine leggere quali quelle del pesce e quelle vegetali.

Infine, un po' di movimento sarà utile a favorire la digestione, un maggiore senso di leggerezza e a smaltire parte degli eccessi calorici. Ovviamente, l'attività fisica in questi giorni deve essere fatta con attenzione evitando approcci rischiosi, soprattutto se improvvisati e a temperature basse perché potrebbero rappresentare più un problema (per il cuore e la circolazione o per le articolazioni) che un vantaggio.

Vi auguro Buone Feste e Felice Anno nuovo!

ALLENARSI AL FREDDO

di Silvia D'Innocenzo

Tutti pronti per le abbuffate Natalizie. Ed è giusto così! L'importante è dedicare un momento, o anche più di un momento, al nostro corpo. Le temperature basse non devono spaventarci per fare **attività all'aria aperta**, anzi...

Chiariamoci: non si tratta di andare a - 30°. Basta anche solo uscire a camminare, correre, andare in bicicletta, o praticare gli sport invernali sulla neve. Ma la sostanza è che **fare sport all'aperto con le basse temperature permette di bruciare più calorie** di quante pensiamo di bruciarne per esempio sudando nel caldo estivo.



Il motivo? Semplice: stare all'aperto con temperature basse obbliga il nostro corpo a bruciare più calorie per mantenere una corretta termoregolazione.

Quando siamo esposti alle basse temperature il tessuto adiposo bruno si attiva bruciando calorie per favorire la termoregolazione.

Ci sono **almeno 6 buone ragioni** per praticare attività all'aria aperta:

1. Il consumo calorico aumenta. Per mantenere la temperatura corporea costante, intorno ai 37 gradi, l'organismo è costretto infatti a bruciare più calorie (in un'ora di corsa a 5° si arriva a consumarne 600, il doppio di quelle necessarie con una temperatura di 20°)

2. Ci si abitua ad affrontare il freddo con fatica sempre minore, perché l'adattamento porta gradualmente l'organismo ad acclimatarsi.

3. Le difese immunitarie aumentano. Fare sport all'aria aperta non permette solo di riossigenare tutti i tessuti, con benefici sulla salute e sul benessere generale, ma innesca nell'organismo meccanismi biochimici che aumentano le difese naturali. Risultato? Una maggiore resistenza ai malanni di stagione.

4. L'umore migliora. D'inverno tendiamo a essere più cupi e pessimisti, perché è provato che il numero ridotto di ore di luce interferisca negativamente con lo stato d'animo. Non c'è nulla di meglio che un po' di attività fisica (meglio se in un ambiente naturale piacevole) per stimolare la produzione di serotonina e di endorfine, gli ormoni della serenità.

5. I livelli di vitamina D non si abbassano. Questa sostanza è indispensabile per lo svolgimento di numerosi processi metabolici: ad esempio serve ad assorbire e a fissare il calcio, quindi è importantissima per mantenere le ossa robuste e sane. Viene sintetizzata (cioè resa disponibile) dall'organismo grazie all'esposizione della pelle alla luce del sole. Ecco perché è sempre bene privilegiare sedute di allenamento all'aria aperta.

6. Il sistema cardiocircolatorio viene efficacemente stimolato dal freddo, perché il cuore è costretto a pompare con maggiore efficienza una quantità di sangue sufficiente a mantenere costante la temperatura corporea in tutte le parti del corpo.

Tanti auguri di buon Natale a tutti voi!

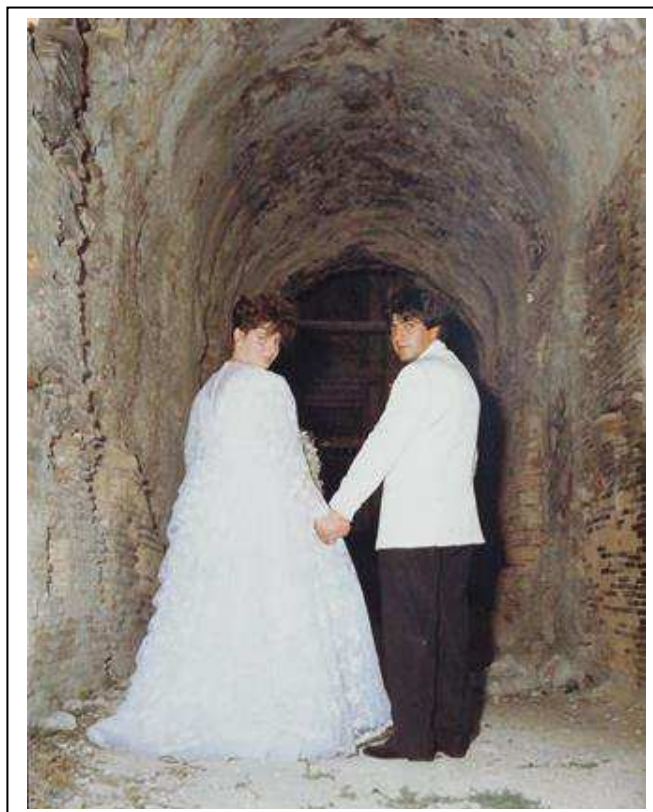
Comm'erano

I GIORNI DEL SÌ



A lato:
Enrico e Anna, sposi nel
1969

In basso:
Patrizia e Miloro, sposi nel
1988



Articoli e rubriche curati da Cristina, Davide, Eugenio, Francesco e Manuela Cipollone, Alberta Di Michele; Silvia D'Innocenzo, don Lorenzo Macerola. Associazione Mapuche. Grazie ad 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