

Gente comune

Il primo free-press della provincia di Frosinone, fondato nel 1994 da Filippo Strambi

Anno XXII n° 2 - Luglio 2015

Distribuzione gratuita - Tiratura 20.000 copie

PRIMO PIANO



DONAZIONE DI ORGANI -
In 30 comuni su 91 si potrà aderire direttamente nella Carta d'Identità
Andrea Tagliaferri a pag. 5

NEWS DAL CAPOLUOGO



TERME ROMANE - I cittadini e le associazioni promettono battaglia: "Il sito archeologico diventi rilancio per la città"
Riccardo Strambi e Alex Vigliani a pag. 6

VARIE

ALATRI - Americo Stirpe, settantenne ciclista instancabile anche contro il cancro
Andrea Tagliaferri a pag. 10
SPORT - Interviste a Mangiapelo e Iannarilli, numeri 1 alatrensi
Massimo Papitto a pag. 18

Il "travaglio" del San Benedetto

Il percorso che porterà alla Casa della Maternità è irto di ostacoli. Comitati e Sindaci ancora sulle barricate, ma ad Alatri si continuerà a nascere. Intervista al dr. Sarra e approfondimento sulla Casa della Maternità
Strambi e Tagliaferri a pag. 2



Piante e Fiori
La Gardenia
di Candida

Addobbi floreali
per ogni occasione
SERVIZIO A DOMICILIO

Loc. Stazione - Alatri
Tel. 0775 442658
Tel.(AB) 0775 408590
Cell. 347 2368457

COLLEPRATA

MASSIMO

CALZATURE & PELLETTERIA

Tutte le Migliori marche

FRAU NeroGiardini **Melluso**

DOMENICA POMERIGGIO APERTO

via Madonna della Sanità, 62 - ALATRI (FR) - Tel. 0775.434035

CARLO PIGNATELLI

FM FONTE MODA
abbigliamento

ALATRI Via La Stazza
0775.443004



SPECIALE SANITA' - ALATRI

Il volto umano della protesta

Intervista a Roberto Sarra, il "capopopolo" che non dispiace alle istituzioni

I Non chiamatemi professore". E' un diktat il suo, ovviamente bonario. E' nella sua natura, in quella di chi è riuscito ad ergersi a 'capopopolo' nella lotta in difesa della sanità della Provincia di Frosinone, con un pizzico di campanilismo per quella del San Benedetto di Alatri in particolare. Parliamo di Roberto Sarra, medico di 51 anni specia-

lista in Radiologia e Scienza delle Immagini. Diverse esperienze universitarie condite da pubblicazioni, congressi, lezioni ed esami agli studenti di Medicina. E quell'indicazione, nell'intervista a Gente comune, di non confonderlo con quei professori che "insegnano pur di non lavorare in prima linea". Profilo 'politically correct', è considerato

il simbolo della lotta per la sanità dai cittadini e anche un ottimo interlocutore dalle istituzioni. Ha partecipato a molti tavoli organizzati in Regione dal consigliere regionale Buschini in difesa della sanità locale. Ha ascoltato, ha interloquito, ha fatto proposte. E' ben visto perché propositivo, non uno di quelli in stile "va tutto male" per usare un'espressione particolarmente in voga di questi tempi. Con lui abbiamo fatto il punto della situazione. Molti gli spunti interessanti.

Dottor Sarra, qualche giorno fa, tramite la sua bacheca Facebook, l'annuncio di "volersi riposare". Tanti i cittadini che hanno sperato in una provocazione. Lei, una sorta di capopopolo apprezzato per il suo spirito costruttivo che vede anche le cose positive senza partecipare al gioco del "va tutto male", ci dice il suo pensiero sulla sanità locale?

"Sono onorato di aver partecipato a questi 3 anni di lotta che ci hanno permesso di salvare il minimo indispensabile da questa politica 'Romano centrica'. Tagliare in provincia significa ripartire i capitali ed i servizi di Roma evitando comunque le ristrettezze o al massimo ribaltandole sulle province con la scusa che i principali poli Romani sono intoccabili. Dobbiamo alzare il tiro e pretendere il maltolto da Roma. Molti non ne hanno consapevolezza. Giriamo la medaglia e pretendiamo di recuperare gli sprechi che a Roma sono superiori. Per vincere, però, dobbiamo essere uniti e avere orientamenti di massima fra i consiglieri ed i parlamentari del nostro territorio. Altra cosa è la concorrenza politica locale. Spesso si scambiano e si invertono i fattori. Pur di colpire l'avversario si accettano privazioni e riduzioni di posti letto. Guardiamo Frosinone: invece di battersi per avere medici in deroga immagina Alatri come un bancomat da cui prelevare medici ed infermieri. Nessun politico del capoluogo ha alzato la testa e mirato a questo".

Lei ha partecipato a tutti gli incontri istituzionali in Regione organizzati da



Buschini in difesa del nostro nosocomio. Cosa significa essere ben giudicato sia dalle istituzioni che dalla gente comune?

"Buschini ha dato sempre un buon appoggio in Regione anche se si paga lo scotto di non essere abituati a chiedere il giusto magari tutti insieme. Più spesso nel passato, stando anche ai commenti dei giornali, abbiamo visto consiglieri del nostro territorio andare per conto proprio pensando alle lotte partitiche. Nelle altre regioni si pensa prima al territorio e poi alle beghe personali. Per la prima volta ho visto una riunione congiunta in Regione con Buschini, Abbruzzese e Frusone oltre ad alcuni sindaci e Comitati. Speriamo che il vento stia cambiando e seguano di più quest'esempio".

Quando, però, Roberto Sarra e i tanti cittadini che seguono le sue azioni propositive potranno essere maggiormente soddisfatti?

"Buschini non è ancora completamente consapevole della sua forza istituzionale e di quanto sia rafforzato dalle proteste della sua gente. Qualche pecora nera c'è ma si disperderà da sola se otterrà il giusto riconoscimento regionale di riaprire ostetricia o partire subito con la Casa del Parto. La maggior parte dei presenti sono con lui per questa missione possibile in cui tutti lo sosterranno. Se otterremo la riapertura di Ostetricia ed il passaggio a Casa Del Parto ad Ottobre vinceremo tutti compresa la Regione che vedrà funzionare per la prima volta questo servizio nel Lazio".

Riccardo Strambi

La "casa del parto", cos'è e come funzionerà

Il modello "ibrido" che dovrebbe nascere ad Alatri potrebbe diventare un esempio da esportare altrove

A l di là delle polemiche politiche e delle proteste legittime della popolazione contro la chiusura del reparto di Ginecologia dell'ospedale cittadino, vediamo quali principi sono alla base della cosiddetta "Casa della Maternità" nella sua applicazione "pura" e le differenze con il nuovo modello che dovrebbe essere applicato ad Alatri che sarà una sorta di "ibrido", con la presenza di personale medico per le emergenze.

La casa maternità, nella sua applicazione "pura", offre alle gestanti una modalità di parto extra-ospedaliera che costituisce una valida alternativa al parto in casa (e non al parto in Ospedale appunto). Tutte coloro che desiderano mettere al mondo il proprio figlio in un ambiente accogliente e confortevole, ma per svariati motivi non vogliono o non possono farlo a casa propria, possono rivolgersi ad una casa maternità, ovvero ad una struttura ad hoc in tutto e per tutto identica ad una comune abitazione, gestita da un gruppo di ostetriche. **Principio ispiratore** di queste case da parto è la necessità di garantire lo sviluppo della relazione neonato-famiglia, senza sottoporre a regole e ad orari rigidi la triade familiare. La partecipazione attiva del futuro padre alla nascita del piccolo, poi, è un altro degli aspetti essenziali della casa maternità, che, negli ultimi tempi, sta riscuotendo un consenso crescente. Ovviamente, optare per il parto in casa maternità non è una decisione che si prende all'ultimo momento, in quanto è necessario che le ostetriche che si occuperanno di assistere la gestante durante il parto l'abbiano già seguita almeno a partire dal settimo

mese. La casa maternità, infatti, nei mesi che precedono la nascita del bambino, organizza incontri e attività per le gestanti e per i loro partner. Altra **condizione essenziale** affinché le gestanti possano aderire ad una modalità di parto siffatta, è che il decorso della gravidanza sia stato assolutamente regolare. Nei giorni che precedono la nascita del piccolo, i genitori possono dormire insieme in una stanza intima e confortevole, al fine di non rinunciare ad un clima sereno e familiare, che risulta indispensabile alla futura madre per giungere al momento del parto totalmente rilassata.

Dopo la nascita, poi, saranno ritardate tutte le pratiche di routine (taglio del cordone ombelicale, bagnetto, ecc.) al fine di favorire il contatto prolungato tra la mamma e il neonato. E grazie al progetto regionale **"La cicogna arriva in ciociaria"**, tra l'altro, anche la fase successiva, quella dell'allattamento e dello svezzamento, potrà essere seguita a domicilio. Se così fosse applicata ad Alatri, con la concomitante chiusura del Reparto di Ginecologia, si porrebbe il problema dei parti a rischio, delle emergenze e quant'altro. Grazie alle proteste dei Comitati, dei cittadini e dei Sindaci del comprensorio, però, raccolte dal consigliere regionale Buschini che le ha riportate ai referenti regionali, ad Alatri dovrebbe nascere un modello misto che vede la Casa della Maternità affiancata da una U.O. Semplice con ginecologi e, quindi, una sala operatoria per emergenze e cesarei d'urgenza/complicazioni. Chissà che Alatri non inauguri un nuovo modello esportabile altrove?

Andrea Tagliaferri

Hai fatti, disservizi, iniziative, foto notizie, eventi da segnalare?

Scrivi a Gente Comune: gente.comune@email.it

Oppure chiama o invia un fax allo: 0775 441344



Giansanti Costruzioni S.r.l.

Romano Giansanti

329.4253126

Simone Giansanti

Geometra

338.9443795

Tel e fax 0775.406142
03011 Alatri (Fr) Via del lago, 4
romano.giansanti@gmail.com



Su Facebook: Gente Comune Periodico Gratuito
Aggiungici ai tuoi amici e seguici ogni giorno

FOCUS REDDITI IN PROVINCIA DI FROSINONE

A cura di: Paola Manchi

Le città medio grandi garantiscono redditi maggiori dei centri più piccoli Una provincia che si regge sui dipendenti pubblici

Ad Alatri, Ceccano, Anagni e Ferentino gli stipendi statali superano la soglia del 50%

Tra le date da segnare in agenda per il mese di luglio, sicuramente la meno amata dagli italiani è quella che riguarda la presentazione della dichiarazione dei redditi. Se ormai rilasciamo di continuo consensi all'uso dei nostri dati e spontaneamente rendiamo pubbliche informazioni perso-

confronto tra Frosinone e altri capoluoghi analoghi per dimensione, espressa in termini di numero di abitanti.

Redditi 2013
per tipologia di condizione professionale

Osservando i dati riportati nelle tabelle,

lavoro dipendente. Mediamente i pensionati hanno redditi inferiori a quelli dichiarati da chi è ancora attivo, con una media per le città esaminate di circa € 1.280 e un dato per l'intera provincia pari ad € 1.143, contro i € 1.513 relativi al lavoro dipendente.

In generale, il lavoro autonomo garantisce una maggiore capacità reddituale con valori massimi per le città di Frosinone ed Alatri che raggiungono circa € 2.700 e una media per l'intera provincia pari ad € 2.333.

In media i contribuenti di Frosinone hanno livelli di reddito analoghi ai vicini più prossimi di Latina e Viterbo e se la cavano un po' peggio dei più ricchi anconetani.

A livello provinciale, i redditi da lavoro autonomo e dipendente sono sostanzialmente allineati per le province di Frosinone, Latina e Viterbo, mentre si conferma un maggior benessere per chi risiede ad Ancona.

Analizzando il peso percentuale delle diverse fonti reddito sul totale dei redditi dichiarati, per l'intero territorio provinciale si osserva come circa il 47% dei redditi derivi da lavoro dipendente, a fronte di un 38% di redditi da pensione e solo il 2,0% da lavoro autonomo. Nel dettaglio delle singole città si nota una

e Ferentino che superano la soglia del 50% rispetto al 49% del capoluogo e della città di Fuggi, caratterizzata da una più forte vocazione imprenditoriale.

Distribuzione per classi di reddito

Nella distribuzione per classi di reddito, il confronto con i dati del 2008 mostra come la situazione fotografata sia di fatto strutturale, con spostamenti minimi tra le classi.

Il 35,7% dei contribuenti si colloca nella classe di reddito dichiarato compreso tra 0 e € 10.000. Saltando alla classe da € 15.000 a € 26.000 si trova il 30,3% dei contribuenti, mentre appena lo 0,2% dichiara redditi superiori ad € 120.000.

Con tutti i limiti sulla veridicità di dati dichiarati per fini fiscali, la possibilità di disporre di analisi sulla situazione reddituale dei cittadini è di notevole importanza nella programmazione degli interventi di politica economica per i diversi livelli di governo. Riuscire a misurare con buona approssimazione il possibile impatto di aumenti tariffari, erogazioni di contributi, modifiche regolamentari con riflessi economici o altre misure è di fondamentale importanza per valutare anticipatamente l'effica-

Tab. 3 - Redditi 2013 per tipologia di condizione professionale - Composizione percentuale

	Reddito da lavoro dipendente e assimilati - media contribuenti mensile	Reddito da pensione - media contribuenti mensile	Reddito da lavoro autonomo (compresi nulli) - media contribuenti mensile	Reddito spetanza imprenditore ordinaria (compresi nulli) - media contribuenti mensile	Reddito spetanza imprenditore semplificata (compresi nulli) - media contribuenti mensile	Reddito da partecipazione (compresi nulli) - media contribuenti mensile
ALATRI	52,9%	32,7%	1,5%	0,5%	5,2%	3,9%
ANAGNI	51,6%	34,4%	1,5%	0,3%	3,7%	3,8%
CECCANO	52,7%	35,4%	1,6%	0,3%	4,0%	3,4%
FERENTINO	51,6%	33,8%	1,9%	0,4%	4,0%	3,3%
FIUGGI	48,9%	32,8%	2,6%	0,4%	5,3%	7,1%
FROSINONE	48,8%	36,2%	3,7%	0,5%	4,1%	4,5%
VEROLI	47,9%	37,2%	1,5%	0,6%	6,2%	3,9%
LATINA	53,0%	31,9%	3,1%	0,5%	3,1%	4,2%
VITERBO	48,5%	35,6%	3,2%	0,4%	3,9%	5,8%
ANCONA	50,0%	39,0%	2,9%	0,5%	3,2%	4,7%
Prov FR	47,5%	38,2%	2,0%	0,3%	4,4%	3,6%
Prov LT	50,7%	32,9%	2,0%	0,5%	3,9%	4,2%
Prov VT	45,7%	37,7%	2,1%	0,4%	4,6%	5,9%
Prov AN	50,8%	38,7%	2,0%	0,6%	3,6%	5,4%

nal attraverso i social, quando si parla di redditi e fisco, tutti diventiamo piuttosto riservati. Alle donne, si sa, è bene non chiedere l'età, agli italiani, invece, è meglio non chiedere il reddito, eppure il prelievo fiscale è la base su cui si fonda e si alimenta lo stato sociale.

I dati raccolti attraverso le dichiarazioni dei redditi, in forma aggregata ovviamente, rappresentano uno strumento fondamentale per l'analisi economica, politica e sociale di un territorio. Proviamo, dunque, a vedere come le dichiarazioni dei redditi rappresentano la situazione della nostra provincia, analizzando i dati relativi ai redditi 2013 pubblicati dal Ministero delle Finanze.

L'analisi prende in considerazione alcune città della nostra provincia e propone un

la prima considerazione da fare è che, ovviamente, tutta l'analisi va relativizzata tenendo conto della particolare fonte dei dati.

Vediamo subito, quindi, che in media le città capoluogo garantiscono redditi più elevati rispetto ai centri di minori dimensioni, con maggiore evidenza per il

Tab. 4 - Distribuzione per classi di reddito anno 2013

	Reddito complessivo <= 0	Reddito complessivo da 0 a 10.000 euro	Reddito complessivo da 10.000 a 15.000 euro	Reddito complessivo da 15.000 a 26.000 euro	Reddito complessivo da 26.000 a 55.000 euro	Reddito complessivo da 55.000 a 75.000 euro	Reddito complessivo da 75.000 a 120.000 euro	Reddito complessivo > 120.000 euro
Reddito annuale	-€ 10.201,84	€ 4.742,57	€ 12.370,05	€ 20.005,80	€ 33.319,07	€ 63.514,98	€ 91.966,80	€ 174.346,35
Frequenza contribuenti	1.717	110.882	48.658	94.038	49.237	2.971	2.354	701
Composizione %	0,6%	35,7%	15,7%	30,3%	15,9%	1,0%	0,8%	0,2%

Tab. 5 - Distribuzione per classi di reddito anno 2008

	Reddito complessivo <= 0	Reddito complessivo da 0 a 10.000 euro	Reddito complessivo da 10.000 a 15.000 euro	Reddito complessivo da 15.000 a 26.000 euro	Reddito complessivo da 26.000 a 55.000 euro	Reddito complessivo da 55.000 a 75.000 euro	Reddito complessivo da 75.000 a 120.000 euro	Reddito complessivo > 120.000 euro
Reddito annuale	-€ 10.856,41	€ 4.893,88	€ 12.542,53	€ 19.727,58	€ 33.307,82	€ 63.864,96	€ 91.540,60	€ 189.828,69
Frequenza contribuenti	1.600	125.450	49.241	99.019	41.021	2.949	2.046	665
Composizione %	0,6%	36,7%	15,5%	30,4%	15,0%	1,0%	0,7%	0,2%

maggior incidenza del lavoro dipendente per le città di Alatri, Ceccano, Anagni

cia stessa delle manovre, anche in termini di equità sociale.



ALESSANDRO TAGLIAFERRI
RIPARAZIONE MONTAGGIO VENDITA BICICLETTE E ACCESSORI

24 ORE MTB ROMA
11 - 12 - 13 SETTEMBRE

Via Trento e Trieste, 86
03011 - Alatri (Fr)

Cell. 333.7190383
Tel e Fax 0775.441209
alessandro_tagliaferri@msn.com






LEGIO I ALATRENSIS

"I PARRUCCHIERI"
di Gianni Campili



Raddoppia le tue lenti

Acquista un paio di occhiali,
il secondo paio di lenti sono

OMAGGIO



FROSINONE

Via M.ti Lepini, km 1.200
0775.290922

FROSINONE

Via Aldo Moro, 30
0775.872471

CASSINO

Via Arigni, 9
0776.302817

SORA

Corso Volsci, 35
0776.831363

Numero Verde

800 500 569

Donatori di organi nella Carta di Identità

Basterà recarsi all'Anagrafe al momento del rinnovo del documento. La novità in 30 Comuni su 91

Venerdì 3 luglio il direttivo dell'AVIS Donatori di Frosinone è stato chiamato a raccolta dall'attentissimo Presidente Mario Rossi, assieme a decine di amici e sostenitori pubblici e privati per un convegno/incontro con ospite d'eccezione e relatore il Dr. Moreno Bartolomucci, responsabile del Centro Trapianti provinciale della ASL. Il principio di fondo che lega l'AVIS al Centro Trapianti, infatti, è lo stesso, donare una parte di se stessi per metterla a disposizione della collettività che sia sangue, organo o tessuto non importa. Il Dr. Bartolomucci, responsabile del Centro Trapianti, ha fatto un'attenta panoramica sull'articolato sistema che porta dall'individuazione del potenziale donatore, fino al trapianto vero e proprio, passando per la delicatissima fase della richiesta di consenso da parte dei familiari, gli esami del donatore, dell'organo o tessuto prelevato, la compatibilità ecc. L'informazione fondamentale che vogliamo diffondere è che non esistono rischi di procedere ad espianati di organi e tessuti su pazienti che abbiano ancora qualche speranza di risveglio. L'accertamento della morte

cerebrale o dell'arresto cardiocircolatorio del defunto, infatti, è una procedura scientifica molto attenta, che prevede dalle 6 alle 24 ore (a seconda dell'età del paziente) di verifiche e di esami da parte di una commissione a cui partecipano un medico legale, un rianimatore e un neurofisiopatologo. Inoltre, altro dato innovativo che va messo all'attenzione di tutti è che chiunque oggi può diventare donatore, anche persone che fino a pochi anni fa era impensabile potessero donare i propri tessuti e organi. Un esempio su tutti ha stupito la platea del convegno, quello di donatori HIV positivi. Questo rende bene l'idea del progresso che è stato fatto in questi anni. Ci sono decine di motivi validi per diventare donatori di Organi, Tessuti e Sangue. Innanzitutto è un gesto di civiltà, di



Il presidente dell'AVIS Mario Rossi, il Dr. Bartolomucci e il Dr. Cestra del Centro Trapianti ASL di Frosinone

Elenco comuni della provincia di Frosinone che hanno già deliberato l'adesione o che comunque erano presenti all'incontro di formazione "una scelta in comune", svoltosi presso la ASL di Frosinone il 18 maggio 2015:

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. ALATRI | 12. FROSINONE* |
| 2. AQUINO | 13. FUMONE |
| 3. ARCE | 14. GUARCINO * |
| 4. ARPINO | 15. ISOLA DEL LIRI |
| 5. CASSINO | 16. PALIANO |
| 6. CASTELNUOVO PARANO * | 17. PESCOSOLIDO * |
| 7. CEPRANO | 18. POSTA FIBRENO |
| 8. CORENO AUSONIO | 19. SERRONE * |
| 9. ESPERIA | 20. SAN VITTORE DEL LAZIO |
| 10. FERENTINO | 21. SORA |
| 11. FIUGGI | |

*= Hanno partecipato ma ancora non c'è stata delibera.

Questi e altri dati sono accessibili al sito www.malatidireni.it

rispetto e solidarietà verso il prossimo ma anche un atto per così dire "egoistico" dal momento che da un lato certe necessità possono riguardare noi stessi e i nostri cari, dall'altro le spese sanitarie collegate alla gestione delle liste di attesa gravano tantissimo sui bilanci regionali e nazionali e impattano sui servizi di tutti. Le modalità per diventare donatori sono fondamentalmente tre, a parte comunicarlo anche in via informale ad amici e parenti:

- registrarsi presso la ASL (a Frosinone in via Armando Fabi ci si deve rivolgere allo sportello URP; a Cassino presso l'Ospedale);
- esprimere il proprio consenso alla registrazione nell'archivio nazionale tramite moduli che, a Frosinone ad esempio, distribuisce proprio l'AVIS cittadina;
- novità di queste settimane, in ben 30 Comuni della provincia si può esprimere il proprio consenso alla donazione al momento del rinnovo della Carta d'identità. Questi 30 Comuni si stanno attrezzando, la formazione è già stata fatta, manca davvero poco all'avvio del progetto che, si spera, si estenderà a tutti e 91 i Comuni della ciociaria.

Andrea Tagliaferri

Dental Center

STUDIO ODONTOIATRICO SPECIALISTICO

PROMOZIONE
Prima Visita e Ortopanoramica GRATUITE

IMPLANTOLOGIA

CONSERVATIVA

IGIENE DENTALE

PROTESI FISSA + MOBILE

ORTODONZIA FISSA + MOBILE

ENDODONZIA

Via La Stazza, 34 | ALATRI | Tel. 0775.441727 | dentalcentersnc@live.it

Terme romane: una fortuna per Frosinone o un problema per costruttori e amministratori?

L'intera area nei pressi della Villa Comunale di Frosinone risulta assoggettata da vincolo apposto dal P.T.P.R. - Piano Territoriale Paesistico Regionale del 2008 - (Giunta Regionale 2007) per ambiti prioritari tesi a progetti di conservazione, recupero, riqualificazione, gestione e valorizzazione del paesaggio regionale ed in particolare perimetrata come area a connotazione specifica "parchi archeologici e culturali". Se a tale qualificazione aggiungiamo che su una particella di territorio pubblica (in concessione a soggetto privato) in quel di via de Matthaeis, compresa tra il palazzo dell'ex Curia (oggi palazzo Enel) e altro edificio (ex negozio vetreria), è ubicato un impianto Termale Romano pubblico databile III - IV sec. d.C. (stanze calde, sistema di riscaldamento delle acque, caldarium...) si comprende l'evidente e giustificabile motivo per cui, ormai da anni, numerosi cittadini ed associazioni si battono e manifestano, lamentando l'inopportunità di un'ulteriore cementificazione della zona, preposta per sua natura alla creazione di un'area di studio e di tutela paesaggistico/archeologica (sull'impianto termale, peraltro, vi sono vincoli diretti ed indiretti di inedificabilità assoluta). Il malcontento generale per la corsa al

rilascio di autorizzazioni edificatorie nel deficit di concrete azioni pubbliche di tutela (nonostante una delibera del consiglio comunale di Frosinone del 2011 per la valorizzazione dell'area, approvata all'unanimità e mai attuata!), aumentato

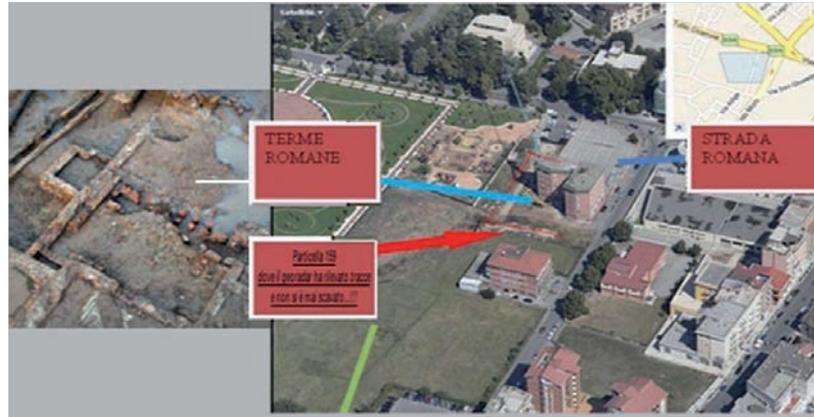
accennato anche dal fatto che ulteriori evidenze storiche (tombe, fondi di capanne di un antico villaggio, reperti, corredi funerari...) rinvenute proprio nel terreno su cui insiste un noto progetto edilizio, seppur ritenuti di diverso

voci nel ritenere che le norme primarie dello Stato sono chiare: i beni archeologici devono essere conservati in un contesto di tutela idoneo e decoroso, il Codice dei Beni Culturali e Paesaggistici, infatti, detta precise norme che ulteriormente interpretate dalla giurisprudenza attuale stabiliscono l'obbligo di tutelare e conservare i beni culturali in un contesto decoroso preservandone addirittura una visione di tipo prospettico rispetto ai diversi punti di veduta, anche e soprattutto in contesti già parzialmente edificati.

Il Comune di Frosinone, a seguito della bocciatura da parte del Tar degli strumenti urbanistici che avrebbero reso possibile l'edificazione, cioè la variante all'articolo 18 delle nta (norme tecniche di attuazione) del Piano Regolatore Generale, richiama ora l'art. 28 bis di riforma al Testo Unico per l'Edilizia (permesso di costruire convenzionato), procedimento avverso da associazioni e cittadini poiché ritenuto non pertinente al progetto ed all'area in questione.

#IoSalvoLeTermeRomane nasce quindi come strumento di comunicazione e conoscenza per dare manforte alle battaglie portate avanti già da tempo da altre associazioni. Una cassa di risonanza mediatica, offerta dalla fervida mente di Serena Vona, giovane archeologa, e supportata dal gruppo facebook VIVI FROSINONE, capace di riscuotere un successo immediato e virale con più di 2200 iscrizioni.

Alex Vigliani



ta ancor più considerato che in zone circostanti l'impianto termale, si è ipotizzata la prosecuzione (presunzione certa) di strutture archeologiche che, qualora accertata, determinerebbe, per legge, l'estensione dei vincoli già apposti sull'area (la questione è stata oggetto di osservazioni ed istanze presentate al Comune di Frosinone da alcune associazioni cittadine che pare non siano mai state riscontrate dalla P.A.). Un malcon-

valore rispetto all'impianto termale, potrebbero costituire un importante corredo dell'adiacente area termale in una città priva di memoria storica eppure così evidentemente ricca nel sottosuolo (vedi tomba volsca de Matthaeis - necropoli volsca p.le De Matthaeis - Anfiteatro romano - insediamenti e necropoli volsche lungo il fiume cosa...). Un palazzo di mc. 35.000, alla luce di quanto sopra, considerato che le Terme Romane sono state coperte da un parcheggio removibile in ragione di un loro futuro recupero (questa la motivazione delle competenti autorità), impatta o no con il contesto paesaggistico dell'area circostante? Pareri legali sono uni-

Il vicesegretario Pd di Frosinone Palladino: "#Noalcementosulleterme"

La nostra posizione è di netta contrarietà all'edificazione nell'area attigua alla Villa comunale. L'amministrazione deve cambiare indirizzo sull'urbanistica in città, privilegiando le zone di recupero e utilizzando gli strumenti urbanistici più corretti come i piani particolareggiati. Siamo disponibili a dialogare con le associazioni e i cittadini che si stanno battendo per dire stop alle edificazioni di De Matthaeis richiedendo, invece, una valorizzazione dei ritrovamenti archeologici nell'area e delle Terme romane prima di tutto il resto". Lo dichiara in una nota Andrea Palladino (PD).



Riccardo Strambi

Alimentari e diversi

di Fanella Manuela

BOMBOLE - CONCIMI

MANGIMI - PELLET

BIVIO PER COLLEPARDO, 4 - ALATRI (FR) Tel. 0775.440053



Panantico
Fumone (Fr) Via Pie del monte. 29
Tel. 0775.49130

Pane - Pane farcito (noci, olive, uvetta)

Panini all'olio - Pizza e Pizzete

Dolci - Crostata al limone e all'amarena Ciambelle al vino
Ciambelloni vari gusti - Pampepati - Amaretti - Tozzetti secchi...



OME LEGNAMI SRL

COMMERCIO LEGNA DA ARDERE

PELLET, PAGLIA, FIENO

CONSEGNA A DOMICILIO

CON POSSIBILITA' DI
ACCATASTAMENTO LEGNAME



Via Vicinale Muraglia, 1 - Fumone (Fr) Cell. 333 8653984



Città di Alatri
Assessorato
alla Cultura

Alatri

estate
2015

storia

musica

cultura

spettacolo



CALENDARIO PRINCIPALI EVENTI...

31/2
LUG / AGO

ALATRIJAZZ 15
INTERNATIONAL FESTIVAL &
MASTERCLASS OF JAZZ
A cura di Mauro Bottini
Piazza Santa Maria Maggiore

15-24
26/4
LUG / AGO

FESTIVAL TEATRALE DELLA CIOCIARIA
15/7 Saggio Spettacolo - 24/7 Lello Arena
26/7 Giorgio Albertazzi - 4/8 S. Masciarelli

12/16
AGOSTO

FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL FOLKLORE
"Flavio Fiorletta" 45^a Edizione
Piazza Santa Maria Maggiore

27/29
AGOSTO

"MUSIC FOR SIGNING"
Associazione "MusicaPolis"
Piazza Regina Margherita

30
AGOSTO

EXPÒ D'ARTE
"Città di Alatri"

7
SETTEMBRE

"FIERA DELLE CIPOLLE"
Dimostrazioni, Degustazioni e
Musica in Piazza

8
SETTEMBRE

FESTA DELLA "MADONNA DELLA LIBERA", Compatrona della Città di Alatri
in serata Concerto...
Piazza Santa Maria Maggiore

12/13
SETTEMBRE

PALIO DELLE QUATTRO PORTE
a cura Pro Loco di Alatri

Approfondimenti Dettagli Novità

e-mail: culturaeturismo@comune.alatri.fr.it

blog: www.alatricultura.com

Facebook: "Alatri Eventi 2015" - "Cultura Comune di Alatri"

Fino al 6 Settembre "32^a BIENNALE D'ARTE CONTEMPORANEA" - Chiostro di San Francesco

45° Festival Internazionale del Folklore "Flavio Fiorletta"

Esibizione corpi di ballo folkloristici da:

COLOMBIA
ARGENTINA
PARAGUAY
BRASILE
TAIWAN
ITALIA

CROAZIA ... ed altre partecipazioni speciali

Tutti i giorni dalle 17.00

"Alatri incontra il Festival"

dalle 21.30

spettacoli serali

dalle 24.00

Dopo Festival sull'Acropoli



Città di Alatri
Assessorato alla Cultura

Dal 12 al 16 Agosto 2015
Piazza S. Maria Maggiore,
Alatri (FR)

Alla scoperta dell'Alatri romana

Abituati a parlare dell'Alatri ciclopica, per molto si è passato sotto silenzio - senz'altro per le poche testimonianze rimaste - il periodo dell'Alatri romana, che ebbe il suo apice quando divenne censore Lucio Betilieno Varo.



Il ritrovamento, avvenuto nel rifacimento della pavimentazione di Piazza Santa Maria Maggiore, di testimonianze interessanti di quel periodo, hanno riaperto l'interesse su un'epoca storica che - come si comincia a comprendere sempre di più - è stata di grande prestigio per la nostra città.

Si comincia a pensare di come potesse essere Alatri a quei tempi e basta scorrere l'elenco delle opere realizzate da Lucio Betilieno Varo per farsene un'idea. Vediamole in sintesi: lastrico di tutte le strade della città (manufatto che ancora si ritrova in tatto a qualche metro sotto l'attuale pavimentazione), il portico che conduce e immette sull'Acropoli (i cui resti sono visibili lungo la salita per la stessa e che era una grande via coperta che consentiva ai cittadini di accedere al-

l'acropoli), il piazzale per il gioco, l'orologio, il mercato, il completamento della basilica, i sedili, la vasca delle terme, il serbatoio per conservare l'acqua in città (alto ben 340 piedi), archi e tubi per l'acquedotto (un capolavoro di ingegneria idraulica di cui restano pochi resti nella campagna di Alatri).



Oltre a queste altre testimonianze ancora esistenti sono:

1. Resti di villa romana a Monte San Marino
 2. Pavimento Domus romana in piazza
 3. Terme (forse private e facenti parte della Domus in Via della Repubblica)
 4. Anfiteatro (il cui circuito esterno è visibile nelle curvature delle case poste davanti a Palazzo Gottifredo)
 5. Testimonianze nel Museo Civico
- Ricordiamo inoltre che Santa Maria Maggiore è costruita su un precedente tempio di Giove e che in Piazza vi era forse un altro tempio dedicato a Venere.

Mi sarà sicuramente sfuggito qualcosa, ma quello che ho ricordato potrebbe servire a qualcuno di buona volontà a provare - o con un plastico o al computer - una sia pur sommaria ricostruzione dell'Alatri romana.

Andrea Tagliaferri

Paolo Fiorenza

Nuove professioni, anche ad Alatri arriva il "codista"

Fa la fila per te alla Posta, paga le tue bollette, disbriga pratiche di ogni tipo. Il servizio è rivolto ai soci dell'Associazione "La Dolce Vita"

C'è crisi? Nessun problema, basta ingegnarsi. Tra le nuove professioni nate in questo difficile momento storico-economico, c'è quella del "codista", ovvero colui che fa la fila al posto degli altri presso uffici, poste, banche etc. La cosa può far sorridere ma si sta strutturando in maniera davvero professionale e anche per questo stanno nascendo corsi appositi. Servire più clienti, fare code a destra e a manca per tutto il giorno, sapere quali documenti servono ed a quali sportelli rivolgersi senza perdere tempo inutile venendo rimbalzati da una parte all'altra della città richiede una certa organizzazione ed altrettanta scaltrezza. Uno dei pionieri è stato tale sig. Cafaro, quarantenne ovviamente campano, ma oggi ormai sono centinaia gli emulatori in tutta Italia. Anche ad Alatri è nato un servizio simile, non a scopo di lucro, rivolto ai soci di una Associazione di Promozione Sociale, "La Dolce Vita", con l'iniziativa "Sportello Amico". Lo Sportello vuole essere un punto di riferimento per tutti coloro che hanno bisogno di aiuto nel disbrigo pratiche burocratiche come ad esempio: pagamento bollette; file per ogni tipo di ente, aiuto in pratiche informatiche, aiuto in compilazione modelli e documenti, aiuto in richieste pin inps, stampa cu pensionati, aiuto in richieste caselle di posta elettronica e pec, aiuto in iscrizioni on-line universitarie e scolastiche, curriculum euro pass, assistenza tesi e tesine e ripetizioni varie per bambini e ragazzi. Nel centro storico di Alatri si effettua anche ritiro e riconsegna di bollette pagate e referti a domicilio. La sede è ad Alatri, in pieno centro storico, all'ingresso di Piazza Luigi Pietrobono (ex piazzetta mercato coperto). Tutte le attività - come conferma il presidente Giuseppe Gatta - saranno svolte nei confronti dei soci. Diventare socio è semplice: basta compilare il modello di adesione presente in sede. Informazioni al numero **333.7658167** mail apsladolcevita@libero.it.

IMMAGINE
UOMO | DONNA

ACCONCIATORI

SI RICEVE PER APPUNTAMENTO

MERCOLEDÌ

MERCOLEDÌ
VENERDÌ

Via Circonvallazione, 26
03011 ALATRI (Fr)

Tel. 342 5959184

Ha pedalato più volte fino a Lourdes, Pietrelcina, Assisi e Vallepietra

"Ho combattuto il cancro con la fede, la medicina e la bicicletta"

La commovente ed esemplare storia di Americo Stirpe, commerciante settantenne che durante le chemio faceva almeno 30 km al giorno in sella alla sua amata bici

Classe 1939, una moglie accanto da una vita, 3 figlie femmine e ben 6 nipoti. Questi i numeri di Americo stirpe, amico e lettore di Gente Comune da sempre. La sua storia



Il raid ciclistico a Lourdes nel 1999 dei 5 amici in una storica foto molto consumata

merita di essere raccontata perché d'esempio per tutti noi. Americo, 76 anni compiuti l'8 giugno scorso, è la testimonianza concreta del principio del "mai

mollare" e vi raccontiamo perché. Era luglio dell'anno scorso, quando un semplice esame allo stomaco ha stravolto la famiglia Stirpe, con una diagnosi che lasciava ben poche speranze: cancro allo Stomaco in stato avanzato. Americo, però, sebbene oggi ammetta di aver capito fin da subito la gravità della situazione, non si è mai perso d'animo e ha confidato nella sua grande Fede e nella medicina, cercando di continuare a fare la sua vita di sempre e a coltivare la sua passione, il ciclismo, anche quando tutti gli consigliavano di stare "a riposo". Operato a settembre, Stirpe ha iniziato le chemioterapie dopo un mese, per sei lunghi mesi, ma non ha mai smesso di sorridere e di pedalare. E non parliamo di passeggiate, bensì di veri e propri percorsi di almeno 30 km con i quali si "testava" quotidianamente. E questo gli ha dato una continuità che ci confida commosso- "non mi ha mai fatto sentire sconfitto". Il giorno del suo 76 esimo compleanno, l'8 giugno 2015, Americo è stato a visita a Roma e, finalmente, ha sentito dire dai medici che era guarito. 10 giorni dopo Stirpe raduna gli amici e compagni di sempre e parte in bicicletta in direzione del Santuario della San-

tissima Trinità di Vallepietra come già fatto 2 volte in precedenza ma questa volta con un significato del tutto diverso. Ma Americo non era nuovo a queste imprese: nel suo passato si annoverano due viaggi in bicicletta a Lourdes, a Pietrelcina da Padre Pio, ad Assisi da San Francesco, oltre che due giri della Sicilia e della Sardegna, già settantenne. Durante la nostra piacevole chiacchierata, Americo si sofferma sui viaggi a Lourdes del 1999 e del 2001 che lo hanno segnato molto. Il percorso nelle due "passeggiate" di 1600 chilometri da Alatri a Lourdes, è durato entrambe le volte circa 9 giorni, per 150-180 km al giorno con soste solo per pranzare al sacco e, alla sera, per dormire nel camper che li seguiva. Un episodio su tutti è rimasto scolpito nella memoria di Americo e dei suoi compagni di viaggio Roberto Fratangeli, Mario Ceccarelli, Silvio Campoli e Giuseppe (Peppe) Romano. Era il 1999, primo viaggio a Lourdes in bici, già in territorio francese, quando ad un incrocio i 5 videro il loro camper di supporto sbagliare strada senza fare in tempo ad avvisarlo. Da quel momento passarono 9 interminabili ore, da mattina a sera, senza cibo, ristoro e

senza sapere una sola parola di francese. Insomma, la situazione cominciava a farsi preoccupante se non che proprio Americo, ad un certo punto, scorse da lontano un puntino bianco salire un costone in collina. Convinto si trattasse del camper prese la sua bicicletta e partì in una rincorsa disperata che, per fortuna, si concluse positivamente ad un semaforo dove l'infaticabile alatrese raggiunse l'amico camperista che scoppì in un pianto liberatorio. Tornando ad oggi, dopo l'estate Americo tonerà a visita e porterà una lettera di ringraziamento ai medici del reparto di Chirurgia Oncologica del Regina Elena che ha voluto nominare uno ad uno perché colpito dalla competenza ma, soprattutto dall'umanità: il prof. Garofalo, il dr. Carboni, il dr. Valle, la d.ssa Federici e il dr. Graziano assieme alla caposala Giovanna definita un "angelo custode". Noi auguriamo ad Americo di dimenticare presto questa brutta avventura e lo seguiremo nelle prossime spedizioni ciclistiche che, siamo certi, non sono ancora terminate.

Andrea Tagliaferri

Un pizzaiolo ciociaro da primato

L'Italia e la Ciociaria nel Guinness World Records per la pizza margherita più lunga del mondo: 1.595,45 mt

La pizza rappresenta l'Italia nel mondo, ormai è un dato inconfutabile, oltretutto è uno dei quei prodotti nazionali che non vive il dualismo che spesso caratterizza altre eccellenze come, per esempio, formaggi, salumi, vini, olio. E, quindi, l'idea di Expo di far preparare la pizza più lunga del mondo è stata valida sia per accendere di più i riflettori sull'esposizione universale, sia per esaltare una eccellenza tutta italiana. Il record è stato stabilito in 1595,45 metri, superando così quello detenuto dal 2011 dagli spagnoli che si fermarono a 1141,5 metri. A decretare il nuovo record per la pizza più lunga del mondo è stato Lorenzo Veltri, Giudice del Guinness World Records.



Sisto Fanfarillo con Lorenzo Veltri, giudice del "Guinness World Records"

zarella, 150 litri d'olio extra vergine di produzione italiana e 30 chili di lievito; è stata cotta grazie a 5 forni speciali, utilizzando ben 800 tavoli in acciaio disposti a ferro di cavallo lungo il Decumano per un totale di 1.500 metri di teglie. Sono stati distribuiti 35.000 tranci di pizza a tutti i visitatori dell'esposizione universale, ottenuti da 300 metri di pizza. Con l'aiuto di 70 volontari abbiamo consegnato i tranci di pizza a sei centri di accoglienza milanesi gestiti dalle associazioni che si occupano di disagio sociale.

Sisto nella sua pizzeria di Basciano (Alatri) è attento a tutte le esigenze dei clienti, essendosi specializzato in pizze per intolleranti, allergici, celiaci, diabetici; una caratteristica che lo contraddistingue anche come giudice in concorsi e come insegnante in molti corsi.

Bruno Sbaraglia



**MELOGRANO
IL SUPERMERCATO
DA GUSTARE**

Qualità a prezzi imbattibili

**ALATRI S.S. 155 Loc. Collelavena
Tel. 0775.480175**

"Sartoria Orlo rapido"

di Vilcu Sanda

RIPARAZIONI, ORLI RAPIDI, MODIFICHE VARIE

Via Madonna della Neve, 51- Frosinone

Cell. 328 6142715

**Hai fatti, disservizi, iniziative, foto notizie,
eventi da segnalare?**

Scrivi a Gente Comune: gente.comune@email.it

Oppure chiama o invia un fax allo: 0775 441344

La nuova miss Fumone è Marta Valentini

Giudizio unanime della giuria presieduta dal modello ed attore Raffaello Balzo con Max Sabatini e gli altri

La seconda edizione di Miss Fumone, il concorso di bellezza nato nel 2014 da un'idea di Marco del Monte e Martina Maggi e impreziosito dalla direzione artistica di Sonia



Scarselletta, ha visto circa mille persone assistere alla serata finale dei 4 giorni di festa, musica e danza del "Summer Nights Fumone". Una giuria con a capo il modello e attore (che vanta partecipazioni all'Isola dei Famosi, Elisa di Rivombrosa, Cento Vetrine, Un posto al Sole etc) Raffaello Balzo, affiancato dal Comico Max Sabatini, da Raffaella Licocci della Hip Hop Academy di Frosinone, dalla bellissima Tiziana Terrassi che negli anni Novanta ha partecipato ben tre volte a Miss Italia, dal Consigliere comunale di Alatri, Maurizio Maggi e dal sottoscritto in quanto giornalista e "media partner", ha giudicato le 13 stupende aspiranti miss nelle 4 uscite e cambi d'abito: la prima in costume mare, la seconda Casual, la terza elegante e l'ultima con gli abiti sartoriali di Giorgia Cecchetti. I voti dei giurati prevedevano 4 caratteristiche: Sorriso, Eleganza, Portamento, Presenza scenica. Unanime il

voto da parte della giuria, comunicato dalla segretaria del concorso Irene Celestini: Marta Valentini, diciassettenne di Frosinone, vincitrice assoluta, seguita da Angelica Sarandrea e Giulia Retrosi. Fascia "Unique" per Jessica Benedetti, tutte premiate dai membri della giuria e dal sindaco Franco Potenziani. La serata è stata condotta magistralmente da Simona Frezza, esilarante ed elegante pa-

drona di casa e supportata dal partner commerciale "Unique" ed altri sponsor locali. Raffaello Balzo, tra l'altro, ha fatto una sorpresa alla vincitrice, mettendosi a disposizione per farle un book fotografico professionale dal momento che un'altra passione che lo impegna è proprio la fotografia. Appuntamento al 2016 con tante novità a cui gli organizzatori cominceranno presto a lavorare.

Andrea Tagliaferri

"1000 anni di storia in 100 passi"

Il 1° e il 18 agosto trekking urbano diurno e notturno nell'antica rocca medievale

Il borgo di Fumone oltre ad essere uno dei più suggestivi ed attraenti dal punto di vista turistico, è meta di eventi artistici e culturali, volti a valorizzare la storia del borgo, soprattutto nel periodo estivo. L'Associazione Culturale "Il Guitto" di Fumone, impegnata da tempo per la promozione e valorizzazione del Borgo di Fumone, propone-visto il successo delle scorse giornate dedicate al trekking urbano diurno e notturno. L'iniziativa sarà posta in essere nei giorni di Sabato 1 Agosto e Mercoledì 18 Agosto. L'evento ripercorrerà momenti passati fondamentali per l'identità del paese che hanno collocato nella storia il borgo di Fumone e i suoi personaggi illustri. Come perdere questo appuntamento nel suggestivo borgo di Fumone? L'appuntamento è alle ore 21.00 del 1 Agosto e del 18 Agosto in pieno centro storico. Non resta che partecipare numerosi. Informazioni, adesioni all'evento e/o semplici informazioni possono essere reperite alla mail info.ilguitto@gmail.com, facebook: www.facebook.com/ilguittodifumone, o al numero 3477853772 (sig. Stefano). Ringraziamo anticipatamente tutti coloro che parteciperanno.

Giuseppe Gatta

MicroBAR



**E PER I TIFOSI
DEL FROSINONE CALCIO
DAL 23 AGOSTO 2015
SI POTRANNO SEGUIRE
TUTTE LE PARTITE
DEI LEONI CIOCIARI**

**Ricevitoria Superenalotto
Gratta e Vinci
Ricariche Telefoniche**

**VIA PROVINCIALE, 75 - ALATRI (FR)
Tel. 3387015300**



Polemiche per la fonte dell'"acqua puzza"

Non sembra placarsi la polemica che divide la cittadinanza ferentinata in merito all'utilizzo della fontana, riportata recentemente all'antico splendore, come meta per rigenerarsi dalla calura estiva. Per ora l'ufficio Ambiente del Comune si è limitato ad esporre cartelli con invito a mantenere "rispetto dei luoghi, di sicurezza e di decoro" poiché questo luogo in realtà rappresenta un pezzo di storia risalente all'epoca romana; esso è una testimonianza delle prime terme romane volute da Flavia Domitilla,

nipote dell'imperatore Vespasiano, poiché le qualità terapeutiche delle loro acque erano note fin dall'epoca romana.

Non c'è alcun divieto, nessuna ordinanza che preveda delle sanzioni ma si tratta solamente di un invito per coloro che vogliono trovare refrigerio in questa estate che sembra non dare tregua, a mantenere un atteggiamento tale che non vada a creare disagi anche perché l'area è priva di misure di sicurezza in caso di emergenze.

Daniela Caliciotti



La fontana Olente

Autovelox spostati sulla superstrada

Non più funzionanti dal novembre scorso e rimossi dalla Casilina dopo proteste e ricorsi da parte degli automobilisti, i box che ospiteranno gli autovelox sono stati posizionati, con la relativa segnaletica, in entrambe le direzioni in prossimità dello sbocco della superstrada Ferentino-Sora. Per ora non ancora funzionanti, lo saranno con molta probabilità a partire dal mese di settembre, dopo aver avuto i relativi permessi da parte della società preposta che dovrà effettuare accertamenti sull'esatto posizionamento, taratura e collaudi. Prima di entrare in funzione, il Comune di Ferentino provvederà alla diffusione di un comunicato al fine di rendere nota l'attivazione degli apparati.



Daniela Caliciotti

Un Centro Sportivo a prova di serie A

Sono ufficialmente iniziati i lavori per l'adeguamento del Centro Sportivo Ferentino che ospiterà il Frosinone Calcio. L'amministrazione del Comune gliel'ha dato non ha voluto perdere questa grande occasione che rappresenta allo stesso tempo un'opportunità per l'intero territorio ma anche una grande responsabilità. La bonifica di tutta l'area dell'attuale stadio comunale si rende necessaria proprio per poter ospitare una squadra che si prepara a calcare le scene del panorama sportivo nazionale; previsto il rifacimento in sintetico del manto, la realizzazione di un campo di calcio ad 8 ed uno di calcetto, nuovi spogliatoi sotto l'attuale tribuna, varie ristrutturazioni che riguarderanno anche la biglietteria e la recinzione dell'intera area. I lavori vedranno la compartecipazione tra pubblico e privato senza spese per le casse comunali. Lo stadio sarà comunque reso accessibile dai cittadini che potranno usufruire della pista atletica in giorni ed orari stabiliti per non intralciare con gli allenamenti della squadra ospite.



Daniela Caliciotti

FERENTINO

Agosto 2015

<p>Lun 3 Rassegna Straforik - La musica dei popoli - Piazza Mazzotti</p> <p>Mer 3 Giuliano Gabriele Ensemble</p> <p>Dom 4 Ospiti: Pippo Vitarelli, Martina Zecca, Pejman Tadjan</p> <p>Dom 5 Simone Carotenuto e i Tommarrani del Vesuvio</p> <p>Mer 6 Saltapizza</p> <p>Dom 6 Ore 18.30 Compagnia Teatro Delfre: Il Re Leone</p> <p>Dom 6 Ore 21.15 Compagnia Teatro Delfre: Micagna E Nabbirba' regia di Gianni Ponzillo</p> <p>Dom 7 Carpe Diem in concerto</p> <p>Dom 8 Piccole Stelle Lanzano concorso canoro dedicato ai bimbi dai 5 ai 6 anni</p> <p>Dom 9 Villa Gasbarra</p> <p>Dom 9 Piu Teatrale "Le Strenghie" - Pirandello - al chior di Lunel a cura di GIROLAMO NELLI</p> <p>Dom 10 Gruppo Parr. San Rocco - Maria Specchio di Dio, il Musical</p> <p>Dom 11 Sabrina Fantasy</p> <p>Dom 12 Compagnia Teatro dell'ippica recital-concerto Solitaire-Solitaire regia Amadeo di Sora</p> <p>Dom 13 Ripetendo Ferragosto " Noi le cantiamo così"</p> <p>Dom 16 Sergio Viglianesi</p> <p>Dom 17 Marco Lepretti</p>	<p>Mer 18 Oscar Bigio</p> <p>Mer 19 Piazza Mazzotti</p> <p>Mer 19 Enrico Pro Show</p> <p>Mer 20 Enrico Pro Squis "Il gioco Quis"</p> <p>Mer 20 Rassegna Teatro per ragazzi</p> <p>Mer 21 ore 18.30 - "Il parco delle meraviglie"</p> <p>Mer 21 Spettacolo nel parco ORTO DEL VESUVIO con Gianni e Folletti</p> <p>Mer 21 Comp. I Guardiani dell'oca</p> <p>Mer 22 ore 21.15 "Direttori d'orchestra" - Teatro Pöblach - Fara in Sabina (CI)</p> <p>Mer 23 ore 21.15 "Pulcinella e il mistero del castello"</p> <p>Mer 23 Teatro Eides - Benevento</p> <p>Mer 24 ore 21.15 "Il Gallo con gli stivali"</p> <p>Mer 24 Teatro Verde - Roma</p> <p>Mer 26 Night Shift</p> <p>Mer 27 Absent Live Band</p> <p>Mer 28 Paura Shop Radio</p> <p>Mer 29 Praba Tonice</p> <p>Mer 30 Flowers Four</p> <p>Mer 31 Alessandro Viti</p>	<p>Mer 18 Oscar Bigio</p> <p>Mer 19 Piazza Mazzotti</p> <p>Mer 19 Enrico Pro Show</p> <p>Mer 20 Enrico Pro Squis "Il gioco Quis"</p> <p>Mer 20 Rassegna Teatro per ragazzi</p> <p>Mer 21 ore 18.30 - "Il parco delle meraviglie"</p> <p>Mer 21 Spettacolo nel parco ORTO DEL VESUVIO con Gianni e Folletti</p> <p>Mer 21 Comp. I Guardiani dell'oca</p> <p>Mer 22 ore 21.15 "Direttori d'orchestra" - Teatro Pöblach - Fara in Sabina (CI)</p> <p>Mer 23 ore 21.15 "Pulcinella e il mistero del castello"</p> <p>Mer 23 Teatro Eides - Benevento</p> <p>Mer 24 ore 21.15 "Il Gallo con gli stivali"</p> <p>Mer 24 Teatro Verde - Roma</p> <p>Mer 26 Night Shift</p> <p>Mer 27 Absent Live Band</p> <p>Mer 28 Paura Shop Radio</p> <p>Mer 29 Praba Tonice</p> <p>Mer 30 Flowers Four</p> <p>Mer 31 Alessandro Viti</p>
--	--	--

Tutti gli eventi inizieranno alle ore 21.15

Aspettando...
17 - 18 - 19 - 20 Settembre

Ferentino
STORIA - ARTE - CULTURA - TRACCE - TURISMO - MUSICA - NOCIA

L'Assessore
Luca Bacchi

Il Sindaco
Antonio Pompeo

Il Presidente della PROLOCO
Luigi Sonni

Gente comune

Periodico di informazione politico-sociale e culturale

Fondatore **Filippo Strambi**

Direttore Responsabile **Riccardo Strambi**

Editore **Davide Strambi**

Stampa **Tipolitografia ACROPOLI**

ALATRI - Via Mediana Chiappitto, 5

Tel. 0775 442588 - info@tipografiaacropoli.it

Segretaria redazione **Elisabetta Ciancone**

Responsabile di redazione **Andrea Tagliaferri**

Impaginazione e grafica

Elisabetta Ciancone - Gianpaolo Fiorini

Redazione:

Pietro Antonucci, Paolo Fiorenza, Bruno Sbaraglia, Andrea Tagliaferri, Riccardo Strambi, Daniela Caliciotti, Serena Sperduti, Patrizio Minnucci, Miriam Minnucci, Chiara Camperi, Massimo Papitto, Giuseppe Gatta, Alessandro Arcese, Erika Rossi, Alfredo Salomone, Francesca Vari, Paola Manchi, Francesca Ludovici, Francesca Pitocco, Mauro Macciocca

Numero chiuso in tipografia il 23/07/2015

Autorizzazione Tribunale Frosinone
n°232 del 4/10/1994

BASKET

...e attività ludico sportiva

Alatri Pallaspicchi



Le lezioni saranno tenute da Tecnici Federali FIP

TUTTO SETTEMBRE GRATIS

AI PRIMI 30 ISCRITTI
IN REGALO MAGLIA E DIARIO
SCUOLA BASKET



info: Marco 348.7956351 - alatripallaspicchi@gmail.com

Tutte le iniziative del DAI

Dal summer camp estivo gratuito per disabili al corso di Clownterapia



COLLEPARDO - L'Associazione dei disabili abili italiani, DAI, è un'organizzazione di persone impegnata nella ricerca ed organizzazione di attività ha come finalità la coesione e l'integrazione tra normodotati e diversamente abili.

Fermeamente convinti che la pratica di attività sportive costituisca un momento di crescita, di confronto ed integrazione tra i ragazzi, la DAI, attraverso interventi socio culturali, intende trasmettere in tutti coloro che partecipano alle iniziative proposte, il senso del sociale e del rispetto della diversità.

Da un'analisi condotta sul nostro territorio, è emerso come la zona montana di Colleparado delimitata dalla meravigliosa cornice dei monti Ernici e attraversata da sorgenti di acqua purissima, ben si presta ad ospitare una struttura ricreativa ben organizzata e pensata per soddisfare al meglio le diverse esigenze di un'utenza variegata, interessata a fare un tuffo nella natura e praticare attività sportive. E così nasce il Summer Camp 2015, presso il campeggio "Monti Ernici", di proprietà della stessa associazione, di recente completa-

mente ristrutturato. Dal 12 luglio fino al 2 agosto, dal lunedì al venerdì, ad una cifra davvero **accessibile**, è possibile affidare i propri bambini e ragazzi che verranno impegnati nelle attività ludiche all'aperto, in laboratori di teatro e manualità, racconti del bosco,



escursioni, comprese anche una colazione a base di frutta fresca, un pranzo con primo e frutta e una merenda nel pomeriggio. Per i disabili il campus è **gratuito!** Info 3381625330.

Questa struttura può accogliere gli ospiti in comodi bungalow da 6 o 4 posti, dotati di servizi e di veranda esterna. È inserito in un ampio spazio boschivo recintato e custodito. Sona attivi in esso un bar ed un ristorante, che affiancano un parco giochi attrezzato. Nei pressi sorge un punto di incontro utilizzato per le diverse attività di socializzazione. Il progetto di ristrutturazione ha previsto l'abbattimento delle barriere architettoniche appositamente per favorire il soggiorno dei disabili.

A settembre, inoltre, il DAI promuove un **corso di CLOWNTERAPIA**; un'esperienza magica, in cui condividere tanti sorrisi, riscoprire il bambino che è dentro di noi ed avvicinarci al mondo del volontariato ... e non solo!!! Il Corso vi permetterà di dare gioia e felicità, in case famiglia, ospedali, centri anziani, centri psichiatrici, scuole, intervento in situazioni di difficoltà sia in famiglia che nei diversi contesti sociali, spettacoli e molto altro ancora. Il Corso si terrà in due giornate, SABATO 26 e DOMENICA 27 settembre dalle 9.30 alle 13.00 e dalle 15 alle 17,30, presso Adventure Camp Resort di Colleparado (FR) (Corso a numero chiuso). Info 3381625330.

Andrea Tagliaferri

Ancora un successo per la Dynamic Gym di Trivigliano

Coreografie magiche e un folto pubblico al saggio finale



Una serata magica, emozionante, ma non inaspettata. Sono tre anni, infatti, che la palestra Dynamic Gym di Trivigliano diretta dal Prof. Claudio Pantano regala, al sempre numerosissimo pubblico, saggi di fine anno che superano le attese e vanno oltre i semplici spettacoli che ti aspetteresti in queste occasioni.

Per carità, nulla di trascendentale, nessuno sbarco sulla luna. Ma la beltà del mix di esercizi, acrobazie e di evoluzioni di ginnastica artistica grazie alla regia di Chiara Restante e al prezioso ausilio di Giulia Battisti, è stata sottolineata da applausi prolungati ed intensi che hanno salutato le varie fasi dello spettacolo, ripagando l'impegno profuso dagli organizzatori e dai tanti giovani atle-



ti durante la stagione. Coinvolgenti anche le coreografie di zumba, specialità molto in voga e le simpatiche esibizioni di basket riservate ai maschietti.

Ancora un successo dunque per la Dynamic Gym, diventata un punto di riferimento per i paesi di Trivigliano, Torre Cajetani, Guarmino, Fuggi e Vico nel Lazio con circa 100 iscritti a stagione. Le attività di

ginnastica artistica, zumba, pilates e basket si svolgono nella palestra della scuola media di Trivigliano, una struttura completamente ristrutturata e messa a disposizione dall'amministrazione del sindaco Quatrana.

A settembre iniziano nuovi corsi. Per info contattare Claudio al numero 328 5694557. Su Facebook Dynamicgym Trivigliano.

Riccardo Strambi



Vuoi riprovare il vero gusto della carne genuina?

La Nuova Cooperativa Allevatori Ciociari vi aspetta per proporvi tagli di carne allevati con prodotti naturali e una vasta gamma di prodotti tipici locali



Alatri (Fr) - Via Collelavena, 22 Tel. 0775 480936

Punto Pasta

di Caponera Antonietta

PASTA TRAFILATA A BRONZO

Maccheroni-Fini Fini-Pappardelle al Peperoncino Strozzapreti-Maccheroni alla Chitarra-Sagne Pelose Pampepato-Tozzetti-Ciambelle-Amaretti

PRIMI PIATTI da ASPORTO SU ORDINAZIONE

Fumone via Pie' del Monte, 14
Tel. 0775.49249 - 348.0780938

Poker d'assi per l'estate fiuggina

Tra i concerti più attesi: Massimo Ranieri, Renzo Arbore, Fiorella Mannoia e Fabio Concato

FIUGGI - Un poker d'assi per il ferragosto nella cittadina termale. Grazie a "Verdevento", un brand della Società Cierreci di Cassino che insieme all'Amministrazione Comunale proporrà una serie di concerti a Fiuggi, che da sempre, ovvero dai magnifici fasti degli anni 60, è abituata ad ospitare le grandi star della musica leggera italiana. Basti pensare al mitico Cantagiò, che



con tutti i più famosi cantanti dell'epoca, attraversava l'Italia per poi concludersi con la finale al Teatro delle Fonti di Fiuggi. Il tutto avrà inizio il 10 agosto con Massimo Ranieri, che proprio a Fiuggi da giovanissimo vinse il Cantagiò con il brano "Rose Rosse". Si proseguirà poi l'11 con Fiorella Mannoia, il 12 con Renzo Arbore e la sua Orchestra Italiana ed infine il poker sarà ultimato il 14 agosto con il concerto di



Fabio Concato. Ma le sorprese potrebbero non finire qui. Si parla infatti di una un'altra kermesse di cantanti del calibro di Francesco De Gregori, che potrebbe chiudere il mese di agosto alla grande. Al momento però si tratta solo di ipotesi che non troveranno conferma fino a quando non sarà diramato un comunicato ufficiale da parte di ATF o dell'amministrazione comunale.



Francesca Ludovici

Il Parco giochi della discordia

Appello dei genitori fiuggini all'amministrazione: "vogliamo un'area attrezzata per i nostri figli"

FIUGGI - I genitori della città termale "vogliono un parco giochi per i propri figli". Per sollecitare l'intervento dell'amministrazione hanno aperto un gruppo su facebook proprio con questa dicitura. In realtà di aree, ce ne sarebbero ben due, quella del parco Helmstedt all'ingresso della cittadina termale adiacente la fonte Bonifacio VIII e quella di Piazza Ignazio Silone, che però l'usura del tempo e diversi atti di vandalismo protrattisi negli anni, hanno reso piuttosto impraticabili. Il tema non è nuovo alla polemica, sono infatti anni che le famiglie lamentano l'assenza a Fiuggi di un parco giochi degno di questo nome. La prima a raccogliere l'istanza dei genitori è stata l'assessore ai servizi sociali e sport Martina Innocenzi che si è prodigata immediatamente affinché un'altalena ormai in disuso da tempo poiché rotta, fosse ripristinata. Tuttavia sembra che alcuni genitori chiedano molto di più, a partire

dalla certificazione del costruttore che insieme alla dichiarazione di corretto montaggio da parte del posatore, consentono il collaudo dei giochi e l'uso degli stessi da parte dei bambini. "Se viene divelta una panca dell'altalena - si legge in una nota del gruppo - ad esempio, chi assicura che questa sia ripristinata con il giusto bullone e montato con la corretta coppia di serraggio?. Chi certifica che le vernici utilizzate siano certificate e applicate nel maniera corretta senza la possibilità che se ne stacchino porzioni e vengano ingerite dagli ignari piccoli utenti?. In sostanza quello che auspicano le famiglie, non è tanto il ripristino di un gioco o di un altro, piuttosto che l'intero parco sia messo a sistema collaudato e certificato per i bambini. Speriamo che nel bilancio comunale, si riescano a reperire i fondi per realizzare questa struttura.

Francesca Ludovici

"Obiettivo Arpino" la città attraverso gli scatti

ARPINO - Il Gruppo facebook "Obiettivo Frosinone e provincia" organizza la mostra di foto e disegni "Obiettivo Arpino" per far conoscere la bellezza del nostro territorio e, in particolare, della città di Arpino. Sarà inaugurata il giorno 8 agosto presso il Palazzo Boncompagni e rimarrà aperta fino al 16 agosto. La mostra si chiamerà "Obiettivo Arpino" proprio perché le foto e i disegni avranno come tema la città di Arpino. Il gruppo "Obiettivo Frosinone e provincia", nato da un'idea di Daniela Bertino, coadiuvata per questa iniziativa da Antonio Santamaria, darà risalto in questo modo ad un movimento artistico e culturale che soggiace al suo territorio. La mostra ospiterà i lavori di fotoamatori e artisti del gruppo che sono dei veri talenti della fotografia e delle arti grafiche. Si tratta di appassionati, giovani e meno giovani che, con entusiasmo, dedizione e studio hanno messo in luce e sviluppato il proprio linguaggio artistico, acquisendo o affinando una indubbia precisione tecnica. Le fotografie e i disegni esposti saranno l'interpretazione di ciascun autore, della realtà della città di Arpino, con tutte le bellezze che vi sono custodite. Arpino, quindi, per una settimana si metterà "in mostra" tramite gli scatti e i disegni dei tanti Membri del gruppo "Obiettivo Frosinone e provincia" i quali, con una macchina fotografica o con una matita, saranno in grado di comunicare tante emozioni ai visitatori.

Bruno Sbaraglia


CITTÀ DI ARPINO

Il gruppo "Obiettivo Frosinone e provincia" presenta

OBIETTIVO ARPINO

Mostra di foto e disegni
sulla città di Arpino e le sue bellezze



Scatti e disegni realizzati dai componenti del gruppo "Obiettivo Frosinone e provincia" presente su "Facebook"

Arpino, 8-16 agosto 2015
Palazzo Boncompagni

Orario di apertura:
dalle 9,00 alle 13,00
e dalle 15,30 alle 19,30



Per la tua pubblicità su

GENTE COMUNE

contatta il numero: **0775 442588**

oppure scrivici a: **gente.comune@email.it**


Osteria
Punto & Pasta
Specialità tipiche romane
Piatti tradizionali locali

Pranzi e Cene di lavoro
Feste a tema
(addio al celibato, nubolato
18 anni)

Feste di compleanno
(con animazione)

CONSEGNE A DOMICILIO
GRATIS
ENTRO 5 KM
(MAX ORE 22:00)

Si accettano i seguenti
buoni pasto



Via Prenestina sud, 63 - Fiuggi (Fr) - Tel. 0775.1693618 - Cell. 3451365459



C.S. ALATRI CALCIO



**SONO APERTE LE ISCRIZIONI
PER LA STAGIONE 2015/2016**

VESTI ANCHE TU

I COLORI

VERDEROSA

**SE HAI DAI 5 AI 17 ANNI
LA TUA MAGLIA TI ASPETTA**

Da settembre presso il Comunale Chiappitto

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

SEGRETERIA : CELL. 348 8665708

ASDCHAMPIONSCHOOL@HOTMAIL.IT

Zavattini e Alatri Una storia d'amore

Cesare Zavattini (Luzzara 20 settembre 1902 - Roma 13 ottobre 1989) è uno degli artisti più importanti del Novecento italiano: scrittore, sceneggiatore, regista e pittore, Zavattini (Za per gli amici) nel 1985 ha ricevuto la cittadinanza onoraria di Alatri e nel 2002 gli è stata intitolata una scuola in contrada Fontana Scuro.



Tali riconoscimenti nascono dal profondo legame tra il grande Za e Alatri, di cui esistono infinite testimonianze. L'idillio inizia nel 1918 quando i genitori lo trasferiscono nella nostra città e lo iscrivono al liceo Conti Gentili, dove viene nominato bibliotecario della scuola. Il giovane è di carattere aperto e brillante e in città trova il suo primo amore per una liceale, si conquista l'affetto ricambiato della pensionante che lo ospitò in quegli indimenticabili tre anni di permanenza al Conti Gentili. Nel 1919 vede esposto in una

drogheria il libro di Papini "Un uomo finito": lo compra, lo legge in una notte rimanendone positivamente colpito. Dell'anno seguente è l'organizzazione del mitico sciopero degli studenti, forse il primo nella storia del liceo classico, a sostegno della causa fiumana di Gabriele d'Annunzio. Dopo la licenza liceale terminano gli anni alatriensi però Zavattini tornerà spesso ad Alatri per riammirarla e rincontrare gli amici della giovinezza. A tale proposito vi è uno straordinario racconto, figlio di studi storici di due grandi ricercatori, Lucchetti e Rossi, coadiuvati dal compianto Paride Quadrozzi e dal nostro Pietro Antonucci: il ritorno ad Alatri di Zavattini nel 1976. La cronaca straordinaria e puntuale della giornata è resa gustosa dall'amore che il Maestro dimostra non solo per i vecchi amici del luogo ma per ogni angolo della città che nell'itinerario organizzato riaffiorano nella sua memoria. Le incantevoli strade del centro storico che rifulgidano nella mente del Nostro come Poesia; i tratti della sua autobiografia che rivivono nel Trivio e nell'Acropoli come vere e proprie rimembranze leopardiane. Nulla è più dolce nella vita di Zavattini del ricordo attuale della sua Alatri: i grandi successi cinematografici, letterari, artistici, rivivono nel ricordo della sua adolescenza e ne sono parte integrante. Senza elencare tutte le superbe opere di Zavattini, ognuno può rileggerle e rivederle trovando in ognuna l'amore per la nostra e sua città.

Patrizio Minnucci

I LIBRI

di Gente Comune

NINA GEORGE

UNA PICCOLA LIBRERIA A PARIGI

Genere: Romanzo

Voto dei lettori su aNobii: ★★★★★



Citazione dal libro: "Lo sai che fra la fine e il nuovo inizio c'è un mondo di mezzo? E' il tempo ferito. E' una palude dove si raccolgono sogni, paure e intenzioni perdute. I passi in questo tempo si fanno più pesanti. Non sottovalutare questa stazione di passaggio fra la fine e il nuovo inizio. A volte le soglie sono così grandi che non si possono superare con un passo solo."

A riassumerlo brevemente è la cronaca di un viaggio in barca lungo la via fluviale che collega Parigi alla Costa Azzurra, ricco di descrizioni incantevoli e spesso simbiotiche delle emozioni dei personaggi. Parla della "terra di mezzo" tra una storia d'amore che finisce e una che comincia con contorni di altre storie d'amore, di malattia e di morte.

Personalmente ho sentito mie più le parti che raccontano la catarsi dalla sofferenza che quelle che riguardano l'amore, ma ci sono entrambi gli aspetti: ogni lettore può scegliere e ritrovarsi in quello che sente più vicino alle sue esperienze. Per esempio c'è tutto un capitolo tra Jean e il mare, quando lui si trova a Sanary, che mi ha mandato in visibilibio, letteralmente: c'ero anch'io insieme a lui che nuotava tra le onde per lavarsi dal dolore.

Per quanto mi riguarda un elemento aggiunto è stata certamente la sorpresa di ritrovarmi un protagonista che di cognome fa Perdu, "Perduto", e di nome fa Jean come mio padre, ma insomma, senza stare a scomodare Jung e il complesso di Elettra, il libro mi è piaciuto davvero molto.

Forse nel finale c'è qualche pagina (stucchevole) di troppo nel diario di Mannon, ma niente che pregiudichi il piacere della lettura.

Bello nei sentimenti e nei paesaggi, lo consiglio a chi ama leggersi dentro senza troppe complicazioni per cercare di dare un nome a quello che prova.

Serena Sperduti



SUPERMERCATI

Via Circonvallazione, 1 - ALATRI (FR)

Tel. 0775.43.44.14 - Gilberto: 333.58.50.033

Via Allegra, 4 - ALATRI (FR)

Tel. 0775.44.23.41 - Angelo: 333.93.87.381

Prestagionale 2015

Offerte valide dal 01 Maggio al 31 agosto 2015

**Pellets
di Eucalipto**
(per caldaie interne e a biomassa)



Sacchi da
15 KG

Pellets Misto
Vinacciolo e Abete
(per caldaie a biomassa)



Sacchi da
15 KG

Potere calorifico superiore 7 Kwh/Kg

Pellets di Abete 100%



Tipologia: Puro abete
Potere calorifico superiore: 5,26 kWh/kg
Umidità: 8,0% c.a.
Formazione cenere: 0,7% c.a.
Diametro: 6 mm
Origine: Canada

LEGNA DI QUERCIA
in Pedana (10 Q.li +/- 4%)



A richiesta non compreso nell'offerta si effettua il servizio di trasporto a domicilio



CIOCIARIA PARANOICA *di Antonio Coletta*

Ciociarria Paranoica finanzia lo stand delle sagne pelose ad Expo 2015

Maledetti ciociarri

Sono nato e cresciuto ad Alatri, un paese di trentamila abitanti in Provincia di Frosinone famoso nel mondo per aver costruito un bocciodromo nel ventunesimo secolo.

Nascere ad Alatri non era facile ai miei tempi. Era quella l'epoca, infatti, della presunta rivalità con la città di Ferentino: si diceva che esistesse un odio reciproco tra le due città, roba tipo serbi e bosniaci. Io, poi, ero terrorizzato dall'idea di poter incontrare un abitante di Ferentino.

Ne parlavamo tra amici.

"Quanto odio Ferentino"

"Sì, anche io"

"Io una volta ho visto un abitante di Ferentino"

"Davvero?"

"Sì, aveva la coda e i piedi caprini"

"Dio mio"

"Già"

Poi un giorno ho conosciuto un tizio di Ferentino in carne ed ossa e ho scoperto di non aver nulla da temere: sono proprio come noi.

Questo tizio mi ha spiegato che gli abitanti di Ferentino non odiano Alatri, tutt'altro: ci ammirano perché "poche squadre di calcio al mondo avrebbero il coraggio di scendere in campo con una maglietta verde e rosa".

"Vero. E se ti dicessi che ad Alatri è stato costruito un bocciodromo nel ventunesimo secolo ci ammireresti di più?"

"Ma certo"

"Siete proprio brave persone voi di Ferentino!"

"Già"

"Il vostro deve essere un mondo fatto di pace ed amore: non odiate nessuno"

"Sbagli. Noi odiamo gli abitanti di Pontecorvo. Un odio reciproco tipo i coreani del sud e i coreani del nord"

"Dio mio"

"Già"

Poi un giorno ho conosciuto un tizio di Pontecorvo in carne ed ossa ed ho scoperto che gli abitanti di Ferentino non avevano nulla da temere: sono proprio come loro.

Questo tizio mi ha spiegato che gli abitanti di Pontecorvo non odiano Ferentino, tutt'altro: "noi odiamo gli abitanti di Sora. Un odio reciproco tipo i tedeschi e i greci"

"Dio mio"

"Già"

Poi un giorno ho conosciuto un tizio di Sora in carne ed ossa ed ho scoperto che gli abitanti di Pontecorvo non avevano nulla da temere: sono proprio come loro.

Questo tizio mi ha spiegato che gli abitanti di Sora non odiano Pontecorvo, tutt'altro: "noi odiamo gli abitanti di Trevi nel Lazio. Un odio reciproco tipo i dalemiani e i veltroniani"

"Dio mio"

"Già, li stermineremo un giorno, maledetti abitanti di Trevi nel Lazio"

"Dio mio, è solo un paesino di montagna"

"Quanto li odiamo. A proposito, tu sei di Alatri, vero?"

"Già"

"Incredibile quel bocciodromo costruito nel ventunesimo secolo"

"Eh, già"

"Ho visto che state difendendo strenuamente il vostro ospedale"

"Sì, oramai in Ciociaria ci sono più librerie aperte che strutture sanitarie"

"Il che non sarebbe male se la nostra popolazione non avesse un tasso d'alfabetizzazione tanto basso e un colesterolo tanto alto"

"Già"

"Il nostro ospedale verrà dismesso dopo il vostro"

"Mi sembri piuttosto ottimista"

"Senti, ho visto le vostre manifestazioni. Conosci il proprietario dello striscione <<Ciociari contadini ma non cretini>>? Mi servirebbe proprio!"

"Il proprietario dello striscione?"

"No, lo striscione vero e proprio. Potresti procurarmelo? Voglio organizzare una manifestazione in difesa dell'ospedale di Sora, una come le vostre"

"Vedrò cosa posso fare"

"Fammi sapere, senza quello striscione non saremmo ascoltati da Zingaretti!"

"Ti aiuterò, amico"

"Ciao"

"A presto"

Pillole di storia

Alfredo Vinciguerra nella campagna di Russia

Le spoglie di Alfredo Vinciguerra, soldato nella campagna di Russia durante la Seconda guerra mondiale, solo da pochi anni sono tornate ad Alatri. Non c'è dubbio che quella campagna portò a galla ed esaltò non le qualità ma i difetti dei nostri comandi militari. Non è questa la sede per ricercarne le cause. Dovremmo risalire all'editto di Caracalla che esentava gli italiani dalle armi affidandone la difesa ai barbari, e poi alla vittoria del Comune sul Castello e del Papato sull'Impero, che procurò l'aborto del feudalesimo, e con esso quello di una civiltà cavalleresca e militare. Avevano ragione Machiavelli e Foscolo quando chiamavano gli italiani alle armi dicendo che senza virtù militari non esistono nemmeno virtù civili. Ma il loro grido giungeva troppo tardi.

Il soldato di Alatri Alfredo Vinciguerra nell'autunno del 1941 aveva vent'anni, quando gli stati maggiori tedeschi e italiani lo gettarono, assieme a tanti coetanei commilitoni, nella gelida fornace russa. Mussolini scrisse a Hitler: "Le truppe alpine... dovrebbero attaccare il Caucaso. Una volta superate le montagne ed iniziata l'azione in Oriente, la partecipazione italiana dovrà necessariamente assumere proporzioni di molto maggiore portata, soprattutto perchè la lotta sarà trasportata in un settore destinato a far parte dello spazio vitale italiano". Il nostro Alfredo non arrivò mai in Russia, morì di stenti come molti altri per le germaniche vie impervie. Quando ritornò ad Alatri, nello scrigno che portava il suo nome c'era il certificato di morte redatto da un medico tedesco. Alfredo Vinciguerra è morto quello stesso inverno del 1941 di tubercolosi in un villaggio dell'est Germania. La microstoria di questo nostro soldato e dei suoi compagni di sventura ci fa capire meglio la macrostoria dei Grandi che spesso risulta terrificante coacervo di macrofollie.

Patrizio Minnucci

MILLEFRUTTI
di Luigi e Barbara

Freschezza & Qualità

S.S. 155 per Fiuggi
Alatri (Fr) Loc. Tecchiena
Tel. 0775 408705



FARMACIA LA CERTOSA



Dott. Iovino Franco

Via per Alatri, 9 - Colleparado (Fr)

Tel. e Fax 0775.47179



SU FACEBOOK:

GENTE COMUNE PERIODICO GRATUITO

Aggiungici ai tuoi amici e seguici ogni giorno

Nasce l'Alatri di Ciavardini: "Torneremo grandi"

Il nuovo presidente dell'Alatri Calcio ha parlato dei progetti futuri

Detiene un record: al primo anno di presidenza è riuscito a vincere il campionato di seconda categoria con il Città di Alatri e nell'estate si è reso protagonista nella fusione con l'ormai ex Alatri Piseba, mantenendo la poltrona più ambita della nuova squadra che militerà in Promozione. Ci confida un sogno: "Rivoglio l'Alatri in serie D". Giovane, brillante, determinato: Francesco Ciavardini è il nuovo Presidente dei verderosi. Ha le idee chiare e lavora per un rilancio complessivo del movimento calcistico alatrese che da troppo tempo naviga a vista. "C'è bisogno di una progettualità ad ampio raggio" dice senza remore. Lo abbiamo intervistato.

Presidente Ciavardini, la fusione è stata siglata e ora si passa al campo: quali sono i progetti per la nuova stagione di Promozione?

"La fusione è stata importante per il movimento calcistico cittadino. Noi dell'ex Città di Alatri abbiamo trovato il giusto accordo con l'altra società che rappresentava questa città, l'Alatri La Piseba. Sono molto soddisfatto anche dell'unione con il settore giovanile, finalmente dopo molti anni Alatri avrà una filiera unica dai primi calci alla juniores regionale che sarà guidata da Bruno Galuppi. Il nostro obiettivo per la prima squadra, sportivamente parlando, è senz'altro una salvezza, speriamo tranquilla, senza troppi patemi d'animo. Per la crescita societaria puntiamo ad un progetto

lungimirante per valorizzare i giovani atleti locali".

La scelta di affidare la guida tecnica a Campolo è dovuta dunque alla sua capacità con i più giovani?

"Stefano è un bravo allenatore ed un'ottima persona, ha fatto molto bene nelle precedenti esperienze su altre panchine, è un tecnico che punta molto sui giovani e questo a noi piace, è la politica che vogliamo adottare. In più come non ricordare gli anni in cui vestiva la maglia dell'Alatri?! Era il beniamino della tifoseria verde-rosa, soprattutto nella stagione 2003/2004, quando l'Alatri di Marco Frioni sfiorò per un punto la promozione in serie D".

Giusto menzionare i tifosi, praticamente spariti negli ultimi anni. Crede che il coinvolgimento di tanti alatrese giovani alla causa? Si aspetta un ritorno del piene al Chiappitto?

"Spero con tutto il cuore che la tifoseria ritorni ad essere, come una volta, il dodicesimo uomo in campo, per noi è troppo importante. So bene che, almeno sulla carta, non disputeremo una stagione da protagonisti, però potrebbe questo essere l'inizio di un nuovo ciclo, speriamo vincente, del calcio alatrese, e poi ad Alatri basta qualche risultato positivo per accendere l'entusiasmo generale. Ho un sogno nel cassetto: rivedere dopo più di quarant'anni l'Alatri in serie D".

A che punto è la costruzione della nuova squadra? Ci può anticipare qualche nome che sarà in rosa l'anno



Il presidente Ciavardini premiato dall'Ass. Mario Belli

prossimo?
"Dal Città di Alatri sono stati confermati Di Girolamo, Beshoj, Vitali e Tarabonelli oltre a Strambi che mi intervista ma che per motivi di lavoro non potrebbe allenarsi con costanza e ha deciso di non accettare la chiamata. Galuppi, Seppani, Latini e Dell'Uomo sono invece i confermati provenienti dalla Piseba. Gianmarco Cestra è un nuovo acquisto dall'Arce e siamo in attesa dal mercato di un difensore, un centrocampista e due attaccanti. Chiederò a tutti un impegno preciso: la maglia verderosa è 'pesante' e ognuno dovrà onorarla al massimo delle possibilità. Torneremo protagonisti: la città lo merita".

Riccardo Strambi

Mangiapelo alla Lupa Roma: "Sono carichissimo"

Michele Mangiapelo, 29 anni, in questa stagione difenderà i pali della Lupa Roma, squadra capitolina che milita nel campionato di Lega Pro. Cresciuto nel settore giovanile della Sampdoria, l'e-

"Sono contentissimo e carico per questa nuova esperienza in questa società che da come me la descrivono è molto seria ed organizzata".

Avevi altre offerte o hai accettato subito la corte della Lupa Roma?

"Mi hanno chiamato in netto anticipo rispetto ad altre società e quindi ho subito valutato questa possibilità. Logicamente ero sotto contratto per un altro anno con il Frosinone e quindi dovevo prima capire le intenzioni dei canarini.

Una volta risolti i problemi ho subito firmato il nuovo contratto".

Cosa ti aspetti da questa nuova avventura calcistica?

"Mi aspetto di fare bene sia a livello personale che a livello di squadra. Non sarà semplice perché la Lega Pro è un campionato molto difficile. Farò del mio meglio per giocare più partite possibili e dare il mio contributo".

Ti aspetti concorrenza nel ruolo di portiere?

"Quando giochi in campionati professionistici c'è sempre concorrenza perché ci sono portieri bravi. Io però sono convinto dei miei mezzi e voglio giocare il più possibile".

Massimo Papitto



stremo difensore ha collezionato in carriera 7 presenze in Serie B con la maglia del Grosseto e numerose altre presenze in Lega Pro con l'Isola Liri. Vanta un campionato, sempre di Lega Pro, vinto con il Frosinone. Noi della redazione di Gente comune lo abbiamo intervistato per sapere le prime impressioni per questa nuova avventura.

Michele innanzitutto buona fortuna, te la senti di raccontarci le tue prime sensazioni da giocatore della Lupa Roma?



Su Facebook: Gente Comune Periodico Gratuito
Aggiungici ai tuoi amici e seguici ogni giorno

Antony Iannarilli riparte da Pistoia: "Sono felice, voglio continuare a crescere"

Il portiere alatrese Antony Iannarilli nella prossima stagione difenderà i pali di una gloriosa squadra del panorama calcistico italiano: la Pistoiese. Venticinque anni, con alle spalle un importante bagaglio di esperienza, ha già collezionato quasi 100 presenze nei professionisti con le maglie di Gubbio, Salernitana (dove giocando 26 gare da titolare ha vinto il campionato di Lega Pro Seconda Divisione) e Isola Liri. Ha sottoscritto un accordo che lo lega alla società di via dello Stadio fino al 30 Giugno 2016. Nella scorsa stagione ha giocato nel Gubbio (37 presenze e un gol) e, nonostante la retrocessione del club umbro, è stato tra gli elementi più positivi. Noi di Gente comune lo abbiamo intercettato per farci raccontare le sue prime sensazioni.

Antony ciao, prime impressioni? Sei felice?

"Sì assolutamente. Troverò sicuramente un ambiente sano con un tifo importante, quindi ho belle sensazioni e buone impressioni. Io personalmente sono felice perché avrò la possibilità di continuare a crescere e giocare. Sarei potuto andare anche in B, ma c'era il pericolo di giocare poco quindi per quest'anno meglio continuare a giocare in Lega Pro e crescere a livello calcistico".

Ti aspetti di essere subito titolare? La Pistoiese ha preso anche Marchegiani, giovane portiere della Roma... temi la concorrenza?

"Sì, già sapevo che avrebbero preso un giovane, ma non temo la concorrenza

perché so quello che posso dare. La concorrenza stimola ancora di più a far bene e ti dà la possibilità di non rilassarti mai".
Hai saputo i programmi tecnici della tua nuova squadra? I loro obiettivi quali sono?



"Diciamo la loro intenzione è quella di fare una squadra di medio alto livello e di salvarsi il prima possibile. Poi tutto quello che verrà di più sarà ben accetto".
La popolarità per il gol contro il Grosseto è ancora viva? I tifosi ti fermano ancora per strada per ricordartelo?

"Sicuramente sì. Il gol per un portiere è una cosa molto rara e quindi qualche volta viene ancora tirato in ballo. In molti magari associano il mio nome a quel famoso gol e per me è un piacere perché è stata una cosa bella, emozionante e che porterò per sempre dentro di me".

Massimo Papitto

Il forte caldo tiene lontani gli spettatori dalle sale e gli incassi crollano

Anche se i cinema sono ancora aperti, le programmazioni risentono delle proposte tipiche dell'estate. Mentre continua la presenza sugli schermi dei dinosauri di Jurassic World, tra le novità recenti si segnalano Ted 2, il ritorno del pupazzo, alter ego del protagonista omonimo, e l'ennesimo



Una scena del film Terminator Genesys

rifacimento della saga Terminator con Terminator Genesys con la battaglia a spasso nel tempo tra le macchine comandate da Skynet e gli umani guidati da John Connor. La vicenda è sempre quella: Skynet invia dei

Terminator indietro nel tempo per impedire la nascita di John Connor, che nel 2017 capeggerà la rivolta vincente contro di essa, liberando gli umani. Le innovazioni narrative inserite dal regista Alan Taylor non riescono ad avere il sopravvento sui troppi passaggi obbligati della serie e finiscono per essere svuotati, creando salti nella trama e riduzione tendente a zero dal punto di vista emozionale, affidandosi alla tecnologia degli effetti speciali a dispetto della creatività dei primi episodi. Tra i classici di stagione degli horror si segnala Babadook, esordio alla regia dell'australiana Jennifer Kent. Produzione indipendente, tratta da un corto della stessa regista, è un gioiellino per gli amanti del genere. Madre, Anne, e figlio, Sam, di 6 anni, vivono soli a seguito della morte del padre in un incidente mentre portava la donna a partorire in ospedale. Questo episodio ha segnato entrambi. Il bambino trova un libro Babadook e dalla sua lettura cominciano ad accadere strani episodi in casa, insieme alla trasformazione della donna. L'atmosfera diviene inquietante e costruisce momenti di tensione con poco. E il finale, non sconta-

to, getta una luce inaspettata, quasi conciliante, su tutta la storia. Per il resto si ondeggia tra la trita commedia italiana con Raul Bova in Torno indietro e cam-



Una scena del film Babadook

bio vita o americana, in versione giovanilistica con Entourage, e classica tra opposti che finiranno per attrarsi in Duri si diventa

Alfredo Salomone

**TUA ENERGIA - TUA FAMIGLIA - TUA IMPRESA - TUA SALUTE - TUA BED & BREAKFAST
TUA AZIENDA AGRICOLA ED AGRITURISMO - ASSICURÌ ANIMALI DOMESTICI - TUA CASA - TUA PROFESSIONE**



AGENZIA GENERALE

Agente MARIA MARTINI

Non fai incidenti da almeno 5 anni? *SCONTO 30% sulla polizza auto | Presentaci familiari o amici (bravi guidatori) **VANTAGGI per TE e per LORO**

* La percentuale di sconto è calcolata sulla tariffa in corso RCA di TUA Assicurazioni a condizione che l'attestato di rischio presenti tutti zeri (nessun sinistro, no N.A., no N.D. come indicato nell'esempio sopra). Iniziativa valida per i nuovi Clienti e per autovetture ad uso privato.

**TUA ASSICURAZIONI PROTEGGE
OGNI MOMENTO DELLA TUA VITA.**

ENTRA NEI NOSTRI PUNTI VENDITA E TROVERAI

IL PRODOTTO SU MISURA PER COPRIRE OGNI TUA NECESSITA'....

Agenzia di Alatri

Via S.S. 155 La Donna 03011 - Alatri 8 (Fr)

Tel. 0775 434499 - 333 1779936

AGENTE GENERALE : MARIA MARTINI

RUI: A000071487

www.tuaassicurazioni.it - maria.martini@tuaassicurazioni.it

SANA SCELTA - PLAID - PROTEGGO - ASSICURÌ SPORTIVO - ASSICURÌ VIAGGI - TUA NO PROFIT - TUA ART



Autofficina

GENEO ANTONELLO



Riparazioni plurimarche

Sistema autodiagnosi

Via La Stazza, 34 - Alatri (Fr)

Cell. 333.7983648

Tel e Fax 0775.447133

blue bar

TABACCHI - RIC. LOTTO

**S.S. 155 PER FIUGGI LOC. MAGIONE
ALATRI (FR)**

Tel . 0775.409825



Festival "Tutti I Colori Del Libro", successo "bis"

L Festival della Letteratura di Frosinone chiude i battenti registrando grande successo di pubblico e soddisfazione da parte degli organiz-

zatori. L'Associazione *Tutti i colori del libro* è riuscita infatti nel suo intento di riempire Piazza Vittorio Veneto, dal 26 al 28 giugno, di scrittori e di spettato-



La street art di Alice Pasquini



Antonella Ossorio

ri. I tre giorni di eventi sono davvero volati se si pensa che dietro le quinte del festival c'è un anno di intenso lavoro il cui unico profitto, sia per gli organizzatori che per la città, è tutto in termini di arricchimento spirituale. Una testimonianza indelebile rimane su un muro di Viale Marconi: due ragazze dipinte dalla street artist **Alice Pasquini** sembrano volerci raccontare per sempre che cosa è successo in questa edizione 2015.



Maurizio de Giovanni e la canzone napoletana

L'instancabile Associazione, composta da un gruppo di amici appassionati di libri (ma estranei per mestiere al mondo dell'editoria), a settembre si rimetterà al lavoro per preparare l'edizione 2016. Le ambiziose speranze per il futuro sono quelle di portare Frosinone ai livelli di altre città di provincia come Mantova dove il festival è sì un grande evento ma comunque integrato della vita cittadina e vissuto dagli abitanti con affettuosa familiarità. Già quest'anno se ne è avuto un



Il firmacopie di Mario Sconceri

presagio alla vista di personaggi quali **Maurizio de Giovanni, Marilù Oliva, Paolo Giordano, Leonardo Patrignani** seduti a cena o a colazione in noti locali della città alta. Tutti gli scrittori sono rimasti colpiti dalla calda accoglienza trovata, sottolineando come la città di Frosinone risponda con partecipazione ed entusiasmo ad iniziative di questo genere.

Nelle foto di **Paolo Tosti** alcuni degli eventi 2015.

Serena Sperduti

EDILIZIA STIRPE 2014

Edilizia Stirpe 2014 S.r.l.s.

Tutto quello che desideri da una casa.

ediliziastirpe2014@libero.it

Via La Donna, 12
03011 ALATRI (FR)
Tel. 0775 447127
Mobile 392 1328971

Vendita diretta villette
ALATRI - Loc. Tecchiena
a 5 min. da Frosinone

SEBASTIANI MARKET S.R.L.



Qualità - Freschezza - Offerte Giornaliere

Super
Conveniente

Vendita al dettaglio prezzi all'ingrosso!
Riforniamo Bar - Ristoranti - Mense Comunali

Via Fiura, 85 - ALATRI (FR) - Tel. 0775.442037
dal lunedì al sabato - 7.30/13.30 - 16/20 · Domenica mattina aperto



AGENZIA DI VIAGGI GIORNI FELICI



I NOSTRI SERVIZI:

- BIGLIETTERIA FERROVIARIA:

TRENITALIA E ITALO TRENO CON TARIFFE A PARTIRE DA € 9,00

- BIGLIETTERIA AEREA:

COMPAGNIE DI LINEA E COMPAGNIE LOW COST

- BIGLIETTERIA MARITTIMA:

NAZIONALE (SARDEGNA, SICILIA, ISOLE PONTINE, ISCHIA E CAPRI) E INTERNAZIONALE

PER I VOSTRI VIAGGI:

- CROCIERE
- SOGGIORNI MARE ITALIA E ESTERO
- WEEK END BENESSERE
- TOUR ORGANIZZATI

IL NOSTRO ANGOLO REGALI:

- COFANETTI REGALO BOSCOLO ED EMOZIONE 3 A PARTIRE DA € 19,00
- BUONI REGALO SU MISURA (PER COMPLEANNI, FESTE LAUREA ED OGNI ALTRA OCCASIONE) DA € 25,00

RIVENDITA AUTORIZZATA:

- BIGLIETTI EXPO
- BIGLIETTI CONCERTI E SPETTACOLI
- BIGLIETTI EVENTI SPORTIVI
- BIGLIETTI PARCO RAINBOW E PARCO ZOO MARINE

PER I VOSTRI VIAGGI DI NOZZE:

- VIAGGI DI NOZZE CON OMAGGIO PER GLI SPOSI
- LISTE DI NOZZE PERSONALIZZATE

ED ANCORA:

- PRENOTAZIONI NOLEGGIO AUTO E BUS GRAN TURISMO



GIORNI FELICI - Agenzia di Viaggi
Via Cesare Battisti, 29
Tel. 0775 596401 - Email: info@giornifelici.org
Pagina Facebook: Giorni Felici



SOS CONSUMATORI

Saldi sì... ma senza inganno

Guida utile allo shopping in periodo di svendite...

I saldi sono l'occasione ideale per comprare a prezzi scontati, seguendo qualche semplice accorgimento. Ma a cosa prestare attenzione per fare buoni acquisti senza incappare in cattive sorprese? I saldi di luglio sono iniziati da un pezzo (nel Lazio termineranno il 16 agosto), ma i consigli che seguono sono da tenere presenti per tutti i saldi dell'anno (conservate dunque questo articolo). Ecco gli accorgimenti da seguire:

- **Confrontate il cartellino del prezzo vecchio con quello ribassato:** se avete dubbi sulla percentuale di sconto o il prezzo non vi sembra corretto, chiedete chiarimenti al negoziante.

- **Controllate che i capi siano in buone condizioni.** Se il difetto viene fuori dopo l'acquisto, potrete chiedere la risoluzione del contratto: il negoziante deve restituirvi l'importo pagato oppure ridurre il prezzo. È importante conservare lo scontrino.

- **Provate sempre i vestiti:** se vi pentite in un secondo momento dell'acquisto rischiate di non poterlo

cambiare. Infatti il cambio è a discrezione del commerciante. Chiedete sempre se vi consentirà di effettuare un cambio e quanti giorni avete a disposizione per farlo.

- **Evitate di acquistare i capi d'abbigliamento che non abbiano le due etichette** (quella di composizione e quella di manutenzione), per evitare di danneggiarli nella pulitura a secco o in quella ad acqua fatta a casa.

- Fate attenzione che **la merce in saldo sia quella stagionale.** La legge prevede, infatti, che i saldi non riguardino tutti i prodotti, ma solo quelli di carattere stagionale e articoli cosiddetti di "moda", cioè quelli che hanno probabilità di deprezzarsi se non vengono venduti durante la stagione.

- Ricordate che **i prezzi esposti vincolano il venditore:** se alla cassa viene praticato un prezzo o uno sconto diverso da quello indicato, fatelo notare al negoziante e non esitate, in caso di problemi, a far intervenire la polizia municipale.

- **La garanzia vale per due anni dall'acquisto.** Atten-

zione, dunque, agli scontrini di carta chimica, che sbiadiscono dopo qualche mese; fotocopiatali per poterli esibire al momento opportuno. La garanzia va fatta valere entro sessanta giorni dal momento in cui si scopre il difetto.

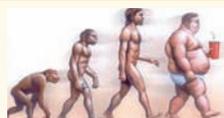
- Un negoziante convenzionato con una carta di credito **è tenuto ad accettarla sempre**, anche in periodo di saldi, e a non aumentare i prezzi per pagamenti effettuati con la carta.

- Attenzione **ai pagamenti effettuati con la carta revolving**, perché i tassi applicati possono superare il 20%. Questo strumento di pagamento può essere conveniente nel solo caso di rimborso del capitale in tempi brevissimi, vale a dire pochi mesi.

- Per evitare confusione e acquisti non desiderati, la merce venduta in saldo deve essere esposta separatamente da quella non scontata: fate una denuncia alla polizia municipale se questa regola non viene rispettata.

Paolo Fiorenza

Fonte: ALTROCONSUMO



Cibo&Salute

Rubrica di informazione alimentare e benessere
a cura della d.ssa Francesca Vari, Biologa Nutrizionista*



Frutta sì... frutta no??

leguminose; questo principio si basa:

- Sulla ridotta capacità del fruttosio di stimolare l'insulina

- Sulla necessità dell'organismo di convertire il fruttosio in glucosio, processo epatico che ne riduce l'indice glicemico.

Tuttavia, bisogna fare i conti col rovescio della medaglia!

Partendo dal presupposto che: se è vero che il fruttosio stimola poco l'insulina, è altrettanto vero che il glucosio derivato rappresenta di per sé un fattore insulino-stimolante! Inoltre, eccedendo con l'introito di fruttosio si osserva (analogamente ad altri carboidrati) una spiccata sintesi epatica di acidi grassi finalizzati al deposito adiposo.

In definitiva, la frutta rappresenta una buona fonte di carboidrati a basso indice glicemico ed insulino MA SOLO se introdotta in porzioni adeguate (max 300-400g per volta, in base alle caratteristiche specifiche del frutto).

Tra i frutti tipici dell'estate vi consiglio l'anguria e il melone. L'anguria rientra nella categoria degli alimenti più dissetanti e rinfrescanti in assoluto: tant'è vero che è costituita da oltre il 93% di acqua, e fornisce pochissime calorie (solo 16 per 100 grammi di prodotto, ancor meno rispetto al melone) per questo motivo l'anguria è un ottimo alleato nelle diete ipocaloriche; ad ogni modo, il consumo eccessivo è sconsigliato ai pazienti diabetici.

Questo frutto è fonte di vitamine antiossidanti (A e C), vitamine del gruppo B (B6) e sali minerali, in particolare potassio, fosforo e magnesio.

L'attività depurativa dell'anguria è direttamente

correlata a quella diuretica: stimolando la diuresi, nell'organismo viene infatti favorita l'eliminazione delle scorie in eccesso.

Essendo ricca di potassio, l'anguria è consigliata anche alle persone che lamentano disturbi estivi legati ad alterazione della pressione osmotica, ritenzione idrica, eccitabilità neuromuscolare e lievi alterazioni della ritmicità del cuore. L'anguria, da consumarsi preferibilmente lontano dai pasti perché tende a rallentare la digestione, fornisce una certa sensazione di sazietà: a tal proposito, rappresenta un ottimo ausilio per tenere sotto controllo la fame in quelle persone che, non riuscendo a controllarla, tendono a sovralimentarsi.

Anche il melone com'è noto, rientra tra i frutti più dolci e nel contempo dissetanti in assoluto: talvolta, la componente zuccherina supera il 13%; la quantità di acqua in esso contenuta supera spesso il 90%; nella composizione del melone si ricorda anche una minima quantità di fibre, proteine e grassi (ognuna riscontrabile al di sotto dell'1%).

Malgrado l'ingente quantità zuccherina, il melone è un alimento amico delle diete povere di calorie, grazie al ridotto apporto calorico: 100 grammi di alimento apportano, infatti, solamente 33 kcal.

Il melone è fonte di potassio, fosforo, calcio e sodio inoltre vista l'ingente quantità di vitamina A e C, il melone rientra tra gli alimenti fortemente antiossidanti: a tal proposito, è consigliato agli amanti della tintarella, considerando peraltro che il melone stimola la produzione di melanina, favorendo l'abbronzatura e proteggendo la cute dalle radiazioni solari. E allora per concludere... viva la frutta!!



Su Facebook: Gente Comune Periodico Gratuito
Aggiungici ai tuoi amici e seguici ogni giorno



CAMBIARE... più difficile di quanto sembri

Tutte le persone che attraversano un periodo di malessere sia prolungato che temporaneo avvertono che sarebbe necessario cambiare qualcosa della propria vita per raggiungere un benessere psicologico pieno, ma appena iniziano ad immaginarne la strada spesso si spaventano.

Abbandonare alcune abitudini, anche oggettivamente dannose sia per il nostro corpo che per la nostra mente, può presentare diversi ostacoli: basti pensare a come è difficile correggere abitudini alimentari sbagliate, chiudere relazioni che ci fanno stare male o nei casi più gravi fare i conti con una dipendenza o affettiva o da sostanze.

La mente umana a volte incappa nell'errore di preferire un pseudo-equilibrio malato e sofferente, piuttosto che la novità anche graduale e quindi il cambiamento, in realtà il corpo e la parte emotiva ci mandano in continuazione segnali per ricordarci che siamo esseri

"fluidi" predisposti al cambiamento, la rigidità fa male, crea blocchi, somatizzazioni e sofferenza psichica.

Consapevole che ogni situazione umana ha peculiarità e percorsi individuali e specifici, vorrei provare ad individuare gli ostacoli più comuni al raggiungimento del pieno benessere psicologico, trasformandoli in inviti per voi lettori e per noi tutti, spunto i riflessioni per un lavoro su se stessi più complesso e lungo.

- Impara a riconoscere le tue emozioni momento dopo momento ed accettarle. È il primo passo fondamentale per poter riconoscere e soddisfare i tuoi bisogni.

Spesso ci prendiamo prima cura degli altri e poi di noi stessi.

- Stabilisci obiettivi chiari ed alla tua portata, riconoscendo con altrettanta chiarezza i piccoli passi attraverso i quali avvicinarsi. Festeggiati ad ogni traguardo. Spesso dedichiamo più tempo a biasimarci per gli errori che ad elogiarsi per i successi.

- Fissa dei confini personali comodi e

saldi, rispettali e farli rispettare. Spesso sentiamo la pressione degli altri e consentiamo la violazione di questi confini. Imparare a dire "No" è importante quanto dire "Sì".

- Agisci. Spesso ci sentiamo bloccati nelle situazioni perché entrano in gioco parti di noi in conflitto. Agire e sbagliare è meglio che rimanere immobili.
- Impara ad accogliere tutte le proprie emozioni e non far finta che non esistano. Non c'è niente di ciò che senti ad essere sbagliato.

- Prenditi cura di te stesso. Dai un valore alto agli aspetti psicologici, fisici e a tutte le altre scelte (ad esempio le persone o gli ambienti che frequenti).
- Chiudi i cerchi. Se riconosci di avere delle situazioni aperte nella tua vita cerca il modo di chiuderle per non lasciare sospesi che a qualche livello sono un freno alla tua evoluzione.

- Chiedi aiuto e sostegno quando senti il bisogno. Non è un segno di debolezza ma di auto-accettazione e capacità. Vi saluto come sempre con un augurio,

di chi con parole dolci e forti ha saputo una strada possibile da percorrere per trovare non solo benessere, ma anche senso nelle nostre vite:

"Vi auguro sogni a non finire e la voglia furiosa di realizzarne qualcuno. Vi auguro di amare ciò che si deve amare e di dimenticare ciò che si deve dimenticare. Vi auguro passioni, vi auguro silenzi, vi auguro il canto degli uccelli al risveglio e risate di bambini. Vi auguro di resistere all'affondamento, all'indifferenza e alle virtù negative della nostra epoca. Vi auguro soprattutto di essere voi stessi." Jacques Brel

Rubrica di psicologia e benessere personale

a cura della

D.ssa Chiara Camperi

Psicologa e Psicoterapeuta

chiaracamperi@libero.it

Avvenne... a settembre Carmelo Bene

Il primo settembre 1937 nacque a Campi Salentina in provincia di Lecce uno dei più grandi geni della seconda metà del Novecento: Carmelo Bene.

Debutta giovanissimo al Teatro delle Arti di Roma con il "Caligola" di Albert Camus, con pubblico in delirio e critica sbalordita da quel ragazzo straordinario, tanto che molti titolano con un emblematico: "E' nata una stella!". Il teatro di Bene da allora si sviluppò in un crescendo di successi che spaccarono letteralmente in due pubblico e critica; la sua geniale irriverenza non era apprezzata da tutti, anzi, il fatto che Carmelo introducesse novità nel teatro di prosa come l'amplificazione, il play back e la voce come strumento musicale, rileggendo i Classici distruggendone il lessico e la frastica, animava dibattiti e scontri infiniti come i suoi celebri Amleto (ne ho contati nove tra debutti a teatro, versioni televisive e radiofoniche, film, ma sono di più). Della phonè beniana, del teatro metafisico, delle collaborazioni con filosofi come Deleuze, Lacan e Klossovski, si è parlato, scritto e dibattuto molto negli anni, però da qualche tempo alcuni studiosi si stanno concentrando sulla letteratura "sletterata" di Bene con saggi molto interessanti. Grazie a ciò stiamo assumendo conoscenze sul Carmelo meno studiato, quello dei romanzi e dei racconti, delle poesie e dei "libelli", del poema in versi "L' mal de' fiori". Si sta aprendo un ulteriore mondo da esplorare nella galassia beniana, questo mi porta a dar ragione a coloro che vedono in Bene un Maestro postumo. Infatti per coloro che non hanno avuto la fortuna di apprezzare in vita i suoi spettacoli, le sue apparizioni televisive e tanto altro, oggi grazie alle nuove tecnologie possono godere di tutte le performance del genio salentino. Nei social è un proliferare continuo di gruppi con scambi di materiale e studi comparati. Carmelo Bene è vivo!

Patrizio Minnucci

Arretrati sulle pensioni, come funziona il "Bonus" Poletti



Questo mese torniamo a parlare di temi economici legati alle pensioni a causa delle feroci riforme attuate negli scorsi anni. Se la Legge Fornero ha colpito anche voi, e in particolare la rivalutazione della vostra pensione, le ultime evoluzioni normative su

questo tema potrebbero interessarvi. Si parla impropriamente di bonus perché in realtà è un parziale recupero di quanto non erogato in passato. Nell'ambito del decreto Salva Italia del dicembre 2011, la riforma delle pensioni elaborata da Elsa Fornero aveva - tra le altre cose - bloccato la rivalutazione delle pensioni superiori a 1500 euro lordi al mese. La Corte Costituzionale ha recentemente dichiarato non legittimo quel provvedimento. Il governo deve quindi rimborsare ai pensionati i mancati introiti e mettere in atto un nuovo meccanismo di indicizzazione.

Ieri il Premier Matteo Renzi ha presentato alla stampa il decreto legge che provvederà a queste due cose. Come ogni decreto legge, diverrà operativo con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale, ma perderà ogni efficacia se non verrà trasformato in legge dal Parlamento entro 60 giorni.

Matteo Renzi ha battezzato il provvedimento "Bonus Poletti", anche se in realtà non si tratta di un bonus, in quanto non è né un incentivo né una agevolazione fiscale.

Il rimborso sarà una tantum e progressivo, verrà pagato il 1° agosto 2015, ma nel comunicato stampa del governo si accenna ad altri possibili rimborsi, anche se non sono ancora stati specificati né ammontare né data.

Sarà progressivo nel senso che sarà di ammontare diverso secondo l'importo mensile della pensione. Sopra i 3200 euro lordi al mese, inoltre, non vi sarà nessun rimborso, almeno questa volta.

Lo riceveranno circa 3,7 milioni di pensionati, ne saranno esclusi circa 670mila.

Rispetto a quanto perso per la mancata indicizza-

zione delle pensioni dovuto alla legge Fornero, il rimborso è ancora parziale. Su questo punto il Premier ha dichiarato che "non è possibile restituire per intero i 18 miliardi di mancata indicizzazione". Questo, infatti, come ha precisato il Ministro all'Economia Pier Carlo Padoa-Schioppa avrebbe portato l'indebitamento al 3,6% con tutta una serie di conseguenze negative, dal peggioramento dei conti pubblici fino al rischio di dover appesantire la ripresa economica con nuovi provvedimenti per la riduzione del debito.

Il rimborso riguarda la mancata rivalutazione negli anni 2012 e 2013. Al rimborso saranno destinati complessivamente 2 miliardi e 160 milioni di euro, che corrispondono a circa lo 0,1% del prodotto interno lordo.

Il rimborso sarà progressivo, cioè la quota diminuirà al crescere della pensione ricevuta:

- 1) fino a 1700 euro lordi al mese: 750 euro;
- 2) fino a 2200 euro lordi al mese: 450 euro;
- 3) fino a 2700 euro lordi al mese: 278 euro.

Oltre al rimborso per la mancata rivalutazione degli anni 2012 e 2013 e al nuovo sistema di rivalutazione, il governo ha stabilito che dal 1° giugno 2015 le pensioni verranno pagate il primo giorno del mese e ha bloccato la rivalutazione al ribasso per le pensioni il cui coefficiente di rivalutazione è legato alla crescita del Pil.

Di seguito un box riepilogativo:

Il decreto pensioni			
Tabella riassuntiva degli interventi secondo gli esempi di assegno illustrati dal presidente del Consiglio Matteo Renzi dopo il Consiglio dei ministri			
Assegno (multipli del minimo di pensione Inps)	Rimborso "una tantum" (ad agosto 2015)	Nuova indicizzazione a partire dal 2016	
		al mese	all'anno
1.700 oltre 3 volte	750	15	180
2.200 oltre 4 volte	450	8	99
2.700 oltre 5 volte	278	5	60
3.200 oltre 6 volte	0	0	0

Alessandro Arcese

Per la tua pubblicità su

GENTE COMUNE

contatta il numero: **0775 442588**

oppure scrivici a: gente.comune@email.it

*Casa dell'Amaretto
Falconi dal 1954*

L'Amaretto
di Guarcino



 **ERZINIO**

ASSOCIAZIONE PRO LOCO GUARCINO-CAMPOCATINO
con il patrocinio del
COMUNE DI GUARCINO

ORGANIZZA

5^a Festa dell'Amaretto

PIAZZA UMBERTO 1° - ORE 19,00

7/8/9 Agosto 2015

Musica dal vivo...Tiscio e Balli di Gruppo

Venerdi 7 - **Umberto e Lucia**

Sabato 8 - **Gianluca ed Emanuela**

ore 21,30: Il Dott. Agronomo Gianpiero Aquila con:
4 chiacchiere sull'Amaretto e.....

Domenica 9 - **Gianluca ed Emanuela**

info: 0775.46286 - 46026

