



L'ortica SETTIMANALE

Anno XXII n°50 - 2019 | D E L V E N E R D Ì | Punge ma non fa male

BUON NATALE

**Eventi, concerti e presepi
in tutto il territorio
per celebrare la festa
più bella dell'anno**



STOP 5G

Papa Francesco
pensaci tu!

LADISPOLI

Rifuti: il nuovo bando
rischia l'annullamento

CERVETERI

Concerto di Natale
del Gruppo Bandistico

CERENOVA

L'ultimo saluto
a Marcella Fantozzi

SPECIALE PRESEPI VIVENTI

un nome, una garanzia

Superal

2000

ECOBONUS
CON CESSIONE DEL CREDITO
SCONTO 50%
IN FATTURA



SE ACQUISTI DA NOI I TUOI INFISSI IN PVC PUOI USUFRUIRE
DELO STESSO SCONTO 50% ANCHE SU:

- PERSIANE BLINDATE
- PERSIANE IN ALLUMINIO
- AVVOLGIBILI
- ZANZARIERE
- TENDE
- PERGOTENDE
- VETRATE



COSTRUISCE
LE FINESTRE IN PVC

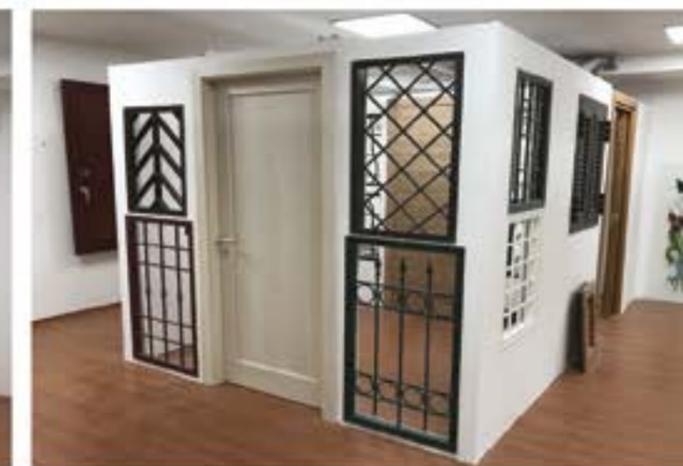
A PREZZI DI FABBRICA



NUOVO
SHOWROOM
400 MQ
AL PIANO SUPERIORE
CON ASCENSORE



PERGOTENDE - PERGOLE - TENDE - FRANGISOLE
FABBRICA PORTE IN VETRO MODELLO TODOCRISTAL



S.O.S.

PRONTO INTERVENTO

Apertura porte blindate e sostituzione immediata della serratura

APERTURE FORZATE con Ufficiale Giudiziario

Attrezzato per aprire qualsiasi tipo di serratura

ZONA ARTIGIANALE VIA DON LORENZO MILANI 3

TEL. 06 99 22 03 34 - CELL. 339 69 12 444

WWW.SUPERALL2000.IT



LADISPOLI - CENTRALE
VILLA TRILIVELLI PORZIONE ANGOLARE.
FINEMENTE ristrutturata su tre livelli fuori terra. PR: salone, cucina abitabile, bagno, patio giardino. 1P: due camere regolari, bagno, balcone angolare. Al piano fuori terra un disimpegno a camera, bagno, CI En in corso di stesura.
Cod. 70L/17V
€ 275.000,00



LADISPOLI - VILLINO
BILIVELLI - ZONA CLAUDIA
In perfette condizioni, composto da PT: salone, cucina, bagno ampio patio. 1P: Due camere, bagno e grande veranda. Giardino con posto auto. Impianto fotovoltaico.
CI En in corso di verifica.
Cod. 34L/18V
€ 200.000,00



LADISPOLI
In piccola palazzina a pochi passi da viale Italia, appartamento di ampia metratura, al 2° piano così composto: ingresso, disimpegno, salone, due camere matrimoniali, cucina, bagno, ripostiglio, due balconi. Classe en.G
Cod. 70L/19A
€ 159.000,00



LADISPOLI
Appartamento completamente ristrutturato al 1° piano in piccola palazzina con ascensore composto da: Ingresso, salone con cucina a vista, camera matrimoniale, cameretta, bagno. Tre balconi. Termoautonomo. Posto auto e cantina condominiale. Classe en.G
Cod. 16A/19A
€ 160.000,00



LADISPOLI
CAMPO SPORTIVO
Appartamento al piano terra rialzato di ampia metratura in piccola palazzina in cortina, composto da: Ingresso, salone, cucina abitabile, due ampie camere matrimoniali, bagno. Giardino ampio angolare di circa 160mq. Box fuori terra. Classe en.G
Cod. 68L/19T
€ 189.000,00



LADISPOLI - CENTRALE
Appartamento composto da: Ampio ingresso, salone, cucina semi abitabile, due camere matrimoniali, bagno con vasca, ampio balcone angolare. Termoautonomo. Posto auto esclusivo. Classe en.G
Cod. 60L/19A
€ 145.000,00



LADISPOLI - CENTRALE
PANORAMICO VISTA MARE E MONTI
ATTICO completamente ristrutturato, composto da ingresso, soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, bagno, ripostiglio. Terrazzo. Termoautonomo, finestre in alluminio, porte interne sostituite. Classe en.G
Cod. 48L/19AT
€ 145.000,00



LADISPOLI - CENTRALE
Appartamento in piccola palazzina in fase di ristrutturazione con ascensore composto da: ingresso, salone, camera, cameretta, cucina semiabitabile, bagno, due balconi. Classe en.G
Cod. 79L/19A
€ 155.000,00



CERENOVA
ADIACENTE CASERMA
Appartamento al 1° piano in piccola palazzina di due completamente ristrutturata così composta: Ingresso, soggiorno con camino, due camere matrimoniali, cucina a vista, doppi servizi, area lavanderia, ampio balcone abitabile. Buono stato. Classe en.G
Cod. 77C/19A
€ 120.000,00



CERVETERI - TYRSENIA
In piccola palazzina in fase di ristrutturazione, luminoso attico, completamente ristrutturato al 2° piano così composto: Ampio ingresso, salone, camera matrimoniale, cucina abitabile, bagno, ripostiglio. Due ampi terrazzi, posto auto condominiale. Classe en.G
Cod. 72C/19A
€ 125.000,00

ESPERIENZA E SERIETÀ AL VOSTRO SERVIZIO

Molte altre proposte immobiliari su www.immobiliaredonini.it

Valutazioni gratuite dell'immobile anche su Roma | Assistenza fino alla stipula notarile | Assistenza legale e notarile
Ladispoli - viale Italia, 33 - 06 9946940 - 06 9946954 - info@immobiliaredonini.it



Te piace 'o presepe?

Depennare le tradizioni del Natale dai luoghi pubblici, con l'alibi del rispetto verso le altre religioni, è frutto di una particolare forma di intolleranza, che, per farsi accettare, non trova di meglio che camuffarsi sotto le vesti di una tolleranza di segno ambiguo. Il Natale, oltre ad essere una ricorrenza spiritualmente significativa per i cristiani, è anche un evento con una valenza catartica straordinaria che tocca le corde più profonde dell'animo umano, in grado di lenire paure ancestrali riposte nell'inconscio collettivo. E' la festa della luce che vince le tenebre del lungo inverno che verrà. E' la promessa che, nonostante il gelo, la terra riscaldata dai raggi del sole, tornerà a dare i suoi frutti. I banchetti natalizi che riuniscono amici e parenti intorno ad una tavola imbandita sono simboli di una garanzia e di un augurio di abbondanza, di affetto reciproco e condivisione. E' l'esaltazione del concetto stesso di Comunità. Il Natale è Speranza e come tale riveste una funzione sociale altissima. Canti corali, decorazioni, leggende e rappresentazioni sacre sono il frutto di tradizioni di diversa origine che si sono stratificate nel corso del tempo. Tra queste, il Presepe, è una delle manifestazioni più nobili ed unificanti della cultura italiana.

È una celebrazione altissima della vita e al contempo un inno alla Famiglia, come luogo di amore e di protezione: una famiglia non lasciata sola, bensì supportata da una comunità coesa ed accogliente. Ed infine è un canto in lode del popolo minuto e del lavoro manuale. Un microcosmo in armonia con il Creato, la natura e gli animali. E' la materializzazione di un'ideale di vita sociale, che risponde a dei bisogni archetipici universali. E' la proiezione di un'aspirazione profonda di convivenza pacifica e solidale che accomuna tutti gli esseri umani, di qualunque credo.

Perché dunque escludere il presepe dalle scuole? La Scuola è laica certo, ma non è atea. Ossia non è materialista come in verità taluni tentano di farla diventare. Bensì è la sede deputata alla trasmissione dei valori portanti su cui si regge la società civile. Perché mai ci dovremmo vergognare di mostrare agli studenti di culture diverse che la storia occidentale non è fatta solo di guerre, crociate e colonialismo, ma anche di ideali di accoglienza e pace? Se l'integralismo religioso è idiota, quello laico lo è ancor di più.

Il presepe è arte e cultura, momento "sapienziale" che non può offendere chi abbia un'altra fede. Le radici dell'Europa sono certamente nella razionalità greca e nel diritto romano ma anche e soprattutto nella predicazione cristiana, la quale, lo si voglia o no, ha segnato la più grande rivoluzione che la storia occidentale conosca. Come sostenne Benedetto Croce, nonostante fosse un anticlericale. E come evidenziò il prof. Santo Mazzarino, luminare di Storia Romana. Ragion per cui tutto ciò che ci circonda, arte, storia, musica e linguaggio, è intriso di Cristianesimo. Vogliamo forse dare fuoco a tutto il nostro passato e al nostro presente? Smettiamola dunque di fare del Presepe un campo di battaglia di diverse fazioni politiche e lasciamoci conquistare dal suo messaggio simbolico, accostandoci alla rievocazione della Natività con gli occhi di un bambino.

Tanti auguri di un sereno anno nuovo a tutti voi - lettori, collaboratori e sponsor - ai cui rivolgiamo la nostra gratitudine per la fiducia e la fedeltà con cui ci seguite e ci sostenete da oltre due decenni. Nel 2020 il nostro settimanale, l'organo di informazione locale più longevo del territorio, festeggerà i suoi primi 24 anni: e questo lo dobbiamo proprio a voi. Come di consuetudine, durante le feste saremo presenti con due speciali: Gioca con L'Ortica e L'Ortica dei Piccoli. Non perdeteli!

NATALE STOP 5G

FEDELI, SUORE, VESCOVI (E DIOCESI) PER LA MORATORIA: SEGNALI ANCHE DALLA CEI, ADESSO TOCCA AL PAPA SCHIERARSI. ANTENNE O CROCIFISSO?

Il peso della responsabilità verso le giovani generazioni. **Suor Aurora Flores delle Oblate dello Spirito Santo** gestisce una scuola paritaria a **Lucca**, più di sessanta bambini da accudire e proteggere, anche contro il pericolo invisibile, l'inquinamento elettromagnetico nell'installazione di un'antenna di telefonia mobile proprio davanti la materna. Inneggia alla resistenza, s'appella ai poteri territoriali del Sindaco. In piena corsa al 5G, **suor Aurora punta alla prevenzione di effetti indesiderati**.

Un po' come i fedeli di **Venezia** hanno lamentato per un'antenna telefonica sul campanile in zona San Trovaso e lo stesso a **Napoli**, dove a Ponticelli l'opzione è tra crocifisso e antenne. *"Tutti uniti per la nostra salute!"*, sulla pagina Facebook scrive

l'istituto toscano.

L'appello è raccolto da **Ernesto Burgio**, istituto europeo di ricerca sul cancro di Bruxelles: "per fortuna esiste una suora coraggiosa, più consapevole dei pericoli di tanti amministratori pubblici, anche la Chiesa deve aiutare a prevenire disturbi nel neurosviluppo in età pediatrica collegati ai campi elettromagnetici".

Esperto in epigenetica, Burgio è un pediatra di fama, per studiare la salute dei bambini ha lavorato pure in un gruppo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. E davanti a **quattro vescovi, nel recente Convegno Nazionale di Pastorale della Salute della Conferenza Episcopale Italiana** ha chiesto al Governo una moratoria sul 5G. I lati oscuri dell'*Internet delle cose* sarebbero così

tanti che ignorarli non si può: "Soggetti deboli e più esposti al rischio, donne incinte, feti, neonati, bambini. Il Ministro della Salute dovrebbe chiedere opportune verifiche sanitarie sul 5G, bisogna prima studiare, riscontrare, non possiamo correre rischi enormi perché qualcuno ha investito soldi e qualcun altro glielo ha fatto fare senza una valutazione preliminare socio-sanitaria. Il ministro dovrebbe riscontrare anche i danni derivabili pure da altre fonti inquinanti elettromagnetiche. Ormai esiste una florida letteratura che lo dimostra, soprattutto nelle prime fasi di vita del bambino, 2-3 anni, le radiofrequenze possono disturbare i neuroni."

In ordine temporale, il primo vescovo italiano Stop 5G, cioè apertamente schierato per la difesa della salute pubblica, è stato **Mons. Mauro Contili**, Rettore Apostolico dell'Università Anglo Cattolica San Paolo Apostolo di **Roma**, "membro del Santo Sinodo dei Vescovi della Chiesa": si presentò a Vicovaro nel 1° meeting nazionale Stop 5G promosso dall'**Alleanza Italiana Stop 5G** per manifestare le sue perplessità all'invasione elettromagnetica. E ora, dalla Campania, gli fa eco **Mons. Domenico Battaglia**, alla guida della **Diocesi di Cerreto Sannita - Teleso - Sant'Agata dei Goti** in provincia di **Caserta**, nel cuore della **Comunità Montana del Matese** dove l'Alleanza Italiana Stop 5G ha appena tenuto un convegno alla presenza di diversi sindaci locali per la precauzione. Ma un convegno presso l'Ospedale di Sant'Alfonso Maria dei Liguori a Sant'Agata dei Goti (*5G: innovazione, sostenibilità, opportunità, rischio*) l'ha organizzato proprio il Vescovo Battaglia: "Non escludo che la nostra diocesi possa prendere una posizione ufficiale attraverso la sottoscrizione di un documento sul 5G", riporta il quotidiano campano **Il Mattino**. "Le nuove tecnologie generano anche un problema sociale, ci vogliono far credere che siamo dei prodotti e che senza i prodotti non possiamo vivere. Ma non è così".

"Usiamo le nuove tecnologie senza farci usare", affermò nel 2015 **Papa Francesco** nella *Giornata mondiale delle comunicazioni sociali*. Il fatto è che, oltre alla depreazione virtuale dell'anima e alle ormai note ripercussioni sociali di tecno-dipendenza, il 5G rappresenta anche una minaccia sanitaria: lo scorso anno, ricevuti in udienza in **Vaticano** un folto gruppo di malati di elettrosensibilità e sensibilità chimica multipla, la delegazione del **Comitato Oltre la MCS** consegnò al Papa proprio il mio libro d'inchiesta sui pericoli invisibili dell'Era Elettromagnetica. **Dopo fedeli, suore e vescovi Stop 5G, dopo la denuncia nel convegno CEI e la mobilitazione delle diocesi, restiamo in attesa di un segnale forte e chiaro anche da parte di Papa Francesco.**

MARCO CICILLINI
 24 335 68 13 770
 CALDAIE SICURE
 MANUTENZIONE CALDAIA
 +BOLLINO BLU
 € 50,00
 100% BOLLINO BLU
 IN OFFERTA
 CALDAIE
 CONDIZIONATORI
 POMPE DI CALORE
 VIA CASAL DEI VENTI, 29 - LADISPOLI - TEL. 335 68 13 770

SCUOLA DI AVVIAMENTO PROFESSIONALE DANZA

Age | 3/10 - 11/19 - ADULTI

Direzione Didattica Daniela Migliacci, Francesca Moro

Propedeutica e Movimento Creativo
 Docente Elisa Laurial
 Tecnica Classica - Neoclassica - Repertorio Modern Contemporaneo

Direzione Didattica Paola Sorressa
 Docente Elisa Lauria

Contemporaneo (Progetto MDC Young)
 Nuove Tecniche - Floor Work - Contact - Partnering
 Improvvisazione - Laboratori Coreografici

Direzione Didattica Roberta Sambucci
 Gioco Danza® (La Nuova Propedeutica)
 Modern Jazz e Musical
 Progressing Ballet Technique®

Direzione Didattica Edy Scotti

Hip Hop
 New Style
 Waacking - Vogueing
 Popping - Locking
 Hype

AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

Age | OVER 18

OPEN CLASS GIORNALIERE h 9.30 - 11
 Classico, Contemporaneo e Choreographic Lab

in collaborazione con la compagnia residente

MANDALA
 DANCE COMPANY
 www.mandaladancecompany.com

Direzione Artistica Paola Sorressa



PER IL ROTARY UN NUOVO RECORD

Un momento della serata

LA "TOMBOLATA NATALIZIA" ORGANIZZATA DAL CLUB CERVETERI-LADISPOLI HA RACCOLTO, TOLTE LE SPESE, 9.205 EURO, LA SOMMA PIÙ ALTA SINORA INCAMERATA DAL SODALIZIO, DESTINATA QUEST'ANNO ALLA REALIZZAZIONE DI UNA "CLASSE 2.0 ITINERANTE" PER LA SCUOLA DI SAN NICOLA

Serata gioiosa e piacevole quella organizzata dal Rotary Club Cerveteri-Ladispoli venerdì 13 dicembre in occasione della ormai classica "tombolata natalizia" presso il ristorante "Villa dei desideri" a Cerveteri.

Un evento dai grandi numeri, se si considera in particolare la somma finale raccolta, ovvero – tolte tutte le spese – 9.205 euro, che rappresenta un nuovo record nella storia della manifestazione. E ciò grazie soprattutto alla ricca lotteria che anche quest'anno si è aggiunta alla tombola. Circa 200 i presenti in sala e una quantità infinita di premi in palio, tutti offerti da sponsor locali tra Cerveteri e Ladispoli. Il denaro sarà interamente devoluto per la realizzazione di una "Classe 2.0 itinerante" da donare alla scuola elementare "Don Nicolino Merlo" di Marina di San Nicola e che consiste in un laboratorio informatico portatile composto da un server, gestito e manovrato dall'insegnante, e da 20 computer, da dare in uso agli alunni. Il laboratorio è definito "itinerante" in quanto è provvisto di rotelle e può quindi spostarsi facilmente da una classe all'altra dell'istituto scolastico.

La serata è stata impreziosita, oltretutto da una ottima cena a base di pesce, dal sottofondo musicale della pianista Mariella Barigelli e dalla coppia di "tangheri", i maestri Francesca Lazzari e Maurizio Ginanneschi della scuola "Alma de Tango", che si è esibita ballando e roteando tra i tavoli imbanditi della sala.

La manifestazione, dopo gli innumerevoli "tombolini" fino ad esaurire i tanti premi disponibili, è proseguita con la tanto attesa estrazione dei numeri della lotteria e cioè i seguenti: 2071 (prosciutto di Parma); 2088 ("kindle" e cioè un lettore di libri elettronici), 3073 ("smart box weekend" per due persone), 3168 (smart tv 50 pollici) e 2457 (vacanza di una settimana per due persone "all inclusive" a Sharm El Sheikh).

Il sipario è infine calato sulla serata ma non prima dei ringraziamenti rivolti dal Presidente del Club Tommaso Arseni ai tanti ospiti presenti, per la generosità dimostrata, ai numerosi sponsor, che hanno aderito all'invito di donare premi, e a tutti i soci per l'impegno profuso nella organizzazione dell'evento.

Un gruppo di 'rotariani' con, al centro, il Presidente Tommaso Arseni



I 'tangheri' Francesca Lazzari e Maurizio Ginanneschi



Le bandiere Rotary, italiana ed europea con accanto il vessillo del Club Cerveteri-Ladispoli



Natale in Arte a Tolfa

Il Villaggio di Babbo Natale

TOLFA

7^a edizione
20 - 21 - 22
Dicembre 2019



ph Stefania Pelella

Rinnova le tue
finestre in alluminio
da 199 €/mese*

ECOBONUS

Con il Nuovo Decreto Crescita 2019
puoi acquistare la qualità
degli infissi Ponzio (porte e finestre)
a metà prezzo
semplicemente cedendo il credito Ecobonus.



~~-50%~~

CON PONZIO LE FINESTRE
TI COSTANO LA METÀ

SCONTO IMMEDIATO DEL 50% IN FATTURA!

AREA Ponzio
immagina progetta realizza

INFISSI E PERSIANE
IN ALLUMINIO
ANTIEFFRAZIONE RC3



Tende da sole
Pergotende



Porte in legno



Lavorazioni in ferro



Ponzio 100
Portone in alluminio blindato



Infissi in alluminio
e alluminio-legno

www.tieffeinfissi.com
info@tieffeinfissi.com

VIA S. ZOPPO, 14 00062 BRACCIANO (RM)
TEL: 06 9987021 - FAX: 06 99809343



IL PRESEPE VIVENTE NEL LAZIO

LE RIEVOCAZIONI STORICHE PIÙ SUGGERITIVE DELLA NATIVITÀ

Per gli amanti della tradizione del presepe vivente, nel Lazio, regione che ha visto nascere il primo Presepe 8 secoli fa per volontà di san Francesco, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Molti sono i borghi antichi, in provincia di Roma Viterbo e Rieti che ogni anno offrono la possibilità di visitare suggestivi Presepi viventi allestiti in luoghi di eccezionale bellezza con la partecipazione di figuranti in costume, grazie alla collaborazione attiva di volontari delle parrocchie e delle proloco con il patrocinio degli Enti.

Qui di seguito ve ne proponiamo alcuni tra i più belli cominciando da quelli presenti nel nostro comprensorio.

CERVETERI: Anche quest'anno torna l'attesa rievocazione della natività al **parco della Legnara**. Un evento realizzato dalla Parrocchia Santa Maria Maggiore - Volontari per il Presepe con la collaborazione delle parrocchie della S.S. Trinità e San Francesco d'Assisi e della ProLoco di Cerveteri. Dopo il successo degli scorsi anni Lazio Crea ha inserito il presepe vivente di Cerveteri nella lista dei destinatari di un contributo con uno stanziamento di 5.000 euro. Il comune di Cerveteri cofinanzia l'iniziativa con ulteriori 7.700 euro. Si prevede quindi un presepe ancora più ricco rispetto a quello dello scorso anno.

Date: 28 e 29 dicembre 2019 - 5 e 6 gennaio 2020; Orario di apertura: dalle 17.00

LADISPOLI: il 28 ed il 29 Dicembre alle ore 17.30 - 19.30, organizzato dalla Proloco nella magnifica cornice del Bosco di Palo, via dei Delfini.

GRECCIO (Rieti) Rappresentazione Storico - teatrale del Primo Presepe del Mondo. La Rievocazione Storica del Presepe di Greccio del 1223, è realizzata in sei quadri viventi. La rappresentazione storica fa rivivere la nascita del primo presepe della storia (Natale del 1223) realizzato da San Francesco di Assisi con l'aiuto del Nobile Signore di Greccio Giovanni Velita. Tribune con oltre 2000 posti a sedere e tensostrutture riscaldate accoglieranno i molti turisti che assisteranno al primo presepe del mondo. Date: 24, 26, 28, 29 Dicembre 2019 e 1, 5, 6 Gennaio 2020; Orari di Apertura dalle 17; il 24/12 dalle 22.30

TORRICELLA SABINA (Rieti): Tra le vie del borgo una voce narrante guiderà gli spettatori tra le strade e le cantine, lungo il tragitto che porta Maria e Giuseppe alla grotta dove nascerà Gesù. Un tuffo nella magia della natività con la partecipazione di figuranti che ci faranno rivivere il grande evento della nascita di Gesù lungo le strade del borgo medievale di Torricella in Sabina. Al termine della manifestazione si potranno gustare, all'interno delle vecchie cantine riaperte per l'occasione, i prodotti tipici della tradizione Sabina. Giovedì 26 Dicembre 2019; Orari di Apertura ore 18:30

ROMA - PRESEPE VIVENTE MISSIONARIO: Promosso dalla Comunità di Villaregia, alle porte di Roma, allestito nello splendido scenario della riserva naturale di Decima Malafede. Un percorso nel villaggio di Betlemme tra botteghe artigiane, storia, spiritualità e beneficenza. I più piccoli potranno diventare per un giorno "vasaio" o "muratore", cimentandosi in attività manuali nelle botteghe del

vasaio, del laboratorio della lana o nella fabbrica di mattoni. Uno spazio interamente dedicato a loro sarà riservato per giocare e divertirsi insieme. Punto ristoro e mercatino di natale. Ingresso a offerta libera. Via Antonio Berlese 55. Date: il 28 Dicembre 2019 e il 5 Gennaio 2020; Orari di Apertura: dalle 13.00 alle 18.00

CIVITA DI BAGNOREGGIO (VT): Nei giorni 26 28, e 29 dicembre 2019 e 1, 4, 5, 6 gennaio 2020, dalle ore 16,00 alle ore 19,00, in uno dei borghi più suggestivi d'Italia. Passaggio obbligato è un ponte, sospeso nel vuoto e circondato dal panorama mozzafiato della Valle dei Calanchi. Quindi l'accesso all'antico paese, costruito su uno sperone tufaceo, e la sensazione di essere andati indietro nel tempo. La sera, quando cala il sole e il Presepe Vivente ha inizio, il calore dei fuochi si somma alla suggestiva illuminazione dell'abitato che, per l'occasione, indossa il suo vestito più bello per regalare un effetto straordinario. Un'irrinunciabile occasione per vivere un evento straordinario e assolutamente unico nel suo genere.

BASSANO IN TEVERINA (VT): Nella cornice dell'antico borgo, il presepe vivente in una veste completamente rinnovata con tante attrattive. Una rievocazione storica ambientata nel 1200 nella quale saranno presenti artigiani professionisti, musicisti, focolieri, arcieri, e altro. Incontreremo la figura di San Francesco insieme ai suoi frati che accompagneranno i visitatori nella parte del presepe vivente teatralizzata da attori professionisti. Nella splendida cornice dell'antico borgo tra vicoli e grotte, la Pro Loco vi propone una suggestiva passeggiata alla scoperta di antiche tradizioni e sapori e odori. Date: 26, 29 dicembre 2019 e 5, 6 gennaio 2020; Orari di Apertura dalle 16.00

BOLSENA (VT): In una location di eccezionale bellezza, il quartiere medievale del Castello, sarà la cornice della VI Edizione del presepe vivente a Bolsena. Le giornate del 26 DICEMBRE e del 01 GENNAIO si apriranno con le figure di Maria e Giuseppe nel loro cammino alla ricerca di un riparo per l'imminente nascita. La data del 5 GENNAIO invece vedrà l'arrivo dei Re Magi, che percorrendo tutto il percorso del presepe giungeranno sino alla capanna per offrire i loro doni al Re dei Re.

Date: 26 Dicembre 2019, 1 Gennaio 2020, 5 Gennaio 2020; Orari di Apertura dalle 17.30

VETRALLA (VT): Le associazioni presenti sul territorio in collaborazione con Proloco e Comune danno vita, come consuetudine, a questa straordinaria rappresentazione storica, dove le tortuose vie del centro regalano lo scenario suggestivo di una Vetralla completamente ambientata nell'800. Antichi mestieri, umide cantine, sapori ed odori di una volta inebrieranno il visitatore proiettandolo magicamente in una favola natalizia ad occhi aperti. Ingresso piazza Umberto I. Date: 26, 29 Dicembre 2019 e 5, 6 Gennaio 2020; Orari di Apertura dalle 17.

C&C TIM RIPARO CERVETERI
E' Tempo di Regali

Samsung A10 €99
Xiaomi Redmi7a €69

Solo con Tim Smart Cash

TCL Plex 6gb Ram, 128 gb Memoria 48 mpx Fotocamera €289
Alcatel 3X 2019 6gb Ram, 128 gb Memoria tripla Fotocamera €199

Nokia 2.2 €99
Galaxy S9 €599

Via M. Pelagalli, 65 Cerveteri (RM) Tel. 06.99551275
 ccriparo.cerveteri CEC Riparo Cerveteri

DIO PERDONA, DON ISIDOR PURE



DUE MALVIVENTI ERANO STATI SORPRESI A RUBARE NELLA CHIESA SACRO CUORE DI LADISPOLI DAL SACERDOTE CHE LI AVEVA FOTOGRAFATI RISCHIANDO DI ESSERE ACCOLTELLATO. I RAPINATORI, MOGLIE E MARITO, ANDRANNO A PROCESSO. MA IL SACERDOTE TENDE LORO LA MANO: "SPERANO SIA SIANO PENTITI E AIUTINO I PIÙ BISOGNOSI"

Li aveva scoperti a rubare pochi spicci dei lumini e aveva chiesto loro il perché di quel gesto. Nella chiesa Sacro Cuore di Gesù Ladispoli, lo scorso mese di maggio, don Isidor come risposta aveva rischiato di ricevere una coltellata da uno dei due ladri. La coppia, marito e moglie, non aveva proprio accettato quel richiamo e soprattutto il fatto che il sacerdote li avesse fotografati con il proprio telefonino. Un gesto di coraggio del prete di origini romene che aveva comunque mandato in fuga i rapinatori. Secondo atto di coraggio. Andare dai carabinieri della stazione di Ladispoli e denunciarli. "Lui brizzolato sulla sessantina, lei mora", questo era l'identikit dei furfanti entrati nella chiesa nel primo pomeriggio, quindi in pieno giorno. I due con una calamita avevano "prelevato" le monetine dalla cassetta delle offerte prima di essere scoperti. Erano partite immediatamente le indagini dei militari che avevano portato quasi immediatamente nella direzione dei due, italiani di 60 anni, residenti a Cerveteri, con precedenti penali per lo stesso tipo di reato, e denunciati. Da quel che si apprende ora dovranno comparire nei prossimi mesi davanti ai giudici nel tribunale di Civitavecchia. L'audacia di don Isidor, che nella sua vita è stato impegnato anche come missionario, non era passato inosservato nella

comunità parrocchiale del Sacro Cuore. Erano arrivati messaggi di stima ed elogio verso un uomo di chiesa che non si era voltato dall'altra parte ma aveva chiesto aiuto alle forze dell'ordine per impedire soprattutto che i malviventi potessero mettere a rischio a sicurezza di altre persone. A distanza di tempo il sacerdote torna sull'argomento anche se un po' a fatica, perché in fondo in fondo vorrebbe cancellare questa storia dalla sua memoria. "Sì, la ricordo e ho vissuto giorni difficili. Nello stesso tempo spero che queste persone si siano pentite di quello che hanno fatto, e magari possano aiutare le persone in difficoltà. Confido in questo, perché esiste il perdono", è il commento di don Isidor. Arriva anche la presa di posizione di don Gianni Righetti, alla guida del Sacro Cuore di Gesù. "Le offerte delle chiese vanno a sostenere l'aiuto solidale che i cristiani offrono a chi ha bisogno e se qualcuno se ne approfitta, allora serve una giustizia. E' quello che è accaduto quando don Isidoro ha scoperto chi sottraeva le monetine dei lumini. Ma poi, come lui lodevolmente ha anticipato, c'è pure la preghiera e c'è il perdono. Perché la prima giustizia, come suggerisce papa Francesco, è la misericordia". Un messaggio di pace a pochi giorni dal Natale. E l'esempio di un grande uomo di chiesa che viene dall'Est e ha dato un grande insegnamento a tutti.

New Cafe Millennium
Viale Fregene Cerenova (Adiacente Poste)
Tel. 06 99 02 887

Tabaccheria CATALDI
BIGLIETTI COTRAL - BIRG - ABBONAMENTI MENSILI

Sisal, TIM, WIND, SKY, and other logos are visible.

FRANTOIO PAOLONI & FIGLI

Estrazione a Ciclo Continuo a 27°C
Vendita diretta di Olio Extra Vergine di Oliva delle nostre campagne

per effettuare prenotazioni non esitate a contattarci.
DAL 15 OTTOBRE RIPARTIRÀ LA VENDITA DI OLIO NOVELLO 2019
frantoio paoloni@email.it
Via di Ceri, 139 Tel. 06.99.20.70.50 Cell. 328 0964297
frantoio paoloni francodiceri.com

ICE PARK E VILLAGGIO DI NATALE "INVERNO INCANTATO"

L'Ice Park a Piazza Rossellini, inaugurato il 13 dicembre, alla presenza del Sindaco Alessandro Grando, è la grande pista di pattinaggio che resterà aperta per tutte le festività natalizie fino al prossimo 6 gennaio. Oltre ad offrire la possibilità di scivolare allegramente sul ghiaccio con i pattini ai piedi, darà a tutti la possibilità di divertirsi e di fare shopping nel suggestivo Inverno Incantato, il Villaggio di Natale, realizzato nello stile dei mercatini del nord Europa dove trovare l'idea regalo da mettere sotto l'albero, la decorazione per la tavola di Natale, oggettistica, artigianato, luminarie, presepi, composizioni floreali e giocattoli per i più piccoli.

NATALE IN BIBLIOTECA CON BRINDISI E DOLCETTI

Come ogni anno la Biblioteca Comunale "Peppino Impastato" di Ladispoli a via caltagirone ha piacere di festeggiare il Natale con utenti, lettori, amici e tutti i cittadini che vogliono condividere qualche momento di festa in questo posto speciale. In occasione delle festività natalizie troverete ad accogliervi scaffali a tema e tante novità da prendere in prestito. Inoltre, sotto il nostro Albero delle Idee, vi aspetteranno regali per grandi e piccini: si tratti libri, doni speciali, che vi aiuteranno a trascorrere il Natale con dolcezza e serenità. Venerdì 20, alle ore 12.00, ci saluteremo e ci scambieremo gli auguri di Natale con brindisi e dolcetti. Vi aspettiamo in Biblioteca! Auguri di buone feste a tutti voi.

VENERDI 20 LA NOTTE BIANCA AL PERTINI

Un appuntamento importante per i ragazzi che il prossimo anno entreranno alle superiori è previsto per venerdì 20 dicembre: dalle ore 18 alle ore 22 il Liceo Sandro Pertini di Ladispoli aprirà le proprie porte con presentazioni di lavori realizzati dagli studenti, gare disciplinari, illustrazione di progetti, premiazioni e associazionismo. Una occasione che contribuirà a dar vita a una festa della scuola come luogo di educazione e crescita sociale.

LA 70^A SAGRA DEL CARCIOFO ROMANESCO SARÀ IL 17 ED IL 19 APRILE

L'appuntamento con la 70esima edizione della Sagra più grande d'Italia cadrà dal 17 al 19 Aprile. Ad annunciare le date di un appuntamento atteso sia dai cittadini che dai turisti è stato il sindaco Grando nella sua pagina Facebook ed il presidente della Pro Loco di Ladispoli, Claudio Nardocci, domenica scorsa, in occasione della presentazione del libro "Ladispoli, un lungo viaggio nel tempo".

BIKE SHARING A LADISPOLI: CHI L'HA VISTO?

5 STELLE: "LA GIUNTA GRANDO, COME LA VECCHIA, PREFERISCE FAVORIRE UN PRIVATO A SCAPITO DELL'INTERESSE PUBBLICO"

"I cittadini di Ladispoli si dovrebbero rivolgere alla nota trasmissione della Rai per avere notizie sull'argomento". E' il movimento % Stelle Ladispoli ad affermarlo in una nota stampa, riferendosi ad una mozione presentata nel 2017 sul bike sharing al fine di migliorare la mobilità locale ed avere una città più sostenibile, "richiesta approvata dal sindaco e dalla maggioranza ma a tutt'oggi nulla è stato fatto". Ed aggiunge: "Abbiamo notizia che il bike sharing a Roma sta avendo un successo impressionante. 30.000 utenti hanno utilizzato il servizio nel primo mese di funzionamento, 40% in più rispetto alle aspettative dell'azienda. Avevamo creduto, ingenuamente che

questa amministrazione collaborasse sui temi, che almeno sulla carta erano anche nel loro programma elettorale". L'accusa che i pentastellati rivolgono al Sindaco Grando e alla sua Giunta è quella di seguire le orme della precedente amministrazione: "Abbiamo constatato col tempo che la nuova Giunta, come la vecchia preferisce favorire pochi fortunati, spesso costruttori, in questo caso un rivenditore di biciclette. Questo privato riceve soldi pubblici per gestire un servizio di bike sharing vetusto e ormai inesistente. Chiediamo all'amministrazione - concludono - di collaborare ed essere più incisiva sugli incentivi per una mobilità.



**Restaurant
Gran Bar
Nazionale**

**MENÙ
adottato anche
per CELIACI
con prodotti
GLUTEN FREE**



**disponibili
MENÙ VEGANI**



Pranzo di Natale

<p>ENTREE* Tortellone in brodo di gallina allevata a terra (Ruspante)</p> <p>ANTIPASTO Selezione di salumi e formaggi con marmellate e bruschettina di lardo di colonnata e miele</p> <p>PRIMI Pappardelle fatte in casa al sugo di cinghiale</p> <p>Lasagna in bianco con ragù toscano e funghi porcini</p> <p>SECONDI Grigliata dello Chef salsiccia, bistecca di pollo tagliata di manzo</p> <p>Costolette d'abbacchio fritte panate</p> <p>CONTORNI Patate al forno o insalatina mista o cicoria in padella</p> <p>DOLCI Tagliere di dolci di nostra produzione con panettone, torrone, pandoro e passito Amaro e caffè</p>	<p>ENTREE* Bollicine e crudo (Spigola marinata agli agrumi con cioccolato fondente e menta)</p> <p>ANTIPASTI Soute di cozze con scorza di limone di sorrento e verdure grigliate con julienne di totano e scaglie di parmigiano</p> <p>PRIMI Spaghettoni quadrati con vongole veraci</p> <p>Strozzapreti fatti a mano cozze e pecorino Romano IGP laziale</p> <p>SECONDI Frittura reale di calamari, gamberi alici e pesce di paranza</p> <p>Tranci di pesce spada, salmone, tonno, spigola e gamberone Argentino marinati in salsa verde</p> <p>CONTORNI Patate al forno o insalatina mista o cicoria in padella</p> <p>DOLCI Tagliere di dolci di nostra produzione con panettone, torrone, pandoro e passito Amaro e caffè</p>
---	---

MENÙ TERRA
COMPRESO 1/2 ACQUA
E 1/2 VINO DELLA CASA **€ 30**

MENÙ PESCE
COMPRESO 1/2 ACQUA
E 1/2 VINO DELLA CASA **€ 35**

*Aperto tutti i giorni a pranzo
Venerdì Sabato e Domenica anche a cena!*

INFO E PRENOTAZIONI 06.99222174 - CELLULARE 392.0300515

LADISPOLI - PIAZZA DELLA VITTORIA, 19



RIFIUTI: IL NUOVO BANDO RISCHIA DI ESSERE ANNULLATO

IL TAR HA CONTESTATO UN VIZIO DI FORMA NELLA PROCEDURA DOPO UNO DEI TANTI RICORSI PRESENTATI DALLA DITTA MASSIMI. IL SINDACO GRANDO È CRITICO: "STANNO METTENDO I BASTONI TRA LE RUOTE ALLA NOSTRA AMMINISTRAZIONE E ALLA CITTÀ"

18

La nuova era dei rifiuti a Ladispoli era ormai in rampa di lancio nei primi giorni del 2020. E invece qualcosa è andato storto per via di un ricorso, l'ennesimo, presentato dalla ditta Massimi Aurelio e Figli che gestisce attualmente il servizio della nettezza urbana dal 2011. Così il Tar ha accolto l'istanza decidendo di entrare nel merito della vicenda con il rischio concreto che il bando nuovo, da cui era uscita la ditta vincitrice dal prossimo gennaio (la Tekneko), venga annullato. Un colpo di scena a pochi giorni dalle festività natalizie. Mercoledì 18 dicembre il tribunale amministrativo regionale doveva pronunciarsi ma la decisione finale è slittata al prossimo 22 gennaio. Passerà ancora altro tempo prima che venga sciolto il rebus. Il Tar ha riconosciuto di fatto un vizio di forma nella procedura avviata e conclusa tempo fa. E il Comune si è visto costretto ad impugnare la sospensione dello scorso 6 dicembre. La Tekneko resta alla finestra e dovrà ancora attendere. Se l'amministrazione comunale

dovesse perdere il controricorso, si giocherebbe la carta del Consiglio di Stato con tempi lunghissimi e un iter praticamente congelato. **La reazione.** Spiazzato il sindaco di Ladispoli che ha appreso la notizia tornando dal viaggio in Germania per via del gemellaggio con Heusenstamm. "La Massimi ha effettuato ben 4 ricorsi. Su uno di questi il Tar ha deciso di entrare nel merito. E' una tegola brutta, una situazione che ci mette in difficoltà vanificando, ci tengo a rimarcare soltanto per un semplice cavillo burocratico, il lavoro svolto in tutti questi anni dai nostri funzionari e dalla nostra maggioranza", è quanto detto alla stampa da Alessandro Grando. Mancherebbe una relazione preliminare sul bando di gara avviato comunque - assicura il sindaco - in assoluta trasparenza. "Quando il sistema permette ad un'impresa di mettere i bastoni tra le ruote ad un Comune siamo sconfitti in partenza. Dopo una riunione di Giunta convocata con urgenza abbiamo naturalmente

dato incarico ai nostri legali di contrastare questa sospensiva ma ci vorrà tempo prima di avere un epilogo", è la presa di posizione del primo cittadino Grando.

La rivoluzione sul settore annunciata da Palazzo Falcone resta ancora ferma al palo.

Il delegato all'Igiene urbana e consigliere comunale in maggioranza, Carmelo Augello, era intervenuto il mese scorso manifestando la volontà di un immediato "cambio di marcia" attraverso l'introduzione di spazzini di quartiere, una storica figura pronta ad essere reintrodotta nella città ladispolana, l'installazione di ecocompattatori e di micro-chip nei mastelli della differenziata.

Un sistema al passo con i tempi. Non meno importante per Augello il riconoscimento di premi ai cittadini "virtuosi". Nell'elenco dei cambiamenti, oltre ad un risparmio sul costo annuale del servizio, anche il ritiro gratuito a domicilio degli sfalci d'erba e dei rifiuti ingombranti.

E, tema molto atteso dalla popolazione, l'abbassamento della Tari. "La vendita delle frazioni valorizzabili come la plastica ad esempio consentirà al Comune di incassare direttamente gli introiti. Si potrà quindi pensare di abbassare le tasse. La spesa relativa l'appalto precedente viaggiava a 5,5 milioni di euro annui, la nuova offerta prevede un costo più basso", è quanto detto dal delegato e consigliere Augello. Nel nuovo appalto erano state fissati anche dei punti su calendari differenti per le utenze non domestiche e per il periodo annuale.

E ora cosa accadrà? Difficile fare una previsione. Tutto ovviamente dipenderà dai giudici.

Fermo restando che anche se dovesse spuntarla il Comune, passerà parecchio tempo prima di far partire la nuova era dei rifiuti che inizierà dopo la fine di questa battaglia a colpi di carte bollate.

Il bando. La Tekneko era arrivata prima classificata nella graduatoria stilata da Città Metropolitana tra le sette in lista. Il contratto con la Massimi era scaduto già ad inizio 2018 ma il Comune di Ladispoli non aveva ancora provveduto a bandire la gara. L'appalto con la Tekneko, l'azienda che opera tuttora a Bracciano e che in precedenza aveva ricevuto l'incarico anche a Cerveteri, è stato fissato per 7 anni.

Infine tiene banco anche il problema dei mezzi. L'intero parco utilizzato per il servizio apparterebbe alla Massimi, non al Comune.

Negli anni addietro l'amministrazione comunale di centrosinistra giustificò l'aumento della Tari con l'acquisto dei mezzi. Forse questo passaggio non venne chiarito adeguatamente e per molti sembrò solo una scusa per "scagionarsi" dall'ennesimo rincaro sulla bolletta.

linkem

MEGA PROMO INTERNET

19,90€
Al mese
per il 1° ANNO



Calypso
we connect via satellite

linkem newni x eolo

fermopoint

wish

vodafone POINT

Via delle Rose, 21 - 00055 Ladispoli RM
+39 333 8882200 +39 06 52725606
calypso@giallo.it

skycalypso fb.me/calypso2013 @calypsosky

LADISPOLI TRA VECCHIO E NUOVO



IL LIDO BALNEARE SOTTO LALENTE D'INGRANDIMENTO

Nella annata agraria 1954/55 - per incarico dell'UNESCO, del Ministero dell'Agricoltura e dell'Ente Maremma - uno studioso di fenomeni sociali scese da Bologna in terra cervetrana per analizzare i cambiamenti dovuti alla Riforma agraria. Il sociologo era Achille Ardigò, cavallo di razza tra i giovani del cattolicesimo sociale.

Aveva la statura di un ragazzo, vestiva elegantemente, si rivolgeva in modo forbito ma con domande a tutti comprensibili.

L'analisi del professore si focalizzò su Cerveteri, le sue campagne ed i suoi pagi, affrontando necessariamente anche il "centro balneare di Ladispoli", da poco assorbito da Cerveteri.

La premessa al capitolo specifico era che Ladispoli, "composto di popolazione in gran parte immigrata negli ultimi vent'anni, aggregatasi a Cerveteri appena due anni prima della Riforma", presentava una struttura sociale molto complessa, a differenza del capoluogo che "poteva dirsi, all'inizio della Riforma fondiaria, una società premoderna", in fase di

immobilismo, se non addirittura "chiusa ed isolata" come il borgo del Sasso.

"Accanto a pescatori, albergatori e commercianti si era venuto costituendo a Ladispoli un ceto medio urbano: famiglie di impiegati occupati a Roma, pensionati, professionisti, ferrovieri, militari dell'aeroporto di Furbara, ed inoltre tutto un proletariato recente di manovali, operai, muratori, braccianti immigrati delle più vaste parti del continente e delle isole pronti a dedicarsi ai più disparati traffici pur di campare".

"Insomma - concludeva il sociologo- Ladispoli costituiva funzionalmente una dipendenza della capitale" Tra i ladispolani, i funzionari dell'Ente, dovettero sudare sette canottiere per arrivare a raggiungere 99 richiedenti. A dispetto dell'esiguità della popolazione propriamente agricola, stava il massimo sviluppo del settore commerciale e degli esercizi pubblici.

Nel 1951 Ladispoli contava un numero di esercizi pari ad una volta e mezzo quello del paese in collina.

Vi erano 108 esercizi commerciali e pubblici, esclusi gli alberghi e stabilimenti balneari, (in numero di 13) e le tabaccherie, e inclusi gli esercizi non ambulanti con licenza per vendita di produzione propria. Delle 217 ditte, in gran parte ambulanti e di commercio al minuto di alimentari, reali ma non censite, ben 129 erano di ladispolani. Stessa solfa per i negozi di prodotti meccanici ed affini e quelle artigianali, escludendo dal confronto le "attività turistiche" dove il monopolio Ladispolano era assoluto.

Quanto alla disoccupazione nel 1951 essa era di fatto inesistente a Ladispoli o esistente nelle forme frizionali inevitabili e proprie di una società in espansione, con una forte mobilità professionale nella mano d'opera (specie tra settore agricolo e quello edile).

Tutto questo rendeva il suo collegamento con Cerveteri puramente commerciale e burocratico, al

punto che nei confronti del capoluogo, la popolazione di Ladispoli non aveva tardato a manifestare un atteggiamento di superiorità, quello caratteristico del cittadino verso gli abitanti della campagna.

Gli "uomini nuovi" di Ladispoli "con un passato ignoto ai più, appena riusciti a far fortuna rimproveravano ai "bifolchi" di Cerveteri di non aver mai saputo sfruttare, per cortezza d'ingegno, le possibilità esistenti in loco" afferma, con una punta di acidità ed al contempo partecipazione per i più economicamente deboli, il giovane studioso. La Riforma aumenterà a Ladispoli enormemente l'importanza del settore degli esercizi commerciali, soprattutto di generi alimentari. Tra il cinquantuno ed il cinquantaquattro se ne aprono otto nuovi. Si contano ben sei tra pensioni ed alberghi, tredici stabilimenti balneari e centoventiquattro trattorie, ristoranti, bar più diverse tabaccherie e "fraschette". Ma la differenza sostanziale sta nella capacità di attirare i bagnanti della spiaggia della salute che arrivano, stime locali, a punte di venticinquemila. Una fonte inesauribile di reddito e di possibilità di ulteriori investimenti per la gran parte dei ladispolani. L'attrazione che per gli assegnatari, insediati lungo l'Aurelia, suscita Ladispoli non ha paragoni a fronte coll'impiccata, su in alto, Cerveteri.

Le assegnatarie vi scendono per vendere polli, verdure, uova, frutta lasciando lì i quattrini per acquistare beni per la casa, nuove calze in nailon, ciabatte dorate ed altre attrazioni consumistiche.

Ladispoli si trova dunque ad entrare in concorrenza



con Cerveteri, proprio in ordine al suo ruolo di polo servizi per tutti gli insediamenti dei contadini nelle zone di riforma ad oriente del capoluogo.

Accadrà che il gruppo dirigente di Ladispoli, grandi e piccoli bottegai, impresari edili, appaltatori e cottimisti, proletari in orbita, prenderà coscienza, per stimoli di convenienza economica e di prestigio sociale, delle possibilità di ottenere l'agognata indipendenza di Ladispoli a comune autonomo, ed operare a questo fine promuovendo legami e prebende coi padroni della politica e della stampa. Dato sostanziato da un fatto, sempre sottaciuto, quello che, dopo le elezioni del 1964, i rappresentanti ladispolani nell'Assise comunale avevano un potere di veto o via libera su qualsivoglia decisione, spesso al di là delle posizioni politiche di appartenenza.

Infissi 2000

Di Vilella Giuliano

FABBRICA DI INFISSI IN ALLUMINIO

SERRAMENTI
IN PVC
ED ALLUMINIO
DI NOSTRA
PRODUZIONE.



SERRATURE
E PORTE
BLINDATE



FINESTRE
IN PVC
ED ALLUMINIO



LAVORAZIONI
IN FERRO
(Persiane, grate,
combinato, ecc)



TENDE DA SOLE
ZANZARIERE
DI OGNI TIPO

CERTIFICAZIONE INFISSI
PER DETRAZIONE FISCALE

PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI
INFISSI SU MISURA A PORTAR VIA

Via della Piscina, 8 - Cerveteri (Loc. Due Casette)
Tel/Fax 06 99 02 751 - villedagiuliano@tiscali.it
Cell. 339 61 84 947 - 329 78 70 446
www.infissi2000sas.it



IL BUIO REGNA SOVRANO NELLE STRADE DI CERENOVA



IL COMITATO CIVICO RINNOVAMENTO CERVETERI DENUNCIA LO STATO DI ABBANDONO DELLA FRAZIONE BALNEARE

“Vogliamo rendere noto alla collettività il disperato appello fatto da un cittadino del nostro comprensorio al Sindaco di Cerveteri, attraverso cui denuncia il degradante stato di abbandono dell’illuminazione presso la frazione balneare di Marina di Cerveteri. Vogliamo dividerlo affinché sia di stimolo alla nostra classe politica nell’adoperarsi seriamente per la gestione corretta del nostro territorio ed una migliore vita della comunità cittadina. Affinché ci sia luce.”. Ad affermarlo è il Comitato Civico RinnoVamento Cerveteri. Ed aggiunge: “La Genesi riporta che in principio Dio creò il mondo; vedendo che la luce era cosa buona e bella, separò la luce dalle tenebre e, per illuminare la terra, Dio fece le due grandi luci, la luce maggiore per regolare il giorno e la luce minore per regolare la notte e le stelle. Il Sindaco di Cerveteri, divo novello, pubblicizza il termine dei lavori per la completa illuminazione di Campo di mare, località in gran parte privata

e oggetto di una ulteriore prossima edificazione, mentre Cerenova Costantica e suoi dintorni, non essendo interessata da imminenti speculazioni edilizie, viene lasciata alla illuminazione creata dal buon Dio come le stelle, nuvole permettendo. I cittadini ceretani meritano ben altra attenzione da parte della amministrazione comunale, forse a scapito di qualche spettacolo canoro o cinematografico in meno, ma sicuramente con una migliore illuminazione ed un minor degrado del territorio. Ricordiamo al Sindaco che i lavori devono essere programmati negli anni, e chiediamo quindi che ci presenti il piano della pubblica illuminazione viaria preparato dai suoi tecnici, e ci dia tempi certi per la sua esecuzione. Il buon Dio ci ha dato la luce, mentre il suddetto solo il buio; le tenebre ed il buio possono ingenerare fra i cittadini un timore relativo a pericoli reali o immaginari, perché al loro interno potrebbero celare una aggressione, una minaccia o un furto”.

CERENOVA SALUTA MARCELLA

Ci ha lasciato Marcella Fantozzi, titolare di Elettromix, lo storico negozio di elettrodomestici da decenni punto di riferimento per tutta la comunità della frazione marina. Con la morte, Cerenova perde una bellissima persona, spontaneamente cortese ed accogliente, sempre sorridente anche quando era già visibilmente colpita nella salute. Una donna che possedeva il dono raro di riuscire a stabilire immediatamente e con estrema semplicità un

rapporto amichevole e confidenziale con chiunque si approcciasse e per questo motivo stimata ed apprezzata da tutti coloro che hanno avuto la fortuna di conoscerla. Cara Marcella ci mancherai ed il ricordo della tua anima gentile resterà sempre impresso nei nostri cuori! Le più sentite condoglianze al marito, ai figli e ai nipoti da parte della redazione de L'Ortica e del direttore editoriale Cristiano Cimarelli.

LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
 CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
 Offerte valide dal 30 Novembre al 24 Dicembre 2019
salvo esaurimento scorte

TOP WING
veicolo e personaggio ass. **12.90**

TOP WING
playset mission ready track **24.90**

TOP WING
accademia **39.90**

TURTLES
Rise off Personaggio base ass. **9.90**

TURTLES
Rise off Personaggi giganti ass. cm 30 **24.90**

TURTLES
Rise off Veicolo Tank **39.90**

GORMITI S2
Hyperbeasts deluxe ass. cm 15 **19.90**

GORMITI S2
Ultra creature **25.90**

GORMITI S2
Ultra battle cm 25 **26.90**

GORMITI S2
playset Ultra tower **23.90**

GORMITI S2
Action playset con personaggio **64.90**

SET-ATTREZZI
ATTREZZI con trapano set 42 pz **14.90**

ATTREZZI
da lavoro in trolley **19.90**

FROZEN 2
Ice walker **22.90**

FROZEN 2
Scetti musicali **19.90**

FROZEN 2
Magic ice sleeve **25.90**

FROZEN 2
Vanity accessori set **22.90**

FROZEN 2
Glow third Olaf **18.90**

FROZEN 2
Specchiera da tavolo **15.90**

FROZEN 2
Anna e Elsa bambole cm 35 **29.90**

FROZEN 2
Whisper&Glow display house **11.50**

FROZEN 2
Make up crystal sky **29.90**

FROZEN 2
Elsa e Olaf con i loro amici **46.90**

PLAYSET
Casetta richiudibile cm 84 con personaggi **24.90**

SET CUCINA
Trolley **19.90**

SET BELLEZZA
Trolley

LADISPOLI - Via Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc
 Offerte valide dal 30 Novembre al 24 Dicembre 2019
 salvo esaurimento scorte



MAGAZZINI Maurys

COCCO DENTISTA 14.80

PANTALONE idraulico pasticciere 15.90

PIERINO il porcospino 16.90

NON CALPESTARLA! 16.90

INDOVINA CHI? 12,90

L'ALLEGRO CHIRURGO 16.90

Twister 14.90

FORZA 4 al volo 15,90

IL GIOCO DELLA VITA 17,90

MONOPOLY Voice banking 26.90

MONOPOLY classico 16.90

CLUEDO 16.90

TABOO 14,90



DOPO TANTI
ABBATTIMENTI,
FINALMENTE 1.800
NUOVI ALBERELLI
NEL COMUNE DI CERVETERI

Si è concluso l'intervento di forestazione che vede protagonista Il Comune di Cerveteri, sostenuto da E.ON e realizzato grazie al supporto tecnico di AzzeroCO2.

La piantumazione dei circa 1.800 alberi rientra nel progetto di riqualificazione urbana "Boschi E.ON" che l'azienda di energia porta avanti su territorio nazionale dal 2011 e che, fino a ora, ha permesso di mettere a dimora già 83.000 alberi in 26 aree selezionate in Italia, facendone uno dei più rilevanti progetti di forestazione mai portati avanti da un'impresa privata.

Il progetto per il Comune di Cerveteri, promosso da E.ON, ha lo scopo di migliorare le condizioni ambientali di alcune zone urbane importanti per il territorio, come parchi pubblici, scuole, zone frequentate dalle famiglie ma anche zone più periferiche, per le quali è precisa volontà dell'Amministrazione porre in essere tutte quelle azioni per valorizzarle e riqualificarle, grazie alla messa a dimora di specie arboree e arbustive autoctone che potranno integrarsi al meglio con le condizioni climatiche del luogo. In particolare, si è scelto di intervenire in alcune aree dislocate sulla fascia costiera e altre nell'entroterra tra le quali: Via Settevene Palo Nuova altezza Campo Sportivo Comunale, Parco Marco Vannini (ex Parco Caerelandia), Parco della Legnara e Parco Paolo Borsellino.

Per garantire la biodiversità del progetto e il suo rapido attecchimento sono state utilizzate diverse specie: il Leccio, l'Orniello, l'Acerò campestre, l'Olmo minore, il Pioppo bianco, la Sughera, la Roverella, l'Albero di Giuda e il Carpino bianco. Si tratta di specie selezionate per la loro robustezza, la resistenza all'inquinamento e che, crescendo contribuiranno, a ridurre la concentrazione di CO2 nell'aria.



NORCINERIA PRODUZIONE PROPRIA
CARNI UMBRO VITERBESI- MACELLERIA
GASTRONOMIA - PRONTI A CUOCERE



LADISPOLI - Via Glasgow, 60 - ANGUILLARA - Via Giolitti, 3
CERVETERI - Via Largo Almunecar, 20 - BRACCIANO - Via Arturo Perugini snc

Offerte valide dal 30 Novembre al 24 Dicembre 2019

salvo esaurimento scorte

SEGUICI SU **FERRI CARNI**

Via Sergio Angelucci, 5 - Cerenova - Cerveteri
paolofrancesco@inwind.it - Tel/Fax 06 9904388



CASSETTE DI BABBO NATALE: BOCCIATE E PROMOSSE



La cassetta di Babbo Natale è diventata una moda dilagante. Ne potete trovare una in ogni città. Persino nei pressi dei Presepi viventi in uno straniante mescolamento di sacro e profano. Per fortuna non a Cerveteri e a Ladispoli, dove il buon senso ed il rispetto per i credenti non è andato del tutto perduto.

A Cerenova, a Largo Finizio è stata allestito un piccolo e suggestivo villaggio di Babbo Natale con tanto di renne e slitta, in un tripudio di luminarie, dove, la scorsa settimana, hanno preso vita giochi e spettacolini teatrali di qualità destinati ai più piccini che hanno attirato una grande folla di famiglie, complice il clima clemente. Un regalo offerto dai volontari della proloco di Marina di Cerveteri e del Rione Cerenova a tutti i bambini della frazione marina. I prossimi spettacoli sono previsti per il 5 ed il 6 gennaio. Per l'intera durata delle feste il villaggio di Babbo Natale resterà festosamente illuminato da migliaia di lucine. Che

dire? Bravissimi!

Anche a Cerveteri a Piazza Risorgimento ne è stata aperta un'altra, su iniziativa del Comune: una sorta di capanno degli attrezzi buttato a casaccio all'ingresso della piazza, tagliando fuori tutto il resto. È stato definito nei comunicati stampa comunali un piccolo 'regno' di Babbo Natale. Durante la settimana il capanno resta chiuso e la desolazione la farebbe da padrone, se non fosse per il bel gioco di luci sui monumenti storici (per iniziativa dell'Assessorato alla Cultura) e per le decorazioni finanziate dai commercianti del centro storico. L'apertura della così detta cassetta di Babbo Natale di Piazza Risorgimento è prevista solo per i fine settimana a partire dalle ore 15:00.

I prossimi appuntamenti:

- 21 DICEMBRE: SANTA CLAUS IS COMING TO TOWN
- 22 DICEMBRE: FROZEN SHOW
- 5 ed 6 GENNAIO: ARRIVA LA BEFANA



NATALE CAERITE IN MUSICA

La musica sembra essere la protagonista assoluta del Natale Caerite 2019. Infatti ad aprire le danze l'8 dicembre è stata la Messa di Gloria di Giacomo Puccini alla Chiesa della S.S. Trinità a cui sono seguiti altri eventi musicali e corali di alto livello. I prossimi eventi assolutamente da non perdere:

• Venerdì 20 dicembre, a sala Ruspoli sarà la volta di un nuovo appuntamento con Rassegna Caere Musica con il concerto "lo volo - Musiche intorno al Mondo" ore 21.00 -22.00 a cura del Comune di

Cerveteri.

- Sabato 21 dicembre appuntamento con il Concerto di Natale "Note sotto l'albero. Ritroviamo insieme lo spirito Natalizio". Ore 18.00 -20.00 a cura dell'Associazione culturale Ottava nota.
- Sempre sabato 21 dicembre concerto "Davanti al Re" alle ore 21.00 alla Parrocchia S. Maria Maggiore a cura della stessa parrocchia.
- Il 22 dicembre Concerto di Natale alle ore 19.00 alla Chiesa Santa Maria Maggiore a cura del Gruppo Bandistico Caerite



Cantina Cerveteri 1961

*Auguri
Buone feste*





DOMENICA IL CONCERTO DI NATALE DEL GRUPPO BANDISTICO CERITE

ALLE ORE 19:00 APPUNTAMENTI PRESSO LA CHIESA SANTA MARIA
MAGGIORE CON I MUSICISTI DIRETTI DAL M° AUGUSTO TRAVAGLIATI

30

Torna come tradizione il Concerto di Natale del Gruppo Bandistico Cerite. I musicisti e le musiciste dirette dal Maestro Augusto Travagliati si esibiranno domenica 22 dicembre alle ore 19:00 presso la Chiesa Santa Maria Maggiore in Piazza Santa Maria a Cerveteri con un meraviglioso repertorio di brani classici, alternati ai componimenti tipici del Natale fino ai capolavori del Maestro Ennio Morricone, di cui quest'anno si sono festeggiati i suoi 90anni. "Il Concerto di Natale del Gruppo Bandistico Cerite è senza dubbio uno dei momenti più attesi dell'offerta culturale della nostra città nel periodo delle feste – ha dichiarato l'Assessora alle Politiche Culturali del Comune di Cerveteri Federica Battafarano – i musicisti e le musiciste dirette dal Maestro Augusto Travagliati già da tempo stanno studiando nei minimi dettagli un repertorio davvero di qualità, per un concerto che come ogni anno ci emozionerà e ci renderà orgogliosi del nostro Gruppo Bandistico. Novità di quest'anno, la location: il concerto infatti si svolgerà nella storica Chiesa di Santa Maria Maggiore nel Centro Storico. Sarà un grande pomeriggio di musica, un appuntamento che

certamente anche quest'anno susciterà l'interesse della cittadinanza ed una partecipazione davvero importante".

In scaletta, anche una partecipazione davvero speciale, con il Coro della Parrocchia Santissima Trinità che si esibirà in due brani accompagnati dalle note del Gruppo Bandistico Cerite. Il concerto del Gruppo Bandistico Cerite è inserito all'interno del programma del Natale Caerite.

Le attività del Gruppo Bandistico Cerite, impegnato durante l'intero corso dell'anno non solo con varie esibizioni in tutto il territorio ma anche con corsi di formazione per nuovi aspiranti musicisti, hanno il sostegno anche della Regione Lazio nell'ambito del "Progetto Didattico/Concertistico Cerite".

"Nell'invitare la cittadinanza a questo imperdibile appuntamento – conclude l'Assessora alle Politiche Culturali del Comune di Cerveteri Battafarano – ci tengo a ringraziare il Presidente del Gruppo Bandistico Cerite Aurelio Badini e il Segretario Carmelo Aiello, fondamentali da un quarto di secolo, nel sostenere le attività di questa vera e propria istituzione culturale della nostra città".

Tabaccheria Fazio

augura

Buone

Feste



LOTTO - 10 e LOTTO - SUPERENALOTTO - GRATTA E VINCI - EUROJACKPOT

Cerveteri - Via Fontana Morella, 59 Tel. 06.9941204

www.tabaccheriafazio.it tabaccheria fazio leonardo



ALLA SCOPERTA DELLO "SPARTAN RACE" CON GIULIANO LUCIDI

**CORSA AD OSTACOLI NEL FANGO. UNO SPORT FRESCO, DINAMICO
E DIVERTENTE: "I LIMITI SONO SOLO NELLA TESTA"**

Giuliano Lucidi porta lo "Spartan Race" a Cerveteri, uno sport giovane e dinamico. Resistenza, corsa e agilità sono le caratteristiche richieste per una disciplina che si pratica all'aria aperta, tra boschi, mari, laghi e colline. Percorsi sempre diversi e dinamici dove cimentarsi. Questo sport nasce nel 2000 negli Stati Uniti e

Sargenti, due giovani Spartans.

Giuliano, la tua associazione da quanto tempo opera in questo territorio?

Dal 2014 ho cominciato il mio percorso, l'associazione è nata un anno fa, a Cerveteri. Conta già 60 iscritti dai 14 ai 60 anni. In questo sport esiste una fase chiamata Elite, dove si incontrano tutti i migliori. Non esiste una fascia d'età per entrarci ma una qualificazione, che ti porta in Elite. Categorie donna e uomo.

Chi riesce meglio tra le due categorie in questo sport che, se non ho capito male, è una lotta libera nel fango?

Le donne sono più tenaci. Ma non è una lotta libera. Viene creato un percorso, dagli 8 ai 15 km, se parliamo di OCR, nello Spartan Race arriviamo anche a 50 km. Ogni 500 metri si trova un ostacolo da superare, ogni volta diverso, per modalità e difficoltà. Un trasporto, un'arrampicata, un filo spinato, una prova di abilità da superare per poi proseguire il percorso.

Come si pratica questo sport, nudi?

"Quasi. Un abbigliamento tecnico molto aderente che non limita i movimenti, per uno sport adatto a tutti, per ogni età. Praticarlo comporta un lavoro completo, che struttura e rinforza i muscoli di tutto il



approda a Roma nel 2014. Un susseguirsi di gare ed eventi fino alla nascita della Federazione tre anni fa ed i prossimi primi Mondiali Federali: Russia 2020. Incontriamo Giuliano atleta, istruttore e titolare di Ares Team ASD. Insieme a lui Arianna Fiorenza e Jonathan

corpo. In grado di ridurre i dolori articolari che spesso affliggono le persone più grandi".

Parlaci delle modalità di gioco, come funziona?

Semplice, chi finisce prima e supera gli ostacoli vince. Il tempo medio di percorrenza per 15 km è circa 1 ora e mezza. Dipende anche dagli ostacoli lungo il percorso, se ci si trova in montagna o al mare. Tutto in salita ovviamente l'andamento è più lento.

Percorso a sorpresa?

Percorso inedito, quando ti ritrovi allo start, inizia la scoperta del territorio. Solo gli ostacoli vengono pubblicizzati prima, ti puoi preparare a ciò che ti aspetta, il resto avventura pura.

L'ostacolo più insormontabile?

L'ostacolo aereo, faticoso ma anche il più affascinante. Per questo il mio preferito, molto tecnico.

La stessa domanda la rivolgiamo ad Arianna Fiorenza, 18enne di Cerveteri, da un anno nel gruppo Ares Team dove ha raggiunto in poco tempo ottimi risultati.



Arianna, cosa ti piace di questo sport ad ostacoli?

Pesavo 10 kg in meno, con la preparazione alle gare, ho strutturato una muscolatura sana. Rappresenta anche uno sfogo, dopo lo studio. Amo le prese, l'ostacolo aereo anche per me, trovo sia una prova di resistenza in cui mettermi alla prova. Mi piace anche la prova di forza.

Quella che ti riesce di meno?

La forza! Insieme all'equilibrio. Ti mettono in difficoltà, dipendono da molteplici fattori: tempo, concentrazione. Io soffro di vertigini e in gara mi sono trovata a dovermi arrampicare. Non sono capace a nuotare ma ho attraversato un fiume. Appassionante.

Ottimo nuotatore in squadra è Jonathan Sargenti, da settembre nel gruppo, per lui l'ostacolo maggiore da superare è credere in se stesso:

"Sono sempre stato uno che diceva non c'è la faccio" - confida - davanti all'ostacolo incontrato nel percorso, così come nella vita".

Interessante, metti alla prova le tue capacità sia fisiche che mentali.

"Domenica scorsa abbiamo fatto una gara di corsa nel fango. Impensabile pensare di farlo, sono sempre stato una persona che si lava le mani continuamente, attraversare lo sporco, andare oltre, per me è stato superare un mio limite. L'aspetto che non ti aspetti di questa disciplina".

Un antidoto alle fobie, dunque. Ma è uno sport

individuale o a squadra?

Individuale ma il team c'è e si sente. In gara sei tu con te stesso, ma il supporto della squadra ti carica. Contano su di te, ti aspettano, non ti senti solo.

Può considerarsi una prova di sopravvivenza, più che una gara?

In un certo senso, sì. Se pensiamo al percorso sconosciuto, naturale, in un ambiente spesso non tuo, dove passi dall'ostacolo artificiale al tronco nel fiume, al lago, la montagna da scalare, il filo spinato e tanto ancora.

Ci sono pericoli?

Sì, se arrivi impreparato. Potrebbe essere pericoloso le prime volte con gli ostacoli in altezza, come la salita con la fune. Senza la giusta tecnica, puoi cadere da un'altezza di 4/5 metri. Ci sono materassini, paglia ma sei senza sistemi di sicurezza, a mani nude. Non è un gioco, ti diverti ma è da affrontare in modo professionale.

Chi ha inventato questo sport è stato cattivo, ma è in continua evoluzione?

In totale evoluzione, ad ogni gara c'è un ostacolo differente, in continua crescita, esponenziale anche nelle persone che praticano questo sport. Per lo Spartan Race, regolamenti, ostacoli, penalità si devono alla creativa mente dell'americano Jo de Sena, l'inventore. Per quello che riguarda l'Italia, il mondo OCR, è competenza della Federazione.

Per finire. Prossimi obiettivi della squadra e vostri personali?

I Campionati Nazionali. In attesa dei Mondiali in Russia. Noi ci saremo, non solo per partecipare, puntiamo in alto





-50% Da Rial Porte e Finestre
gli infissi ti costano **la metà!**

Con lo sconto in fattura

via Settevene Palo, 91/93 - CERVETERI (RM) - Tel. 06.83088606 - Cell. 324.6049163
rialporteefinestre@gmail.com - www.rialporteefinestre.com



PAOLA ALESSANDRINI, QUANDO L'ARTE SI SPOSA CON L'IMPEGNO SOCIALE

UN'ANIMA DIVISA IN DUE: LE OPERE DELL'ARTISTA ESPOSTE ALLE BIBLIOTECA COMUNALE DI CERVETERI FINO AL 7 GENNAIO

Paola Alessandrini è un'artista romana che ha nella curiosità e nella bontà d'animo due strumenti essenziali. Quando nel 2014 decidemmo di dedicare uno spazio agli artisti emergenti del territorio, capii subito di trovarmi davanti a una persona con un notevole potenziale umano ed artistico. Paola dopo essersi laureata, capisce subito l'urgenza di comunicare le proprie emozioni attraverso la pittura. Dopo aver affinato la sua tecnica nelle Arti figurative, riesce a farsi notare ed entrare a fare parte dei Cento pittori di Via Margutta.

La sua indole la porta poi a sperimentare nuove tecniche attraverso il riuso di materiali come le stoffe. Nasce così un filone artistico fatto di suggestivi collages di stoffe sovrapposte con maestria in maniera irregolare in un perfetto equilibrio cromatico. Oltre al collage, Paola Alessandrini porta avanti il suo primo amore, l'arte figurativa, realizzando una serie di opere pittoriche con dei personaggi privi volto, che colpiscono notevolmente l'immaginazione dello spettatore inducendolo ad una riflessione sull'essere più che sull'apparire.

Ricordiamo due mostre collettive alle quali ha partecipato con la Galleria inQuadro DONNE A CONFRONTO e RACCONTAMI LA TUA STORIA.

Stoffe per realizzare quadri: perché?

"Nasce da esperienze vissute da bambina attraverso corsi fatti a scuola e dal contributo di mia madre che era un'esperta ricamatrice. Il lavoro con le stoffe mi permette di raggiungere effetti tridimensionali ed infiniti passaggi tonali. Attraverso questo processo raggiungo dei risultati diversi dalla pennellata".

I tuoi personaggi sono senza volto, senza espressione, in un mondo dove l'apparenza è ciò che conta: come li collochi in questo contesto?

"Non è importante il volto per me, ma la postura, l'azione. Io raffiguro donne molto eleganti che hanno un'anima ed una interiorità e la loro bellezza la si percepisce da quello che fanno. La società di oggi è molto legata a canoni estetici di bellezza oggettiva che non sono purtroppo fondamentali. Ciò che provo a

rappresentare con i miei quadri, sono le emozioni che ogni singola persona può trovare nei volti velati delle mie figure, ognuno così può vedere o immaginare il volto che vuole".

La società in che modo stimola il tuo lavoro?

"I temi che spesso affronto sono sociali. Rappresento la solitudine dei più deboli, la violenza psicologica nei confronti delle donne, il razzismo. Rappresento simboli e immagini metaforiche, come ad esempio il quadro presentato alla mostra contro il razzismo dove un camaleonte è poggiato sopra un gesto di amicizia fra due persone di colore diverso. La colorazione dell'animale rispecchia il suo stato d'animo e la sua percezione di trovarsi in una condizione di armonia. È noto che il camaleonte muta il colore della sua pelle solo quando si trova in una condizione di pericolo o violenza".

Arte e volontariato: come coniughi queste due passioni? E soprattutto: perché?

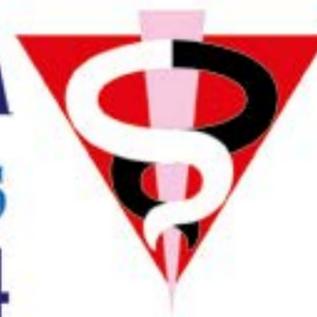
Sono responsabile Artistica, insieme ad una psicologa, di un laboratorio artistico, per persone con disabilità gravi, motorie e cognitive in seguito ad incidenti o malattie gravi. Ho scoperto un mondo dove la sensibilità è altissima e può diventare un'importante risorsa creativa. Il laboratorio è un luogo di libertà di condivisione in un clima di fiducia e apertura ed il colore diventa uno strumento di espressività e comunicazione. Ho imparato tantissimo in questi anni, ho imparato che ci si può mettere in discussione per crescere. Le esperienze dolorose ci insegnano e sono difficili da superare, ma sicuramente danno un'energia ed una consapevolezza diversa. Rimettono i valori umani al centro dell'universo.

Paola Alessandrini è in mostra nella Biblioteca Comunale di Cerveteri fino al 7 Gennaio 2020 con la mostra: **Un'anima divisa in due** a cura dell'associazione culturale inArte Fabio Uzzo Presidente associazione culturale inArte Galleria inQuadro Cerveteri.

APERTI TUTTI I GIORNI



FARMACIA Dott. Luigi Demichelis DAL 1934



Con te dal 1934
ogni volta che vuoi
noi ci siamo!



La farmacia
del dott. Demichelis
è rinomata per la continua
innovazione dei prodotti
e dei servizi.



Prodotti per la prima infanzia,
omeopatici, dietetici, fitoterapici,
dermocosmetici,
integratori alimentari,
laboratorio galenico,
medicinali e articoli veterinari.



Via Ancona, 76 - Ladispoli

tel. 06 99 477 46 - fax 06 99 470 85 - www.farmaciademichelis.com



“GOSPEL”: LA STAGIONE DI NATALE DEI SAINT JOHN'S SINGERS

CINQUE CONCERTI PER RESPIRARE L'ENERGIA DEL REPERTORIO AFRO-AMERICANO. VOCALIST D'ECCEZIONE FATIMAH PROVILLON

L'energia del gospel per le Festività natalizie 2019. Quattro i concerti per la stagione di fine anno dei St John's Singers, costola dell'Associazione Il Cantiere dell'Arte di Manziana. Ancora una volta il coro - uno dei pochi che può vantare una ormai ultraventennale collaborazione con vocalist di fama d'oltreoceano, uno fra tutti Harold Bradley - propone brani della tradizione spiritual e un repertorio rinnovato riuscendo in ogni esibizione a conquistare il consenso del pubblico e della critica. Ogni concerto infatti si trasforma in un evento coinvolgente che invita tutti ad intonare brani diventati ormai patrimonio di tutti all'insegna della fratellanza universale e della solidarietà come We shall overcome. I St John Singers hanno cantato nelle piazze, nelle carceri, in grandi teatri, in istituzioni prestigiose come il Parlamento europeo o l'Ambasciata degli Stati Uniti in Italia. Per l'edizione 2019 i St John's Singers, per la direzione di Alessandra Paffi, tornano a cantare con

la bravissima vocalist Fatimah Provillon, americana del New Jersey. Per l'accompagnamento dal vivo di Alessandro Aloisi al pianoforte, Ivano Sebastianelli al basso elettrico e Riccardo Colasante alla batteria, si esibiranno come vocalist anche Raffaella Agozzino, Enrico Biferari e Roberta Marcucci.

Queste le date assolutamente da non perdere:

- sabato 21 dicembre 2019 alle 18 ad Anguillara alla chiesa di San Francesco;
- sabato 28 dicembre 2019 alle 18 a Barbarano Romano alla Sala Sant'Angelo;
- domenica 29 dicembre 2019 alle 18 alla Chiesa di Sant'Eutizio;
- Mercoledì 1° gennaio 2020 alle 19 a Manziana alla chiesa San Giovanni Battista, concerto ormai tradizionale per la comunità manzianese;
- sabato 4 gennaio 2020 alle 16.30 a Campagnano di Roma alla chiesa Santa Maria del Prato, concerto dedicato agli ospiti del locale Centro di Riabilitazione.

La casa del Pane

Via Fiume, 67 Ladispoli - Tel. 06 9914 4577

SALUS
MEDICAL CENTER
STRUTTURE SANITARIE ASSOCIATE

PROFESSIONALITÀ, CORTESIA, ESPERIENZA
AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE

*a Natale, la Salute
il regalo più bello*

SALUS A.R.

Centro Medico Radiologico
BIOMEDICA

MANT MED

IRMED

GIFA

Alabiso
MEDICINA E LABORATORI
Lab

NUOVA APERTURA

SALUS MEDICAL CENTER
LADISPOLI
VIA ANCONA 94

IRMED CENTRO FISIOTERAPICO
LADISPOLI
PIAZZA I. ODESCALCHI 4

GIFA - POLIAMBULATORIO
CERVETERI
VIA E. SALOMONE 18

06.9949944
www.grupposalus.net



Ortica

Salute Benessere

A cura del
Dottor Professor **ALDO ERCOLI**

FOCUS SULLA GIARDIASI



UNA PARASSITOSI INTESTINALE MOLTO COMUNE

Per quale motivo il paziente si reca dal medico? Che sintomi accusa?

E' bene precisare che le manifestazioni cliniche possono variare di molto.

Diarree acute che si risolvono rapidamente e poi, dopo pochi giorni, si ripresentano. Diarree croniche o persistenti dopo terapia con i comuni antidiarroici. Malassorbimento intestinale con perdita di elettroliti (Na, K, Mg, Ca), steatorrea (grasso nelle feci) e perdita di peso. Inappetenza, nausea, dolori addominali crampiformi con diarrea acuta accompagnata o meno dalla febbre.

Diarrea intermittente oppure continua con crampi e dolori addominali.

Quando mi si presenta un quadro clinico come quello descritto prima ancora di visitare il paziente gli pongo alcune domande.

E' reduce da qualche viaggio in paesi in via di sviluppo? E' un campeggiatore?

Ha bevuto acqua non imbottigliata o ingerito alimenti crudi o poco cotti (possibile contaminazione oro - fecale)?

A seguito del meteorismo ha eruttazioni e soprattutto flatulenze di cattivo odore, solforose? E' chiaro che il mio interrogatorio anamnestico segue un percorso preciso, perseguendo una diagnosi.

E' per questo motivo che, dopo averlo visitato, gli richiedo l'esame parassitologico e batteriologico delle feci, ripetuto anche più volte, al fine di trovare delle cisti o dei trofozoiti di un parassita, nello specifico di un protozoo: le **Giardia lamblia**.

La giardiasi, infezione intestinale da protozoi, è una delle più comuni infezioni parassitarie ed è presente in ogni parte del mondo.

E' un protozoo flagellato che causa epidemie e infezioni sporadiche nelle aree industrializzate ed infezioni endemiche nelle regioni meno sviluppate.

Come ci si contamina?

La trasmissione avviene sia con il contatto diretto con soggetti infetti sia tramite ingestione soprattutto di acque ma anche di cibo contaminati. Va rilevato che nelle aree endemiche l'infezione parassitaria molto spesso non dà alcun sintomo.

Se invece è sintomatica si presenta con diarrea acuta o subacuta.

I soggetti che più facilmente ammalano sono quelli che per la prima volta vengono a contatto con il protozoo, oppure pazienti con immunodeficienza di base, ipogammaglobulinemia (evidenziato dal quadro proteico elettroforetico), oppure che presentino un aumento del ph

gastrico, acloridria e ipocloridria nello stomaco. Non va poi dimenticato che al di là della contaminazione ambientale vi può essere una trasmissione oro-fecale durante le pratiche sessuali. Ciò non riguarda solo gli omosessuali. E ancora. Un'altra contaminazione ambientale si può instaurare negli asili nido tra i lattanti. La trasmissione interpersonale può verificarsi nei centri di assistenza diurna, in istituzioni con scarsa igiene fecale. Alcune zone montane piuttosto remote possono poi essere dei bacini di contaminazione da parte di animali (soprattutto castori).

Quali sono le manifestazioni cliniche della giardiasi?

L'infezione come già detto, può essere asintomatica. Dopo un periodo di incubazione di 1-3 settimane, i sintomi possono presentarsi in maniera acuta oppure gradualmente. Quelli più precoci sono diarrea, dolore e gonfiore addominale, meteorismo con eruttazioni e flatulenze, nausea e vomito. Dopo l'ingestione il microrganismo va incontro alla liberazione dalla cisti nel duodeno a causa del PH gastrico e degli enzimi pancreatici (chimotripsina e tripsina).

Ne consegue che da ogni ciste si generano due trofozoiti che, scendendo all'interno dell'intestino, si ancorano alla mucosa intestinale grazie ad una specie di ventosa (disco ventrale), all'interno delle cripte del duodeno e del tratto prossimale del digiuno, i trofozoiti, che sono i responsabili delle manifestazioni cliniche, si replicano con un meccanismo asessuato. Il ciclo vitale termina con l'incapsulamento in cisti all'interno dell'ileo che, infine, vengono eliminate con le feci.

Torniamo alla sintomatologia. La diarrea è comune anche se non mancano le manifestazioni del tratto intestinale superiore (dolori addominali).

Dopo più di una settimana assistiamo ad una regressione dei sintomi acuti con scomparsa della diarrea. Nella giardiasi cronica infatti la diarrea non è così evidente. Più spesso compaiono aumento della flatulenza, incontinenza fecale (feci con gas intestinali), eruttazioni di cattivo odore e talvolta, anche dimagrimento.

Molto raramente vi è febbre o presenza di sangue (o anche di muco) nelle feci.

Come fare diagnosi?

Occorre identificare la presenza delle cisti nelle feci o dei trofozoiti nelle feci o nell'intestino tenue (aspirato del liquido duodenale o biopsia dell'intestino tenue).

Qual è la terapia?

Sia il metronidazolo (250 mg per via orale 3 volte al giorno) per un totale di cinque giorni sono egualmente sufficienti per eradicare l'infezione.

Nei casi per fortuna non frequenti, in cui la terapia iniziale è stata inefficace è bene cambiare i farmaci o effettuare un trattamento più prolungato.

La tua salute
è il dono più prezioso.
A Natale regalati
la prevenzione!



LIFEBRAIN CONSIGLIA DI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA PRIMA DI EFFETTUARE ACCERTAMENTI DIAGNOSTICI

Laboratorio Analisi Salus Ladispoli
Via Ancona 94 • 00055 Ladispoli

06 837 80971

www.lifebrain.it/laboratoriosalusladispoli

ANALISI
SALUS
CLINICHE

life
brain
Eccellenza per
la tua salute



MONICA BERTOLETTI
Naturopata



SOS BAGORDI NATALIZI

STRATEGIE PER SOPRAVVIVERE ALLE FESTE TRA SGARRI ALIMENTARI E VAMPIRISMO FAMILIARE

Repetita iuvant. In vista delle festività natalizie e delle tentazioni della gola in cui molti di noi, volenti o nolenti, cadranno, vi riproponiamo un vademecum necessario per sopravvivere agli sgarri alimentari e al vampirismo familiare elaborato dalla naturopata **Monica Bertoletti**, alias *Monique Bert*, ideatrice del gruppo fb *Medicina Evolutiva, Naturopatia e Detox* e coautrice di *Tiroide Approccio Evolutivo* gruppo fb creato dal dr **Andrea Luchi**.

“Anche per le persone molto equilibrate, che durante l’anno riescono a gestire al meglio cibo ed emozioni, le feste rappresentano un banco di prova: siamo circondati da quantità immense di golosità e orde di parenti. Ma il dramma vero – afferma la naturopata – è che fra cene aziendali, feste locali e altre ricorrenze intermedie, il mese di dicembre potrebbe farci odiare la bilancia e anche rovinare un equilibrio ormonale o emozionale faticosamente raggiunto. Premesso che molti di noi godranno di ottima compagnia, è bene gioire del cibo delle feste, senza troppi patemi, limitando ciò che è veramente dannoso per noi. Ciascuno sa cosa lo è per sé. E se anche sbagliamo, cerchiamo di renderci conto se è semplice golosità o se abbiamo altro da compensare. Chi però ha patologie in corso, chi è affetto da problemi cronici di salute, è indispensabile che faccia attenzione. In tali casi, basta poco per mandare in fumo i miglioramenti ottenuti in lunghi mesi di uno stile di vita impeccabile. Coloro invece che possono concedersi qualche sgarro, è bene che poi corrano ai ripari e si depurino dalle tossine”.

BERE ACQUA

Innanzitutto esiste un rimedio molto semplice: bere, bere, bere. L’acqua è fondamentale per eliminare le scorie in eccesso dovute agli stravizi e nessuna depurazione può esser davvero efficace senza una idonea idratazione.

MOVIMENTO

Importante è muoversi. Camminare, pedalare, fare le

scale. Almeno 20’/30’ nell’arco della giornata. Meglio se post prandiali, così prendiamo due piccioni con una fava: il movimento aiuta a ridurre la glicemia, i picchi insulinici e favorisce lo scioglimento del grasso, passato, presente e futuro. I complessi segnali metabolici attivati dal movimento aiutano a migliorare la forma fisica, l’umore e riducono lo stress.

PRONTUARIO D’EMERGENZA

Propongo anche un piccolo prontuario dello ‘sgarro’ con alcuni composti fitoterapici **Labor Villa Stoddard** ricordando che però non è opportuno assumere questi rimedi senza un parere terapeutico, specie se si è in regime farmacologico. Consigli per prevenire e/o attenuare sintomi gastrointestinali postprandiali durante il periodo festivo:

PRIMA DEI PASTI: 30 minuti prima: bevi mezzo litro di acqua a temperatura ambiente; *15 minuti prima dei pasti 30/40 gtt LVS 63

DURANTE I PASTI: Mastica ogni boccone almeno 30 volte, meglio 60.

DOPO I PASTI: **Pasto abbondante ma equilibrato:** 30/40 gtt LVS 25.

Pasto abbondante ricco di grassi: 30/40 gtt LVS 3.

Pasto ricco di carboidrati e dolci: combinazione 20 gtt LVS 5 e 20 gtt LVS 13

Acidità gastrica, reflusso gastroesofageo: un cucchiaino LVS 36 e dopo 15 minuti 30/40 gtt LVS 6.

SANTOREGGIA OLIO ESSENZIALE

In caso di alito pesante, addome teso o per evitare ristagno di scorie alimentari irritanti, molto utile è l’olio essenziale di **santoreggia**: attenua crampi e flatulenze e disinfetta l’intestino. Per i gonfiori addominali è sufficiente miscelare **5 gocce di olio di santoreggia in un cucchiaino di olio di mandorle dolci** e massaggiarsi con questo portentoso unguento la fascia vitale, preferibilmente dopo i pasti, due volte a dì. In fase acuta di infezioni intestinali o enterocoliti o infezioni urinarie è possibile l’assunzione orale di 3 gtt in un cucchiaino olio EVO o di cocco.

ANICE STELLATO

Grande aiuto anche dall’infuso di anice stellato, io lo adoro! – afferma Monica Bertoletti – E’una spezia dall’aspetto celestiale, meravigliosamente aromatica, ha un sapore dolce fra anice e finocchio. Risveglia i nostri sensi ricordandoci quanto è bella la Vita. E’ digestivo e calma le tensioni interne. Fate un **decocto di 10’** con 4/5 stelline di anice stellato, in 500 ml di acqua, a fiamma bassa e coperto. Infusione post fiamma altri 10’. Attenzione a non esagerare con la dose: l’**anetolo** ivi contenuto è una sostanza che, se assunta in piccole dosi, ha azione eupeptica, digestiva, carminativa, spasmolitica, diuretica, ma in dosi elevate può risultare lievemente eccitante del sistema nervoso centrale.

RIMEDIO ENERGETICO VIBRAZIONALE

Olio essenziale di Geranio: Attira a noi tutto ciò che è positivo e allontana le persone nocive per noi: 1 gtt sui polsi prima di uscire. Se incontrando qualcuno vi sentite estremamente a disagio o svuotate della vostra energia, fatelo per almeno 9 giorni e poi al bisogno. Resterete sorpresi del risultato.

E’ infatti un grande aiuto per uscire da situazioni ingarbugliate, un equilibrante energetico, antidepressivo che aiuta a creare una situazione di vita che corrisponde alla nostra natura più profonda, al nostro essere. Una volta sintonizzati su questo aspetto del vero sé, nessuno che non sia in perfetta armonia, riuscirà ad avvicinarvi.

DETOSSIFICAZIONE

Per concludere rammento che l’anno nuovo sarà un buon momento per recuperare: depurarci e occuparci di noi stessi e del nostro benessere sia una delle priorità di gennaio! Personalmente penso che attuare un digiuno terapeutico dopo le feste sia il momento peggiore per farlo. Per svariate ragioni. Ve ne cito una: la principale. Un organismo intasato da cibi recenti, ha maggior bisogno di sostanze utili a smaltirlo che di rinuncia al cibo che metterebbe in circolo tossine recenti e antiche, senza un vero supporto emuntoriale. Comunque è un consiglio che potrete valutare ad hoc con chi vi segue per la salute, seguendo la medicina in cui vi identificate.

È fondamentale ricorrere ad una detossificazione di base, con rimedi ad hoc personalizzati, che consiglio di iniziare il prima possibile, perché altrimenti, specie i soggetti allergici, in primavera pagheranno lo scotto a causa delle troppe tossine accumulate in inverno.

Tra i tanti rimedi per una buona detox,- conclude la naturopata - c’è la **PECTINA MODIFICATA, con ALGINATI**, utilissima per liberarci dai metalli pesanti e arrivare così “puliti” al periodo della Pasqua.

Infine, la **SPAZZOLATURA** a secco di tutto il corpo: è un mezzo da non dimenticare mai per la detossificazione del sistema linfatico e la tonificazione di tutti gli organi.

La moderazione a tavola è tra le migliori medicine, anche a Natale e Capodanno!”



La Tua Sorgente di Acqua Pura, Fruttata e Gasata

SISTEMI PER USO DOMESTICO
OSMOSI NATURALE
MACCHINA SOTTOZOCOLO

EROGATORE D’ACQUA OSMOTIZZATA
LISCIA E FRIZZANTE
A TEMPERATURA AMBIENTE

MADE IN ITALY
Qualità Garantita

SISTEMI PROFESSIONALI
SOLUZIONI SU MISURA PER LA TUA ATTIVITÀ
RISTORANTI, BAR, UFFICI
SODASTREAM RICARICABILE

SERVIZIO RICARICA A DOMICILIO

VUOTO PER PIENO

Bombola:

Sodastream 450 gr (vuoto per pieno) €11.90

Sodastream 450 gr (senza vuoto) €21.90

Usa e Getta 600 gr €15

Ricaricabile 2 kg (vuoto per pieno) €20

Ricaricabile 4 kg (vuoto per pieno) €25

Tutte le bombole trattano anidride carbonica alimentare CO2 E290

FILTRI, RICAMBI, ASSISTENZA SU TUTTE LE MARCHE

Riparazioni in sede su impianti di tutte le marche, si eseguono sopralluoghi e preventivi senza impegno e/o obbligo d’acquisto.

LADISPOLI, VIA LIVORNO 27/D
www.globalwatersolution.it

☎ 339.3904634 - 349.5275373

✉ info@globalwatersolution.it

📍 Global Water Solution di Daniele Posa



DIECI CONSIGLI PER UN NATALE SOSTENIBILE

Natale porta con sé tanta magia e tanti momenti felici, ma allo stesso tempo, si sa, aumentano i consumi e con essi i comportamenti sbagliati in relazione ad Ambiente, Salute e diritti dei lavoratori. Saper cambiare alcune abitudini è importante, soprattutto in un periodo dell'anno in cui si produce il 30% in più di rifiuti, in particolare di plastica. Con idee fantasiose e originali si riesce a preservare lo spirito natalizio e a proteggere il nostro pianeta. Ecco allora 10 pratici consigli per rendere il nostro Natale più sostenibile, sperando che i comportamenti virtuosi si protraggano per il nuovo anno.

1. Usa un albero ecologico e addobbalo con creatività

Evitiamo l'abete vero sostituendolo con uno finto, che ci durerà diversi anni, e addobbiamolo in maniera creativa con la pasta di sale colorata, legnetti rimediati e qualsiasi decorazioni che renderanno il nostro albero unico.

2. Pranzi e cenone senza spreco

Un terzo del cibo prodotto sul pianeta, viene sprecato senza neanche arrivare a tavola. Con il cibo che finisce tra i rifiuti, si potrebbero sfamare 200 milioni di persone. Allora facciamo la spesa con attenzione: non badiamo alla quantità, ma alla provenienza e alla qualità del prodotto.

3. Stop alle stoviglie usa e getta

Un rifiuto a cui dire assolutamente basta sono piatti e stoviglie in plastica usa e getta. Se proprio si è in tanti e non si ha voglia di lavare, si può optare per le stoviglie in bioplastica, carta o bambù che possono essere smaltiti (anche sporchi) con gli scarti alimentari. Occhio, però, non basta la dicitura "biodegradabile", cercate gli articoli "compostabili".

4. Gustiamoci un caffè con la vecchia moka

Evitiamo le capsule o cialde monouso: vanno assolutamente messe al bando le capsule di alluminio o di plastica che sono un giochino costoso per il consumatore, ma soprattutto tossico e inquinante con tantissimi svantaggi. Checché ne dica George Clooney bere il caffè espresso in capsule è un gesto

che nuoce gravemente all'ecosistema. Meglio la tradizionale moka o le cialde compostabili.

5. Shopping nei negozi della nostra città

Quanti di noi si lasciano tentare dalle offerte che ci propone il web. Non dimentichiamo che la nostra città è bella anche grazie alle tante attività commerciali che la abbelliscono e che permettono ad intere famiglie di vivere dignitosamente. Premiamo le più virtuose che non utilizzano personale a nero e che assumono comportamenti sostenibili. Acquistando dal web favoriamo un certo tipo di commercio che con la sostenibilità non ha nulla a che vedere. Un giornalista del Fatto Quotidiano in incognito in un magazzino Amazon per tre settimane ha affermato: "Ero come in un videogame". Il Natale può essere il momento giusto per scoprire o riscoprire finalmente il negozio di fiducia nella propria zona attento all'ambiente, che vende prodotti biologici, alla spina e quant'altro. Il contatto umano, la competenza, la possibilità di comunicare non hanno prezzo.

6. No ai regali inutili

Basta con i soliti regali inutili! Un bel libro sarà sempre gradito, come un buon cesto alimentare di qualità. Anche un buono acquisto può diventare un regalo utile e insolito da fare ai propri amici per diffondere l'ecologia. Se si vuole regalare un oggetto, meglio optare per un prodotto artigianale del commercio equo e solidale. Utilizzando materiali naturali, invece, possiamo letteralmente sbizzarrirci: i regali fatti a mano hanno il fattore Cuore in più, quindi via all'immaginazione con regali di lana, cotone, legno e carta oppure dolci fatti in casa, marmellate, biscotti, birre artigianali ecc

7. Scarta la plastica

Perché sprecare carta e nastri per incartare i regali? Scegliamo invece rafia, corda, bastoncini di spezie per abbellire il nostro regalo e impacchettiamolo con carta di recupero (giornali, spartiti musicali, fumetti) o tessuti. In questo modo potremmo anche invitare amici e parenti, la sera di Natale, a non strappare le confezioni e riutilizzarle così in altre occasioni.

8. Cenone a basso impatto ambientale

Non ingrassare durante le feste sembra impossibile perché di norma si mangia tanto e male. Allora quest'anno evitiamo i cibi spazzatura privilegiando prodotti di qualità, cioè quelli a basso quantitativo di zuccheri, senza additivi chimici, provenienti da agricoltura biologica, locali, stagionali e liberi da OGM. Riduciamo il consumo di carne e derivati. Iniziamo a farlo proprio dai giorni di festa. Se proprio non se ne può fare a meno, scegliamo carni provenienti da allevamenti ecologici. Gran parte della carne in commercio proviene da allevamenti intensivi, seconda causa di formazione di polveri sottili in Italia, più di auto, moto e dell'industria. Consumiamo il pesce giusto: evitiamo merluzzo, salmone, gamberi, tonno rosso e pesce spada. Scegliamo il pesce fresco locale e stagionale che viene offerto dalla piccola pesca artigianale. Nel periodo natalizio girano veramente tantissimi prodotti dalla dubbia provenienza: inutile riempirci la pancia di cibi spazzatura, mangiamo meno e meglio.

9. Giocattoli ecologici

Per i bambini riduciamo i giocattoli in plastica e optiamo per quelli ecologici (legno, cartone o plastica vegetale). Il giocattolo viene usato pochissimo dal bambino e spesso è destinato alla discarica perché non riciclabile. Anche in questo caso la scelta di giochi sostenibili è infinita.

10. Riscopriamo IL CONCETTO DI COMUNITÀ

Anche se spesso ci si sente soli nelle scelte "controcorrente" in realtà siamo in tanti, ma la vita frenetica di oggi non ci permette di venire in contatto con le persone che condividono gli stessi obiettivi "sostenibili". Unirsi agli altri ci consente anzitutto di sentirci meno isolati, di condividere le scelte, confrontarci, migliorarci. Inoltre ci consente di venire allo scoperto, di fare massa critica ed essere più incisivi, insomma di sentirci più utili per noi e per gli altri. Da sempre la comunità è stato elemento fondamentale di sussistenza per l'uomo. Invece individualismo e alienazione sono elementi moderni, dilaganti con il boom economico perché funzionali al sistema, ma deleteri per noi. Le scelte personali sono fondamentali, ma solo se condivise e messe a conoscenza e servizio degli altri possono innescare il cambiamento più importante, che è quello culturale. Possiamo cambiare le nostre abitudini dentro le nostre case, ma se non ci aiutiamo tutti insieme a cambiare la nostra visione del Mondo resteremo sempre dei singoli funzionali al sistema il quale ha gli anticorpi per fagocitare tutto, anche chi crede di essere diverso. Per cambiare il Mondo con i fatti e non con le parole dobbiamo cominciare a cambiare noi stessi e i nostri comportamenti quotidiani. Quando si tratta di rivedere le proprie abitudini il cambiamento risulta difficile. Immaginate cosa accadrebbe se tutti riuscissero a rispettare questi 10 punti.

D'altronde "o è Natale tutti i giorni o non è Natale mai".

BEN DI BIO

vasta gamma di
PRODOTTI BIOLOGICI



Via Ancona 170 - Ladispoli (RM)
Tel. 06.99222248 - Cell. 347.5215221
www.bendibio.net - bendibioladispoli@gmail.com
Facebook e Instagram Ben di Bio



Dottor **RICCARDO COCO**
Psicologo - Psicoterapeuta



LA COPPIA DEGLI **AMBIVALENTI**

L'ambivalenza è la compresenza di sentimenti contrastanti dentro di sé ("positivi" e "negativi", di amore e di odio) nei confronti di un'altra persona o anche di se stessi. Ogni individuo prova sentimenti ambivalenti nelle relazioni, in misura minore o maggiore. Vi sono tuttavia persone che hanno più difficoltà di altre a tollerare questo stato di cose, sentendosi particolarmente a disagio nel momento in cui devono fare i conti con la propria ambivalenza. Questo accade perché tali persone nella loro infanzia sono state abituate a negare e a dissimulare le proprie emozioni negative, a causa di una relazione con le figure di attaccamento della propria famiglia d'origine rigidamente punitive circa il loro diritto di bambini a mostrare e provare tali emozioni verso di loro (in primis la rabbia e la rivendicazione). Quando in una coppia, entrambi i partner, hanno tali difficoltà la coppia si struttura su regole di non espressione dei conflitti e di minimizzazione ed occultamento delle proprie pulsioni aggressive e dei sentimenti quali la rabbia, l'invidia, la delusione, etc. Ne consegue che le situazioni di disaccordo o di delusione sono negate e non venendo affrontate si susseguono e si accumulano. Così nel tentativo di non far salire la pressione e la temperatura interna della coppia si costruisce, mattone su mattone, un muro di freddo distacco effettivo, di perdita dell'intimità e di incomprensione sempre maggiore. Una conseguenza tipica di ciò sono i disturbi della sfera sessuale nella coppia: l'abitudine a rimuovere i sentimenti di collera e ad evitare qualunque conflittualità e divergenza porta ad una diminuzione dell'intimità e del desiderio

erotico e questo comporta a sua volta: o una possibile "somatizzazione" dei conflitti con veri e propri disturbi, o il vivere il rapporto sessuale come un peso ed un obbligo. Un'altra caratteristica di questa coppia è rappresentata dalla facilità di razionalizzare le cose che non vanno, trovandone sempre una spiegazione "ragionevole". I motivi dei disagi emotivi sono sempre spostati su qualcosa di esterno e di concreto, nel tentativo ovviamente di evitare "il campo minato" dei sentimenti e della conflittualità. E razionalizzare è un sistema di difesa che, anche per motivi culturali, ci viene molto facile ed immediato: per esempio nel caso del calo del desiderio sessuale ci si può autoconvincere che la causa sia lo stress lavorativo o la routine matrimoniale, oppure i figli (o "perché sono troppo grandi e danno problemi"; o "perché sono troppo piccoli e danno problemi"; o "perché sono in una fase di passaggio e danno problemi..", e così via). Un altro scenario che si può creare in queste coppie è quello dello "sciopero della comunicazione": tenere "il muso", evitare i contatti, rispondere a monosillabi, aumentare la distanza fisica, etc. Tutte strategie usate anche da altre coppie, ma che negli ambivalenti acquisiscono una durata ed una profondità maggiore. Quando poi ritorna l'armonia e finisce "lo sciopero", quasi mai i due partner tornano sull'accaduto: diventa così impossibile affrontare i reali motivi della situazione di malessere, che dunque si ripresenterà. Questi due partner, in tal modo, appaiono apparentemente sereni e privi di conflitti, ma sono in realtà in continua lotta: una lotta sotterranea, "di trincea", negata, estenuante e fonte di rancorosa infelicità.

Dottor **Riccardo Coco**
Psicologo - Psicoterapeuta

Psicoterapie individuali,
di coppia e familiari

RICEVE PER APPUNTAMENTO
Cell. 3384970924
Studio professionale:
via Livorno 63, Ladispoli
www.riccardococo.net

Studio Medico Oculistico

Professor **G. GAROFALO**



Ladispoli Via La Spezia 38
Tel 338/3996983 - 06/9949518
Roma Via Merulana 88
Tel 06/70453612

www.gioacchino-garofalo.docvadis.it
gioacchino.garofalo@uniroma1.it

VISITA OCULISTICA COMPLETA

**CHIRURGIA DELLA MIOPIA
CON LASER AD ECCIMERI**

TERAPIA LASER DELLA RETINA

**CHIRURGIA AMBULATORIALE
DELLA CATARATTA**

DIAGNOSI PRECOCE GLAUCOMA

Curva tonometrica - Pachimetria
Topografia corneale - Campo visivo

DIAGNOSI PRECOCE MACULOPATIE

Foto fondo oculare - Oct
Fluorangiografia - Retinografia

**VISITA ORTOTTICA E STUDIO
DELLA MOTILITÀ OCULARE**



AMBULATORIO VETERINARIO

Dir. Sanitario Dott. De Angelis Pio

Cerveteri (Rm)
Via Soprani Fratelli, 50
Tel./Fax 06 99 43 155 - Cell. 360 24 00 02

DOM DENTES
SERVIZI DI ODONTOIATRIA DOMICILIARE

**Realizzazione di manufatti protesici,
miglioramento di protesi preesistenti
e servizi di riparazione.**

*Forniamo prestazioni odontoiatriche,
di igiene e protesiche a tutti quei pazienti che
NON possono recarsi in maniera autonoma e
semplice presso uno studio dentistico.*

Cell. 339 4064285
E-mail: domodentes@gmail.com
www.domodentes.com

La TRIACA ERBORISTERIA

FITOCOSMETICA

FIORI DI BACH

CARAMELLE SENZA ZUCCHERO

ALIMENTAZIONE NATURALE

LAMPADE DI CRISTALLI DI SALE

PRODOTTI SPARGIRICI

VASTA SCELTA DI:

INFUSI DI FRUTTA

TISANIERE

DIFFUSORI PER AMBIENTE

Ladispoli
Via Bari, 39 - Tel. 06 9911137



 DERMOCOSMESI

 OMEOPATIA E FITOTERAPIA

 CELIACHIA E ALIMENTI BIO

 GALENICA

 VETERINARIA

 SPORT



AUTOANALISI

- > EMOCROMO
- > EMOGLOBINA GLICOSILATA
- > INR
- > COLESTEROLO TOT
- > HDL/LDL/TRIGLICERIDI/GLICEMIA
- > AST/GOT/ALT/GPT/GGT
- > CREATININA
- > URINE

SERVIZI

- > ANALISI GENETICA DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE **BIOMAPLAN**
- > HOLTER PRESSORIO
- > HOLTER CARDIACO
- > ECG
- > CONTROLLO NEI IN TELEDERMOSCOPIA
- > BIOTRICOTEST
- > MISURAZIONE PRESSIONE
- > NOLEGGIO
AEROSOL-TIRALATTE-BILANCIA PESA NECNATI-STAMPELLE

ORARIO CONTINUATO

LUN/SAB DOMENICA APERTI
8:30/20:00 9:00/13:00

VIA PELAGALLI 81 - CERVETERI (RM) TEL: 06 99551302 - FAX: 06 99551302

farma.pratocavalieri@tiscali.it - www.farmaciapratocavalieri.it

 Farmacia PratoCavalieri Dr.ssa T. Morabito

Monteil
-15%

Darphin
-15%

Terac
linea viso e cofanetti
-10€

Isadora
dal -15% al -25%





OTTICAGRILLI **Dal 1977**

Vi augura Buone Feste

**E PER I TUOI REGALI
CI SONO LE GIFT CARD**



LADISPOLI
PIAZZA MARESCOTTI N°7
TEL 0689520322

LADISPOLI
VIALE ITALIA, 135
TEL 069911152

CERENOVA
LARGO TUSCOLO, 1
TEL 069904740