

Mensile dell'associazione culturale "Mons. Giuseppe Centra Aps"

Anno 25 numero 01

Associazionismo è confronto

Sabato 11 gennaio 2025

CORI-GIULIANELLO
Notizie dai territori

ROCCA MASSIMA
Quadro incompiuto alla Madonnella

BOSCHETTO
"Gentilezza" e Karate

2025: ANNO DELLA SPERANZA

Cari soci e amici lettori, normalmente quando inizia un nuovo anno, in un sodalizio sociale e non solo, si fanno le previsioni programmatiche ma anche i buoni propositi per essere più buoni, più onesti, più giusti, insomma si lasciano dietro le spalle situazioni che non avremmo voluto che accadessero con la speranza in un futuro migliore. La speranza appunto è la parola cardine che Papa Francesco ha attribuito al Giubileo 2025. Con questa prospettiva la nostra Associazione, che sta per compiere i 26 anni di attività e il nostro giornale "Lo Sperone" che si avvia ad iniziare il 25° anno di ininterrotta pubblicazione, guardano fiduciosi il futuro con la ferma determinazione di continuare il percorso socio-culturale che in tutti questi anni ci ha caratterizzato nel tessuto sociale del nostro paese. Sebbene un famoso detto re-



citi: "Nessuno è profeta in patria", e il più delle volte ce ne siamo accorti, tuttavia facendo bene il nostro lavoro, basato sul puro volontariato, piano piano in molti ci hanno apprezzato e ci hanno sostenuto e continuano a sostenerci consentendoci di portare avanti importanti iniziative. Il Premio Goccia D'Oro e la pubblicazione del mensile "Lo Sperone", il giornale di Rocca Massima, ne sono prove più che tangibili. Per il 2025 abbiamo previsto alcuni convegni culturali di grande impatto sociale; abbiamo in cantiere conferenze di

bioetica e di informazione sanitaria; conferenze e dibattiti su temi sociali di stretta attualità; conoscenza più approfondita del territorio dei Lepini sotto l'aspetto storico-culturale e naturalistico. Tutto questo sarà possibile se le Istituzioni locali e non solo condivideranno il valore sociale dei nostri progetti concedendo alla nostra Associazione contributi maggiori di quanto ottenuto sino ad ora. Speriamo! Riteniamo che promuovere ed aiutare l'Associazionismo potrà generare un welfare di qualità per il territorio e per tutta la comunità. Solo consolidando una struttura organizzativa può consentire la realizzazione degli obiettivi prefissati e portarli a compimento per il bene di tutti. Con la viva speranza che il 2025 possa essere pieno di soddisfazioni e di belle cose, auguro a voi tutti e alle vostre famiglie un sereno e felice anno nuovo.

Aurelio Alessandrini

(presidente Associazione "G. Centra Aps")

Sommario

2025: anno della speranza	1
Il concerto dell'Epifania	2
Successo scuola Karate	3
Recita di Natale	3
Un quadro incompiuto	4-5
Strade al buio	6
"Ochicidio" al lago	6
Momenti di gioia	7
Il cane calmo	8
La porta della speranza	9
Neuropatia diabetica	10
Esercitazione antincendi	11
Strategia per invecchiare bene	12-13
Ricordo di don Paolo Picca	13
Buon anno dal "Ponte Aps"	14
Velletri in rima	15
Le ricette della Massaia	15
I giochi d'una volta	16



INGROSSO OLIVE

LUCARELLI ALFERINO s.r.l.

Contrada Boschetto, 53 - ROCCA MASSIMA (LT)

Tel. (+39) 06.9664152 - Fax (+39) 06.9665388

e-mail: lucarelliolive@email.it

web page: www.olivelucarelli.it

Da 60 anni, la qualità e la genuinità dei nostri prodotti sulla vostra tavola.

Nella Chiesa di San Michele Arcangelo a Rocca Massima Concerto dell'Epifania all'insegna della pace e serenità



**Don Giampaolo porge il
bambinello ai fedeli per il bacio**

Lunedì 6 gennaio 2025, alle ore 15,15, nella Chiesa di San Michele Arcangelo a Rocca Massima, dopo la cerimonia del tradizionale bacio alla statua del Bambino, officiata dal parroco don Giampaolo, che ringraziamo per l'ospitalità, si è tenuto il "Concerto dell'Epifania", organizzato dalla nostra Associazione Culturale "Mons. Giuseppe Centra Aps". Protagonisti della manifestazione sono stati il fisarmonicista Daniele Raponi e la cantante Alessandra Audino. Daniele ha avuto modo già di far apprezzare la sua sensibilità musicale durante il "Premio Goccia d'Oro" del luglio 2024, accompagnando, per l'occasione, la recita delle poesie di Dante Ceccarini. Alessandra Audino è una cantante professionista affermata, da molti anni, in tutto il Centro Italia; ha studiato presso la scuola del Maestro Rumbo ed

ha partecipato a noti programmi televisivi, tra cui "la vita in diretta" di Michele Cocuzza.



Il saluto del sindaco Mario Lucarelli

Aurelio Alessandrini, presidente dell'Associazione "Mons. Giuseppe Centra", ha presentato la manifestazione mettendo in risalto il ruolo culturale che la stessa Associazione svolge, e dopo aver ringraziato tutti i presenti ha dato la parola al sindaco Mario Lucarelli; il primo cittadino ha evidenziato l'importanza di tale Associazione ed ha rivolto a tutti l'augurio di un Buon Anno.

Il duo artistico ha deliziato i presenti con numerosi brani natalizi quali: "Alleluia", "Feliz Navidad", "White Christmas", "Così Celeste", "Tu scendi dalle stelle", per poi passare a brani più popolari: "la marcia di Radetzky",

"voce e notte", "la paloma", "libertango" ed altri.

L'innata maestria di Daniele Raponi, che riesce sempre a coinvolgere tutti per la sua prorom-

pente professionalità e la calda e suadente voce di Alessandra Audino, sono state le note dominanti di un pomeriggio musicale degno della Festività dell'Epifania. Con il concerto si è chiuso il periodo festivo del Natale ma, nel contempo, tramite le note che riecheggiavano lungo la Chiesa di San Michele Arcangelo, si è voluto augurare un anno di effettiva serenità e pace per tutti, nella speranza che le migliori prospettive di ognuno di noi diventino una valida realtà che ci aiuti ad affrontare con fiducia e tranquillità le vicende del vivere quotidiano.

Con questo augurio rivolto da Tonino Cicinelli, direttore responsabile de "Lo Sperone", insieme al presidente Aurelio Alessandrini, i numerosi cittadini presenti hanno avuto modo di apprezzare tale iniziativa che li coinvolti in un pregevole e caloroso pomeriggio musicale.



**Il Presidente Aurelio Alessandrini
presenta il Concerto dell'Epifania**



**Tonino Cicinelli augura il
Buon Anno ai presenti**



**Il fisarmonicista Daniele Raponi
e la cantante Alessandra Audino**



Tonino Cicinelli

BOSCHETTO DI ROCCA MASSIMA

-lusinghiero successo della locale scuola di Karate-



Avviato da due anni, presso la sala polivalente del Boschetto di Rocca Massima, il corso di Karate gestito dai maestri Luigi e Giulia Mariani (rispettivamente padre e figlia) e appartenente al Condominio dell'Arte, sta acquistando sempre più rilievo. Partiti con umiltà e senza presunzione alcuna, nell'arco di un biennio i maestri sono riusciti ad attirare sempre più bambini e ragazzi, offrendo loro un ambiente familiare, gioioso e soprattutto improntato sulla disciplina; di fatto coloro che si avvicinano per la prima volta al Karate devono essere consapevoli che vanno a praticare uno sport bellissimo ma basato soprattutto nel rispetto sia dei compagni che degli avversari e ancor più degli istruttori.

Facendo tesoro di queste regole fondamentali e aggiungendo la grande passione dei maestri e la determinazione degli allievi si sono visti i primi frutti: domenica 8 dicembre l'allievo Leonardo Priori, pur essendo alla prima esperienza in gara e sebbene avesse avuto poco tempo per prepararsi, si è classificato al secondo posto nella "Christmas Cup" svoltasi a Roma. Il nostro Leonardo ancora emozionatis-

simo e felice, conserva gelosamente la medaglia d'argento che porta sempre con sé anche al di fuori dell'ambiente sportivo. Ma non bisogna mai cullarsi sugli allori! Per questo motivo i maestri continuano ad allenare gli allievi con piacere e orgoglio sperando in nuove belle prestazioni per le gare future in modo da poter bissare l'ottimo risultato conseguito da Leonardo ma anche e soprattutto per l'esperienza di vita che ne consegue. La prossima fase sarà quella di dare il via al corso di Karate per adulti per il quale si stanno raccogliendo già tanta richieste. Allora facciamo gli auguri alla nostra scuola di Karate dei maestri Luigi e Giulia Mariani con l'auspicio di nuove performance vincenti. Ad majora! (A.A.)

Recita di Natale alla scuola del Boschetto

-la gentilezza per migliorare il mondo-

Lo scorso 13 dicembre i bambini della nostra scuola materna si sono esibiti in una toccante recita dal tema "La pace attraverso le parole gentili". L'evento, semplice ma ricco di significato, ha visto i piccoli protagonisti impegnati a recitare una poesia e a cantare alcune canzoni le quali hanno sottolineato l'importanza della gentilezza come strumento per costruire un mondo più pacifico e armonioso.

Un momento particolarmente significativo della recita è stato quando i bambini hanno "caricato" simbolicamente la slitta di Babbo Natale con pacchi contenenti parole gentili, rappresentate visivamente dai doni preparati con cura da loro stessi. Ogni pacco riportava una parola gentile tra le quali: amore, rispetto, amicizia, solidarietà; un chiaro messaggio universale di positività e speranza. Con questo gesto, i piccoli hanno immaginato che Babbo Natale potesse portare questi doni speciali in ogni parte del mondo affinché tutti potessero ricevere in regalo la forza della gentilezza. Alla fine dello spettacolo l'arrivo di Babbo Natale ha portato gioia e meraviglia a tutti i presenti perché ha distribuito dolcetti ai bambini e agli adulti, che lo hanno accolto con entusiasmo e ammirazione. In chiusura il Sindaco Mario Lucarelli ha preso la parola per salutare e ringraziare tutti i partecipanti, esprimendo un particolare apprezzamento per i bambini, la cui spontaneità e dolcezza hanno reso l'evento ancora più speciale. Ha inoltre rivolto un sincero ringraziamento alle insegnanti, che con impegno e dedizione hanno saputo trasmettere ai piccoli il valore profondo della gentilezza, trasformandolo in un messaggio universale di pace e speranza per tutti. (S.P.)



Rocca Massima: storia di un quadro incompiuto

-la tela del pittore Pietro Nazari si trova nella chiesetta della Madonnella-



**LA TELA INCOMPIUTA
DEL M° PIETRO NAZARI**

Con questo articolo voglio raccontarvi la storia di un quadro che si trova a Rocca Massima nei locali retrostanti la chiesetta detta della Madonnella che dal 1998 sono la sede dell'associazione culturale Mons. Giuseppe Centra. È un quadro abbastanza grande (cm 150x250) raffigurante la Madonna con il Bambino e San Giovanni opera dell'artista corese Pietro Nazari.

La storia ha particolari sicuramente interessanti che mi ha visto in parte coinvolto e che due amici mi hanno spinto a renderla pubblica. Prima di adesso non l'ho fatto perché non avevo mai verificato alcune circostanze. Ora che ho fatto le mie verifiche ve la racconto.

Comincio col presentarvi i due protagonisti: Mons. Giuseppe Centra e l'artista corese Pietro Nazari. Attraverso gli imprevedibili percorsi che la vita disegna a suo piacimento i due uomini ebbero modo di incontrarsi e ben presto il loro rapporto si consolidò in un'amicizia sincera e reciproca stima. Era naturale che accadesse perché i due avevano tanti tratti in comune: la voglia di approfondire le cose, la grande apertura mentale, la capacità (quando occorreva) di uscire dal convenzionale e di prendere decisioni scomode.

Noi rocchigiani abbiamo conosciuto molto bene Mons. Giuseppe Centra ma credo che pochi hanno avuto modo di conoscere Pietro Nazari e allora è il caso che ve lo presenti un pochino.

Pietro ha studiato arte pittorica all'Accademia e dopo aver conseguito il diploma per un breve periodo ha insegnato nella scuola con un incarico a termine che però non gli venne rinnovato per... "un'errata interpretazione della normativa" della dirigenza scolastica. Per un tipo di carattere come il suo non era pensabile che facesse ricorso e continuasse a cercare di entrare in un secondo momento nel mondo della scuola; abbandonò tutto e andò a lavorare come impiegato nella Good Year che da poco aveva aperto uno stabilimento a Cisterna. Una buona sistemazione che gli dava uno stipendio dignitoso e che nei momenti liberi gli permetteva anche di continuare a coltivare la sua passione artistica. Questa azienda, però, dopo alcuni anni comin-

ciò ad avere alti e bassi con momenti di superproduzione e periodi di crisi e cassa integrazione.

Proprio in uno di questi momenti di crisi prende l'avvio la storia del quadro. Ma prima che entri nel vivo della storia dovete pazientare ancora un po' perché c'è un antefatto che dovete conoscere. Dopo la morte di don Giuseppe, l'Istituto di Scienze Religiose da lui fondato mi contattò in quanto all'epoca ero presidente dell'associazione a lui intitolata. Mi dissero che dovendo spostare la loro sede in altri locali meno spaziosi, se volevamo, potevamo prendere alcuni oggetti di don Giuseppe che loro avrebbero avuto difficoltà a ricollocare.

Con i soci più attivi ci organizzammo e prendemmo alcune cose del sacerdote: delle foto sue e della sua famiglia, dei libri, due mobiletti, un busto che lo ritraeva in modo molto efficace con relativa colonnina di sostegno e un quadro leggermente lacerato in un angolo. E' il quadro oggetto della storia. Appendemmo il quadro sulla parete sinistra della Madonnella ma poi lo abbiamo spostato nel retro della chiesa perché al parroco di allora non piaceva perché, a suo dire, la figura della Madonna troppo umanizzata non ispirava spiritualità.

In quel periodo la biblioteca dell'associazione funzionava molto bene e io con altri soci volenterosi ne assicuravamo l'apertura al pubblico per qualche giorno a settimana per cui quel quadro lo vedevo tante volte e ogni volta mi suggeriva qualcosa di conosciuto ma rimaneva sempre una vaga sensazione. Un giorno venne alla biblioteca Franco Frallegione che tutti conoscono per essere stato impiegato all'anagrafe del Comune di Rocca Massima per tanti anni. Vide il quadro e se ne uscì: "Sembra un quadro di Nazari". Mi si accese la lampadina. Avevo visto qualche opera dell'artista; ecco perché il quadro mi dava quella sensazione di qualcosa di conosciuto! Vi sembrerà strano ma benché la firma fosse ben visibile, mai avevo controllato il nome. Lo feci allora insieme a Franco e così constatammo che l'autore era proprio Nazari.

Contattai la moglie del pittore, mia collega e carissima amica, pregandola di chiedere al marito informazioni sul quadro. Qualche giorno dopo mi richiamò e disse che il marito ricordava molto bene il quadro e anzi avrebbe voluto rimetterci mano perché non aveva avuto modo di rifinirlo.

Nella prima riunione del Direttivo riferii questo desiderio del pittore e l'orientamento di tutti era stato di riaffidare il quadro a Nazari. Passarono alcuni giorni e con una telefonata Enrico Mattoccia mi disse che, da persone a conoscenza dei fatti, era venuto a sapere di una storia particolare del quadro che ora finalmente, dopo questo lungo preambolo, vi riporto. Don Giuseppe Centra commissionò a Nazari un quadro per una chiesetta di campagna dove lui celebrava messa mentre era parroco della chiesa di San Michele a Velletri.

Gli chiese di dipingere una Madonna dandogli delle indicazioni: non doveva essere una Madonna ieratica, seria e solenne ma doveva avere le fattezze di una giovane donna che ispirasse umanità e serenità. Chi ha conosciuto don Giuseppe in queste indicazioni trova tutto il suo insegnamento che si fondava su una interpretazione delle Scritture che dava molta importanza all'uomo.

Don Giuseppe non diede dei tempi ristretti per la consegna dell'opera per cui Nazari incominciò a dipingere con calma nei momenti liberi dai suoi impegni di lavoro. Mentre stava realizzando l'opera successe che la Good Year entrò in una seria crisi industriale e mise sotto cassa integrazione molti addetti e molti altri furono licenziati. Il dramma di una situazione del genere lo può capire solo chi ha avuto la sfortuna di passarci. Pietro si ritrovò senza certezze per il domani con una figlia piccola da crescere con l'aggravante del sopraggiungere di qualche problema di salute.

Don Giuseppe lo venne a sapere e immaginando le difficoltà della famiglia andò dal pittore per ritirare l'opera e pagarla subito. Pietro fece presente che l'opera non era ancora terminata e che avrebbe dovuto lavorarci ancora per un po' ma il sacerdote visto il quadro disse che andava bene così e lo pagò nonostante le resistenze dell'artista. Se si osserva il quadro con un minimo di attenzione si nota subito che si tratta di un'opera incompiuta. Benché la foto qui riportata sia approssimativa come tutte quelle che scatto io, permette comunque di vedere tre elementi rivelatori: A) lo sfondo del quadro (uno scorcio della campagna di Velletri) ha contorni poco definiti; B) mentre il San Giovannino in piedi è abbastanza rifinito il Bambino in braccio alla madre è abbozzato; C) i toni dei colori (specialmente l'azzurro) sono meno vivi delle altre opere dell'autore.

Nonostante l'evidenza di questi elementi che ci spingevano a riaffidare il quadro a Nazari, nel Direttivo dell'associazione rinviammo la decisione definitiva proprio per la storia che ci aveva raccontato il prof. Mattoccia. L'incompiutezza dell'opera poteva essere una bella testimonianza dell'umanità di don Giuseppe e del suo gesto generoso. Ogni tanto qualcuno (devo dire soprattutto io) riproponeva l'opportunità dell'intervento ma ogni volta si rinviava la decisione finale. Dopo un paio d'anni finalmente decidemmo di riaffidare l'opera al pittore ma purtroppo era troppo tardi perché Pietro Nazari era stato colpito da una grave malattia alla vista che non gli permetteva più di dipingere. Il quadro, così, è rimasto incompiuto ma la storia di solidarietà e vicinanza umana che gli sta dietro è un insegnamento più prezioso di un'opera d'arte.

Prima di terminare vorrei proporre all'Associazione Mons. G. Centra e all'Amministrazione Comunale di organizzare una mostra delle opere che ha lasciato Nazari perché sono opere di valore. Pietro, che è stato sempre uno spirito libero, non ha mai fatto parte di organizzazioni e gruppi di amici che sfruttando reciproche conoscenze e influenze promuovono coloro che fanno parte del giro ignorando tutto ciò che è al di fuori del loro cerchio. Organizzare una mostra delle sue opere sarebbe un modo per rendere merito a un artista vero (alcuni lavori in china sono veramente pregevoli) ma anche un modo per sottolineare il legame tra l'artista corese e Rocca Massima perché oltre al quadro della Madonna di cui abbiamo parlato, un'altra sua opera è presente nel nostro paese: una tela (120x180) rappresentante la sacra Famiglia che si trova sulla parete destra della chiesa di san Giuseppe del Boschetto. Anche questo quadro ha caratteri di grande umanità e dolcezza con San Giuseppe che poggia delicatamente il suo volto sulla testa della Madonna e il piede della Madonna che si sovrappone con trasporto sul piede di San Giuseppe.

Spero che la mia proposta venga accolta e sono sicuro che da parte della famiglia ci sarà piena disponibilità e collaborazione.



**LA SACRA FAMIGLIA
OPERA DEL M° PIETRO NAZARI**

ROCCA MASSIMA

Via San Michele al buio: illuminazione pubblica è spenta da oltre 20 giorni



Il tutto è cominciato quando intorno alla metà di dicembre una ditta specializzata in impianti elettrici ha incominciato a rifasare, crediamo per conto dell'Enel, la rete elettrica del nostro Centro storico, causando non pochi disagi alla popolazione residente. Per effettuare questi interventi hanno dovuto logicamente interrompere l'energia elettrica per alcuni giorni(alterni) dalle 08.30 alle 16.30. Seppur ampiamente annunciato tramite l'affissione di volantini la cosa ha comunque causato fastidi e malumori, vista la lungaggine degli interventi e considerando che siamo in pieno inverno, accendere i riscaldamenti nel tardo pomeriggio è stato seccante. Inoltre ci risulta che in alcune abitazioni, al momento del ripristino dell'energia elettrica, la corrente è arrivata con potenza superiore ai 220volt previsti nelle civili abitazioni e questo ha causato parecchi guasti ad elettrodomestici e in alcune case ha fatto scoppiare addirittura le lampadine. Inoltre ci risulta che per mettere le



scatole esterne di derivazione dei fili pare abbiano bucato le mura esterne di alcune abitazioni senza sentire i rispettivi proprietari che si sono ritrovati con tracce e buchi sui muri, immaginate se malauguratamente rompevano un tubo dell'acqua! Proprio da non credere! Comunque speriamo che ai danneggiati venga riconosciuto il danno subito e di conseguenza dar loro un giusto indennizzo. Una volta c'era una trasmissione televisiva dal titolo emblematico: "dilettanti allo sbaraglio"...e non aggiungiamo altro! Ma non è finita mica qui, purtroppo! Sembrerebbe (il condizionale è d'obbligo) che, a causa dello sbalzo di corrente, anche qualche lampada dell'illuminazione pubblica della Via San Michele (alto) si sia fulminata e purtroppo, a far data 6 gennaio, non ancora sostituita. Noto il disappunto dei residenti in loco che "incavolati" hanno raccontato: *"Abbiamo passato sia Natale che Capodanno e anche l'Epifania al buio e questo ci ha causato non pochi disagi per rientrare a casa di notte; abbiamo più volte esposto il problema agli incaricati del Comune i quali ci hanno assicurato che avrebbero risolto il problema prima di Natale, poi prima di Capodanno e poi ancora prima della Befana; sono passate le feste e siamo ancora al buio"*. Di seguito hanno aggiunto *"Ci dispiace iniziare il nuovo anno criticando l'Amministrazione ma, sebbene non ne abbia colpa diretta, doveva far intervenire immediatamente la Ditta specializzata"*. Che dire? La cosa è talmente assurda che ci lascia basiti. Lo Sperone sarà distribuito sabato 11 gennaio, speriamo che per quella data la situazione si sia risolta e si sia eliminato il disagio ai cittadini residenti in Via San Michele (alto) che nonostante l'inatteso e lungo blackout (esterno) la prossima bolletta la dovranno pagare comunque...o no? (A.A.)

Brutalizza un'oca al lago di Giulianello



Il lago di Giulianello, solitamente luogo di pace e armonia, lo scorso 29 dicembre, è stato teatro di un evento che ha sconvolto la comunità del piccolo borgo e suscitato indignazione sui social. Un'oca, parte integrante del paesaggio naturale e della fauna del lago, è stata barbaramente uccisa da un uomo adulto che l'ha colpita più volte con un sasso, davanti agli occhi increduli di alcuni testimoni.

L'episodio, di una violenza tanto gratuita quanto incomprensibile, non ha lasciato indifferenti i presenti. Secondo una delle testimonianze, l'uomo si sarebbe allontanato rapidamente dopo il gesto, accompagnato da una complice, prima che chiunque potesse intervenire. L'accaduto è stato denunciato pubblicamente sui social da uno dei testimoni, che ha descritto l'evento come un momento di profonda sofferenza per chi ha assistito alla scena:

"Non dimenticherò mai quel volto", ha scritto, accompagnando il post su Facebook con un

accorato appello alla giustizia. La comunità ha risposto con una valanga di commenti, esprimendo rabbia e dolore per quanto accaduto e sollecitando un intervento deciso da parte delle autorità. Molti si interrogano sul motivo di un atto così crudele, con ipotesi che vanno dalla semplice brutalità fine a sé stessa all'intento, ancora più agghiacciante, di utilizzare l'oca per scopi culinari. Qualunque sia stata la motivazione, il risultato è una macchia indelebile su un luogo che da sempre rappresenta un rifugio di serenità e bellezza naturale. Questo episodio solleva interrogativi più ampi sul rispetto per la fauna e sull'educazione al vivere civile. Non si tratta solo di un singolo atto di violenza, ma di un segnale preoccupante che evidenzia la necessità di sensibilizzare maggiormente le persone al rispetto dell'ambiente e degli animali.

Il lago di Giulianello, con il suo ecosistema delicato e la sua comunità di specie protette, non può essere lasciato indifeso davanti a simili atti. Le autorità locali, già allertate dai numerosi appelli online, sono chiamate a intervenire con fermezza, sia per identificare i responsabili sia per prevenire il ripetersi di simili episodi.

Aurelio Alessandroni

(da una notizia presa da "Latina tu- online")

MOMENTI DI GIOIA

-50 anni e non per tutti...evviva noi-



**50 anni
e non per tutti...**



Spesso al pensiero di arrivare al fatidico mezzo secolo in molti si scoraggiano e dicono addirittura che non vogliono festeggiare...niente di più sbaigliato! Tutti coloro che arrivati ai cinquanta anni credono che l'avvenire non abbia più bagliori né emozioni e si avviano stanchi e delusi verso l'inverno della vita, fanno un grosso errore perché questa età è come il mese di settembre che prelude all'autunno ma ha ancora luci e colori più intensi degli altri mesi. Può essere il periodo più bello della vita. Basta saperlo guardare e viverlo con semplicità e naturalezza. Probabilmente recependo queste riflessioni i nostri cinquantenni (classe di ferro 1974) lo scorso 13 dicembre hanno deciso di festeggiare alla grande il raggiungimento di questa bella età e si sono dati appuntamento presso il ristorante "La Taverna" di Rocca Massima dove hanno fatto festa alla grande. Un momento questo, per ritrovarsi e riabbracciarsi tutti insieme perché alcuni di loro da tempo, per i motivi più svariati, non risiedono più in paese.

I festeggianti sono stati: **Irene Zara, Filiberto Lucarelli, Roberta Cherubini, Fabrizio Tora, Doriana Della Vecchia, Fabiola Moroni, Patrizia Cioeta, Elisabetta Di Re, Fabio Battisti, Monia Cherubini.**

E' stata una cena goliardica e spensierata dove tutti si sono divertiti e per una serata hanno dimenticato le incombenze familiari rivivendo i tanti ri-

cordi di una beata giovinezza. Sotto il tovagliolo ognuno di loro ha trovato una graditissima sorpresa donata da Doriana Della Vecchia: un simpatico portachiavi con su scritto: *"Classe 1977, è passato già mezzo secolo"*. Ciliegina sulla torta di una serata a dir poco fantastica. Al termine della festa si sono dati già appuntamento per festeggiare il prossimo importante compleanno: i loro 60 anni! Tantissimi auguri ai nostri "giovani" cinquantenni anche da parte della redazione de Lo Sperone. (A.A.)

DOVE TROVARE LO SPERONE

Rocca Massima: Bar "Baita" Montano del Principe, Alimentari Viviana, Bar Volo.

Boschetto: Molino Del Ferraro, Macelleria Battisti, Farmacia Fiacco, Bar del Corso,

Giulianello: Macelleria Agnoni Fabrizio, Market "il Bottegone", Farmacia "San Giuliano", Panetteria "Alessandroni Fabio", Bar "Deny", Centro Anziani "il Ponte Aps", Barberia "Savino", Forno Panetteria "Metro", Panificio Mancini Mattia, Agriturismo Raponi, La Fioreria al Cimitero, Bar "La Vignaccia", Bar "Il Casello".

Cori: Edicola in piazza Signina, Bar "Artcaffè", Tabaccheria "Bauco", Macelleria via del Colle, Supermercato Conad, Bar Vecchia Cori, Farmacia "Dott. Nobili", Studio Medico Betti, Tabaccheria via del Casalotto. Auto-scuola Pasquali.

Velletri: caffetteria Vidili, oreficeria "Villa" sede storica, parrucchiere Mauro, Bar Ladaga, Edicola Fabio Fazi.

Lariano: Casa di riposo Mater Dei, Consorzio agricolo F.lli Moroni, Edicola di Via Tevere.



FRANTOI

DEL LAZIO

SOC. COOP

Il cane calmo

La maggior parte degli educatori cino-fili, durante il percorso educativo, imposta un lavoro in cui l'obiettivo è ottenere un cane calmo, in grado di avere autocontrollo. Il cane deve imparare a controllare l'eccitazione, la frustrazione, non deve reagire agli stimoli, piacevoli e spiacevoli. E questo tipo di percorso educativo, trova la complicità dei proprietari, perché soddisfa le loro aspettative: non è il sogno di tutti avere un cane calmo, che in sostanza si traduce con cane educato?

Il percorso finalizzato a questo obiettivo prevede innumerevoli "esercizi": far sedere il cane prima di aprire la porta (o il cancello) e se il cane tenta di uscire mentre si apre, gli si chiude la porta davanti al muso.

C'è la calma sul cibo: il cane deve stare fermo (possibilmente seduto), prima di mangiare: la ciotola viene abbassata, se il cane si alza o salta, la ciotola viene tirata su, se il cane sta fermo viene abbassata di nuovo, ma se si muove viene riportata in alto, e così via finché il cane impara a restare fermo, e ad attendere il via del proprietario, che, tra l'altro spesso si diverte a prolungare il tempo di attesa.

Altro consiglio fondamentale nel processo di insegnamento della calma (rivolto soprattutto ai cuccioli) è chiudere il cane in un trasportino in casa, così non solo non fa danni, ma impara anche a rilassarsi.

C'è l'esercizio della copertina, che torna utile (così dicono gli educatori alla calma) per esempio al bar, al ristorante, insomma in tutti quei posti in



cui i proprietari trascorrono tempi più o meno lunghi, ed il cane deve stare vicino, buono buono, perché, si sa, il cane deve saper stare calmo in qualsiasi contesto!

E poi c'è il mitico "ignora il cane se ti salta addosso, e possibilmente dagli le spalle, così imparerà ad interagire in modo corretto".

Non mi trovo d'accordo con questo tipo di approccio, perché non è questo il modo corretto per "insegnare la calma" e l'autocontrollo. Innanzitutto, tanto per precisare, tutti gli esercizi elencati sono esempi di controllo sul cane e non di autocontrollo. L'autocontrollo è la scelta che un individuo fa in modo autonomo (e non indotto) di mantenere un certo comportamento, ad esempio stare seduto, ignorare, di fronte ad uno stimolo.

La verità è che tutti gli esercizi elencati sono dei ricatti che si fanno ai cani: vuoi una cosa? Devi prima fare qualcosa per me! E questo approccio rassicura l'umano sulla sua capacità di controllo sul cane. Porta risultati? Sì, certo, ma a quale prezzo? La verità più brutta è che questo approccio porta i cani ad uno stato di passività fisica ed

emotiva. I cani imparano a non reagire, a restare inermi e succubi. Quindi non imparano la calma e l'autocontrollo, ma la rassegnazione.

Non chiedo ai cani di sedersi prima di mangiare, per esempio, ma preparo le ciotole e gliele porgo subito. Nel tempo l'eccitazione per il cibo si ridurrà, semplicemente perché i cani sanno che verrà appagata la loro fame. Non li chiudo nei trasportini in casa (in macchina sì, ma per un discorso di sicurezza e per tempi limitati). Non li ignoro quando mi salutano anche se con esuberanza. Quello che faccio con i miei cani e quello che insegno ai miei clienti è di soddisfare il bisogno di attività, di stimolazione, di contatto. Faccio in modo che i cani imparino a gestire i loro stati emotivi attraverso un percorso di esperienze, di attività (anche sportive). Insegno ai proprietari il linguaggio dei cani, a capire i loro bisogni e le loro emozioni e gli spiego l'importanza di lasciare ai cani la libertà di esprimersi e di essere ascoltati. Ci vuole tempo, a volte mesi, a volte di più, perché ogni cane, cucciolo o adulto, ha caratteristiche e tempi differenti, ma sapere di non essere ignorati e sapere di essere capiti e soddisfatti, ridurrà l'eccitazione, l'esuberanza, la frustrazione. E porterà i cani a fidarsi e a stare bene con i loro compagni umani.

La calma non si insegna, non si ottiene con esercizi meccanici. La calma è la conseguenza di uno stato di appagamento e soddisfazione del cane.

Francesca Tomei

GIOIELLERIA

Villa

OROLOGERIA - ARGENTERIA

Sede Storica dal 1956

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)

TEL/FAX 06.9630383



SETTEDONI





GENNAIO: LA PORTA DELLA SPERANZA

Gennaio è quel momento dell'anno che mi fa sempre pensare a una pagina bianca, pronta per essere scritta. C'è qualcosa di speciale in questo mese: è il punto di partenza, il respiro profondo prima di affrontare nuove sfide. Dopo il trambusto delle festività, finalmente possiamo concederci un attimo per riflettere e ricaricarci. Mi piace pensare a gennaio come a una specie di porta. Non a caso, prende il nome dal dio romano *Giano*, con le sue due facce: una rivolta al passato e una al futuro. Ecco, è proprio questo che mi affascina di gennaio: il suo sguardo duplice, che ci invita a fare un bilancio di ciò che è stato e a fantasticare su ciò che potrà essere.

Sebbene l'inverno sia al suo culmine, con giornate corte e temperature rigide, io lo percepisco come un momento fertile, pieno di potenzialità. Mi ricorda i semi nascosti sotto la terra, che aspettano il momento giusto per germogliare. E noi, in qualche modo, siamo come quei semi: gennaio ci invita a fermarci un attimo, a mettere radici più profonde e a prepararci per sbocciare quando sarà il momento giusto.

Forse è per questo che mi trovo spesso a scrivere liste di obiettivi, a immaginare nuovi progetti o semplicemente a ripensare alle cose che contano davvero. E ogni anno mi accorgo che ricominciare è un atto di *speranza*: è il nostro modo di dire che il futuro



può essere migliore.

A volte ricominciare fa paura, lo so bene. Lasciare andare il passato, con i suoi errori e le sue delusioni, non è mai facile. Ma gennaio ci regala una chance unica: è come un amico che ti prende per mano e ti dice: "Dai, riproviamoci."

Nei nostri piccoli paesi, vedo questa energia ogni anno. C'è chi si iscrive a un corso, chi decide di rimettersi in forma, chi inizia un nuovo hobby o riscopre una vecchia passione. E c'è una forza collettiva in questa voglia di ripartire, di migliorare, di sperare. Parlando di speranza, è impossibile non pensare al *Giubileo* del 2025. Questo evento, proclamato da *Papa Francesco*, sarà dedicato proprio alla speranza e alla rinascita. Mi piace l'idea che un evento così grande possa ispirare anche noi, nel nostro angolo di mondo.

Il Giubileo è un invito a riflettere, a riconciliarsi con noi stessi e con gli altri, e a costruire qualcosa di nuo-

vo. E non è solo una questione di *fede*: è un messaggio universale, che parla di comunità, solidarietà e *perdono*.

Anche qui, nel nostro piccolo, possiamo fare qualcosa per sentirci parte di questo grande movimento. Potremmo dedicarci ad atti di solidarietà: aiutare chi è in difficoltà, sostenere i giovani o prenderci cura del nostro ambiente.

Gennaio inoltre è un mese perfetto per ritrovarsi, per creare legami e per ricordarci che non siamo soli. Penso che il modo migliore per vivere questo mese sia proprio quello di fare qualcosa insieme. C'è qualcosa di magico nel lavorare insieme per un obiettivo comune. E se riusciamo a farlo con il cuore, allora stiamo già vivendo lo spirito del Giubileo.

Gennaio, quindi, è molto più di un semplice mese: è un nuovo inizio, un'opportunità di rinnovamento e una promessa. E con il Giubileo 2025 all'orizzonte, possiamo trasformare questo momento in un viaggio di speranza e di crescita, sia per noi stessi che per le nostre realtà circostanti.

Detto questo, facciamo di gennaio un mese speciale. Rimbocchiamoci le maniche, apriamo il cuore e costruiamo insieme un futuro migliore. Perché ogni gesto conta e ogni nuovo inizio porta con sé una luce che può illuminare anche i giorni più bui.

Alessia Gargiulo

freschezza - qualità - professionalità

LA FIORERIA

Giulianello

riposo settimanale il mercoledì

via del cimitero,
Giulianello di Cori
(LT) 04010

327 3164257

La Fioreria -
Giulianello

lafloreria_giulianello

IL DOLORE NELLA NEUROPATIA DIABETICA



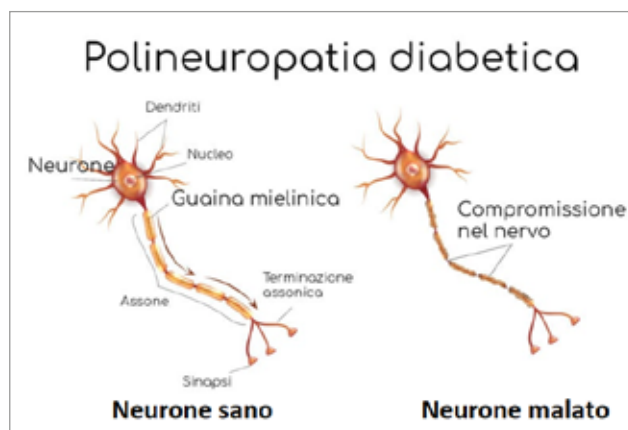
La neuropatia diabetica consiste in un'alterazione del sistema nervoso periferico determinata dal diabete mellito. La patologia può essere considerata a tutti gli effetti una complicanza del diabete che provoca un danno alle strutture nervose provocandone forte dolore. A tal proposito si parla di neuropatia diabetica dolorosa o di dolore neuropatico. Nella neuropatia diabetica sono interessati soprattutto gli arti inferiori e i piedi. I sintomi comprendono nello specifico il formicolio agli arti, l'intorpidimento, il dolore e il bruciore, che si accentuano soprattutto nelle ore serali. Fra gli altri sintomi della neuropatia non dobbiamo dimenticare che le lesioni nervose a carico dei piedi, possono comportare una perdita di sensibilità al piede stesso e tutto ciò può provocare l'incapacità di avvertire ferite e piaghe a causa della mancanza di sensibilità. La neuropatia agli arti inferiori è frequente, mentre molto più rara è la malattia che interessa altre parti del corpo, come le braccia, la colonna vertebrale e l'addome.

Il dolore neuropatico cronico può essere provocato sia da un danno ai nervi, sia da una lesione ad una parte del sistema nervoso che trasmette i segnali di dolore, come il midollo spinale o il cervello. Le cause sono multifattoriali. Il paziente diabetico ha un rischio maggiore di incorrere nella malattia che risulta strettamente collegata con le alterazioni metaboliche. In ogni caso non va dimenticato che ci sono altri fattori che influiscono sull'insorgenza della patologia: l'età, il sesso, il consumo di alcool, la durata del diabete, l'iperglicemia non sottoposta a controllo.

Una volta diagnosticata la neuropatia diabetica bisogna intervenire precocemente con le cure per evitare il progredire della malattia stessa. La terapia comprende farmaci in grado di alleviare il dolore adattati alle condizioni cliniche del paziente. I farmaci specifici per il trattamento del dolore neuropatico di origine diabetica sono il pregabalin, la duloxetina, gli antidepressivi, i fans ed anche gli oppiacei. L'obiettivo del trattamento è quello di evitare altri danni alle strutture nervose per cui risultano efficaci anche molecole ad azione antiossidante e specifici integratori.

Alla cura farmacologica viene spesso associata una terapia infiltrativa antalgica, che si avvale di anestetici locali ed antinfiammatori, soprattutto localizzata in particolari distretti corporei più resistenti alla terapia sistemica, per alleviare oltre al dolore, anche quella sensazione fastidiosa di bruciore e formicolio.

Utile infine affiancare un trattamento riabilitativo personalizzato e protratto non solo ambulatoriale ma anche domiciliare.



Dott. Antonio Betti

Specialista in Anestesia, Rianimazione e Terapia del Dolore

- LABORATORIO GALENICO
- FITOTERAPIA
- OMEOPATIA
- AUTOANALISI DEL SANGUE
- HOLTER PRESSORIO E CARDIACO
- CONVENZIONI ASL
- FORNITURE PER DISABILI
- SERVIZIO RECUP
- MISURAZIONE PRESSIONE GRATUITA



Farmacia San Giuliano
Dottori Monteciuollo

- NOLEGGIO TIRALATTE
- PRODOTTI PER L'INFANZIA
- TRIO FASCIATOI, LETTINI E CARROZZINE
- CORSI PRE-PARTO
- ALIMENTI PER CELIACI
- ALIMENTI APROTEICI
- INTEGRATORI PER LO SPORT
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- LISTA NASCITA E BATTESIMO
- VETERINARIA

chicco

PRIMA

Parafarmaco

Inglesina

Mustela

POPAPEDIATTI

OSIM

GIULIANELLO (LT) TEL. 06 9664000

STOKKE

brevi

cam

nappe

AVELIT

Pull

MAM

LA FARMACIA È APERTA TUTTE LE DOMENICHE DALLE ORE 8,30 ALLE ORE 13,00

ROCCAMASSIMA-CORI - ESERCITAZIONE ANTINCENDI TRA I BOSCHI-



In una giornata che sembrava fatta “su misura” per la prova da affrontare, i volontari della Protezione Civile – appartenenti alla Federazione Italiana fuoristrada – hanno svolto un’esercitazione in cui veniva simulato un incendio boschivo da localizzare con esattezza in modo da poter fare intervenire i Vigili del Fuoco perché potessero estinguere le fiamme e i focolai. Lo scorso primo dicembre i partecipanti all’esercitazione si sono dati appuntamento a Rocca Massima dove sono stati incaricati di localizzare i fumogeni che venivano accesi in varie posizioni dai volontari locali in una zona specifica, compresa tra i comuni di Cori e Rocca Massima. I volontari dovevano raggiungere il luogo del simulato incendio nel più breve tempo possibile e con la massima precisione; il tutto senza una vera e propria strada da percorrere; il tracciato era solo in off-road e ciascuno, grazie anche alle

informazioni che gli venivano segnalate dal tablet di bordo, doveva riuscire a trovare il percorso migliore.

Tutti i volontari hanno superato la prova con successo, senza incidenti né problemi fisici; quindi grande soddisfazione per i risultati raggiunti, che hanno dimostrato come la preparazione degli equipaggi li abbia portati a maturare la necessaria esperienza per potersi rendere utili in caso di una reale emergenza incendi.

L’esercitazione, svoltasi ad inizio dell’inverno, fa parte di un piano generale iniziato a metà giugno scorso e dedicato specificatamente agli incendi boschivi, un’iniziativa molto importante per la salvaguardia del territorio regionale, considerato “area a rischio”.

A tal proposito c’è da ricordare che raramente gli incendi divampano per cause naturali, la maggior parte delle volte si tratta di eventi dolosi, che possono essere però anche essere causati semplicemente da un comportamento irresponsabile, senza arrivare alla volontà del dolo. In ogni caso, ci sono dei fattori che favoriscono maggiormente l’innesco e la propagazione del fuoco, come vento, umidità, caratteristiche della vegetazione e morfologia del suolo. Da quest’ultima dipende in massima parte anche la velocità di propagazione delle fiamme, legata a pendenza ed esposizione diretta al sole dei terreni.

I comportamenti da evitare per non incorrere nel rischio innesco si possono riassumere in poche e semplici regole: non gettare mozziconi di sigaretta, non accendere fuochi, non parcheggiare l’auto a contatto con l’erba secca (la marmitta rovente può far divampare le fiamme) e non abbandonare rifiuti. Anche in caso di barbecue per un picnic tra amici è necessario accertarsi del completo spegnimento della brace prima di abbandonare il luogo e il tutto rispettando sempre le ordinanze emesse dai Comuni. Solo così si contribuisce a tutelare il territorio e anche l’incolumità di chi vive in abitazioni vicine a zone boschive.

E’ bene ricordare che i guardia-parchi monitorano costantemente il territorio, pronti ad intervenire in caso di pericolo, a sostegno dei Vigili del Fuoco e dei volontari delle associazioni di Protezione Civile locali nelle attività di spegnimento; ma resta sempre il fatto che dobbiamo essere sempre noi i “guardiani” di noi stessi perché “prevenire” è sempre meglio che “curare”. (L.Z.)



AUTOSCUOLE PASQUALI
3939018542 - 3939704339



Cori - Via San Nicola, 48 - 06 9677178
Giulianello - Via della Stazione, 25 - 06 97654669
Sermoneta - Via Le Pastine, 77 - 0773 1888438

AGENZIA PRATICHE AUTO

ORARI: 9.00 - 12.30 / 16.00 - 20.00 • SABATO POMERIGGIO E DOMENICA RIPOSO

Una buona strategia per invecchiare bene

Non sono il primo a trattare questo argomento, certamente non sarò nemmeno l'ultimo a parlarne. Avendo applicato sul campo tutta una serie di consigli e di intuizioni, vorrei condividere, con voi lettori la mia esperienza. Come tutte le strategie, i risultati si vedono nel tempo e richiedono disciplina, metodo e dedizione. Il risultato finale, il goal da conseguire è invecchiare nel miglior modo possibile. Sicuramente aiuta abitare in un luogo con determinate caratteristiche, in questo i piccoli paesi, i borghi sono già un importante buon punto di partenza. In genere essi sono collocati in aree salubri lontani dall'inquinamento e dalle grandi concentrazioni industriali e dove mediamente la vita scorre come il passo lento dei montanari, senza le frenesie e lo stress che caratterizzano i grandi centri. Allo stesso modo i prodotti alimentari che vengono coltivati in loco e che si ha il buon senso di consumare, rappresentano un ulteriore valore aggiunto insomma è molto importante la collocazione che si è scelto o dove abitiamo da sempre per vivere ed invecchiare. Ma torniamo alla mia esperienza, nel momento in cui sono andato in pensione, ho cercato di non perdere il contatto con la tecnologia e la comunicazione, che caratterizzano la nostra attuale civiltà. Mantenere una costante conoscenza ed aggiornamento su questi due aspetti è molto importante. Non dobbiamo temere la tecnologia in quanto tale, nell'uso immediato, essa diventa sempre più intuitiva quando si interfaccia con un utente e prevedo che lo diventerà sempre di più. Il motivo di questa mia previsione è semplice: le nuove generazioni hanno sviluppato linguaggi e metodologie di comunicazione molto meno raffinati di quelli che abbiamo sviluppato noi. Sono molti anni che le statistiche ci riferiscono che le ultime generazioni leggono poco, scrivono allo stesso modo poco e male, questo riduce la capacità, in molti, di creare un pensiero o un ragionamento particolarmente complesso o in vario



modo più articolato e di riuscire compiutamente a comunicare. In sostanza abbiamo un impoverimento del linguaggio nelle nuove generazioni. Con preoccupazione si è registrato, nell'ultimo ventennio, a partire dalla fine degli anni 90 una inversione dell'effetto Flynn, che aveva visto sempre crescere il Q.I. medio della popolazione mondiale. I ricercatori, ritengono che appunto una delle cause sia l'impoverimento del linguaggio. Siccome la vendita e la fortuna dei prodotti tecnologici sono legati ad un principio di diffusione di massa, è logico pensare che i costruttori cercheranno, inevitabilmente di rendere sempre più semplici ed intuitivi i sistemi e le modalità che interfacciano l'utente alla macchina. In questo modo la tecnologia sarà sempre di più accessibile a tutti. Gli altri aspetti, sempre sulla base delle mie esperienze, che potrebbero aiutarci ad invecchiare bene, sono la cura di se stessi, e del proprio benessere fisico, cercando di non cadere mai nella trappola nell'ipocondria. Un aspetto sano e curato ci predispone favorevolmente nei confronti dei nostri coetanei e delle persone più giovani, evitiamo però certi eccessi che possono pericolosamente scadere nel ridicolo. Un sorriso, è un'arma relazionale infallibile, l'allegria ed una bella risata inoltre migliora il nostro umore e regalano un'immagine gioiosa di noi a chi ci sta intorno.

Se si ha la fortuna di poter incontrare gli amici o vecchi colleghi, questa voglia di stare insieme nel tempo si può trasformare in un immancabile e pia-

cevole appuntamento. La condivisione di un pasto e rivivere insieme attraverso i racconti le esperienze giovanili, ha un grande valore terapeutico sul nostro umore. Così come ha un grande effetto positivo trovare il modo di essere parte attiva e propositiva all'interno del paese, il condominio o la comunità religiosa di cui facciamo parte. Non sottovalutiamoci, siamo portatori di esperienze e di capacità sia manuali che intellettuali, mettiamole con i

dovuti modi al servizio della collettività e facciamo in modo che il nostro contributo sia utile, di certo non cambieremo il mondo, ma possiamo cambiare in meglio quello che è immediatamente più prossimo a noi. In questo gli amministratori locali, specie quelli dei piccoli, centri devono rendersi conto che proprio in ragione dei valori e delle esperienze che portiamo, rappresentiamo una risorsa, una ulteriore opportunità che, se ben organizzata ed utilizzata ha lo stesso valore di un piccolo tesoro. L'associazionismo inoltre è fondamentale, esso rappresenta un presupposto necessario per organizzare ed indirizzare nel modo giusto tutte le nostre potenzialità ed è un automatico invito a stare insieme per scambiarsi idee e dare corpo a tutte quelle iniziative tese a coinvolgere la maggior parte di tutti gli abitanti del nostro paese.

Cerchiamo di organizzare il nostro tempo in modo attivo e dinamico senza però mai tralasciare di riservare, con metodo, uno spazio alla lettura dei quotidiani ed un ulteriore spazio giornaliero alla lettura di un libro. Superando un comune pregiudizio ho acquistato un lettore di E-Book e vi assicuro che regala grandi vantaggi oltre a quello economico, infatti si ha modo di acquistare molti più libri a poco prezzo ed ho adottato una strategia di lettura particolarmente appagante. Mi sono indirizzato verso la scelta di saghe di romanzi storici, scritte preferibilmente da docenti universitari. In pratica leggo un romanzo appassionante, e contemporaneamente partecipo ad una dettagliata-

ta lezione di storia relativa al periodo o ai luoghi in cui è ambientato il romanzo. Molte di queste saghe storiche sono formate da più volumi e normalmente leggo con quell'avidità tipica di chi non vede l'ora di mettere le mani sul prossimo volume e se questo ancora non è ancora in vendita o sta per essere pubblicato mi regalo la sottile trepidazione dell'attesa aspettando l'uscita del prossimo volume. Attesa, che in fondo è anche essa stessa un piacere, come disse saggiamente il filosofo tedesco G.H. Lessing.

Infine cerchiamo di mantenere una buona forma fisica praticando qualche

attività almeno tre volte la settimana. Ricordiamoci però che non dobbiamo partecipare alle olimpiadi e quindi anche delle belle passeggiate possono essere utili allo scopo. Finché saremo in grado di essere autosufficienti ed attivi il nostro livello di autostima resterà alto facendoci sentire una risorsa utile per i nostri famigliari. Il nostro contributo educativo nei confronti dei nipoti è un altro aspetto molto appagante. Siamo liberi dai vincoli educativi propri dei genitori e questo ci aiuta a creare uno speciale rapporto di solito con meno filtri e quindi più libero e diretto. Possiamo essere un loro punto di

riferimento costante, liberi come siamo anche dalle incombenze tipiche di chi ancora lavora.. Nel timore di diventare prolioso concludo questo mio breve scritto con un aforisma dello scrittore colombiano N.G. Dávila: *"Invecchiare con dignità è un compito da svolgere istante per istante"*.

Massimo Mirabella

**Tratto dall'articolo dello stesso autore, già pubblicato sulla rivista "European Senior Voice Magazine" n°56 del Gennaio 2022.*

ROCCA MASSIMA: ricorda don Paolo Picca



Il 23 dicembre 2024, la nostra comunità cristiana ha perso una figura di grande rilevanza spirituale: don Paolo Picca. Nel suo percorso di vita sacerdotale è stato Arciprete e parroco di San Michele Arcangelo in Velletri e noi tutti sicuramente lo ricordiamo perché ha servito la nostra comunità cristiana come parroco dal 3 settembre 1966 al 31 luglio 1968, un periodo cruciale in cui la parrocchia di Rocca Massima, si distaccò, non senza qualche "polemica", dalla diocesi di Velletri-Segni, per far parte della neocostituita diocesi di Latina- Terracina. La sua vita e il suo ministero sono stati contraddistinti da una profonda convinzione: *"essere prete è bello"*!. Questa affermazione semplice ma carica di significato, ha ispirato le varie generazioni che ha incontrato nel suo cammino pastorale. Legato a Rocca Massima non solo per la sua permanenza nella nostra parrocchia, ma anche per due illustri sacerdoti "rocchigiani" che lui definiva i suoi mentori: Mons. Quinto Ciardi e Mons. Giuseppe Centra. Questi due illustri prelati lo hanno consigliato e aiutato spiritualmente e non solo nelle sue scelte per vita di sacerdote. In modo particolare, nelle sue memorie, ricordava con affetto un episodio importante che riguardava don

Giuseppe Centra: *"Superai brillantemente l'esame di ammissione al seminario e allora don Quinto Ciardi si interessò per farmi entrare nel collegio ecclesiastico del Divino Amore (Roma) dove non si doveva pagare la retta; mi recai allora alla parrocchia di San Clemente in Velletri per farmi rilasciare il certificato di Cresima. Trovai il parroco don Giuseppe Centra che mi chiese: 'A che ti serve il certificato?'. Quando gli spiegai il mio desiderio di andare al seminario del Divino Amore, mi rispose in modo categorico: 'Tu al Divino Amore non ci andrai!'. E così fu. Con fermezza e determinazione si impegnò a pagare personalmente la maggior parte della retta mensile per permettermi di rimanere a studiare a Velletri"*. La nostra comunità lo ricorda ancora per il suo carattere mite e carico di umanità, sempre disponibile ad aiutare i più bisognosi e a consigliare tutti nel modo più giusto. Tutti noi ci uniamo al dolore dei suoi famigliari e a quello di coloro che lo hanno amato ricordandolo con gratitudine e affetto. Addio don Paolo R.I.P. (P.M.)



"Dal 1991 nei servizi funebri"

ONORANZE FUNEBRI
PALOMBELLI

06.964.81.20

Cell. 340/8196641 * E-mail: info@palombelli.it * Website: www.palombelli.it

GIULIANELLO

- Buon 2025 dal Centro Sociale "Il Ponte Aps" -



E anche il 2024 se n'è andato! E' andato via lasciandoci in eredità cose belle e anche cose meno belle; ma una cosa è certa: le attività del Centro Sociale "Il Ponte Aps" nonostante qualche piccolo intoppo (imprevisto) sono state tutte portate a compimento per la piena soddisfazione degli oltre 400 iscritti. Lo scorso 15 dicembre è stato organizzato presso il Centro un incontro con tutti soci; nel suo discorso di apertura la presidente Anna Gennareschi, oltre che formulare gli auguri di buone festività, ha relazionato i presenti sulle attività sociali svolte nel 2024 e anche la programmazione prevista per il 2025. Dopo la relazione sullo "stato di salute" del Centro, fatta dal segretario amministrativo Maurizio De Carolis, è stato offerto ai presenti un aperitivo beneaugurante. Sabato 21 dicembre il nostro



Centro sociale ha ospitato la fanfara dei Bersaglieri in congedo proveniente da Guidonia Montecelio (RM). Prima di arrivare al Centro anziani i Bersaglieri hanno reso omaggio al monumento ai caduti per poi percorrere le strade cittadine marciando con il loro tipico passo accelerato suonando marce militari e non solo. Al calar della sera hanno sostato nel nostro Centro dove è stata offerta loro una cena coi fiocchi durante la quale hanno diletto tutti gli ospiti inscenando un concerto fuori programma. Le tante richieste di bis e gli applausi finali hanno concluso una giornata meravigliosa e coinvolgente. Altro momento so-



cializzante è stato il cenone di fine anno organizzato presso il Centro. Purtroppo per motivi di spazio non tutti i soci hanno potuto partecipare ma coloro che si sono prenotati per tempo hanno trascorso una serata all'insegna del buon cibo, dell'allegria, del divertimento; non sono mancati i balli, le trombette e i cotillon. Come previsto le tombolate,

molto partecipate, sono state organizzate nei giorni 13 e 20 dicembre e l'ultima della serie il 3 gennaio. Informiamo che a febbraio dovrebbe iniziare il corso di lingua italiana riservato agli stranieri residenti a Giulianello. Un impegno sociale che il nostro Centro intende portare a termine per aiutare, inserendo nel tessuto sociale del paese, i soggetti meno ambienti che non parlano la nostra lingua.

Altra comunicazione: dal 7 gennaio sono aperti i tesseramenti (o rinnovi) per il 2025; gli uffici del Centro sono aperti dal lunedì al venerdì dalle ore 16.30 alle 19.00. Il nostro obiettivo è di superare i 404 iscritti del 2024. Per questo motivo ma non solo ci impegneremo per soddisfare le varie richieste dei nostri soci. Proprio dal 7 gennaio ripartiranno tutte le attività (ginnastica, yoga, ballo) che si erano fermate per le festività natalizie. Come al solito tutte le notizie le potete visionare sulle bacheche del Centro oppure le potete leggere nel report mensile pubblicato sul giornale "Lo Sperone" di Rocca Massima.



Aurelio Alessandroni



Agriturismo Raponi

*Soggiorno - Gastronomia - Vendita prodotti aziendali
Specialità a base di prodotti stagionali*

Tel. Azienda: 06.9664366 - Tel. Uff./Fax 06.9664242 - C.da Croce del Tufo, 56 - Giulianello (LT)
www.agriturismoraponi.it - enzo@agriturismoraponi.it



VELLETRI IN RIMA



La fine dell'anno porta un anno nuovo, con le sue aspettative, le sue gioie e i suoi dolori. Accogliamo questo anno con allegria e serenità e poi aspettiamo con fiducia quello che di buono arriverà. Auguri! Buon 2025.

L'anno novo che s'aspettemo.

Ve stete a preparane po' cenone,
pe' tutto chello che stà da crompane?
E nun so' solo 'e cose da magnane,
ma puro 'i pagni belli e 'e scarpe nove.

Bisogna festeggià l'anno che ve'
che porterane tante cose bbone.
Chissane che t'aspetti quando ariva,
caccosa terà puro da' cambiane.

Chissane si chi abaccia sotto 'o vischio
po' cachituno s''o vorà 'nsorane?
Mone davvero si, stemo sicuri,
teremo tutto chello che ce vane.

Pe' prima cosa 'a speranza n' po' mancane.
Semo visto 'n fregaccio d'agni novi,
caituno bbono e po' caituno peggio.

Ma 'a meglio cosa che potemo fane
e' festeggiane quando isso ariva,
che porta bene, e ce fa capine
che a stà contenti ce migliora 'a vita.

Giuseppina Ceraso

LE RICETTE DELLA MASSAIA

Grazie Antonella, grazie di cuore!

In questa rubrica per tanti anni (almeno 15) avete trovato una ricetta che Antonella Cirino, nostra bravissima collaboratrice nonché socia, ha presentato con ammirevole puntualità e precisione. Suggerimenti e spunti per la preparazione di gustosissimi piatti che potevano essere preparati nelle cucine delle nostre case senza la necessità di avere sofisticate attrezzature. Antonella, infatti, prima di presentare una ricetta la sperimentava personalmente e la assaggiava con i familiari ed amici. È per questo motivo che la rubrica è stata sempre fra le più seguite di questo giornale. In questo numero, però, non troverete una ricetta della nostra brava cuoca e, purtroppo, non la troverete neppure nei prossimi numeri perché Antonella ci ha comunicato che, per motivi che le impediscono di essere puntuale come sempre, non le è più possibile continuare a curare questa rubrica. Non trovare più in questo spazio qualcosa che sapeva di famiglia e convivialità ci dispiace ma comprendiamo le necessità di Antonella e insieme ai lettori che l'hanno seguita per così tanto tempo ci sentiamo in dovere di ringraziarla per l'impegno e la passione che ha messo per darci i suoi "gustosi" suggerimenti. Grazie Antonella e un grande abbraccio da tutti noi.

La Redazione



Ci piacerebbe se qualche lettrice o lettore, volessero proporre una nuova rubrica culinaria o magari anche su un altro argomento che li appassiona e che vogliono condividere con noi tutti.
Nostri indirizzi mail: lo-sperone-lepino@libero.it oppure info@associazionecentra.it

**EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA APS"**

Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)
Presidente: **Aurelio Alessandrini**



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
PEC: associazionecentra@pec.it
Cell. **348.3882444**
C.F. **91056160590**

Direttore Responsabile: **Antonio Cicinelli**
Responsabile della distribuzione:
Franco Della Vecchia
Info Redazione:
E-mail: lo-sperone-lepino@libero.it

**Questo numero è stato inviato in tipografia
per la stampa il 7 Gennaio 2025**

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: **Vi.P. Grafica srl**
Via del Tavolato, 2597 - Pontinia (LT)
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente
I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

Con il patrocinio

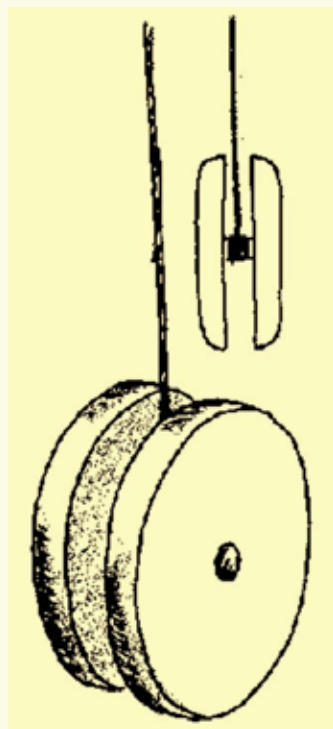

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

Giochi e trastulli del tempo passato

Nella nostra rassegna di giochi, in ordine alfabetico, siamo arrivati alla fine. Ma andando a raschiare nella memoria, qualcosa riusciremo ancora a inventarci, per il prossimo mese. Per il momento parliamo dell'immortale ...

Yò-yò

Un divertimento che periodicamente tornava in voga, era lo "Yò-yò". Un tempo veniva chiamato l' *Emigrante*, essendosi diffuso all'epoca delle grandi emigrazioni, o *Gioco di Coblenza*, e solo molto più tardi fu ribattezzato col fortunato nome di Yò-yò. Esempari di questo giocattolo furono rinvenuti in tombe dell'antica Grecia, mentre una scena di ragazzo con Yò-yò è dipinta su una coppa Attica del V secolo a.C. conservata al museo di Berlino. Dopo molti secoli, il gioco ricomparve in Francia durante la rivoluzione, facendo proseliti perfino tra la classe politica. Ricomparve ancora, alla grande, negli anni Venti del Novecento, e ne sono testimonianza tanti film americani di quel periodo, mentre in Italia arrivò dieci anni dopo, e il favore popolare non fu inferiore. Recentemente se ne trovò in commercio un modello luminoso, a batteria, nel quale il contatto avviene per forza centrifuga. Trattasi di due dischi di legno, spessi circa un centimetro e di cinque centimetri di diametro, uniti tra loro da un piccolo asse cilindrico che li attraversa al centro. Nel profondo solco rimanente tra i due dischi, passa una cordicella di oltre un metro, il cui capo è fissato all'asse, e attorno al quale si avvolge. Tenendo l'altro capo della cordicella tra le dita, o con un dito tramite un occhiello, con decisione si lascia cadere verso il basso l'attrezzo, in modo che giri nello svolgimento dello spago. Arrivato al massimo della discesa, l'attrezzo manterrà quella spinta ruotante che farà riavvolgere lo spago in senso inverso, quanto basta per permettere allo yò-yò di risalire, aiutato dal gesto della mano che, dato un colpo verso l'alto, gli ridiscende incontro, per tornare a salire e così via.



Roberto Zaccagnini



STUDIO MEDICO BETTI

Centro di Terapia del Dolore

DOLORE CRONICO BENIGNO - DOLORE ONCOLOGICO

**CERVICALE - DORSALE - LOMBOSACRALE - GINOCCHIO - SPALLA - EPICONDILITE - POLIARTRITE REUMATOIDE
SINDROME DEL TUNNEL CARPALE - FIBROMIALGIA - NEURALGIA POST-ERPETICA**

Via dei Lavoratori, 127 - CORI (LT) - Tel. 06.9679390