



SIMPOSIUMMAGAZINE

Edizione Straordinaria

è nata l'Associazione culturale parrocchiale Simposium

Simposium si propone di promuovere lo scambio di idee, cultura, arte, tradizione e innovazione avendo come riferimento l'accrescimento socio-culturale di ciascuno.

L'obiettivo è quello di conoscersi, confrontarsi ed arricchirsi reciprocamente attraverso la realizzazione di eventi, seminari, mostre, visite

guidate, rappresentazioni teatrali, laboratori e tutto ciò che possa contribuire alla crescita culturale e umana dei partecipanti.

Le attività sono aperte a tutti, da 0 a 199 anni, e si svolgono prevalentemente presso i locali della Parrocchia Santa Maria Madre della Chiesa in Viadella selciatella, 1 a Vigna di Valle, Bracciano.

L'organigramma

Presidente: Fabrizio Pedaletti

Vice Presidente: Domenico Canini

Segretario generale: Marco Dell'Ova

Responsabile Programmazione Eventi: Maria Teresa Giannini

Responsabile Attività Culturali: Alessandra Ippoliti

Responsabile Attività Formative: Stefano La Malfa

Responsabile attività redazionali: Manuela Ciferri



Questo numero di Simposium Magazine è stato offerto da:

CENTRO HI-FI CAR DI L. ASCAGNI Via Principe di Napoli, 145 tel.0699803187

22/7/2012 Inaugurazione dell' Associazione Culturale Simposium

L' inaugurazione si svolgerà all' aperto, all' interno dell' area della Parrocchia di Vigna di Valle-La Rinascente in Via della selciatella 1, Bracciano col seguente programma:

17:30 Apertura mostra di pittura e fotografia;

18:00 Composizioni floreali a cura de "I fiori di barbara" di Barbara Livan

18:30 Esibizione di coreografie della scuola "ASDC Danza Bracciano"

19:00 Discorso di benvenuto del Presidente dell' Associazione Culturale Simposium Sig. Fabrizio Pedaletti

19:15 Aperitivo-degustazione offerto dall' Accademia Internazionale per la formazione e la promozione della cultura enogastronomica e dell' analisi sensoriale degli alimenti "EPULAE"

20:00 Pasta Party-buffet offerto dall' Associazione Culturale Simposium

21:00 Rappresentazione dell' atto unico di Dario Fo "Non tutti i ladri vengono per nuocere" a cura del Laboratorio teatrale della Sezione "Attività formative" dell' Associazione Culturale Simposium.

Personaggi e Interpreti: Il ladro (Domenico Canini); Anna - moglie di Riccardo (Elisabetta Giannini); Giulia - moglie di Antonio (Maria Teresa Giannini); Antonio (Stefano La Malfa); Riccardo (Fabrizio Pedaletti); Maria - moglie del ladro (Anna Maria Salvati). Regia di Stefano La Malfa.

Commedia degli equivoci, un intreccio di coppie e un' esilarante sequela di eventi. Tutto inizia da un furto in casa di Anna e Riccardo che viene interrotto dall' arrivo imprevisto di Riccardo e della sua amante Giulia. Il ladro è costretto a nascondersi all' interno di una pendola...

IL CALENDARIO DEI PROSSIMI EVENTI

SETTEMBRE 2012

9/9/2012 Nell' ambito della festa patronale della Parrocchia di Santa



Maria Madre della Chiesa, in Via della selciatella 1 a Vigna di Valle, Bracciano: rappresentazione della commedia “Mia moglie è una santa”, personaggi e interpreti: Suor Ginevra (Manuela Ciferri); Elisa (Orsola D’ Acunto); Giovanni De Cicco (Vinicio); Luca – amante di Elisa (Marco Dell’ Ova; Eduardo – marito di Elisa (Luigi D’ Esposito); Don Andrea

(Alfredo Onelli); Cesare (Otello Paoloni); Samantha (Anna Maria Salvati). Regia di Stefano La Malfa.

Sacro e profano si intrecciano tra l’organizzazione di uno scambio di coppie e la donazione di un appartamento ad un ordine religioso per l’apertura di un asilo. Don Andrea, ignaro, si trova così catapultato all’interno di una...”serata particolare” in compagnia di tre debosciati e una prostituta...

Data da definirsi Visita culturale;

15/9/2012 Apertura del laboratorio teatrale, preparazione della rappresentazione di Dicembre;

24/9/2012 manutenzione e cura delle piante d’appartamento, corso condotto da Barbara Livan.

OTTOBRE 2012

Data da definirsi Incontro con esperti per parlare di salute;

Data da definirsi Incontro con esperti per saperne di più del nostro patrimonio eno-gastronomico;

Data da definirsi Impariamo a creare composizioni floreali, corso condotto da Barbara Livan.

NOVEMBRE 2012

Data da definirsi Visita culturale;

Data da definirsi Impariamo a creare composizioni floreali, corso condotto da Barbara Livan.

DICEMBRE 2012

Data da definirsi Rappresentazione dei componenti del Laboratorio di teatro;

Data da definirsiMostra-mercato di Natale;

Data da definirsiConcorso fotografico.

L'INTERVISTA

INTERVISTA A FRANCA VALERI

DI MANUELA CIFERRI

È un pomeriggio caldissimo, come ormai da qualche giorno, ma oggi ci tengo più del solito a che non mi si appiccichino addosso i pantaloni di lino bianco e la piega dei capelli rimanga...ma, a quanto pare non è possibile...vabbè, devo andare, Angelica mi aspetta a casa sua alle 14:30 per incontrare Franca (la sua amica Franca) alle 15:00.

Ovviamente, arrivo da Angelica con largo anticipo e, dopo essere passate al bancomat, e poi a comprare le scatolette per il cane e il gelato da portare a Franca, finalmente arriviamo alla sua casa sul lago. Angelica apre il cancelletto di fianco al cancello grande, non citofoniamo, ci sta aspettando. E l'emozione sale e sale sempre di più. Ci accolgono per primi i suoi cagnolini, tra le feste di uno e le leccatine dell'altro, entriamo in casa. Franca Valeri è lì, una piccola signora di qualche anno, ma appare subito senza tempo. Accoglie Angelica dolcemente, affettuosamente, ed è ben disposta anche nei miei confronti, non solo perché sono amica di Angelica, ma perché Lei è così, una gentile e garbata Signora, dallo sguardo dolce e dai movimenti lenti e leggeri. Mi sento immediatamente affascinata, risale il timore di apparire una sciocca, di porle domande noiose e scontate, ma parto, inizio a dirle perché sono lì: "...abbiamo iniziato a recitare per gioco...è nata l'idea di creare un'associazione culturale..." e, tutto d'un fiato aggiungo: "ci farebbe immensamente piacere che partecipasse alla nostra serata inaugurale il 22 luglio"...!!!

Alza gli occhi e dice “ Fammi pensare...dunque...non so, è possibile”...Non credo alle mie orecchie!!! Non ha detto “NO”.

Emanuela, la governante, chiede di poter servire il gelato e a Franca Valeri si illuminano gli occhi, è golosissima di gelato al cioccolato, in generale di cioccolato. Ci sediamo al tavolo da pranzo. Devo iniziare a farle le domande. Comincio a sudare vistosamente, ma parto...

MCLe chiedo un aggettivo per ciascuna di queste professioniste dello spettacolo e del giornalismo:GeppiCucciari...

FVNon so chi sia (*glielo spiego*), non vedo molta televisione.

MCMaria De Filippi, Simona Ventura, Barbara D'urso...

FVBeh, loro sono la televisione.

MCLei, che con le sue rappresentazioni teatrali e cinematografiche, con la letteratura, attraverso i suoi libri, ha messo in risalto delle donne l'arguzia, l'intelligenza, l'ironia e il grottesco, ma ha sempre attribuito loro un grande valore nella società, una grande dignità in quanto essere umano, quali pensa siano le donne della tv, del teatro, del cinema, del giornalismo, che si contrappongono alla cultura del “Grande Fratello” e della “escort”?

Non mi risponde con dei nomi, ma con una bella lezione:

FVÈ sempre stato che, per guadagnare, le donne abbiano fatto leva sul proprio fascino e sulla propria avvenenza, la donna ha sempre saputo di poter contare sul proprio corpo per accedere ad un facile guadagno. Ma ci sono altrettante donne intelligenti, di cui non abbiamo notizia, che non vengono evidenziate o non si mettono in mostra, che contano sulla propria professionalità e sulle proprie capacità. Altri sono i problemi di oggi. Il dilagare della violenza sulle donne, e a Loro ne attribuisco la responsabilità.

MC *(Sobbalzo e glielo faccio notare)* diciamola tutta, da Lei mi aspettavo che mi dicesse che fosse tutta colpa di Berlusconi, di questa anti-etica degli ultimi vent'anni dettata dai suoi media).

FVII sistema politico non è Berlusconi, quella è una disgrazia che ha voluto chi lo ha votato, quando c'era pc e dc non era questa la tendenza. La tv proposta da questa persona non ha trovato, però, l'opposizione delle donne. In generale, non c'è più un'opposizione seria.

MCC Cosa direbbe ad un ventenne di oggi? *(...e anche qui parto da un mio preconetto, pensavo che parlasse delle difficoltà imposte anche dall'attuale sistema economico, glielo dico...un'altra lezione che inizia con ...)*

FVE Ecco, questa abitudine dilagante di piangersi addosso. Il futuro non si è mai presentato ai giovani come sicuro e promettente.

Ci sono stati periodi peggiori di questo. I giovani oggi hanno tanta tecnologia dalla loro parte, tanti modi per essere in contatto tra loro e farsi conoscere. Il futuro appartiene ai giovani, ciò che devono fare i genitori di oggi, anche a costo di prenderli a calci nel culo, è farli studiare, assicurargli cultura, educazione e moralità. I genitori devono essere severi. Combattere imprecisione, approssimazione e lassismo. L'esempio, poi, è fondamentale.

MC Qualche tempo fa, in un'intervista, ha detto "Il vero lusso è essere a posto con il proprio senso estetico".

FV Aggiungerei anche etico.

MCM Mi è sembrato di cogliere dai suoi libri, in particolare da "Animali e altri attori", che lei sia molto tollerante con gli animali e meno benevola con gli esseri umani *(...Vedo il suo sguardo meravigliato, ho messo un piede in fallo, e infatti ...)*

FVM Ma no, io ho molti amici, moltissimi anche tra i giovani, sono una persona molto amata e protetta *(MC-Lo so, è vero, non potrebbe essere altrimenti e Angelica me lo ha sempre detto, ma ormai la frittata*

è fatta...), benvoluta. È che gli animali sono indifesi, poi io sono una comica, come potrei far ridere, se non mettendo in risalto piccoli difetti, aspetti grotteschi.

Ora mi sento a disagio, guardo Angelica, la Signora Valeri guarda Angelica...non so che dire, a volte, quando l'emozione è tanta e il timore di apparire sciocchi e banali incombe, basta poco per scivolare rumorosamente, fantozzianamente, e così è stato per me, ma ho osato ancora:

MCM Mi dica Lei, ora qualcosa, indipendentemente dalle mie domande.

FVM Mah, per esempio, non si capisce perché, solo in Italia, in estate, tv, teatri e cinema vadano in letargo, come se in estate non si vivesse.

Penso che sia un interessantissimo tema, ma sono esausta, sfiancata dalle mie insicurezze e dal timore reverenziale nei confronti della grande intelligenza di questa donna.

Mi salva Angelica dicendo:” Beh, Franca, preferisci che domani si vada a cena a Sutri o vuoi rimanere nei dintorni?” ” Mah, fai tu...”risponde Franca, e traspare tutta la sua dolcezza, la sua grandezza nell’essere una donna assolutamente normale, nonostante sia un’icona del teatro, del cinema e della televisione nonché uno dei simboli della grande dignità dell’essere umano donna.

La ringrazio scusandomi per non essere un’intervistatrice professionista, mi scuso semmai l’avessi annoiata, si gira verso Angelica chiedendole cosa ci sia scritto sulla sua maglietta, fa evidentemente finta di niente. Le stringo la mano consapevole di aver vissuto una splendida esperienza e di aver avuto una indimenticabile opportunità. Salgo in auto con Angelica alla quale chiedo conferme su come sia andata. Mi rassicura, si meraviglia dei miei timori, mi dice che semmai Franca decidesse di venire all’inaugurazione mi avvertirà un paio di giorni prima, in modo che le si prepari una poltrona comoda, al riparo dall’umidità.

Grazie, Grazie anche ad Angelica.

DUE CHIACCHIERE CON...

Don Ariel

a cura di Manuela Ciferri

Per chi non lo conoscesse già e non lo avesse mai incontrato possiamo dire che Don Ariel è approdato alla Parrocchia di Vigna di Valle-La Rinascente oltre un anno fa. Varcando il cancello d'ingresso alla parrocchia ha capito subito di doversi rimboccare le maniche. Dalla ristrutturazione dei locali al dover ricreare un centro di aggregazione e di riferimento della comunità, ha raccolto tutta la sua Fede, le sue energie e la sua capacità comunicativa ed è partito per questa avventura.

MC Don Ariel ci descriva la Sua impressione il giorno in cui è arrivato qui

Don Ariel Uno shock, non pensavo di trovare una parrocchia a quel livello di abbandono e di degrado. Non ero solo, ero con un amico sacerdote che era molto dispiaciuto per me nonostante apprezzasse le grandi potenzialità della struttura. In sostanza, ho pensato che

l'aspetto della struttura potesse rappresentare il livello di abbandono e solitudine della comunità di Vigna di Valle in quel momento. L'ho presa come una sfida. Ho assistito alla prima eucaristia, nascosto tra i pochi partecipanti, e ho pensato che sarebbe stata una bella scommessa. Ho cominciato a lavorare affidandomi alla Provvidenza.

MCChe cosa vuol dire essere cattolici oggi?

Don Ariel Essere cattolici è semplice, vuol dire vivere ed essere partecipi della vita sacramentale, vivere la comunità parrocchiale.

Non essere cattolici vuol dire invece essere giudici degli altri e non guardare a noi stessi, giudicare la Chiesa in senso anacronistico, pensando alla Chiesa del passato o di alcuni eventi.

Non essere cattolici consiste nel paragonare la religiosità cattolica a quella di

altre sette o altre religioni non conoscendone i fondamenti e l'essenza. Non sono cattolici coloro che sono battezzati, ma non praticanti, che ritengono di poter vivere la loro religiosità chiusi in se stessi isolati dall'attività della comunità cristiana cui appartengono. Gesù ci chiede di vivere uniti come i tralci alla vite. Gesù ci chiede di vivere in comunità. Essere cattolici significa Vivere in accordo con ciò che dice Gesù: "Amatevi gli uni con gli altri"

MCCome ci si dovrebbe preparare alla Santa Messa?

Don Ariel La Messa comincia in casa, da lì inizia la disposizione del cuore ad accogliere la Parola di Dio e il Corpo e il Sangue di Cristo. Si arriva in chiesa per ascoltare Gesù, accogliere Gesù e celebrare insieme come comunità di credenti.

MCChe cosa dovremmo fare perché i nostri figli partecipino alla Santa Messa?

Don Ariel L'esempio in casa è fondamentale. Insegnare che si deve curare il corpo così come lo spirito. Insegnare il rispetto, l'amore per il Sacro e nel percorso della loro esistenza insegnargli con l'esempio a pregare e celebrare. Capiranno così il perché della vostra gioia nel partecipare



a questi momenti, capiranno che nessuno può dare all' uomo il senso della vita come lo fa Gesù. La risposta è quindi: Testimoniare.

MC Che progetti ha ancora per questa Parrocchia?

Don Ariel Un progetto materiale: con le poche risorse e l' aiuto della Provvidenza rendere di nuovo i locali della Parrocchia utilizzabili, fruibili per metterli al servizio della comunità parrocchiale. Renderli sicuri e accoglienti. Il progetto spirituale: il più importante. Risvegliare nella comunità parrocchiale il senso di appartenenza alla propria parrocchia. Ricordare che siamo una comunità di amici che la domenica celebrano in famiglia il culmine della vita cristiana, l' Eucaristia. Promuovendo e favorendo lo spirito di aggregazione per cui tutti sono ben accetti ed accolti.

MC Quali iniziative dovrebbe realizzare la comunità parrocchiale per poter ottenere la partecipazione dei propri giovani?

Don Ariel Prima di tutto ristrutturare la parte dei locali che li attira di più: il campo sportivo e tutti gli spazi aggregativi. Dargli l' esempio-testimonianza, ricordando loro che Gesù li ama e si aspetta da loro e vuole per loro il Bene Supremo.

MC Che aiuto Le possono dare i suoi parrocchiani per poter rendere questa parrocchia ancora di più un riferimento e un polo di aggregazione?

Don Ariel Semplicemente la partecipazione: Individuale, familiare e comunitaria.

MC Con quale augurio vuole salutare la nascita dell' Associazione culturale parrocchiale Simposium?

Don Ariel Che diventino un esempio di comunione e partecipazione per il resto della comunità, vivendo la fede come credenti praticanti.

A PROPOSITO DI ...

Teatro

a cura di Stefano La Malfa

L'attività teatrale è forse quella più attraente, tra le tante che ricadono sotto la categoria delle attività formative, nome peraltro un po' troppo altisonante ma che non vuole riflettere una presunzione che non c'è quanto, invece, l'incapacità, al momento, di trovare un altro nome che rechi in sé quel potenziale esplicativo che l'aggettivo formativo senz'altro racchiude.

Infatti, fare teatro significa principalmente mettersi in gioco, confrontarsi, prima con sé stessi ma anche con gli altri, fare un'esperienza di socializzazione che ritengo unica.



Un'esperienza che ho già fatto, da giovane, e che oggi mi ritrovo ancora una volta a fare, dopo trent'anni. E questo è stato reso possibile grazie all'entusiastica adesione di molte persone amiche che si sono immediatamente coinvolte rivelandomi dei mondi inaspettati e tante bellissime occasioni di arricchimento personale.

Qualcuno deve cominciare, ma è solo l'inizio. La responsabilità di mettere in moto qualcosa ci motiva fortemente a "contagiare" il più possibile disponibilità e sensibilità che certamente ci sono.

E allora, intanto partiamo noi. Siamo in dodici, ma vorremmo essere molti di più. Perché tanto c'è da fare. E dietro uno spettacolo, che nel breve arco di un'ora consuma mesi di lavoro, non ci sono soltanto gli "attori", ma tutta una squadra di persone che contribuiscono in maniera determinante alla "messa in scena" della commedia: da chi progetta e costruisce la scenografia a chi si occupa delle luci, da chi ha il compito di fare la ricerca musicale a chi, invece, si occupa dei costumi e chi, ancora, ha l'incarico delicato del "trucco e parrucco", per usare un gergo da teatranti incalliti quali non siamo.

E per ultimo, ma non meno importante, da tutte quelle persone che lavorano "dietro le quinte" per coordinare tutte le azioni necessarie, per esempio, nel caso di un cambio di scena tra un atto e l'altro.

Tantissime persone, dunque, ma molte di queste con doppi o anche tripli ruoli, se necessario e fattibile; tutti a concorrere alla buona riuscita

di un'attività che è di tutti e che è resa possibile dal contributo di ciascuno, a partire proprio da coloro che non compaiono in scena.

Ed è proprio per questo che fare teatro è bellissimo, perché si sperimenta uno spirito di collaborazione e la gioia di sentirsi una squadra così come ben poche altre attività sono suscettibili di determinare.

Forse esagero, qualcuno penserà. È possibile, ma ci credo. D'altra parte, come diceva un mio grande amico e maestro, oramai purtroppo scomparso, *"non avrai mai speranza di giungere al primo gradino se non credi ti sia possibile arrivare almeno al quinto, e ti impegni per questo"*. E noi ... ci proviamo. Non fateci mancare il vostro appoggio.



Grazie in anticipo.

Per partecipare al laboratorio di teatro contattare Stefano al 3281713491

LA RUBRICA

PARLIAMO DI ALIMENTAZIONE

a cura della Dott.ssa Patrizia Pellegrini

Il cibo e il nostro stretto rapporto con esso, assume fin dai primi giorni di vita un valore simbolico particolare. L' alleanza tra la funzione nutritiva e la dimensione psicologica rende l'alimentazione un'area particolarmente vulnerabile, un terreno fertile per l'instaurarsi e l'esprimersi delle problematiche personali.

Fisicità e psiche costituiscono una unità inscindibile. Il corpo rappresenta infatti il sostegno della propria identità ed è un tramite nella relazione con gli altri, per cui la natura dell'estetica corporea in dosi adeguate esprime sia una buona accettazione di sé, sia una cura attenta alla relazione con l'altro.

La dimensione estetica può essere iper – investita ed il corpo strumentalizzato e divenire così l'involucro fragile di un profondo vuoto interiore.

La nutrizione dell'uomo, fondamentale fonte energetico – emozionale, dipende essenzialmente dalla sua alimentazione, poiché l'organismo utilizza solo ciò che riceve.

La composizione bromatologia del cibo ingerito non è l'unico determinante, molto dipende dalla modalità di preparazione degli alimenti stessi e dalla loro associazione.

Ogni alimento, nei suoi contenuti e secondo le modalità di preparazione, di cottura e associazione con altri alimenti può avere indicazioni e controindicazioni e possiede un effetto diretto su diversi organi.

Questo si concretizza con aumento della diuresi, aumento del metabolismo, azione depurativa epatica, ipocolesterolemizzante, miglioramento delle performance psicofisiche, effetto rilassante, azione dimagrante

In linea con questi fondamenti della Bioterapia Nutrizionale, metodo della Dott.ssa Domenica Arcari Morini, c'è da parte di chi, convinto che la prevenzione sia il metodo principale per prendersi cura di se, una

attività di informazione e di divulgazione al fine di promuovere la cultura dell'educazione alimentare.

Un percorso enogastronomico che propone aspetti educativi informativi e formativi capace di generare curiosità ed interesse nell'impiego degli alimenti e delle loro associazioni come quotidiana risorsa di salute che si concretizza nel sensibilizzare l'assunzione di verdura e



frutta, ad esempio, in associazione con la pietanza principale, finalizzando e motivando la scelta alla scoperta degli alimenti e della loro azione nell'organismo, delle loro virtù e dei loro benefici.

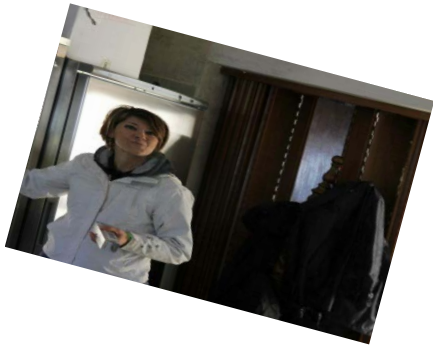
Il miglioramento in termini salutistici proposto da questo modello si concretizza con l'indicazione di menu adatti ad esigenze alimentari di utenti diversi che necessitano di controllare il peso corporeo o che, attenti alla salute, vogliono usufruire delle competenze di professionisti.

Scelte alimentari gustose e fantasiose capaci di salvaguardare la salute quanto il diritto al piacere, perché mangiare non è solo una necessità ma tenere alla salute e a stare in forma.

Piccola curiosità tra le tantissime : Attenzione alla " mozzarella con il pomodoro" ! E' una soluzione frenante il metabolismo per l'eccessivo carico di sali che favoriscono la ritenzione dei liquidi ...

In ultimo, ma non meno importante, saper scegliere prodotti di qualità , rispettando la stagionalità naturale degli alimenti con particolare attenzione al territorio e alle produzioni biologiche locali .”

La dott.ssa Patrizia Pellegrini terrà il Seminario sull'alimentazione in ottobre presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle in Via della Selciatella,1.



IL TERRITORIO



Dal Comitato Gemellaggio di Bracciano

A cura di Paola Lucci

Dal settembre 2010 è istituito nel Comune di Bracciano il Comitato di Gemellaggio, che ha tra le sue funzioni ed obiettivi la promozione ed realizzazione di iniziative volte al confronto e scambio culturale ed sociale con cittadinanza di enti territoriali di altri paesi.

Nello specifico la nostra cittadina è gemellata ufficialmente da oltre un anno con la francese Chatenay-Malabry e la tedesca Neusaess.

Con questi due paesi sono già diversi gli incontri avvenuti tra associazioni sportive e culturali e studenti anche attraverso scambi scolastici. Nello scorso autunno hanno preso il via, durando fino alla primavera e riscuotendo un discreto successo, dei corsi di lingua francese e tedesca destinati agli iscritti del comitato per favorire l'accoglienza ed l'inserimento nelle famiglie durante le visite reciproche. Prossime "uscite": in occasione della Festa europea della musica il 21 giugno, il Coro Polifonico sarà ospite in Germania e l'Associazione "Il Discanto" con band giovanili in Francia.

È possibile reperire maggiori informazioni sulle attività future e sul Comitato di Gemellaggio sul sito www.comune.bracciano.rm.it

alla voce gemellaggi o contattare direttamente via mail: comitatogemellaggiobracciano@gmail.com

NATURALMENTE

a cura di Maria Teresa Giannini

L'estate è finalmente arrivata! Via il grigio dell'inverno, le nuvole, il freddo. Benvenuto sole, amico della nostra bellezza e della nostra salute. Per ottenere tutta l'energia e i benefici che il sole può darci, tuttavia, bisogna saperne godere con intelligenza ricordando poche regole di un ideale "codice di comportamento al sole":

- evitare assolutamente le scottature;
- non esporsi nelle ore centrali della giornata quando i raggi solari sono più irritanti che abbronzanti;
- rinnovare generosamente l'applicazione del solare dopo il bagno;
- non dimenticare che, come la pelle, anche i capelli vanno protetti;
- tutte queste precauzioni vanno enfatizzate per i bambini che al sole dovrebbero sempre indossare cappello e occhiali e applicare solari ad alta protezione.

Anche l'alimentazione ha un ruolo importante per favorire e proteggere la salute della pelle. In estate è raccomandata una dieta ricca di frutta e verdura, in particolare quella di colore giallo-arancio ricca di

betacarotene: meloni, albicocche, pomodori, carote, peperoni.

Un valido aiuto si può trovare in erboristeria: una gamma completa di prodotti efficaci e sicuri, ricchi di sostanze naturali, idratanti e nutrienti, specifici per ogni esigenza.

"Indossa" una splendida abbronzatura in tutta sicurezza e... Buona estate!!!

Presentando la tessera associativa "Simposium" presso l'erboristeria "La Genziana" via della Collegiata 2, Bracciano riceverete tanti consigli utili e suggerimenti personalizzati insieme ad una simpatica sorpresa.

LA RICETTA DEL MESE

A CURA DI ELISABETTA GIANNINI

A proposito di stagionalità degli alimenti vogliamo proporvi una ricetta a base di frutta e verdura giallo-arancio ricca di betacarotene ottima anche per facilitare l'abbronzatura.

Crostata di frutta

Ingredienti

Base crostata:

3 uova
100gr di burro
100gr di zucchero
300gr di farina
1 bustina di lievito

Crema pasticciera:

4 tuorli d' uova
6 cucchiaini di zucchero
4 cucchiaini rasi di farina
½ l di latte
Buccia di limone intera

Altri ingredienti:

Frutta: pesche, albicocche,
melone, ananas, banana, kiwi
etc
1 bustina di gelatina per dolci

Preparazione:

Su una spianatoia mettere la farina a fontana con la bustina di lievito, rompere nel centro le uova, aggiungere lo zucchero, il burro sciolto e freddo, impastare il tutto e stendere in una teglia imburata. Passare in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti (colorito tenue)

Preparazione:

Mettere tuorli e zucchero in un pentolino, amalgamare bene, aggiungere e mescolare la farina. Unire il latte poco alla volta, aggiungere la buccia di limone (che andrà tolta a fine cottura). Mettere sul fuoco e portare ad ebollizione continuando sempre a mescolare facendo attenzione che non si formino grumi

Preparazione:

Versare la crema sulla base, lasciare raffreddare la crema. Disporre la frutta a piacimento, versare la gelatina per dolci in modo da ricoprire tutta la frutta. Mettere la torta in frigo e servire fredda



IL MENESTRELLO

a cura di Carla Battistini

Scipione l' Africano

“C’ era ‘na vorta un condottier Romano

Era Scipione, detto l’ Africano

Ma adesso, dice la televisione,

che n’ é arivato ‘n’ artro de Scipione.

Dopo un inverno ar Circolo Polare,

‘na primavera che oramai scompare

(cor sole che pe’ nun pagà le tasse

Pare che ortre confine se ne annasse e noi qui cor freddo e co l’ ombrello che pare che è
fiscale pure quello)

L’ estate...ma quann’ è che viene fori?

Ciavimo l’ ossa piene de dolori...

Ma poi “che bello!”. Semo accontentati e Scipione c’ ha subito allestati



Se famo i bagni si, ma de sudore

Co l' afa che ce sdraia a tutte l' ore!

Scipiò ce piace er caldo in italiano

Perciò tu...vaffancora l' Africano!!”

LEGGENDO

A cura di Maria Teresa Giannini

La scelta di un libro per me è sempre una cosa affascinante. Girando tra gli scaffali di una libreria, meticolosamente ordinati, mi lascio sedurre, attrarre da un particolare, incuriosire dal titolo o dalla copertina e, quando sto per iniziare a leggerlo, mi auguro di aver fatto la scelta giusta. Se è così, la vicenda mi appassiona a tal punto che partecipo alle vicende dei personaggi e la loro storia mi resta impressa nella mente e nell' animo per sempre.

Con “Il profumo delle foglie di limone” di Clara Sanchez, le aspettative e le curiosità erano tante. Dell' autrice non conoscevo nulla e il titolo era così rassicurante che mi aspettavo una sdolcinata storia d' amore. Ma, già dalle prime pagine, si intuisce la vera natura del libro e il sospetto, la paura e la commozione si intrecciano man mano che si procede nella lettura. La storia è raccontata parallelamente dai due protagonisti della vicenda: Sandra, una trentenne in crisi, incinta di un uomo che non è sicura di amare, alla ricerca di un rifugio alle sue

preoccupazioni e Julian, un anziano signore sopravvissuto agli orrori del campo di concentramento di Mauthausen. Entrambi, per motivi diversi, hanno a che fare con una coppia di anziani stranieri, Fredrik e Karin Christensen. Per Sandra, essi rappresentano i nonni che non ha mai conosciuto e ingenuamente si lascia coinvolgere dalla loro benevolenza, non sospettando che quella tranquilla apparenza nasconda terribili sorprese. Julian sa, infatti, che non si tratta di tranquilli pensionati, ma di criminali nazisti colpevoli dell'uccisione di un gran numero di ebrei, personaggi di spicco di una potente organizzazione a cui lui sta dando la caccia. Avvicina quindi la ragazza, la convince della realtà delle cose e la coinvolge in una storia intricata e oscura. Sandra scopre così che lei e il suo bambino sono in pericolo, ma decide di andare fino in fondo perché tutto ciò che di atroce è successo non venga dimenticato e non rimanga impunito.

Ho apprezzato il linguaggio semplice ed efficace che rende la lettura coinvolgente e piacevole; interessante la distanza generazionale tra i due protagonisti: Sandra quasi completamente disinformata sul nazismo

e tutta concentrata sui problemi del presente e Julian che invece vive la sua vita portando sulle spalle il peso del proprio passato. Un ottimo mix di fatti storici e finzione condito con sentimento e suspense.

Clara Sanchez vive a Madrid. Dopo il successo ottenuto con “Il profumo delle foglie di limone”, in testa alle classifiche spagnole per oltre un anno e tradotto in molte lingue, ha raggiunto la fama mondiale. Ora è in libreria con “La voce invisibile del vento”.

Presso la libreria “Liberamente” via A. Fausti 42-44 Bracciano, i soci “Simposium” riceveranno la “tessera cliente” caricata di punti per un valore pari a 5 euro

“PICCOLO” SVAGO

Una signora compra un cagnolino e ci va a passeggio. Un giorno incontra un cane lupo enorme che salta addosso al cagnetto e lo sbrana. La signora, allibita, dice al padrone del cane lupo: "Ma ha visto che cosa ha fatto?". E l'altro: "Sì, ma lei quanto ha pagato il suo cane?" "Beh, 2.000 Euro!". "Eh, vuol mettere?! Io 5.000 più 3.000 di pedegree!". La signora, il giorno dopo compra un altro cane e ritorna a passeggio, ma ad un certo punto arriva il cane lupo che lo sbrana. La signora si rivolge di nuovo al proprietario, arrabbiata: "Ma ha visto che cosa ha fatto il suo cane?". E l'altro: "Sì, ma lei quanto lo ha pagato il suo?". "2.000 Euro!". "Eh, vuol mettere!? Io 5.000 più 3.000 di pedegree!". La cosa va avanti per vari giorni finché la signora porta a spasso un altro cane, tutto piatto e lungo. Di nuovo vede arrivare il cane lupo che salta addosso al suo cane, ma stavolta viene sbranato lui! Arriva il padrone di corsa che dice trafelato: "Ma ha visto che cosa ha fatto il suo cane?". E la signora: "Sì, ma lei quanto lo ha pagato il suo?" "5.000 € più 3.000 di pedegree!". "Vuol mettere? Io 6.000 € più 3.000 di plastica facciale al cocodrillo!"

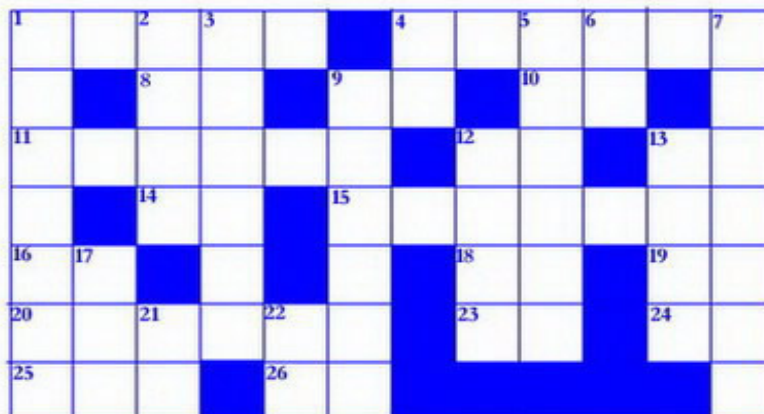
"Scusi c'è un treno che va a Crema?" "No, tutti ad energia elettrica."

SUDOKU

6	7	9	8		2	5	3	4
8	2	1	3	4	5	7	6	9
	4	5		7	9	8	1	2
5		4	1	8	3	9	2	7
7	3	2	4	9	6	1	5	8
9	1	8	2	5	7	3	4	6
1	5	6	9	2	8	4	7	3
		7	5	3	4	6	9	
4	9		7	6		2	8	5

CRUCIVERBA

Cruciverba geografico: scopriamo le province italiane.



ORIZZONTALI

- 1) Una provincia laziale
- 5) Capoluogo del Piemonte
- 8) Consonanti di Nuoro
- 9) Sigla di Frosinone
- 10) Italia in breve
- 11) Regione del Nord Est d'Italia
- 12) Le prime due di Amalfi
- 13) Sigla di Parma
- 14) Sigla di Ancona
- 15) Provincia del Friuli Venezia Giulia
- 16) Consonanti di neve
- 18) Centrali nell'anno
- 19) Consonanti di sono
- 20) Capoluogo della Campania
- 23) La ultime due del Pordoi
- 24) Sigla di Asti
- 25) Stop!
- 26) Sigla di Cagliari

VERTICALI

- 1) Una provincia dell'Emilia Romagna
- 2) Il capoluogo di provincia più in alta quota d'Italia
- 3) Una provincia del trentino Alto Adige
- 4) Sigla di Terni
- 5) Città rinomata per i suoi divertimenti
- 6) Sigla dell'Italia nel web
- 7) Città sul "tallone"
- 9) Una provincia della Puglia
- 12) Fiume che attraversa Firenze
- 13) Provincia della Toscana
- 17) Una si chiama Venosta
- 21) Sigla di Pistoia
- 22) Sigla di Lecco

www.giochigratisenigmisticaperbambini.com

Ad un bimbo di seconda elementare viene chiesto: "Come vorresti che fosse la tua scuola ?", e il bambino prontamente: "Sempre chiusa !"

LAVIGNETTA

A cura di Orsola D' Acunto



Orsola D'Acunto