



Crescere Insieme

ANNO XIII
NUMERO 53
Gennaio 2018

PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI SEGNI PER SENTIRCI "BENE"?

Fosse anche un rametto d'ulivo, una candela... Perché è così difficile andare al di là dell'"oggetto"? Eppure Gesù ha tentato di spazzar via tutto questo ma non è facile conservare nel cuore i grandi segni della fede giacché significa pensare, cercare, sforzarsi, nella vita di ogni giorno, di portare avanti qualche cosa del progetto di Dio! E questo è faticoso!

Fra qualche giorno sarà la Festa della Presentazione al tempio di Gesù: Simeone proclama Gesù "Luce del mondo". Voi tutti conoscete questa festa come la festa della "Candelora". E credo che tutti voi, almeno i più anziani avete, qualche volta, portato a casa la candelina benedetta il 2 febbraio: i nostri anziani dicevano che bisognava accenderla, quando uno era malato, oppure quando scoppiava un temporale, se si era in punto di morte, o ancora per proteggere la gola: tante forme della nostra tradizione popolare. Quando ero giovane prete rimanevo colpito da queste forme di devozione e mi chiedevo perché la gente avesse tanto bisogno di questi "segni". Tante volte abbiamo scherzato, in questa parrocchia, sulla folla che c'è il giorno delle "palme": sulla lotta che, a volte, si accende per arraffare un rametto di palma; tanto che, negli ultimi anni, per risolvere il problema abbiamo dovuto portare molti rami d'ulivo, in modo che ce ne fossero in abbondanza per tutti e non si litigasse per portarne a casa un rametto... Perché tutto questo? Da dove viene questo bisogno? Perché la gente ha bisogno di toccare con mano qualche cosa, che sia come un segno della protezione del Signore? Perché è così difficile andare al di là dell'"oggetto", per cogliere i grandi simboli della nostra fede? Vedete, non è un fatto recente: era così anche ai tempi antichi. Ricordate com'era ridotta al tempo di Gesù?! Si portava il bambino al Tempio per "purificarsi", si offrivano un paio di tortore o di colombi (se uno era più ricco ci voleva però un agnellotto); si ritornava a casa con la benedizione. I preti erano contenti perché avevano guadagnato un agnellotto; loro avevano la benedizione del Signore. Tutto a posto, tutto in ordine. Gesù ha tentato di spazzar via tutto questo. Perché è difficile! Ma perché è così difficile? Ve lo siete mai chiesto? Vedete, conservare nel cuore i grandi segni della fede significa pensare, cercare,

sforzarsi, nella vita di ogni giorno, di portare avanti qualche cosa del progetto di Dio! E questo è faticoso. Meglio una candela, meglio un segno: abbiamo la benedizione del Signore, a casa portiamo un segno della sua protezione, ci sentiamo cristiani a buon mercato, senza il bisogno di sforzarci troppo. Dietro la porta di molte case c'era un tempo, adesso forse non più, un rametto di palma. Si sentivano bravi cattolici, si sentivano protetti dal Signore... tutto a posto! Quel ramo è un segno di pace, esige gesti concreti di pace... e costa tanto cercarla ogni giorno: è più semplice avere un rametto d'ulivo! Perché pensare è faticoso, perché cercare è difficile, perché comporta l'impegno della vita! Ma ci avete pensato mai? Così facendo si paga un prezzo, il prezzo più alto e più grave che l'uomo possa pagare: è il prezzo della propria libertà, della propria dignità, del diritto di pensare con la propria testa! E tutti i potenti della terra han sempre cercato questo: che gli uomini non pensino! Sono così i potenti di tutti i tempi: han sempre voluto che i loro sudditi portino le loro divise, che si mettano i loro distintivi. Anche oggi i potenti, anche nel nostro paese, hanno bisogno di "coorti" intorno a loro: che magari si vestano alla stessa maniera, che leggano gli stessi giornali, che si sentano sudditi contenti di appartenere al gregge del capo, contenti di essere da lui protetti e guidati... e che non pensino, e non cerchino! E non crediate che gli uomini religiosi non siano fra i potenti della terra. Piuttosto, ognuno accolga l'invito a cercare la luce di Gesù! Evitiamo di pensare che la luce, la vita la verità, sia in possesso di alcuni o di una casta o di un gruppo e così basti pensare come loro. Allora può succedere che a noi basti una benedizione, un segno di croce, qualche cosa da toccare con mano perché ci si possa sentire benedetti da Dio! E perché così non possiamo, non cerchiamo, non siamo noi stessi, perché non andiamo dove ci porta il nostro cuore e la nostra mente! Non è stato spesso ridotto a rito, a obbligo esteriore, anche il Segno più grande che Gesù ci ha lasciato: l'Eucarestia? Il segno del dono totale, della vita condivisa non si riduce a volte a rito vuoto? Il segno esteriore... Il Signore ha affidato nelle nostre mani grandi simboli! Ci sarà, in chiesa, una candela da portare a casa anche quest'anno: se vorrete, la troveremo qui la sera del 2 febbraio. E non la porteremo a casa solo come un segno di protezione del Signore: ma sarà il simbolo della nostra passione per la ricerca della luce, del nostro desiderio di cercare Gesù, di portare intorno a noi la forza della Resurrezione! Perché questo è il senso della nostra fede: non un distintivo, che ci faccia sentire cattolici a buon mercato, non soltanto un segno della protezione di Dio, ma la passione della nostra vita nel cercare con tutto il cuore la luce del Signore, per portare un riflesso di Lui nella vita di ogni giorno.



Don Domenico

Anche quest'anno la comunità parrocchiale di Marina di Cerveteri ha voluto testimoniare la propria fede partecipando alla messa in onore di Santa Barbara celebrata dal parroco Don Domenico nella caserma dei vigili del fuoco di via Agyllina nella frazione cerite (presenti il sindaco di Cerveteri Alessio Pascucci e il comandante della polizia locale Marco Scarpellini). Così venerdì 4 dicembre, giorno in cui cade la memoria della santa, un buon numero di parrocchiani ha accompagnato il sacerdote il quale, al termine della celebrazione della messa, ha salutato i bambini delle scuole di Cerenova in gita nella caserma.



Un doppio appuntamento quindi a cui i pompieri erano preparati avendo allestito una serie di prove ed esibizioni ad uso e consumo dei piccoli rimasti affascinati dalle evoluzioni dei vigili. Santa Barbara è la Santa che rappresenta la capacità di affrontare il pericolo con fede, coraggio e serenità anche quando non c'è alcuna via di scampo. È stata eletta, infatti, patrona dei Vigili del Fuoco, in quanto protettrice di coloro che si trovano "in pericolo di morte improvvisa".

Prima dei saluti, la solenne benedizione del parroco a tutta la squadra ben allineata, pronta per i prossimi interventi.



VEGLIA

**VEGLIA DI PREGHIERA: MARIA MADRE DELL'AMORE,
DONNA DELLA TERRA**

"In questa veglia di preghiera desideriamo riflettere sulla figura di Maria, icona della fedeltà a Dio e al suo progetto d'amore" ...Infine la preghiera comune "affinchè ognuno di noi, possa contribuire alla realizzazione del disegno che Dio ha da sempre per noi". Ecco dunque come è stata presentata: **Maria Madre dell'Amore**, significativamente sintetizzato nelle definizioni del libretto, preparato dai giovani universitari della nostra parrocchia e poi letto in chiesa l'8 dicembre. "Madre di Colui che è la "nostra pace": aiutaci a deporre ai suoi piedi tutte le nostre armature, e a lasciarci definitivamente conquistare da lui per diventare

veri figli di Dio, operatori di giustizia e di pace". **Maria Madre dell'Amore**, "donna fedele sotto la croce, madre di tutti coloro che credono senza vedere, sostienici nel nostro incerto cammino verso una fede più autentica e matura, verso una resa incondizionata al Signore, nostro Dio, Cristo Gesù, crocifisso e risorto". Infine **Donna della Terra**: "Maria, donna della terra, Vergine del lieto annunzio, canto di esultanza, Madre della grande Gioia sbocciata a Betlemme, rifiorita a Gerusalemme all'alba della resurrezione, preparaci a ricevere l'abito nuziale per entrare nella gioia della Pasqua eterna". Dal Vangelo di Luca "Ecco la serva del Si-

gnore avvenga per me secondo la tua parola", meditando su questa frase del Vangelo, Chiara Lubich, fondatrice del Movimento dei Focolarini il SUO suggerimento per accogliere la Parola di Dio, come ha fatto Maria "...con totale disponibilità, sapendo che non è parola d'uomo. Essendo Parola di Dio, contiene in sé una presenza di Cristo. Accogli dunque Cristo in te nella sua parola. E con attivissima prontezza mettila in pratica, momento per momento. Se così farai il mondo rivedrà Cristo passare per le vie delle nostre moderne città. Cristo in te, vestito come tutti, che lavora negli uffici, nelle scuole, nei più vari ambienti, in mezzo a tutti".



È una giornata uggiosa quella del 27 dicembre scorso, riservata alla visita del Papa ed organizzata dal Gruppo Parrocchiale Fidanzati 2017, che ha svolto il corso prematrimoniale per le coppie, le quali poi, nello stesso anno, hanno celebrato il loro matrimonio. L'appuntamento è di quelli importanti e, quindi, la pioggia non spaventa le giovani coppie soprattutto quando sono chiamate ad indossare nuovamente l'abito nuziale: un'emozione che sperimentano quasi tutte ad eccezione di talune che non

transenne che delimitano il percorso, che il Santo Padre, sempre sorridente, compie lentamente essendo impegnato a stringere mani che si allungano verso di lui.

Grande l'emozione dei giovani sposi quando il Papa si intrattiene con loro benedicendoli ed augurando ogni bene.

«BUONGIORNO!!!». Così esordisce, semplicemente, il Santo Padre una volta sedutosi al centro del grande podio della Sala Nervi. Si respira un'aria di gioia nella immensa sala, ove si incontra tanta gente, proveniente



possono farlo essendo il vestito diventato stretto perché già in dolce attesa. Evviva!!! Arriviamo in Piazza S. Pietro di buon mattino, accompagnati dall'onnipresente Don Domenico, nostro Parroco.

Adempiute, con una certa velocità, le formalità dei controlli di sicurezza, veniamo accolti dalle Guardie Svizzere che ci fanno entrare nella grande Sala Nervi. Non riusciamo a prendere i primi posti, a differenza delle nostre coppie di sposi novelli, alle quali, insieme a molte altre, viene riservato un box proprio davanti al podio rialzato da dove prenderà la parola il Santo Padre.

L'ingresso di Papa Francesco è previsto alle ore 10 ma inaspettatamente entra nella grande sala, completamente piena, alle 9.30. Un fiume di gente si accalca vicino le

da ogni dove: dalla Francia, dagli Stati Uniti, dalla Spagna, dalla Polonia, dal Portogallo, dalla Colombia, dalla Siria, dall'Iraq, dall'Argentina, una moltitudine di persone che si fanno notare sventolando le bandiere dei loro paesi e sentire acclamando a Papa Francesco. Ad ogni gruppo il Papa augura un Natale veramente Cristiano. Tra i molti gruppi di pellegrini Italiani ci siamo anche Noi della Parrocchia S. Francesco di Assisi di Cerenova, che veniamo citati nei messaggi di saluti e di auguri. Molto simpatica la presenza del Golden Circus di Liana Orfei, che si esibisce con alcuni ginnasti che fanno dei complicati e difficili esercizi, divertendo assai il Papa, il quale ringrazia per l'esibizione ricordando come l'arte circense, al pari della bellezza, sempre ci avvicina a Dio. Ma il mo-

mento più toccante della udienza papale è quando il Santo Padre si sofferma sul significato del Natale, vissuto in quei giorni. Un Natale, purtroppo oggi snaturato, come viene con forza sottolineato, laddove è eliminato dalla festa ogni riferimento alla nascita di Gesù: «ma senza Gesù non c'è Natale, c'è un'altra festa ma non il Natale, e se togliamo Lui, ammonisce Papa Francesco, la luce si spegne e tutto diventa finto, apparente. Gesù, il dono di Dio per l'umanità che è immersa nella notte e nel torpore del sonno. Lui, inviato dal Padre, attraverso il più grande gesto di amore che può esservi, è stato dono per Noi e Noi possiamo diventarlo per gli altri, soprattutto per coloro che mai nella loro vita hanno sperimentato attenzione e tenerezza. Il Natale ci spinge in tale direzione». Ritorniamo a casa con il ricordo di queste semplici ma efficaci parole del Papa, che ci dicono, attraverso l'esempio dei pastori, ai quali "apparve una grande luce", «come vi sia bisogno di un mondo nuovo in cui non vi siano più persone rifiutate, maltrattate, indigenti».

Antonio Arseni

QUEST'ANNO È STATO UN NATALE VERAMENTE SPECIALE!

SPOSI

Quest'anno è stato un Natale veramente speciale! Abbiamo avuto, noi sposi del 2017, grazie alla Parrocchia San Francesco d'Assisi, la possibilità di essere ricevuti in udienza dal Santo Padre. Sono state ore di emozionante attesa, probabilmente la stessa che ci ha accompagnato al giorno del matrimonio.... E poi una volta arrivati ascoltare le parole sempre importanti e sentite di Papa Francesco che ci esorta

ancora una volta a vivere come dono per gli altri e a vivere questo Natale alla presenza di Gesù, perché, come ha aggiunto, «senza Gesù non è Natale: è un'altra festa». Vedere quest'uomo così semplice e amato, seguito da tutti è stato qualcosa di indescrivibile. Ha avuto un momento per tutti ed ogni parola che avresti voluto dire moriva in gola venendo sostituita solo da un semplice "Grazie!".

Simona



Lunedì 4 dicembre scorso le Consorelle della Confraternita del Santo Rosario della nostra parrocchia hanno rinnovato le loro promesse. Un giorno rilevante per diversi aspetti: si festeggia Santa Barbara, protettrice del Corpo dei Vigili del Fuoco, è l'inizio del triduo in preparazione dell'Avvento, giorno di conferma degli impegni presi per noi Consorelle. La promessa più importante consiste nel prendere Maria come modello ed esempio da seguire per tutta la nostra vita; compito arduo ed impegnativo, sicuramente. Sappiamo che la vita è un

cammino che viene affrontato passo dopo passo, giorno dopo giorno e solo con la Grazia di Cristo e della Madonna, con la preghiera e con l'aiuto del Santo Rosario, possiamo affermare che questi percorsi portano amore e pace, soprattutto della nostra anima perché ci avvicinano al Signore. Auguro, a chiunque legga queste poche righe, di capire quale sia il suo cammino, specialmente in quando il percorso viene fatto in certi periodi dell'anno come quello appunto di Avvento, consapevoli dell'impegno e della fatica ma soprattutto che il Signore è grande e "grande

sarà la sua ricompensa". La Madre Celeste ci accompagni e guidi tenendoci per mano lungo tutto il nostro sentiero.

Angela D'Ambrosio



PRESEPI

APERTURA TRADIZIONALE DEI PRESEPI ALL'INTERNO
E ALL'ESTERNO DELLA CHIESA

Anche quest'anno si è ripetuto il tradizionale rito dell'apertura dei presepi preparati all'interno e all'esterno della nostra chiesa. E ancora una volta è stato il nostro parroco don Domenico a fermarsi in preghiera davanti all'allestimento e benedetto tutti coloro che hanno presenziato all'evento. La Natività...evento unico ed irripetibile. La struttura esterna ha sorpreso tutti per l'originalità della struttura e del materiale adottato (nylon e chiodi!) in cui come sempre spiccano la Madonna e Giuseppe, la minuscola mangiatoia dove è deposto il piccolo Gesù e i Re Magi. Estremamente stilizzato ma molto significativo emerge proprio il messaggio di una Natività senza orpelli, senza fastosità, come vuole essere comunicato al mondo: l'umiltà e l'assoluta modestia di una nascita che pur ha rivoluzionato il mondo "perché l'uomo deve gioire della bellezza del cuore non per



le vanità e apparenze". All'interno invece con più spazio e luce a disposizione i numerosi volontari hanno lasciato libera la fantasia, creando un presepe veramente unico realizzato nella più semplice delle materie: la lana. E proprio il messaggio di semplicità voleva essere trasmesso per ricordare a noi cristiani che Gesù era un bambino, è nato in una stalla ed era riscaldato da un bue ed un asinello. Depositato all'interno di quella struttura che è stata oggetto di ammirazione lo scorso anno, per l'edizione 2017 si è voluto costruire un presepe improntato alla tenerezza con pecore ricciute, pastori semiaddormentati e maialini rosa, frutto dell'opera paziente e sapiente di signore che alacramente e silenziosamente svolgono in oratorio tanti lavori a maglia, questa volta coadiuvate da altre volontarie che si sono offerte per una realizzazione decisamente particolare e molto apprezzata.

STRING ART

STRING ART: COSÌ È STATO REALIZZATO L'ORIGINALE
PRESEPE ESTERNO DELLA NOSTRA CHIESA

La «String Art» è un'arte che, come si evince dal nome stesso, che consiste nell'utilizzo di fili che possono essere di qualsiasi materiale (lana, spago, metallo, nylon) e legati necessariamente attorno a un chiodo opportunamente disposto su una tavola di legno: il passaggio ripetuto dei fili attorno ai chiodi crea la figura desiderata. La prima ad utilizzare questa arte fu un'ingegnere inglese la quale, nel 1909, cercava un metodo per rendere la matematica più accessibile ai suoi alunni. La realizzazione del presepe esterno 2017 ha visto

l'impiego di questa tecnica (per la realizzazione sono stati necessari circa 3500 chiodi, 600 metri di filo polipropilene per una tavola di legno 3x2 metri). L'immagine raffigurata presenta la Natività nella sua completezza, includendo il cammino dei Magi verso la mangiatoia; la frase "Mi sento come un pastore venuto ad adorarti" deve far riflettere chi guarda il presepe: è l'azione necessaria per incontrare il Nato, che una volta diventato adulto, libererà il mondo! Come? facendo conoscere Dio, suo Padre. Da ciò scaturisce il significato: Sentirsi= essere appartenenti; Pastore =

ultimo della categoria sociale; Venuto = qualcuno che cerca e trova; Adorarti = quando incontri qualcosa di forte devi solo ringraziare e gioire perchè ti permette di cambiare vita.



Anche quest'anno sono stati numerosi i partecipanti al tradizionale concorso parrocchiale del Presepe più bello. Ad ogni edizione cresce il numero degli iscritti, ciò vuol dire che oltre al segno di fede e devozione che esprime il principale

simbolo del Natale, la Natività appunto, i parrocchiani sono entusiasti di aderire ad un'iniziativa che vede coinvolti, senza distinzione grandi e bambini; un ringraziamento in particolare alla squadra di volontari formata da Anna Mastrandrea, Luigi Mariti

e Antonio Sannino che agli inizi di gennaio girano per le case in cerca del presepio migliore e originale. Anche se come dicono «è sempre molto difficile dover giudicare perché quelli che abbiamo visitato sono stati tutti molto significativi e pieni di fantasia».

1° CLASSIFICATO: WANDA BELLI

Potremmo definire questo presepe "Bianco Natale". Il tutto caratterizzato da un'atmosfera natalizia molto suggestiva. Ogni particolare è stato curato con armonia, buon gusto e diremmo anche con eleganza. In tutto questo splendore colpisce la semplicità e l'essenzialità della capanna: solo semplici rametti imbiancati, proprio a dimostrare che Gesù ha deciso di nascere in un'umile dimora.



2° CLASSIFICATO: FEDERICO OTTONARI

Piccolo, ma essenziale. Riutilizzando materiale da scarto, è riuscito a creare uno scenario dinamico e veramente particolare.



3° CLASSIFICATO: RENATO GALLUSO

Nonno e nipoti si sono impegnati per preparare un presepe "artigianale". Sì, perché tutto, dalla pavimentazione alle case, è stato costruito da loro. Molto evidente la cura dei particolari. Tutta l'ambientazione dà la sensazione che ogni cosa sia al posto giusto in un'armonia di colori e personaggi.



4° CLASSIFICATO: RITA PEZZOLLA E FRANCESCO ROSSI

Nonni e nipote si sono impegnati nella costruzione accurata delle case creando uno scenario che dà l'idea di una grande festa. Tanti personaggi impegnati nelle varie attività, ambienti ricchi di particolari naturali che ti rapiscono nella grande festa del Natale.



5° CLASSIFICATO: ANTONINO PARISI

Con la collaborazione delle tre figlie, è stato realizzato un presepe molto bello, con personaggi che sembrano reali e scene di vita vera. I colori e le luci rapiscono lo sguardo e ti fanno partecipare alla grande festa del Natale.



Le foto sono di Luigi Mariti

6° CLASSIFICATO: VITTORIA E RICCARDO DI GIACOMO

“Il presepe quotidiano” è il titolo che abbiamo voluto dare a quest’opera. È un presepe fuori dal comune: i personaggi altro non sono che i giocattoli dei bambini, le costruzioni sono ottenute utilizzando scatole vuote di scarpe o di bottiglie. Il tutto messo insieme con estrema semplicità, ma senza trascurare i particolari, dando proprio l’idea che Gesù è lì nel suo lettino, così come lo è chiunque di noi. Non manca però il messaggio che i genitori hanno voluto evidenziare ai propri figli: “Questo presepe è dedicato ai piccoli rifugiati in cerca di una nuova casa”.



MOMENTI

...E POI CONTINUANO I MOMENTI DEL NATALE

...è arrivata la Veglia di Natale la notte del 24 dicembre...



...e poi il 31 dicembre.. festa in oratorio...



...fino all'arrivo dei Re Magi in chiesa il 6 gennaio, giorno dell'Epifania.



Le foto sono di Salvatore Grasso

1^ TAPPA

Dove:

Brussels, Capitale del Belgio. La città accoglie la maggior parte delle istituzioni politiche del paese e dell'Unione europea ed è inoltre sede del Parlamento regionale delle Fiandre.

Ecco le cose che ritengo siano assolutamente da non perdere in questa città:

1) Grand Place

La piazza centrale e storica della città. Circondata dai maggiori monumenti cittadini e dalle belle case delle corporazioni, è ritenuta una delle più belle piazze del mondo. Non a caso è stata iscritta nel 1998 nella lista del Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Gli edifici e i monumenti sono tutti valorizzati con luci bianche: calde nei giorni feriali e luci colorate nei giorni di festa.

2) Palazzo Reale

Sebbene questo palazzo non sia utilizzato come residenza reale ufficiale, esso merita di essere visitato. È all'interno del palazzo reale di Brussels dove hanno luogo le attività ufficiali dei monarchi del Belgio. Viene tradizionalmente aperto al pubblico in occasione della festa nazionale del Belgio per due mesi circa.

3) Parco e Serre reali di Laeken

Il Parco di Laeken fu creato nel 1850 dal re Leopoldo II intorno al castello settecentesco che divenne poi la residenza reale

fissa nel 1831. Proprio per questo non è possibile visitarlo all'interno, al contrario del Palazzo reale. Ciò che invece è visitabile è il parco con le sue serre. Le sette serre, considerate tra le più grandi al mondo, furono costruite dagli architetti Balat ed Horta in stile art nouveau. Esse sono un capolavoro architettonico e uno splendido patrimonio naturalistico con centinaia di rare specie botaniche. Le serre aprono le porte al pubblico solo per venti giorni all'anno, tra fine aprile e inizio maggio offrendo uno spettacolo incantevole. Altre strutture all'interno del parco sono il padiglione cinese e il monumento alla dinastia. La passeggiata in questo parco è un susseguirsi di scoperte meravigliose che favoriscono innumerevoli scatti fotografici.

4) Manneken e Jeaneken Piss

Sono statue di bronzo, alte circa 50 centimetri, situate in due fontane diverse nel centro storico della capitale belga. Diverse sono le leggende esistenti. Quella più accreditata narra che Manneken (il bambino) avrebbe estinto, a suo modo, la miccia di una bomba con la quale i nemici volevano dare fuoco alla città. Jeaneken sarebbe sua sorella.

5) Mont des Arts

È un complesso urbanistico situato fra il quartiere reale e il centro storico. Comprende la Biblioteca reale del Belgio, l'Archivio di Stato, il Palazzo dei Congressi, numerosi musei di belle arti, il museo di strumenti

musicali (MIM) e un giardino creato dall'architetto paesaggista René Pechère. Da qui inoltre, si può godere di una bellissima vista panoramica sulla città.

6) Itinerario dei Murales

Brussels non è solo la capitale dell'Unione Europea e del Belgio; è anche la capitale del fumetto. Non è raro dunque, passeggiando per le vie del centro imbattersi in giganteschi murales disegnati sulle pareti dei palazzi. Tra i personaggi rappresentati vi sono Tintin, Asterix e Obelix.

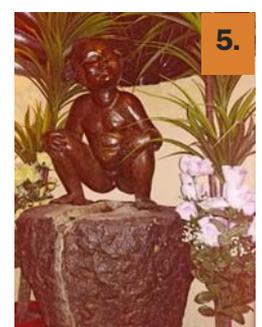
7) Quartiere del Parlamento

Si trova all'interno del Parc Leopold in posizione leggermente rialzata nella parte alta della città. È un complesso di edifici postmoderni in vetro e acciaio che all'esterno non si concedono nessun fronzolo se non le bandiere sventolanti dell'Unione e delle nazioni europee che ne fanno parte. L'edificio principale ha un'enorme struttura a forma di cupola che prende il nome di "Le Caprice de Dieux", il capriccio degli dei, ed al suo interno si trova la Camera Parlamentare a forma di emiciclo dove si siedono gli eurodeputati. Se siete curiosi di vederla al suo interno basta presentarsi al Parliamentarium: la visita è gratuita e non è necessaria alcuna prenotazione!

8) **Gastronomia:** se volete assaggiare un piatto tipico della città allora sicuramente da provare cozze e patatine e i waffles ^_^.



1. Mont des Arts
2. Parco e Serre reali di Laeken
3-4. Grand Place
5. Jeaneken Pisse



Giovedì 1° febbraio in chiesa alle ore 21 ci sarà un'iniziativa dei giovani universitari, una proposta di preghiera. Perciò quella sera non ci sarà la lectio divina.

Venerdì 2 febbraio è la Festa della Presentazione di Gesù al tempio comunemente chiamata **Candelora**, in quell'occasione al termine della Santa Messa delle ore 18 si svolgerà la chiusura dei presepi alla pubblica venerazione.

MERCATINO CARITAS PARROCCHIALE A CERENOVA: UN BUON RISULTATO ANCHE SE LE FORZE SONO POCHE!

È stato inaugurato l'8 dicembre il mercatino Caritas che quest'anno, per la prima volta, è stato gentilmente ospitato nei locali della ex boutique di abbigliamento "Luna" di proprietà della famiglia Ruzzenenti in via Domenico Barbato. Locali ampi, spaziosi, luminosi che hanno consentito alle volontarie della Caritas parrocchiale di esporre tanti begli oggetti a sfondo natalizio e via via sostituiti secondo l'opportunità del momento. Ora infatti è esposta soprattutto merce relativa al Carnevale e in vetrina fanno bella mostra di sé costumi e maschere per bambini e altri oggetti relativi sempre al periodo più "pazzo" dell'anno. Secondo il calendario se non dovessero subentrare variazioni il mercatino dovrebbe rimanere aperto fino alla fine di gennaio, chiudere il mese di febbraio ed eventualmente riaprire a marzo. Soddisfatto dell'andamento generale lo staff della Caritas che deve sostenere sempre più famiglie in difficoltà economiche e sociali; come vanno sempre ripetendo "purtroppo le forze sono sempre poche, le risorse ancora meno!", anche se poi prevale il coraggio e la voglia di andare avanti.



I NUOVI ORIZZONTI CHE LA SCIENZA CI PREPARA: L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

Tanto tempo fa, quando uno di una certa età saliva sull'autobus, sul treno o su qualsiasi mezzo pubblico, si trovava qualche persona bene educata che ti chiedeva se volevi sederti. Ora, a parte la carenza progressiva di bon ton, questo non avviene più per tanti motivi, a partire dall'egoistico sentirsi costantemente giovani fino all'inflazione di quanti abbiano superato gli Anta.

All'inizio del secolo XX superare i 60 anni era una fortuna; significava aver superato la maggior parte delle malattie infettive a partire dal periodo infantile (6 bambini su 10 non superavano i 3 anni), essere sopravvissuti alla Spagnola (causò più vittime della I guerra mondiale, tra le 350.000 e le 500.000 solo in Italia) gentile omaggio della I guerra mondiale stessa o aver lavorato per ore in campagna o nell'industria, molto al di là delle 1700 ore/anno che oggi sono la media italiana. Ma siccome l'ignoranza, intesa come analfabetismo o mancanza di conoscenze, interessava più dei tre quarti della popolazione ecco che l'essere anziano voleva dire essere dotato (oltre che di fortuna e di un solido patrimonio genetico) di sapienza, saggezza e conoscenza di chissà quale elisir, e così un posto a sedere lo trovavi.

Tanto per gradire le Linee guida del 2007 della (ESH) Società Europea di Ipertensione (per inciso le Linee Guida sono la somma delle indicazioni più attendibili in materia di diagnosi e terapia di una certa malattia) raccomandavano di raggiungere una pressione inferiore ai 140/90 mmHg negli ipertesi con rischio basso e sotto i 130/80 per quelli ad alto rischio; nel 2013 la stessa ESH non faceva più distinzione tra basso ed alto rischio e indicava come obiettivo valori al di sotto dei 140 di massima ed i 90 di minima. Calcolate che il 33% della popolazione Italiana maschile ed il 31% delle donne è affetto da Ipertensione (Progetto Cuore ISS), che il 19% degli uomini ed il 14% delle donne sono in una condizione di rischio maggiore (Pressione sistolica tra 140-160 e diastolica tra 90-95 mmHg), e che trattamenti che riducano la pressione intorno ai 120-125/70-75 (salvo situazioni particolari ovviamente per esempio diabetici) sembrano aumentare gli eventi cardiovascolari. In sostanza il trattamento farmacologico era indicato quando la pressione arteriosa era superiore ai 160/100 (c.d. Ipertensione in stadio II e III) o anche nello stadio I in situazioni individuali ma c'erano dati controversi. Quattro erano le categorie degli Ipertesi compresa quella di soggetti con Pressione normale tendente ad elevata cioè chi avesse 130/85-89 che non erano Ipertesi veri e propri e sui quali non si richiedevano interventi farmacologici ma **modifiche dello stile di vita**.

A novembre di quest'anno 2017 la American Heart Association pubblica le nuove linee guida 2017 per la prevenzione, diagnosi e gestione dell'Ipertensione Arteriosa sistemica, che fa rientrare tra gli Ipertesi il 42% della popolazione americana, basandosi sui dati di uno studio (SPIRIT) che valuta l'associazione tra pressione sistolica alta ed eventi cardiovascolari. Un soggetto ha una pressione normale se è inferiore ai 120/80, mentre ha una pressione elevata con 120-129 di sistolica e meno di 80 mmHg; l'iperteso di Grado I è chi abbia una pressione sistolica a 130-139 o diastolica a 80-89 e va trattato se ha già avuto un evento cardiovascolare, o è ad alto rischio cardiovascolare o è diabetico o ha una insufficienza renale o alto rischio di aterosclerosi. Per tutte le categorie c'è sempre l'indicazione a modificare lo stile di vita.

Emanuele Galante

Emanuele Galante è nato nel 1950

È medico specialista in Oncologia ed Ematologia. È stato Medico di medicina generale a Cerveteri fino a dicembre 2015, vicepresidente del Comitato etico della ASL Rm 4 e titolare dell'insegnamento di:

- Statistica Medica
- Metodologia della ricerca
- Informatica
- Malattie Infettive

Nei corsi di laurea in Scienze Infermieristiche e Fisioterapia delle rispettive facoltà dell'Università di Roma "La Sapienza" sede di Bracciano.

È stato assistente volontario in varie divisioni di Oncologia di Roma, ed è autore di numerose pubblicazioni scientifiche su riviste italiane ed estere, e di relazioni scientifiche in Congressi italiani ed esteri.

Inauguriamo da questo numero del giornalino una nuova rubrica di carattere medico-scientifico, curata da un noto e stimato professionista di Cerveteri, dottor Carlo Emanuele Galante.

PER INVIARE MATERIALE RIGUARDANTE IL GIORNALINO "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: redazioneSF@gmail.com

E-mail onlus: parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com

**Sito: www.parrocchiamarinadicerveteri.it
www.diocesiportosantarufina.it**