



# Crescere Insieme

ANNO XIII  
NUMERO 57  
Luglio 2018

## IL MESSAGGIO DI GESÙ NON SI DIFFONDE CON LA FORZA;

*essere cristiani infatti non significa combattere l'ingiustizia, l'intolleranza, la violenza nel nostro quotidiano, nel posto dove lavoriamo, nelle nostre case? E "guarire i malati" non è il miracolo ma il chinarsi dell'uomo di buona volontà sulle tante sofferenze del mondo.*

Nel corso di questi duemila anni, non pochi hanno pensato che si potesse diffondere il messaggio di Gesù con la forza: hanno conquistato popoli e nazioni con la Croce e la spada nella mano!

Non è soltanto con la forza delle armi che si esercita il potere nella vita della Chiesa. Se vi dicono: "In quel santuario c'è qualcuno che fa i miracoli; in quell'altro c'è qualcuno che scaccia i diavoli", pensateci: anche questo è potere, anche questo è voler esercitare il proprio sui bisogni, sui desideri, sul cuore della gente!

E se essere Cristiani fosse totalmente un'altra cosa? Se cacciare i "diavoli" non fosse faccenda di qualche strana pratica, di cui, talvolta, qualche prete parla in TV; se fosse cosa di ciascuno, nella vita di ogni giorno? Fosse combattere l'ingiustizia, l'intolleranza, la violenza nel nostro quotidiano, nel posto dove lavoriamo, nelle nostre case?

Se "guarire i malati" non fosse il prodigio, che succede una volta tanto, ma il chinarsi dell'uomo di buona volontà sulle tante sofferenze del mondo? Sofferenze del cuore, oggi che la medicina ha vinto tanti malanni del corpo: gente che ha bisogno di una tenerezza, di un conforto, di un aiuto per essere capace di vivere!

Se essere discepoli di Gesù fosse qualche cosa di tenero, di quotidiano, lontano da ogni forma di potere, da ogni ideologia, da ogni sopraffazione sugli altri? Se fosse il chinarsi su chi ci sta accanto? L'essere testimoni di giustizia, di onestà, di fedeltà, nella vita di ogni giorno? Il coraggio di "scuotere la polvere dai piedi", quando incontriamo qualche ingiustizia intorno a noi?

Se essere Cristiani è tutto questo, allora noi abbiamo i nostri Santi! Ce ne sono anche qui, in mezzo a voi; e ce ne sono parecchi! Qualcuno se ne comincia ad andare, perché anche la parrocchia ormai ha i suoi illustri anni.

Abbiamo i nostri Santi in Paradiso! Non cercatene il nome sul calendario, eh? Ma nel cuore di Dio ci sono loro! E forse più avanti di tanti che hanno i nomi scritti sul calendario: molti di quei nomi (non lo raccontate in giro) erano dei delinquenti. "Quello era un gran Santo - vi dicono - ha organizzato una grande crociata, quell'altro ha fatto bruciare molti eretici!" I Santi che ho conosciuto io non hanno ammazzato nessuno! Hanno dato una carezza, quando potevano; ci hanno portato sorriso quanto potevano; hanno fatto l'amore, quanto potevano; sono stati testimoni di giustizia e onestà; hanno resistito al male, ogni volta che hanno potuto!

Questi sono i Santi veri! Non serve fare prodigi, non servono fatti straordinari: è la fedeltà di ogni giorno! Noi, ammettiamolo, ne conosciamo tanti che operano il bene. E speriamo che tutti noi, anche io, possiamo fare qualche piccolo gesto sulla via della santità vera, dove ci chiama Gesù!

Ecco allora la forza del Vangelo, diventa altamente significativo lì, nella casa dove viviamo, il Vangelo deve parlare e guarire nei giorni delle lacrime e in quelli della festa, quando il figlio se ne va, quando l'anziano perde il senno o la salute... Se poi faremo esperienza di non essere accolti o addirittura derisi, andatevene, al rifiuto non si oppongono risentimenti solo un po' di polvere scossa dai sandali. E non deprimetevi per una sconfitta, non abbattetevi per un rifiuto: c'è un'altra occasione più avanti, un altro luogo, un altro cuore. All'angolo di ogni strada germoglia l'infinito. Eccoci allora per riassumere: cosa chiede ancora oggi a noi Gesù?

"Sei disposto a lasciare tutto (il passato, la casa, la mentalità)"? Questo vuol dire essere autonomi di pensiero e di vita ma anche soli, rifiutati e derisi. Ti va? Questo è contrario al nostro desiderio di approvazione. "Sei disposto a giocarti del tutto"? Questo vuole dire passione, vitalità, vita intensa ed emozionante ma anche insicurezza e rischio. Questo è contrario al nostro bisogno di avere una ruota di scorta, una via d'emergenza, una sicurezza. "Sei disposto a diventare libero"? Questo vuole dire liberarsi da pregiudizi, credenze, false idee religiose: era l'ebbrezza della verità ma anche il dolore di perdere le proprie convinzioni e di cambiare. Questo è contrario al nostro tentativo di non cercare, di accontentarci, di farci andare bene quello che si è, quello che si sa, quello che ci viene detto.



FESTA

SI È CONCLUSO IL CICLO DI "LECTIO DIVINA" DEL GIOVEDÌ SERA.  
COMPITI: PER LE VACANZE LA LETTURA DEL SALMO 29

**G**iovedì 28 giugno, ore 21,30. Ci siamo ritrovati attorno ad una tavola imbandita a consumare fraternamente i pasti che ognuno aveva preparato, per suggellare la fine degli incontri settimanali di lectio divina. Un anno di cammino comunitario dove, regolarmente alle 21 di ogni giovedì, ci siamo ritrovati insieme al nostro parroco Don Domenico a commentare il Vangelo della domenica. Lo schema sempre lo stesso: lettura dei brani quindi l'espressione di ciò che suscitavano nel proprio cuore; una crescita personale e spirituale, mi permetto di sottolineare, nel lasciarci interpellare dalle Sacre Scritture attraverso gli spunti che, il relatore di turno, amava suggerire. Apparentemente un percorso semplice ma tante sono state le difficoltà che ci siamo trovati ad affrontare, prima fra tutte quelle di mettere a nudo l'intimo, personale pensiero, e poi di esporlo davanti ai fratelli e le sorelle presenti. Infine ascoltare la voce dello Spirito che ci suggeriva le risposte da dare dentro una condizione

non ottimale: una stanza gremita di uditori, posizionati a ferro di cavallo, dove tutti erano raggiungibili dallo sguardo di tutti. Il risultato finale è stato quello di affrontare con consapevolezza la Messa domenicale, tanto per il vantaggio di conoscere le letture che sarebbero state proclamate, tanto per il tempo di averle potute meditare nei giorni antecedenti il giorno del Signore, con la convinzione che nel frattempo la Parola avrebbe continuato a lavorare nei nostri cuori e nelle nostre coscienze. Sono talmente convinto dell'efficacia della Lectio come metodo di approccio e crescita comune e comunitaria che mi chiedo come mai eravamo quasi sempre gli stessi e non ci fosse un numero crescente di partecipanti. Forse per una nostra responsabilità di non riuscire a comunicare all'esterno la gioia di questo sicuro arricchimento? Tante volte mi sono posto questa domanda! Chissà potrebbero essere utili delle magliette con la scritta: "W la Lectio"!!! Oppure c'è da fare un meaculpa nel momento in cui non diamo seguito a ciò che

udiamo proclamare dall'ambone e cioè che dovremmo mettere insieme le nostre vite, così come tante volte, durante quelle "lezioni", siamo arrivati a confessarci l'uno con l'altro come soluzione reale e che nonostante tutto, alcuni di noi hanno definito utopistica, invece posso garantire, ne esistono esempi nella Chiesa e nella nostra stessa Diocesi.

Mi piace pensare che, se avessi il privilegio di poter partecipare al prossimo ciclo di Lectio che ricomincerà il giovedì dopo la Festa patronale di San Francesco d'Assisi (4 ottobre) impegnerò ogni sforzo a comunicare quant'è bella la celebrazione preparata in anticipo e quanto è bello che i fratelli vivano insieme!

Nel frattempo iniziamo a concimare il terreno della nostra anima leggendo, a piccole "dosi", i brani del Salmo 29 per rimanere in comunione durante le vacanze estive. Augurando a tutti che siano piene di frutti di Conversione e di Pace!

Giuseppe Mele

CELEBRAZIONI

30° ANNIVERSARIO DELL'ORDINAZIONE PRESBITERALE  
DEL PARROCO, MONSIGNOR DOMENICO GIANNANDREA

**L**unedì 18 giugno si è svolta la Celebrazione Eucaristica nel 30° anniversario dell'ordinazione presbiterale di Monsignor Domenico Giannandrea, parroco della nostra chiesa san Francesco d'Assisi di Marina di Cerveteri, presieduta dal S. Em. R., Cardinale Domenico Calcagno. Un'occasione di grande festa, di vera gioia, di reale ringraziamento per il sacerdote che da anni guida la parrocchia di questa frazione di Cerveteri, approdato qui dopo un lungo "girovagare" in altre località. In tantissimi hanno voluto essere presenti e partecipare alla solenne santa Messa per testimoniare tutto l'affetto e la stima che lega questo sacerdote alla sua Comunità. Così come è stato ricordato nell'introduzione alla celebrazione "Questa felice ricorrenza richiama tutto il popolo di Dio per rendere grazie per il dono inestimabile del sacerdozio ministeriale. Cristo nostro Signore ha reso Don Domenico strumento della sua azione di lode al Padre e della sua missione di salvezza di servizio ai fratelli, perché in unione con il vescovo diocesano agisca e parli in suo nome per trasformare tutti i credenti in offerta pura gradita a Dio". Sull'altare, preparato a dovere, affollato di preti e ministranti, oltre al cardinal Calcagno, S. E. Mons. Nunzio Apostolico Arcivescovo Alberto Tricarico, il diacono Enzo Crialesi che ha letto il Vangelo. Mentre proprio l'Archi-



vescovo a dispetto dei suoi novant'anni e passa ha il commentato le Sacre Scritture in un'omelia toccante e convincente in cui si è ricordato («la figura non del parroco, persona che tutti conoscerete senz'altro meglio di me ma Gesù Cristo», letture che sono state le stesse del giorno dell'ordinazione di Don Domenico. In cui viene messo in evidenza il mare che con i suoi giorni di bonaccia assicura che tutto scorra liscio e momenti di

tempesta in cui sembra che tutto vada storto e regni l'incertezza. "Tutto vuole descrivere la situazione dell'umanità nella lenta storia e tutto mira ad annunciare il piano divino che suo Figlio vuole realizzare. Gesù invita la sua Chiesa a prendere il largo e a "passare" all'altra riva che rappresenta la riva di Dio, che non si vede e di cui Gesù rivela il cammino". Quindi dopo la professione di fede il ringraziamento per il dono del presbiterato



da parte di Don Domenico che si è recato davanti all'altare per rinnovare la sua consacrazione a presbitero con una preghiera di lode al Signore per questo grande dono. «Ravviva in me il dono dello Spirito, che mi è stato trasmesso - ha recitato - mediante l'imposizione delle mani del Vescovo, perché nella totale adesione alla tua volontà possa portare con gioia sempre più grande il peso e la grazia della missione ricevuta nell'im-

tazione di Cristo, sommo sacerdote ... E magnificare con Maria, vergine e madre, le meraviglie del tuo amore». Anche durante l'offerta tutti i doni presentati (pane e vino, semi, fiori, frutta e dolci) erano la plastica rappresentazione di quello che il parroco significa per questa Comunità ("sotto la sua guida possiamo diventare terreno buono dove il seme germoglia, i fiori la nostra gratitudine e le delizie perché senza non ci

sarebbe festa"). Quindi dopo il canto di Comunione, non a caso "Cammineremo insieme", i riti di conclusione. È stato quindi il momento delle espressioni di profonda gratitudine ed evidente emozione, "lette", da Don Domenico rivolte verso tutti: parenti, amici, sacerdoti che lo hanno accompagnato in questo lungo e fruttuoso percorso in cui ha ricordato episodi di vita passata, di quella presente citando le condizioni di salute dell'anziana mamma Maria e dopo i doverosi saluti alle autorità religiose e politiche presenti (il sindaco di Cerveteri Alessio Pascucci accompagnato da polizia locale, assessore e consiglieri comunali) un sincero e commosso ringraziamento a tutti coloro i quali quotidianamente lo sostengono e lo aiutano nel suo non sempre facile impegno nella guida e nel "traghetamento" verso la conoscenza profonda e amorevole di Gesù Cristo. A conclusione della celebrazione una breve parentesi conviviale in oratorio e il concerto del gruppo musicale rock cristiano, I Reale, già ospiti della parrocchia.

GREST

UN'ESPERIENZA NUOVA «CHE CI HA FATTO CRESCERE  
E CI HA UNITO ANCORA DI PIÙ»

**P**iù di una volta, a noi giovani, è stato chiesto: "Come vivete la vostra esperienza di fede?" Ed è proprio su questo che abbiamo riflettuto per la preparazione della nostra prima vera esperienza di fede: il Grest! Innanzitutto: che cos'è? Il Grest è un centro estivo - nel nostro caso parrocchiale - rivolto ai bambini, che frequentano le elementari fino ai ragazzi delle scuole medie. Si aprivano i cancelli dell'oratorio alle 8 del mattino e si chiudevano alle 17 del pomeriggio. La giornata cominciava con il risveglio muscolare, cui seguivano, nella prima parte, le riflessioni sulla te-

matica del giorno. «Abbiamo ripercorso le tappe dell'evoluzione umana - hanno spiegato gli educatori- attraverso 5 caratteristiche fondamentali (strada, amicizia, crescita, silenzio, trasformazione), aiutati dall'homo redemptor (agricoltore), homo nauta (marinaio), homo cálculo (informatico); quindi un rinfrescante bagno in piscina e poi la merenda. Dopo il pranzo, preparato da cuochi e cuoche d'eccellenza, seguivano dei laboratori: abbiamo sperimentato in cucina con i laboratori culinari, navigato in un mare di stecchini con i laboratori artistici e assistito alla visione di due film con i la-

boratori cinematografici. Dopodiché tutti a casa! A questo Grest dobbiamo molto: dobbiamo l'unione, che ci ha donato e che ci permetterà di realizzare il nostro sogno; dobbiamo la forza di essere stati l'uno la spalla dell'altro; dobbiamo la forza di aver accolto le nostre fragilità e quelle degli altri, senza dimenticarci però dei nostri punti forti-hanno concluso. Quindi se dovessero chiederci "come viviamo la nostra esperienza di fede", noi risponderemo che la viviamo nel sorriso dell'altro e nella sua mano sempre tesa, in qualsiasi momento».

*Ester Cignitti*



11<sup>^</sup> EDIZIONE FESTA DEI POPOLI NELLA PARROCCHIA  
SAN FRANCESCO D'ASSISI DI CERENOVA

SPETTACOLO

**A**nche quest'anno, sabato 16 e domenica 17 giugno, si è svolta la Festa dei Popoli, giunta alla sua 11<sup>^</sup> edizione, organizzata dal Comitato delle Feste della Parrocchia San Francesco d'Assisi di Marina di Cerveteri (e da un nutrito numero di volontari). Ricco come sempre il programma che per due giorni ha animato la frazione cerite in cui erano

previsti canti, balli, musica, e cose buone da mangiare! Sabato sera dunque risate, battute e tanto divertimento e soprattutto canzoni con cabaret della frizzante coppia di Flavio Sly e Anty Dj alla consolle. Vero artista e intrattenitore Flavio ha regalato, al numeroso pubblico presente, sane risate con le sue gags, coinvolgendo le persone sedute ai tavoli e creando uno

spettacolo nello spettacolo. Finale con disco music dove si sono scatenati tutti: giovani e adulti. Domenica invece cena etnica, in onore dei popoli, e musica pugliese con Stefano e i Briganti che si sono lanciati in una indiolata pizzica. Al termine della serata i ringraziamenti, la preghiera del parroco Don Domenico ed un pensiero di pace e amore per tutti.



**SABATO 7 LUGLIO L'INIZIATIVA "INDOSSA LA MAGLIETTA ROSSA"  
A FAVORE DEI MIGRANTI CHE RISCHIANO LA VITA IN MARE**

INIZIATIVE

**L**a Consulta dei Cittadini Migranti e Apolidi ha risposto all'appello di Don Ciotti, Presidente Nazionale di Libera, per fermare "l'emorragia di umanità" e per stare dalla parte dei bambini e delle bambine e di tutti coloro che rischiano la propria vita durante le pericolose traversate in mare. Sabato 7 luglio, sulla spiaggia di Campo di Mare, infatti si è svolta l'iniziativa "indossa una maglietta rossa". Il rosso è simbolo del sangue e dell'energia mentale e fisica, il rosso è il colore che usano gli immigrati per i loro bambini, perché possano essere riconosciuti tra le onde del mare in caso di naufragio. È un gesto disperato e forse l'ultimo che possono realizzare per i propri figli perché si sa che la traversata non guarda in faccia nessuno: il mare è mare e la paura è sempre paura,

in ogni parte del mondo. Si è trattato di un gesto simbolico con un grande valore umano che ha permesso a tutti i presenti di sostare, di fermarci un attimo cercando di essere nei panni dell'altro e della loro sofferenza, cercando di dare senso, se si può dare senso, a tutte quelle vite umane perse in quest'ultimo periodo. Ha rappresentato un atto per ribadire che l'accoglienza è un dovere e che riceverla è un diritto di tutti, senza limiti di età e provenienza. Grazie a tutti e tutte per la partecipazione.

*Le organizzatrici dell'evento Nawal El Mandli, Consigliera Aggiunta e Presidente della Consulta dei cittadini migranti e Apolidi e Carmen Chilet, Delegata per le Politiche dell'Inclusione Sociale, entrambe del comune di Cerveteri.*



**DOVE: LEUVEN**

Leuven si trova al centro del Belgio ed è il capoluogo della regione Brabant- Fiammingo. Dista solo 15 minuti di treno da Brussels, ma qui la lingua principale è l'olandese. Gli abitanti di Leuven sono principalmente universitari, questo rende la città giovane e dinamica, piena di eventi musicali e sportivi in qualsiasi periodo dell'anno.

Cosa non perdere in questa città:

**1) Birrificio Stella Artois**

La presenza della birreria Stella Artois nella città di Leuven è secolare. Il "liquido oro" ha un valore alcolico 5,2%, un gusto fresco e piacevolmente amaro. E' possibile fare una visita al birrificio al costo di 20€, ma è necessaria la prenotazione. Durante la visita verranno mostrate le varie fasi di produzione e non mancheranno anche gli assaggi che evidenziano come cambia il sapore della birra, dal principio fino alla fase dell'imbottigliamento.

**2) Il Castello di Arenberg**

Grande complesso gotico-rinascimentale fiammingo eretto nella prima metà del XVI secolo dal duca Guglielmo di Croÿ. Ad oggi è la sede del campus della facoltà d'ingegneria dell'Università Cattolica di Lovanio.

**3) Giardino Botanico di Kruidtuin**

Leuven combina l'atmosfera di una città con l'intimità di un villaggio: infatti a pochi passi dal centro della città, si può trovare il giardino botanico. Con i suoi quasi 300 anni, è il più vecchio in Belgio. Nella serra da 450 metri quadrati un'ampia varietà di flora tropicale (sub) mozzafiato.

**4) Groot Begijnhof**

Anche a Leuven il beginaggio ha la stessa funzione viste per le altre città belga. Si tratta di una di piccola città chiusa entro mura perimetrali, dove le donne emancipate che non avevano preso i voti, ma che dedicavano la propria vita all'assistenza di malati ed anziani

**5) Parco di Kessel - lo**

Poco fuori dalla città si trova il parco di Kessel-lo. Qui si può nuotare, andare in bici, navigare con il pedalò, pattinare, giocare a hockey o passeggiare tranquillamente. L'ingresso al parco è completamente gratuito. La cosa che più sorprende, dopo la bellezza della natura, è che nonostante non vi sia una tassa d'ingresso, il parco si presenta pulito e in ordine.

**6) KU Leuven (Katholic University of Leuven)**

L'università cattolica di Leuven è la più antica università dei Paesi Bassi e la più antica università cattolica ancora esistente.

**7) Sint-Pieterskerk**

La chiesa di San Pietro è la chiesa principale della città. Venne eretta a partire dal 1425 dai più grandi architetti fiamminghi che la resero un capolavoro Gotico brabantino: Jan II Keldermans e Matthijs de Layens. All'interno custodisce notevoli opere d'arte, fra cui i capolavori di Dirk Bouts, il grande "tragico" della pittura fiamminga.

**8) Municipio**

Si trova di fronte alla Chiesa di San Pietro. Insieme fanno parte di Grote Markt. In stile Gotico brabantino, fu costruito dal 1448 al

1559 dall'architetto Matthijs de Layens. Un capolavoro da ammirare sia di giorno che di sera, quando vengono accese le luci sui muri del monumento.

**9) Grote Markt**

È l'antica piazza del Mercato Grande, il luogo centrale della città. Chiusa dalle Case delle Corporazioni e dai più importanti monumenti cittadini è da sempre il centro del potere, economico e religioso di Lovanio e una delle più belle piazze delle Fiandre. Da questa piazza si entra poi in Oude Markt, un susseguirsi di pub, birrerie e discoteche.

**10) Biblioteca universitaria**

È un grandioso edificio in stile rinascimentale fiammingo dalle ricche decorazioni e dorature e sormontato da un'altissima torre con carillon. Venne eretta tra il 1921 ed il 1928 con sussidi americani dall'architetto statunitense Whitney Warren, a ricostruzione della precedente distrutta dai soldati tedeschi durante la prima guerra mondiale. L'edificio espone molteplici richiami agli Stati Uniti come ad esempio il riferimento al 48, ossia il numero di stati facenti parte degli USA al momento della costruzione. Gli orologi montati sulla torre del carillon hanno delle stelle al posto dei numeri delle ore, dodici stelle per orologio, quattro orologi, uno per facciata, per un totale di 48 stelle pari a quelle della bandiera americana dell'epoca. Ogni giovedì alle ore 18 inizia il concerto del carillon. Qualche minuto prima dell'inizio si potrà salire sulla torre ed assistere a questo intrattenimento musicale, mentre si ammira la città dall'alto.



1. Sint-Pieterskerk.  
2. Grote Markt.

3. Birrificio Stella Artois.  
4. Parco di Kessel - lo.



**MULTE CONSISTENTI PER COLORO CHE PRATICANO LO SHOPPING AL MARE!!!!**

**DIRITTI**

**G**iro di vite per i così detti "Vucumprà", i quali, come ogni anno, ricompaiono numerosi sulle nostre spiagge, "tormentandoci" con i famosi, ripetuti, inviti ad acquistare teli di mare e costumi griffati, borse (copiate) all'ultima moda, oggetti elettronici, dvd, pietre preziose, etc, etc.

Così si esprime un nostro lettore, il quale ci chiede se tale commercio, in pratica esercitato su tutta la nostra bella penisola e che costituisce un fenomeno tipicamente italiano, sia proprio lecito e se possa andare esente da conseguenze colui che acquista prodotti da detti particolari "commercianti ambulanti", provenienti soprattutto dai paesi africani (Ghana, Senegal, Nigeria, Marocco), da quelli asiatici (Pakistan, India, Cina) e di recente anche dall'Europa dell'Est (Bulgaria e Romania) nonché dal nostro Bel Paese, dato che molti italiani, ultimamente, si stanno cimentando in tale redditizia attività. La quale, secondo le stime della Confcommercio, può comportare un guadagno giornaliero, pro-capite, di circa 75 euro, assolutamente "pulito" in quanto esentasse. Un bel contributo, osserva il nostro lettore, alla soluzione dell'endemico problema della disoccupazione. Ma trattasi di un commercio, del tutto abusivo, che frutta svariati milioni di euro e guadagni in nero, spesso in mano alla criminalità orga-

nizzata e che rappresenta una spietata concorrenza nei confronti dei commercianti che pagano le tasse. È possibile, si chiede il gentile lettore, che non esistano leggi in grado di impedire tale commercio abusivo, che non potrebbe essere legittimato alla stregua di quel principio di solidarietà, riconosciuto nella nostra Costituzione, nei confronti di chi pratica tale attività dopo essere fuggito dal proprio paese di origine per effetto di persecuzione o fame? Può la legge tollerare un simile stato di cose?

La risposta non può che essere negativa ed a presidio della legalità sono state emanate disposizioni che, facendo leva sul consumatore, tendono ad arginare il fenomeno attraverso severe sanzioni che colpiscono chi acquista tali prodotti contraffatti.

Attenzione quindi per gli acquisti in spiaggia fatti dai c.d. Vucumprà, che si aggirano nei paraggi dell'ombrellone, perché per il compratore è prevista (dalla legge n. 99 del 2009) una multa che va da 100 fino ad un massimo di 7.000 euro. L'acquisto di prodotti contraffatti o falsi (che è l'ipotesi più frequente), pur non costituendo un reato penale, (così come anche confermato da una recente sentenza della Cassazione n.12820/2006), costituisce pur sempre un illecito amministrativo che comunque può costare caro al bagnante che non disdegna, anche quando si trova al mare, il

piacevole diversivo dello shopping. Si riuscirà, allora, questa estate ad evitare la invasione dei vucumprà ?

Lo spera il neo ministro Salvini che, con la c.d. operazione spiagge sicure, mira a combattere l'abusivismo e la contraffazione. Il relativo piano prevede l'utilizzo di fondi europei per aiutare i sindaci ad aumentare l'organico della Polizia Locale ed a pagare gli straordinari delle forze dell'ordine in modo che, attraverso un costante controllo del litorale, sia ostacolata la presenza dei venditori ambulanti. Nel piano si prevede anche un controllo sugli affitti degli immobili commerciali utilizzati per il deposito della merce contraffatta, poi posta in vendita dai vucumprà. Si prevedono tempi duri per quest'ultimi? Continueremo o no a vederli sulle spiagge correre in largo ed in lungo per venderti qualcosa? Vedremo se le misure del Ministro Salvini avranno gli sperati effetti.

*Avv. Antonio Arseni*



**ARRIVA L'ESTATE: ADDIO RISTAGNI E GONFIORI CON METODI NATURALI**

**SALUTE**

**L**a cellulite, problema estetico e medico che affligge circa l'80% delle donne, è una vera patologia caratterizzata da una degenerazione dell'ipoderma, tessuto che si trova sotto il derma. Le parti più interessate sono cosce, glutei, ginocchia e caviglie, raramente negli arti superiori e addome. La pelle assume il tipico aspetto di "buccia d'arancia" e può far male al tatto.

Con l'arrivo dell'estate e l'esigenza di sgongiarci, ci guardiamo e urliamo! Cosa sono quei brutti gonfiori sulle cosce? Sono il risultato di un'alimentazione scorretta, le tossine accumulate in inverno, la cattiva circolazione e la sedentarietà.

Che fare per eliminarla? Ci vuole costanza e impegno, e nel giro di poche settimane saremo felici di poter mettere quel costume così carino! Ma soprattutto ci sentiremo bene, belle e leggere.

**LE NOSTRE ARMI NATURALI**

L'alimentazione naturale e l'attività fisica costituiscono gli elementi fondamentali nella prevenzione e nel trattamento della cellulite. Quindi a tavola non devono man-

care verdure, pesce, frutta, ridurre il sale che favorisce la ritenzione di liquidi, limitare il consumo di pane bianco, pasta, riso, latticini e patate, e tutti i carboidrati raffinati (pizza, prodotti da forno) che sono zuccheri e alzano l'insulina che si trasforma in cuscinetti.

Possiamo usare spezie antinfiammatorie e drenanti come il curry, che permette di non usare il sale dando un ottimo sapore ai piatti. Non dimentichiamoci di bere almeno 2 lt di acqua al giorno.

Abbiniamo dello sport, sì a passeggiate in bicicletta, a chi piace lo jogging o nuotare: ecco il lavoro in acqua è molto efficace, perché riattiviamo la circolazione e l'azione massaggiatrice dell'acqua è dolce e piacevole.

Abbiniamo dei preparati fitoterapici ad azione depurativa e drenante come il *Ruscus Aculeatus* in tintura madre: 40 gocce una volta al dì prima di pranzo, Ginepro in tintura madre, 30 gocce 3 volte al giorno, Centella asiatica in macerato glicerico, 50 gocce 1 volta al dì prima di dormire, Ippocastano in tintura madre, 30 gocce 3 volte al giorno se la cellulite è

accompagnata da fragilità capillare. Queste cure vanno fatte per almeno 2 mesi.

Un altro consiglio naturale e piacevole da seguire è la doccia purificante, ovvero massaggiate le parti interessate mentre fate la doccia, con una spugna imbevuta di 4 gocce di olio essenziale al rosmarino e ginepro che hanno azioni drenanti e detossificanti. Per dare tono alla fine passate acqua fredda qualche minuto sulle gambe per riattivare la circolazione.

Potete anche preparare un unguento che riduce i cuscinetti, ecco cosa serve:

- olio di mandorle
- olio essenziale di lavanda (10 gocce)
- olio essenziale di ginepro (10 gocce)
- olio essenziale di menta (10 gocce)
- olio essenziale di rosmarino (10 gocce)

Ottime anche le creme e lozioni ad azione fredda a base di centella asiatica, ippocastano e caffeina, che se usate con costanza danno ottimi risultati visivi nel giro di poche settimane.

*Maria Grazia Nicoletta naturopata*



Uscito verso l'undicesima ora, ne trovò degli altri in piazza e disse loro: "Perché ve ne state qui tutto il giorno inoperosi?" Essi gli dissero: "Perché nessuno ci ha presi a giornata". Egli disse loro: "Andate anche voi nella vigna". (Matteo 20, 6-7)

## "ReAgire in tempo di crisi"

### CARITAS, REAGIRE CONTRO IL PRECARIATO CINQUE INCONTRI DI FORMAZIONE AL LAVORO A LADISPOLI

«Reagire in tempo di crisi». È il ciclo di cinque incontri organizzato a luglio da Caritas Porto-Santa Rufina presso il Centro Santi Mario, Marta e Figli di Ladispoli, all'interno del progetto "Ora undecima". Il percorso è rivolto a persone inoccupate, disoccupate o che si trovano in condizioni di precariato. Gli incontri sono finalizzati ad acquisire strumenti teorici e pratici per riconoscere le proprie risorse e aumentare le proprie conoscenze e competenze, per aprirsi a nuove opportunità lavorative. Non sono previsti limiti di età, bisogna comunque essere maggiorenni. La partecipazione è completamente gratuita e ci si può iscrivere anche a un singolo incontro. Per frequentare uno o più incontri è necessario compilare il modulo di adesione, che potrà essere ritirato in formato cartaceo presso il Centro Caritas "Santi Mario, Maria e Figli" in via Enrico Fermi, 10 - Ladispoli (Rm), dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12.30 o richiesto a oraundecima.caritas.psr@gmail.com.

Per ogni incontro è prevista l'ammissione di massimo 12 partecipanti, individuati in base all'ordine di presentazione delle domande di adesione. L'avvio di ogni incontro è subordinato al raggiungimento di numero minimo di otto partecipanti.

Gli incontri si terranno di lunedì dalle 9 alle 13. Si parte il 2 luglio con il tema "Conoscere e sviluppare le proprie potenzialità". È un approfondimento su se stessi per scoprire e utilizzare le proprie risorse, ragionando sul potere delle abitudini e dello stile. Nel secondo appuntamento, il 9 luglio, si parlerà di comunicazione. Comprendere cosa sia, quali le regole, gli stili, gli strumenti e gli errori da non fare perché sia efficace. Verrà anche affrontata la gestione dei conflitti. La terza giornata, il 16 luglio, ci si concentra sul colloquio di lavoro. Ipotesi, modalità e simulazioni e altri strumenti di presentazione nel mondo del lavoro. Nella quarta lezione, il 23 luglio, si mostreranno i differenti tipi di leadership con un'esercitazione per capire quale sia la propria. L'ultimo incontro, il 30 luglio è dedicato ad autorealizzazione, autoefficacia e resilienza.

**Per ulteriori informazioni è possibile telefonare ai numeri 06.99.46.428 - 320.83.14.898, dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12.30.**

Laura Bianchi

#### CALENDARIO degli INCONTRI

<p>Lunedì 2 luglio 2018, dalle ore 9.00 alle ore 13.00  <b>"CONOSCERE E SVILUPPARE LE POTENZIALITÀ"</b>                      Conoscere se stessi, scoprire e utilizzare le proprie risorse, il potere delle abitudini.</p>
<p>Lunedì 9 luglio 2018, dalle ore 9.00 alle ore 13.00  <b>"LA COMUNICAZIONE"</b>                      La definizione di comunicazione; le regole, gli stili, gli strumenti e gli errori; la comunicazione efficace; la gestione dei conflitti.</p>
<p>Lunedì 16 luglio 2018, dalle ore 9.00 alle ore 13.00  <b>"IL COLLOQUIO DI LAVORO"</b>                      Ipotesi, modalità e simulazioni del colloquio di lavoro; altri strumenti di presentazione nel mondo del lavoro.</p>
<p>Lunedì 23 luglio 2018, dalle ore 9.00 alle ore 13.00  <b>"LA LEADERSHIP"</b>                      Stili di leadership, autovalutazione.</p>
<p>Lunedì 30 luglio 2018, dalle ore 9.00 alle ore 13.00  <b>"AUTOREALIZZAZIONE"</b>                      Autoefficacia e resilienza.</p>

### TORNANO LE SANTE MESSE CELEBRATE AL MARE: DOMENICA 22 LUGLIO SI REPLICA ALL'ASSOCIAZIONE NAUTICA

Tempo d'estate e tornano le Sante messe celebrate sotto gli ombrelloni, quasi in riva al mare. Continua dunque la felice tradizione di svolgere il servizio sacerdotale presso l'Associazione Nautica a Campo di Mare che ancora una volta ha ospitato la comunità di fedeli residenti e villeggianti della piccola frazione cerite. Look della struttura completamente rinnovato, il presidente Caferrì e tutti i suoi soci hanno aderito volentieri che si ricreasse quell'atmosfera un po' così ... particolare di portare Gesù Cristo tra le sdraio e la sabbia. Su uno sfondo naturale di grande bellezza e il fruscio delle onde da sottofondo, si è inaugurata la stagione delle messe lì dove si presume che in questo periodo ci sia una massiccia presenza di persone. Ecco che domenica 8 luglio il parroco Don Domenico della chiesa San Francesco d'Assisi di Marina di Cerveteri ha commentato la Parola di Dio che si prestava bene al contesto. «È il momento delle vacanze, è il momento del giusto riposo - ha detto infatti Don Domenico - ma non dimentichiamoci mai del Signore perché la fede è la vita di tutti i giorni. Non aspettiamoci il miracolo ma ringraziamo per i "miracoli" che quotidianamente accadono sotto i nostri occhi, spesso troppo pigri e miopi per coglierne tutta la meraviglia». Soddisfazione è stata espressa da tutto lo staff dell'Associazione che ringrazia della partecipazione soprattutto dopo la conferma che qui domenica 22 luglio alle ore 9,30 si celebrerà una Messa in ricordo della giovane Beatrice, morta prematuramente.



**PER INVIARE MATERIALE RIGUARDANTE IL GIORNALINO "CRESCERE INSIEME"**

E-mail redazione: [g.crescereinsieme@gmail.com](mailto: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](mailto:segreteria.sanfrancesco@virgilio.it)

E-mail sito: [redazioneSF@gmail.com](mailto:redazioneSF@gmail.com)

E-mail onlus: [parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com](mailto:parrocchia.sanfrancesco.onlus@gmail.com)

Sito: [www.parrocchiamarinadicerveteri.it](http://www.parrocchiamarinadicerveteri.it)

[www.diocesiportosantarufina.it](http://www.diocesiportosantarufina.it)