



Crescere Insieme

ANNO IX
NUMERO 14
Marzo 2014



"FINCHÉ VIVIAMO SU QUESTA TERRA NON POSSIAMO MAI ESSERE LIBERI DEL TUTTO DA TRIBOLAZIONI E DA TENTAZIONI. NE SEGUE CHE OGNUNO DEVE STARE MOLTO IN GUARDIA SULLE SUE TENTAZIONI E VIGILARE PREGANDO; AFFINCHÉ NON CAPITI CHE IL DEMONIO, IL QUALE MAI SI ADDORMENTA, MA SEMPRE "SI AGGIRA IN CERCA DI CHI DIVORARE" (1 PT 5,8), RIESCA A TROVARE IL MODO DI INGANNARLO"

Oggi, per la verità, il quotidiano è visto come luogo della banalità, da accettare con spirito di sacrificio e adattamento, senza entusiasmo, sperando che un giorno una vita enormemente più ricca possa irrompere all'improvviso, spazzando via la routine. Oppure si sopporta la noia di tutti i giorni in attesa della "festa", non vista come momento in cui sfociano e trovano senso, misura, rilancio e codificazione le esperienze della ferialità, ma come l'unico spazio in cui si sprigiona la voglia di evasione, in cui tutto è speso per appagare i desideri, ritenendo questa la strada per la felicità.

In realtà, la capacità di gustare lo straordinario e la festa si acquisisce soltanto se essa è innestata nel quotidiano, che non bisogna subire né fuggire, ma spolverare e interpretare, scoprendolo affascinante, pieno di senso.

Ciò è possibile quando l'uomo si fa consapevole dei tesori di senso celati dalle abitudini, dal conformismo, dalle paure profonde del vivere comune.

Insomma per scoprire il senso profondo del reale, per intuirne lo splendore, dobbiamo trovare l'altro lato delle cose: *"Che le cose siano soltanto ciò che sono, che non vogliano dire nulla all'infuori di ciò che effettivamente balbettano, che non ci sia da nessuna parte un altro lato delle cose un rovescio del mondo; certo posso immaginare tutto ciò. Ma basta solo questo pensiero a raggelarmi di spavento"* (R.L. Bruckberger).

È Dio, per il cristiano, il senso della realtà, abitata, scandita, indirizzata dal suo progetto d'amore: cercare e rintracciare l'azione di Dio nella realtà dà a ogni cosa, a ogni fatto, per quanto usuale, i connotati dell'inedito, del nuovo. Perché negli avvenimenti, anche i più comuni, si avverte il presagio di Dio, che offre una meta, un compito.

Chissà se queste riflessioni, se questi sentimenti abitavano il cuore di Abramo, di fronte alla promessa sconvolgente, grandiosa, inimmaginabile, che Dio gli aveva fatto.

Una discendenza numerosa come le stelle del cielo (cf Gn 15,5) *"Abramo credette al Signore, che glielo accreditò come giustizia"* (Gn 15,6).

Ma quando dio della vita diventa il nostro "ventre" (Fil 3,19), cioè il piacere, il potere, la ricchezza, diventando uccelli rapaci che sono sempre accanto a noi, allora tradiamo l'alleanza con Dio. Il vestito nuovo, il viaggio all'estero, l'arredamento moderno, il divertimento sfrenato, il conto in banca come scopo della vita, sono realtà che poco o tanto ci affascinano, bisogna ammetterlo. E il fatto è che invece di vergognarcene, ce ne vantiamo (cf Fil 3,19). Sfoggiare la pelliccia o l'auto nuova, cercare il prestigio sociale dato dal posto che si occupa, dal lavoro che si fa, dai soldi che si guadagnano; ecco la soddisfazione per l'uomo che cerca la sua sicurezza in ciò che possiede, *"tutto intento alle cose della terra"* (Fil 3,19).

Nessuno può dirsi vincente in modo definitivo di fronte a questi uccelli rapaci: *"Finché viviamo su questa terra non possiamo mai essere liberi del tutto da tribolazioni e da tentazioni; perciò nel libro di Giobbe sta scritto: La vita dell'uomo sulla terra è una milizia (Gb7,1). Ne segue che*

ognuno deve stare molto in guardia sulle sue tentazioni e vigilare pregando; affinché non capiti che il demonio, il quale mai si addormenta, ma sempre "si aggira in cerca di chi divorare" (1 Pt 5,8), riesca a trovare il modo di ingannarlo" (Anonimo, Imitazione di Cristo, I, XIII,1).

Eppure a volte la vigilanza si attenua e ci viene sonno, come accadde ad Abramo (cf Gn 15,12), e come del resto avvenne anche agli Apostoli, mentre accompagnavano Gesù (cf Lc 9,32). Il sonno è la chiave d'accesso al sogno, cioè alla dimensione in cui spazia la fantasia libera da ogni costrizione sociale o materiale; ma è anche il tempo in cui l'irrazionale prevale sulla razionalità, l'impulso e l'istinto sulla volontà, sulla consapevolezza. Pertanto il sonno di Abramo e degli apostoli rappresenta la tentazione di lasciarsi andare, di smettere di lottare, di vivere un po' come fanno tutti, accontentandosi, cercando sicurezze umane, piuttosto che il riposo in Dio.

Colui che dorme è appagato, si è stancato di vegliare. Così fa l'uomo quando si "siede", nel senso che non cerca più, con insistenza, anche con fatica, di cogliere la volontà di Dio per adattare ad essa la sua vita. Questo solitamente accade quando si vive per abitudine, quando i gesti e i comportamenti sono spenti, vuoti, eppure rassicuranti perché ripetitivi, scontati, senza sorprese. Ecco allora la tentazione, il subdolo invito a lasciar perdere.

Chi rimane in Cristo partecipa anche oggi alla sua trasfigurazione, nel senso che immerge lo sguardo dello spirito nel mistero di Dio che si rivela nel Figlio, è immesso nella sua vita divina, diviene parte del suo corpo glorioso.

Allora il lavoro, la pensione, la situazione politica, l'euro che crolla, pur essendo situazioni importanti, non hanno valore in sé ma solo in quanto occasioni e strumenti per rendere manifesta, per tradurre in azione la nostra comunione con Gesù.

Così ciò che vediamo diventa uno specchio dell'invisibile, un guardare al mondo reale con stupore, per cogliervi l'intervento divino: *"se sapessimo guardare la vita con gli occhi di Dio, tutta la vita diverrebbe segno d'innumerabili atti d'amore del creatore in cerca dell'amore della sua creatura. Il Padre ci ha posti nel mondo non per camminarvi con gli occhi bassi, ma per seguire la sua traccia attraverso le cose, gli avvenimenti e le persone. Tutto ci deve rivelare Dio, se sapessimo ascoltare Dio, se sapessimo guardare la vita, tutta la vita diverrebbe preghiera"* (M. Quoist Preghiere, Torino 1957).

Durante la seconda guerra mondiale una bomba colpì una chiesa e la distrusse. Ma la gente del paese decise di ricostruirla. Durante lo sgombero delle macerie venne ritrovata la testa di Gesù crocifisso e così si decise di cercare gli altri pezzi e ricomporre la statua. Vennero ritrovate tante parti mancanti, che furono collocate al loro posto, ma nessuno riuscì a trovare le mani di Gesù. Allora si depose un cartello ai piedi del crocifisso. Quel cartello diceva: *"Ora non ho altre mani che le tue"*.

Don Domenico

Insieme da sei anni e conviventi da circa uno a Maccarese, alla fine del 2013 abbiamo iniziato a pensare di volerci sposare, per questo ci siamo messi alla ricerca di un "corso prematrimoniale": non ne volevamo fare uno qualunque, nè tanto meno sbrigarci in vista del matrimonio (la cui data al momento non è peraltro ancora stata fissata), ma piuttosto eravamo alla ricerca di un cammino ben strutturato, che ci aiutasse prima di tutto a capire se eravamo realmente convinti di voler consacrare la nostra unione con il matrimonio, e in seguito a focalizzare gli obiettivi più importanti per ognuno di noi. In breve tempo, grazie al consiglio di una persona cara da cui avevamo sentito parlare molto bene di Don Domenico, decidiamo di iniziare il corso per fidanzati "La coppia in cammino 2014", organizzato proprio da lui nella comunità parrocchiale "S. Francesco d'Assisi" di Cerenova.

È così che, da venerdì 10 gennaio, è iniziata per noi questa bella esperienza di condivisione e di crescita personale, ma soprattutto di coppia. Il programma ha previsto un totale di 12 incontri, tutti i venerdì sera alle ore 21.00 e si concluderà con una giornata di ritiro sabato 29 marzo al termine della quale tutte le coppie di fidanzati saranno presentati, in occasione della messa delle ore 18.00, al resto della comunità.

Ad ogni incontro è stata volutamente assegnata una tematica differente e tante sono state le testimonianze di vita raccontate ai fidanzati, dalle diverse coppie che fanno parte della comunità ormai da tempo.

Tra queste quelle che porteremo sempre con noi sono state la storia di Piermario e Paola, che ci ha fatto capire che alle volte la vita può cambiare e che bisogna seguire la propria strada di fede solo quando ci si sente di farlo, senza pensare al giudizio della gente; le storie di Luca ed Elena da una parte e di Enzo ed Anna dall'altra, che ci hanno insegnato che la vita è fatta di scelte e a volte di sacrifici davanti ai quali in certi momenti non possiamo tirarci indietro; la simpatia dell'incontro con Marco e Angela che con la loro semplicità e maturità ci hanno insegnato che davanti a certe situazioni spiacevoli che possono ferirci, la forza più grande sta nel saper rimanere umili e nel voler scendere a compromessi al fine di non perdere rapporti che per noi sono importanti. La cosa che ha colpito entrambi è stato che pur essendo storie completamente diverse tra loro e talvolta distanti dalle nostre vite, ogni singolo incontro ha sottolineato, a proprio modo, la ricchezza dell'unione coniugale, la bellezza di un amore complementare che cresce ogni giorno nella coppia e con Dio, il valore della famiglia e il ruolo



fondamentale che la fede ha avuto nel corso delle loro vite. Storie semplici, di vita quotidiana, di difficoltà ordinarie e non, che ci hanno dato spunti di riflessione continui e che sono stati motivo di scambio e di dialogo durante gli incontri, e non solo. Oltre alle tante testimonianze di vita, c'è stata anche una piacevolissima serata organizzata dall'equipe in occasione della festa degli innamorati il giorno di S. Valentino. All'inizio eravamo entrambi titubanti nel partecipare, ma alla fine si è rivelata un'occasione divertente e piacevole durante la quale abbiamo condiviso del buon cibo, la gradevole compagnia delle altre coppie e la simpatia innata di Don Domenico che, come sempre, affrontando anche argomenti complessi, non ha mancato di rallegrarci con la sua ilarità.

Di certo si sta rivelando un'esperienza che prima del 10 gennaio non sapevamo sarebbe stata così bella, un appuntamento settimanale al quale cerchiamo di non rinunciare mai, proprio perché di fondamentale importanza per tutto quello che ci sta insegnando. Entrambi figli di famiglie che per noi rappresentano da sempre un esempio da seguire, ci siamo ritrovati ad ascoltare e condividere con persone estranee storie di vita che uniscono e che fanno capire che laddove c'è

condivisione c'è famiglia, e noi ci sentiamo ogni venerdì parte di una famiglia che si racconta e che ci fa capire che la costruzione di una vita insieme è quanto di più grande possa esserci, e lo è ancora di più se "condita" con l'amore di Dio.

Questa nostra piccola testimonianza vuole essere sicuramente un ringraziamento all'intera comunità per aver reso questa esperienza così ricca di significato e un ringraziamento ancora più grande a Don Domenico che si è rivelato (così come ci avevano raccontato) una persona speciale, che ama il prossimo così come Dio ci insegna, e che si impegna quotidianamente e attivamente per migliorare la qualità della vita di tutti gli abitanti di Cerenova con una serie di iniziative originali e ben strutturate, di cui questo corso fa sicuramente parte.

Detto questo, la data del matrimonio ancora non l'abbiamo fissata, ma questo percorso ci è servito, proprio come speravamo all'inizio, a raggiungere la piena consapevolezza di quello che vogliamo per noi e siamo fortemente intenzionati a sposarci entro l'anno.. perciò grazie di cuore!

*Riccardo & Claudia
"La coppia in cammino 2014"*

**RITIRO SPIRITUALE DI QUARESIMA CON RIFLESSIONI
SUL VANGELO DI LUCA E MARCO**

RITIRI

Sabato 8 marzo, quest'anno ricco delle meditazioni guidate da Mons. Domenico Pompili.

Si è svolto in due "momenti": il primo ha avuto come centro il Vangelo di Luca (LC 9,28-36 la trasfigurazione), mentre il secondo il Vangelo di Marco (MC 10,46-52 il cieco di Gerico).

Non mi sento all'altezza di ripetere le meditazioni ascoltate ma posso condividere i punti di riflessione suggeriti.

Primo momento:

- Che ne è della "grande bellezza"?
- Appello comunitario ed insieme segreto
- Le 3 azioni per risvegliare la vita: ELEMOSINA cioè condivisione; PREGHIERA cioè silenzio; DIGIUNO cioè libertà da se stessi. Le grandi trasformazioni si producono nel "SILENZIO". Nel silenzio



si ascoltano molte cose ma soprattutto si vive più intensamente un'esperienza, qualsiasi essa sia.... Dunque attraverso la preghiera abbiamo quella trasformazione dell'anima che aperta all'ascolto di Dio Padre si pervade di una luce sflogorante ed inevitabilmente illuminante.

- La preghiera è guardare la vita in 3D
- Il sonno che impedisce la preghiera
- La nube che avvolge e illumina.

Secondo momento:

- Sedeva lungo la strada
- Il grido stridulo
- La fiducia e la fede
- La fede è "in via"

L'immobilità del cieco è dovuta al non vedere, ma al contrario sente molto di più e dunque avverte per sensazione la "pre-

senza" di Gesù capisce che solo in Lui ci può essere la sua salvezza; e quindi grida...

La fede nasce sempre da un crocevia dove riconosciamo il nostro limite ed allora gridiamo per ribellarci ad una situazione, un grido che non è rabbia ma apertura alla vita.

Gesù manda a chiamare il cieco proprio da quelli che poco prima lo sgridavano, questo per sfatare la sfiducia che avevano in quell'uomo che gridava ...la fiducia è primordiale alla fede, senza fiducia non c'è fede! La Chiesa serve per ristabilire il senso di fiducia, per ricondurre il popolo verso Gesù. La fede provoca un balzo per uscire ed andare presso... "LA TUA FEDE TI HA SALVATO" a Gesù sta più a cuore la conseguenza del miracolo perché vuole



che la persona possa vivere e vivere bene, in pienezza. La fede è un cammino, una VIA ed una via la si impara quando la si percorre una e più di una volta. Noi siamo fatti per camminare, è nella nostra natura umana, se non si cammina pian piano si rimane indietro, fino a fermarsi! La fede dà il gusto alle cose, perché dà la consapevolezza che nulla è fine a se stesso. Il ritiro si è concluso con la preghiera del Beato Card. J.H. NEWMAN

***"Guidami, luce benigna,
nel buio che mi circonda;
nera è la notte e ancora lontana la casa.
Non chiedo di vedere oltre e lontano:
solo passo dopo passo,
ove posare il piede"***

Noemi Crimi

INCONTRI

**È NATA LA SAN FRANCESCO ONLUS, ASSOCIAZIONE
SENZA SCOPO DI LUCRO DELLA NOSTRA PARROCCHIA**

È nata. Mesi di attesa di fatica e lavoro che hanno ben ricompensato però quanti si sono impegnati perché vedesse la luce questo progetto, quasi una sfida perché erano pochi quelli che credevano che sarebbe stata portata a compimento; invece la "San Francesco Onlus", è ora una splendida realtà e si ringraziano tutti coloro i quali hanno speso energie e tempo perché l'iniziativa andasse a buon fine.

Ecco dunque la San Francesco Onlus, Ramo ONLUS della nostra Parrocchia San Francesco d'Assisi, Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale (D.Lgs 460/1997 art. 10 costituita con atto del Notaio Macrì del 11 dicembre 2013). **Presidente il Parroco, Mons. Domenico GIANNANDREA.** A ufficializzare la sua uscita c'è stata un'assemblea dei soci convocata presso l'Oratorio della Parrocchia San Francesco d'Assisi, il **19 marzo 2014, alle ore 18.30**, in cui si è discusso e deliberato in merito al seguente ordine del giorno: Relazione ai soci sulla nascita e gestione ONLUS; Varie ed eventuali. La San Francesco Onlus quindi è operativa già per la prossima denuncia dei redditi per chi volesse versare il 5 per mille.

La Onlus non ha scopo di lucro e persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale:

1. Cura con particolare attenzione l'assistenza alle fasce più disagiate. Far sentire i ragazzi, in particolare quelli svantaggiati in ragione di condizioni fisiche, psichiche, economiche, sociali o familiari, pienamente partecipi alla vita della comunità parrocchiale.
2. Promuove incontri di formazione e assistenza nel campo della solidarietà. Coordina le varie attività socio - assistenziali della Parrocchia con finalità

CON IL TUO 5 x 1000 puoi donare SENZA PAGARE

parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com

Aiutaci a sostenere le attività del nostro ORATORIO

Ramo ONLUS della Parrocchia San Francesco d'Assisi

San Francesco Onlus

Codice Fiscale 91068040582

Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale



MODELLO 730/2014 redditi e deduzioni
dichiarazione sostitutiva del modello 730/2014

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997

FIRMA _____

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **91068040582**

Scrivi qui il codice fiscale!

www.parrocchiamarinadicerveteri.it
parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com

San Francesco Onlus



SAN FRANCESCO ONLUS
Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale

Socio Ordinario n° 1

Don Domenico Giannandrea
Nome Cognome

C.F. 91068040582

parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com

La carità non avrà mai fine!



L'Associazione ONLUS è aperta a chiunque ne condivida i principi e le finalità.

Possono far parte dell'Associazione le persone fisiche e le persone giuridiche, che condividono ed accettano gli scopi dell'Associazione stessa.

L'Associazione trae i mezzi per conseguire i propri scopi dalle seguenti entrate:

1. Quota iscrizione
 2. Versamento/quota 0,5% associativa, non costa nulla, il 5 per mille dell'IRPEF viene devoluto all'associazione/ente che si segnala
 3. Contributi privati e pubblici
- di solidarietà sociale nel settore della beneficenza.
3. Cura il mantenimento e lo sviluppo delle opere parrocchiali e collabora con le istituzioni locali e le altre associazioni tramite formalizzazione dei rapporti secondo quanto indicato dalla normativa vigente.

4. Donazioni, liberalità, lasciti e successioni non vincolate al patrimonio
5. Manifestazioni e altre iniziative di raccolte occasionali di fondi; entrata derivante da attività commerciali e/o produttive marginali.

Codice Fiscale 91068040582

IBAN: IT 81 E 03359 01600 100000079215



San Francesco Onlus

ULTIMO GIORNO DI CARNEVALE: LA SCUOLA DI CERENOVA FA FESTA GRANDE

FESTE

C'erano tutti gli elementi perché fosse una bella festa e i risultati hanno superato anche le migliori aspettative. Si è concluso così il Carnevale dell'Istituto Comprensivo di Marina di Cerveteri, tra un tripudio di colori, suoni e allegria dei tanti alunni che hanno sfilato per le vie della frazione cerite assieme ai docenti e ai numerosi genitori

che non volevano perdersi lo spettacolo con una pausa dedicata ai canti e ai balli (e le foto!) nella piazza del mercato e puntata finale prima del rientro a scuola all'oratorio parrocchiale dove mamme volenterose hanno distribuito acqua e caramelle. Molteplici le maschere inventate dalle pazienti insegnanti che hanno dato fondo a tutta la fantasia (i temi

erano comunque quelli legati all'ambiente) per vestire gli studenti delle elementari e più grandi delle medie. Il mare con i pesci, i fiori multicolori, le orientali, le piccole api: una vera gioia per gli occhi! Davvero una bella giornata dove il sole ha fatto capolino a tratti ma il calore l'hanno trasmesso i giovani con i loro sorrisi e il loro sano divertimento.





1. Panorama di Trevignano Romano.
2. L'Associazione di Vela.
3. La passeggiata lungo lago.
4. Resti del castello del 1200.
6. Palazzo Comunale e Museo Civico.
7. e 8. Esterno e interno della Chiesa Madonna Assunta in Cielo



COME ANDARE:

in macchina.

Il paese di Trevignano Romano sorge su un'insenatura del Lago di Bracciano, tra le province di Roma e Viterbo e deve gran parte della sua attrattiva proprio al lago che richiama migliaia di turisti in qualsiasi periodo dell'anno.

DA VEDERE:

Castello di Trevignano:

eretto verso il 1200, oggi il Castello è purtroppo ridotto a un cumulo di rovine che non rendono merito alla sua grandezza passata.

Chiesa dedicata alla Madonna Assunta in Cielo:

sorge sopra il centro storico e dalla quale si può ammirare un panorama incantevole che avvolge tutto il lago di Bracciano, fino all'orizzonte.

Il campanile è stato ricavato da una delle torri della rocca e conteneva 4 campane, oggi ne restano solo due; una completamente restaurata per via di una spaccatura. All'interno si possono osservare opere di un certo interesse, sicuramente però la più importante è l'affresco dell'abside che ha come soggetto la dormizione, o morte, della Madonna e la sua assunzione e incoronazione in cielo. L'opera venne compiuta nel 1517 da un pittore della scuola di Raffaello. Certi particolari indicano che il maestro, se non ha collaborato direttamente all'esecuzione dell'opera, ne abbia almeno tracciato il bozzetto.

Museo Civico Etrusco-Romano:

ha sede all'interno del Palazzo del Municipio di Trevignano Romano.

Il museo è aperto dal martedì al venerdì dalle 10 alle 13; il sabato dalle 9 alle 13

e nel pomeriggio dalle 15 alle 19 (dal 1° ottobre al 31 marzo) e dalle 16 alle 20 (dal 1° aprile al 30 settembre). La domenica l'apertura è dalle 9 alle 13.

L'ingresso è gratuito.

PARTICOLARITÀ:

Ad aprile a Trevignano Romano si svolge la Marathon del lago di Bracciano, una manifestazione ciclistica di mountain bike. Inoltre, ogni prima e terza domenica del mese si svolge il mercatino dell'artigianato e dell'antiquariato, nella Piazza del Molo e sul Lungolago. Il prossimo appuntamento sarà quindi domenica 6 aprile.

GRANDE SUCCESSO DELL'INIZIATIVA CHE HA PORTATO GLI SCACCHI FUORI DALLA SCUOLA IN UNA STRUTTURA COMUNALE

AUGURI

Sabato 15 marzo, nel Centro Polivalente di via Luni, si è svolta la Giornata Scacchi.

Grande successo dell'iniziativa che ha portato gli scacchi fuori dalla scuola in una struttura comunale. Dopo sole quattro lezioni, fatte alla Scuola Primaria di Marina di Cerveteri, si è sentita l'esigenza di confrontarsi tra classi diverse ed esperienze varie. Oltre 25 ragazzi con genitori ed accompa-

gnatori hanno preso parte all'iniziativa. Alcuni hanno portato il loro disegno, come previsto, e tanti si sono informati sulle iniziative future. Oltre alle immancabili scacchiere da torneo, c'era la scacchiera murale, dove sono stati mostrati dei semplici quiz e la scacchiera gigante che ha tanto entusiasmato i giovani e che è stata molto fotografata. Una esperienza di sport e confronto che rimarrà per molto tempo nel cuore dei partecipanti.

Un ringraziamento va a chi si è prodigato per la riuscita della manifestazione, oltre agli istruttori Lucio e Carla ci sono tanti che tra permessi e mettere a posto tavoli e



sedie hanno fatto sì che l'iniziativa avesse luogo.

E per ultimo la ciliegina sulla torta: c'è chi si è talmente sentito "scacchista" che sabato prossimo parteciperà al suo primo torneo, e

che torneo, il Campionato Italiano a Squadre Femminile - fase regionale- a Frascati e sono le nostre Alice, Antonella e Carlotta. Avranno un compito "facile" confrontarsi con la n. 1 italiana Elena Sedina, la n.4 italiana Daniela Movileanu e le altre ... ma le nostre stanno studiando per diventare famose. Il corso a scuola prosegue e si prevede già un fine anno scoppiettante. Si ringrazia per la collaborazione il Comune e la Scuola.

www.frascatiscacchi.it
frascatiscacchi@libero.it
 339-7132260

LIBERIAMO I NOSTRI CAPELLI DISINTOSSICA IL FEGATO: CAPELLI PIÙ SANI

SALUTE

Depurarci dalle scorie, specie dopo le festività natalizie, è il primo passo che dobbiamo fare per eliminare quella pesantezza che brindisi e panettoni hanno lasciato in noi. L'organo che si affatica più degli altri in questo caso è il fegato. Un capello sano dipende da una buona ossigenazione dei tessuti. La ghiandola del fegato garantisce, insieme ai reni, la disintossicazione del sangue, e quindi un'adeguata nutrizione dei tessuti di tutto l'organismo, tra cui anche il cuoio capelluto sede della nostra bella chioma. Quindi per ridare vita ai

nostri capelli e a tutto l'organismo, occorre un intervento deciso volto alla depurazione.

RIMEDI DOLCI E NATURALI: CAPELLI GRASSI

La forfora è un processo naturale. Se troppo abbondante può degenerare in seborrea, cioè eccessiva produzione di sebo. Nell'alimentazione troviamo alleati che possono aiutarci come frutta e verdura, ricche di sali minerali. Buona abitudine sarebbe quella di non eccedere con i latticini, poiché producono muco e sebo. L'ortica, erba poco apprezzata, è un toccasana per la forfora più persistente. Preparate un impacco con 25 gr di radice di ortica, e 25 gr di rosmarino, fate macerare in un litro di acqua, filtrate e usatelo per massaggiare il cuoio capelluto per alcuni minuti. Ripetere il trattamento due volte a settimana per circa un mese. Valido è l'aiuto degli oli essenziali come l'olio di lavanda, rosmarino e timo che hanno funzioni antisettiche, toniche e antibatteriche.

In un bicchiere d'acqua aggiungete 2 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 di rosmarino e 2 di timo. Questa è una frizione che va ripetuta 3 volte a settimana per un mese.

CAPELLI SECCHI

Quando invece abbiamo capelli poco lubrificati, parliamo di una ridotta attività delle ghiandole sebacee. I nostri capelli appaiono aridi, poco elastici, facili a spezzarsi e nei capelli lunghi compaiono le doppie punte. Possiamo allora ricorrere all'equiseto in tintura madre. Assumere due volte al giorno 30 gocce in un bicchiere d'acqua. L'equiseto ha funzione mineralizzante e va benissimo per chi ha capelli appunto fragili. Utilizziamo shampoo delicati che contengono estratti addolcenti come la malva, e ricorriamo ai famosi semi di lino, molto oleosi che nutrono il capello arido.



continua a pagina seguente

ARRESTIAMO LA CADUTA

Se poi ci troviamo di fronte ad una caduta di capelli, oltre ad un'alimentazione corretta, che non deve prevedere cibi grassi, come dicevamo prima, possiamo fare un impacco anti caduta con un mix di oli essenziali. Miscelate in 30 ml di olio di mandorle dolci, 2 gocce di olio essenziale di

lavanda, 2 gocce di olio essenziale di rosmarino e 2 di ginepro. Dopo aver lavato i capelli, massaggiate il cuoio capelluto con questa lozione. Lasciate coperta la testa con un asciugamano per 2 ore e poi rilavate i capelli. Si consiglia sempre e comunque uno shampoo non aggressivo. Gli shampoo che fanno molto schiuma non sempre sono i più efficaci. Ricordiamoci, sempre di allungare la dose dello

shampoo, in un bicchiere d'acqua. Scegliete la polvere di henné per colorare i vostri capelli piuttosto che tinture con ammoniac e altri agenti aggressivi e chimici. È preferibile non abusare del calore eccessivo proveniente da piastre o asciugatori, poiché danneggiano i nostri capelli.

Maria Grazia Nicoletta

AVVISI

BACHECA

GIORNATA DI FORMAZIONE DI PRIMO SOCCORSO PEDIATRICO

Il **1° aprile 2014** alle ore 17,00 presso l'Aula Conferenze di via Satrio ci sarà una giornata di formazione di Primo soccorso pediatrico rivolto a docenti, collaboratori scolastici e genitori (con particolare riferimento alla scuola dell'infanzia e alla scuola primaria). L'iniziativa è organizzata dalla Croce Rossa, in collaborazione con l'Asd S. Michele Basket.

Per motivi organizzativi e di capienza si pregano i genitori di comunicare la propria adesione ai docenti responsabili di plesso:

Infanzia Sasso: Mollenbeck Francesca

Infanzia Marina di Cerveteri: Martelli Ornella

Primaria Due Casette: Brandi Piera

Primaria Marina di Cerveteri: Cairone Loredana

Secondaria di Primo grado: Mastrandrea Anna

DAL PROSSIMO NUMERO UNA NUOVA RUBRICA "L'AVVOCATO RISPONDE"

"La Redazione di questo giornalino è lieta di informare i lettori circa l'apertura della rubrica "L'Avvocato risponde" in cui sarà impegnato lo Studio Legale dell'Avv. Antonio Arseni di Cerveteri per rispondere alle domande che vorrete avanzare, a chiarire i Vostri dubbi, piccoli o grandi, a porre l'attenzione su questioni giuridiche importanti per tutti.

La redazione quindi, invita i lettori ad inviare le domande alla e mail g.crescereinsieme@gmail.com indicando il Vostro nome e cognome, la città di residenza ed e mail.

Si precisa che nella risposta che verrà pubblicata sarà indicato esclusivamente il nome di battesimo del richiedente in modo che sia garantita la sua privacy. Si precisa, inoltre, che le risposte fornite dall'Avvocato nella suddetta rubrica riguardano informazioni di carattere generale, che non possono essere intese pertanto come pareri legali personalizzati, i quali presuppongono un rapporto diretto con un Avvocato di fiducia. La redazione si riserva il beneficio di sottoporre al predetto Studio Legale solo i casi più importanti e significativi segnalati".

ECCO IL PROSSIMO DIARIO SCOLASTICO CON UNA PAGINA DEDICATA ALL'ORATORIO E ALLA CARITAS PARROCCHIALI

Per il prossimo anno scolastico 2014/15, l'Istituto Comprensivo di Marina di Cerveteri ha proposto agli alunni delle elementari e medie di acquistare un diario scolastico autoprodotta, al fine di utilizzare il ricavato della vendita per comperare materiale didattico. All'interno di questo diario vi saranno delle pagine sponsorizzate da attività commerciali e ricreative presenti nel nostro territorio ... In questo modo ci è stata data la possibilità di ampliare il panorama così da inserire anche una pagina che rappresenti sia l'Oratorio, con la sua moltitudine di attività rivolte ai ragazzi di tutte le età che sono fruibili in modo completamente gratuito, sia la Caritas Parrocchiale, che offre aiuto concreto a quelle famiglie che affrontano un momento di difficoltà.

Centro CARITAS Parrocchiale



Svolgiamo il Servizio di Ascolto e aiuti di prima necessità per le famiglie del territorio in difficoltà:

- lunedì ore 16.30/18.00 - Venerdì ore 16.30/18.00
per info, segreteria Parrocchia tel. 06.9902670

"San Francesco ONIUS" C.F. 91068040582

PER INVIARE MATERIALE RIGUARDANTE IL GIONALINO "CRESCERE INSIEME"

E-mail redazione: g.crescereinsieme@gmail.com - Cell. 329 1589649

Gli Uffici della Segreteria sono aperti:

ORARIO INVERNALE (ottobre/maggio)

- la mattina dal Lunedì al Sabato dalle ore 9.30 alle 12.30

- il pomeriggio dal Lunedì al Venerdì dalle ore 15.30 alle 18.30.

ORARIO ESTIVO (giugno/settembre)

- Mattina dal Lunedì al Sabato dalle ore 10.00 alle 12.00

- Pomeriggio dal Lunedì al Venerdì dalle ore 17.00 alle 19.00.

Telefono e Fax: 06.9902670

E-mail segreteria: segreteria.sanfrancesco@virgilio.it

E-mail sito: redazione.sf@gmail.com

Sito: www.parrocchiamarinadicerveteri.it

www.diocesiportosantarufina.it