NUMERO 05 • Settembre · Ottobre 2018

72018

• MAGAZINE •

NOTIZIE, STORIE E CURIOSITÀ DAL COMUNE DI SAN MICHELE SALENTINO

FOTO: MARIELLA GIANFREDA (CONCORSO FOTOGRAFICO "SAN MICHELE DA COPERTINA").

EDITORIALE

Il Premier Conte e l'enfiteusi

"Gentile Prof. Giuseppe Conte, Presidente del Consiglio dei Ministri, porto a Sua conoscenza una problematica di interesse nazionale. Questo Comune è stato costruito, all'inizio del '900, su terreni concessi in Enfiteusi dai Principi di Frasso. Per oltre un secolo nessuna richiesta di canone è stata presentata dai concedenti o dagli eredi. Invece, dall'inizio del 2018, sono pervenute, ad alcuni cittadini, delle raccomandate contenenti richieste esose di canone enfiteutico che ha provocato un comprensibile stato di agitazione nella popolazione. Tale argomento è stato oggetto di tre Consigli Comunali, di cui uno monotematico, e di interventi della Magistratura locale (in merito alla quantificazione del canone) oltre che di interesse da parte di Parlamentari locali, tra cui i deputati del Movimento 5Stelle, Giuseppe L'Abbate e Giovanni Luca Aresta. Si confida nella Sua volontà di intervenire legislativamente per fare chiarezza in merito ad un Istituto risalente all'epoca romana, ormai superato dalla storia e dalla realtà economica e sociale". Questo è il testo contenuto nella lettera che ho consegnato, personalmente, nelle mani del Presidente Giuseppe Conte, in occasione della sua venuta nella vicina Città di Ceglie Messapica lo scorso 7 settembre, per evidenziare, ancora una volta, la volontà di questa Amministrazione a trovare una soluzione legislativa e a non lasciare soli i cittadini. Nell'ultimo Consiglio Comunale è stata suggerita, anche, la predisposizione di una causa pilota nei confronti dei Dentice di Frasso per ottenere una sentenza dichiarativa dell'usucapione su quelle case costruite dagli attuali enfiteuti, su terreni incolti, destinati all'agricoltura. Certo, la risoluzione del problema non è immediata ma ci impegneremo per rendere giustizia ai cittadini con i fatti. ■

Giovanni Allegrini

SOMMARIO

3-4 ▸ ESTATE 2018
· Grazie di cuore

5 ▸ SOCIETÀ
· 300 mila euro per il nuovo centro di raccolta materiali sarà interamente finanziato dalla Regione Puglia
· Il comune dedica una serata ai suoi migliori neo diplomati
· Quadri sonori
· Quando lo sport serve alla fede

6-7 ▸ ORIZZONTE SCUOLA
· Il saluto alla comunità del nuovo diregente scolastico Prof. Luca Dipresa
· Alessandro Ciraci

8-9 ▸ L'INTERVISTA
· Francesca Bellucci

10 ▸ FOCUS
· L'Alzheimer e le altre demenze

11 ▸ TERRA E GUSTO
· Crostata "Dolce autunno"
· Marmellata di fichi, limone e zenzero
· Curiosando in cucina: Fave Tonka

12-13 ▸ SPACE ART
· Intervista a Giovanni Chirico

14 ▸ SALUTE&ALIMENTAZIONE
· La dieta del rientro

15 ▸ LO SPECIALE
· Il 2018 della Pro Loco

72018 • MAGAZINE •

BIMESTRALE DI INFORMAZIONE SU FATTI POLITICI, AMMINISTRATIVI, CULTURALI E SOCIALI DELLA COMUNITÀ SAMMICHELANA

ANNO I • N.5 • Settembre/Ottobre 2018

Distribuzione gratuita · Prima tiratura 1.500 copie · **www.comune.sanmichelesal.br.it**
facebook/Comune di San Michele Salentino · Aut. Tribunale di Brindisi n.4/2003

Direttore Editoriale **Giovanni Allegrini** · Direttore Responsabile **Adele Galetta**
Impaginazione e stampa **Virus Artigrafiche** San Vito - Tel. 0831.986641

CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 27 SETTEMBRE 2018

Contatti

Comune di San Michele Salentino (Br) · Via G. Pascoli · 72018 · Tel. 0831.966026 · Fax 0831.964670
Posta elettronica Ufficio Stampa e Direttore: ufficiostampa@comune.sanmichelesal.br.it
Posta elettronica certificata: segreteria.comune.sanmichelesal.br@pec.rupar.puglia.it

Numeri utili

Centralino: Tel. 0831.966026 · Fax 0831.964670 · segreteria.comune.sanmichelesal.br@pec.rupar.puglia.it
sindaco@comune.sanmichelesal.br.it

Uffici

Segretario Comunale 0831.966026 · Ragioniere Capo 0831.966109 · Polizia Municipale 0831.966812
Servizi Demografici 0831.966550 · Biblioteca Pinacoteca 0831.964213 - 0831.966026 (Orario di apertura martedì e Giovedì 10.00 - 12.30)

Grazie di cuore!

► In occasione della stagione estiva la comunità di San Michele Salentino, i numerosi visitatori e turisti che hanno scelto il nostro centro come meta per le vacanze, hanno vissuto, in un clima festoso e accogliente, tanti momenti importanti dal punto di vista dello spettacolo, delle tradizioni ma, anche, culturali.

L'amministrazione comunale, esprimendo soddisfazione per il lavoro svolto, ringrazia tutti coloro che si sono spesi e si spendono ogni giorno per la nostra comunità. Grazie a tutte le Associazioni, in primis Pro Loco e Puglia360, fondamentali centri di cultura, di aggregazione sociale di crescita turistica, che hanno permesso, anche questo anno, di redigere e realizzare un calendario di eventi di tutto rispetto, per la qualità e la varietà dell' offerta, in grado di intercettare i gusti di tutti e di attrarre tanti visitatori italiani ed esteri. Un grazie a tutti gli esercenti commerciali per la sinergia e l'unione proficua dimostrata in occasione della Elegance Night (organizzata da Prezioso Accessori, Parrucchiera Graziana De Pasquale, La Fenice di Urso Sabina, Anna Maria Acconciature, Nigro Parrucchiere, Fashion Hair di Angelo Fumarola, Adriano Cavaliere Fotografia, Linda Lodeto Attilius e Arish Lodeto), della 1^ edizione di Rock&Beer (organizzata da Harris Bar, GiSè Cafè, Doppio Senso, Central Bar, La Perla Cafè e La Piazzetta) e della Notte della Pentaglia&Co. (organizzata da Macelleria Donato Convertino, Macelleria Urgese, Macelleria Fratelli Calvelli).

Una più che positiva collaborazione in un clima sereno di dialogo tra commercianti e Amministrazione che possa portare nel tempo maggiori intrattenimenti e animazione, coniugando sempre la tradizione con l'innovazione.

Un grazie sentito al Parroco don Tony Falcone e al Comitato Festa Patronale che hanno voluto donare alla Comunità,

in occasione della Festa di San Michele Arcangelo, le suggestive e caratteristiche emozioni religiose e la performance musicale di Matthew Lee, un pianista di fama internazionale che ha infiammato Piazza Marconi. Grazie a Pierangelo Argentieri, presidente dell'associazione Hortus e a tutti i produttori del Fico Mandorlato nonché alle aziende e ai gruppi musicali che hanno organizzato e preso parte alla 17^ edizione del Festival dedicato al nostro prodotto principe. Sono stati tre giorni di aggregazione, scambio di idee, passione, vissuti, soprattutto, nell'intenso ricordo di Lorenzo Caiolo. Tra musica, teatro e degustazioni, il cartellone estivo ha ospitato, per la prima volta, una rassegna letteraria curata dall'assessorato alla Cultura.

La rassegna "Incontri d'Autore" si è svolta in quattro appuntamenti che hanno visti protagonisti gli scrittori Gabriella Genisi, Gero Grassi, Rosangela Chirico e Paolo Giordano, con lo specifico intento, da un lato, di risvegliare l'interesse per la lettura e per il senso della meraviglia che, proprio, il piacere sottile dello scritto può dare e dall'altro lato coinvolgere la comunità con argomenti di estrema attualità. Grazie alla Polizia Municipale, alla Stazione dei Carabinieri, Protezione Civile e Croce Rossa, per il servizio d'ordine e di sicurezza pubblica. Grazie ai nostri operai nonché a tutti gli Uffici comunali per l'operosità e disponibilità dimostrata.

Un grande, sentito grazie, a tutte le attività commerciali che hanno addobbato, con luci e composizioni floreali, le nostre bellissime viuzze, rendendole con sobrietà ed eleganza, ancora più suggestive ed ospitali.

Un pensiero va a tutti i cittadini con l'auspicio che, ciascuno per il proprio ruolo, si possa sentire sempre più parte di questa comunità e rafforzare la propria volontà di contribuire con un impegno comune e condiviso con le Istituzioni alla crescita sociale, culturale e allo sviluppo della nostra San Michele. ■

Annaisabella Ciciriello
Assessore allo Spettacolo

300 mila euro per il nuovo centro di raccolta materiali sarà interamente finanziato dalla Regione Puglia

► In arrivo 300 mila euro di finanziamento per realizzare il nuovo Centro Comunale di raccolta differenziata a San Michele Salentino. A darne notizia è l'Amministrazione Comunale, Assessorato all'Ambiente guidato dall'Avv. Tiziana Barletta. La concessione del finanziamento, a valere sulle risorse del P.O.R. Puglia 2014-2020 , Asse VI "Tutela dell'ambiente e promozione delle risorse naturali e culturali" - Azione 6.1 "Interventi per l'ottimizzazione della gestione dei rifiuti urbani", è avvenuta con atto dirigenziale n.170/2018 con il quale il Responsabile della Sezione Ciclo Rifiuti e Bonifiche della Regione Puglia, ha preso atto delle verifiche di ammissibilità formale e sostanziale della proposta progettuale presentata dal Comune di San Michele Salentino in data 28 dicembre 2017 disponendone, successivamente l'ammissione a finanziamento. Si tratterà, nello specifico, di un'area presidiata e allestita, a poca distanza dal centro abitato, dove si svolgerà una raccolta complementare e aggiuntiva delle utenze domestiche e non domestiche. "La presenza del centro di raccolta dei rifiuti migliorerà indubbiamente la qualità dei servizi per tutti noi - ha dichiarato l'Assessore all'Ambiente, Tiziana Barletta. Infatti, oltre alla consueta e ormai consolidata raccolta domiciliare porta a porta, avremo anche la possibilità di utilizzare questa struttura che consentirà il conferimento diretto e gratuito di diverse tipologie di rifiuti come carta, cartone, plastica e vetro, nonché tutti quei rifiuti (come beni durevoli e ingombranti, apparecchiature elettriche ed elettroniche, pile, farmaci, cartucce e toner, legno, sfalci e potature, pneumatici, metalli e via discorrendo) che, allo stato attuale, non sono ancora inseriti in un preciso circuito di raccolta". ■

Il comune dedica una serata ai suoi migliori neo diplomati

► Nel corso della Festa Patronale di San Michele Arcangelo, l'Amministrazione Comunale ha voluto dedicare un riconoscimento agli studenti sammichelani che hanno conseguito la Maturità con il massimo dei voti. L'occasione della premiazione ha permesso ai ragazzi di raccontarsi e parlare delle proprie aspirazioni personali e accademiche: sogni, aspettative, progetti. Un momento di incontro tra la città e le sue migliori speranze nel nome del merito, della cultura e dell'impegno. In foto l'Assessore alla Pubblica Istruzione, Tiziana Barletta, insieme ai premiati Clelia Palumbo, Mattia Miccoli, Alessandro Carriero, Davide Zito Vitale, Alessandro Ciraci, Anthony Gallone e Fontana Argese. ■

Quadri sonori

► "Quadri sonori" è un evento che vede coinvolti artisti pittori, illustratori, musicisti, cantanti in atmosfere suggestive dove si compenetrano gestualità, colore e suono. In sostanza un live painting sonoro che dà libera espressione alle emozioni del momento rendendo così partecipe lo spettatore che assiste alla nascita di un'opera d'arte. Questo si può definire creatività partecipata dove gli artisti musicisti e pittori hanno di solito un tempo medio che va dai 20 minuti o poco più di performance. La scelta della location non è mai una casualità, si prediligono luoghi caratteristici con importanza storica o paesaggistica. L'evento del 13 settembre scorso si è tenuto nell'incantevole Borgo Ajeni a San Michele Salentino una location dall'ordine discreto, semplice che parla di storie contadine, memorie che perdurano ancora oggi. A partecipare sono stati numerosi artisti: Rosalia Fumarola (RoxF), Mina Carlucci (Vostok), Davide Bianco (MinimAnimalist), WilliamBell (Mutaform), Nessuno Niemand (Coraggioiltopo), Ciccio Barletta (Elektrojezus), Marco Baldari&Guido Vincenti, Sasori Komomo (Coraggioiltopo), José Cast (Giuseppe Castellana). E per finire non poteva mancare il collante dello stare insieme il nettare degli Dei WalkingWine Puglia servizio catering in Ape car. Le opere nate da questo evento potranno essere fruibili al pubblico nei prossimi eventi, quindi, presto sentiremo ancora parlare di "Quadri sonori", evento organizzato da Last Floor Studio in collaborazione con Gianluca Distante e A.P.S Trullo Sociale.Net. ■

Quando lo sport serve alla fede

► Interessante iniziativa del Bici Club di Ostuni a cui hanno aderito, per il secondo anno consecutivo sei cittadini di San Michele Salentino. Sabato 8 settembre, 30 ciclisti associati, tra i quali, Giuseppe Allegrini, Giuseppe Ligorio, Antonio Lodedo, Lino Vitale, Alessandro Menga e Giuseppe Bruni, sono partiti all'alba dalla Città Bianca per raggiungere San Giovanni Rotondo e il Santuario di Padre Pio, percorrendo circa 230 Km. La carovana di bici è arrivata a San Giovanni Rotondo dopo circa 9 ore di pedalata, concludendo il tutto con la partecipazione alla Santa Messa. Dato il lungo tragitto effettuato il rientro è stato organizzato con il pullman. Come hanno evidenziato i partecipanti, la manifestazione ha solo finalità religiosa e sportiva, ed unisce la passione per le due ruote con la fede. Certamente costituisce una impresa faticosa, ma lo spirito dell'iniziativa e la volontà di superarsi nell'impresa, fanno dimenticare la fatica ed i chilometri percorsi. ■

Il saluto alla comunità del nuovo diregente scolastico Prof. Luca Dipresa

► Colgo volentieri l'occasione che mi offre la voce ufficiale della cittadina per rivolgere un saluto alla comunità sammichelana. L'incarico di reggente nell'Istituto Comprensivo "Giovanni XXIII°" mi inorgoglisce professionalmente ed umanamente. Spero che la reggenza duri un solo anno e che, con il concorso a dirigente scolastico in atto, la scuola possa avere un suo titolare e a tempo pieno. Ma farò di tutto per far pesare poco questa situazione. Sono titolare dell'Istituto Comprensivo "Dante Alighieri" della vicina Villa Castelli e dopo essere stato incaricato reggente prima a Francavilla Fontana e, lo scorso anno, ad Oria quest'anno la designazione alla scuola "Giovanni XXIII".

Anche se da pochi giorni devo dire che ho trovato un ambiente motivato. Da subito ha sollecitato la piena disponibilità a creare una scuola con una offerta formativa valida, ricca e che sia di gradimento alle famiglie che è la nostra utenza. Giorno dopo giorno stiamo creando un apparato organizzativo capace di rispondere pienamente a quello che il ruolo della scuola pretende da tutti noi. E devo dire grazie a tutti i docenti, al personale amministrativo, ai collaboratori scolastici, nessuno escluso. Un particolare ringraziamento voglio rivolgere alle mie collaboratrici, la maestra Fernanda Giglio e la professoressa Piera Andriulo. Proprio per la reggenza e per il fatto che non potrò stare tutti i gironi a San Michele saranno loro a rappresentarmi e so che lo faranno bene.

Ai ragazzi dobbiamo offrire occasioni formative, culturali ed umane che rispondono pienamente alle loro attese. Dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola media, passando per la scuola primaria, dobbiamo creare un progetto formativo in continuità. Un lavoro che ci vede e ci vedrà impegnati giornalmente e senza risparmiarci.

Le opportunità progettuali che vogliamo creare, oltre al cosiddetto normale lavoro curriculare, saranno un ulteriore contributo di arricchimento ai nostri ragazzi. Come la reintroduzione delle visite guidate e dei viaggi di istruzione che vogliamo reintrodurre. Molti dei nostri ragazzi, grazie alla scuola, hanno la possibilità e l'occasione di scoprire posti e ricchezze che la nostra Regione e l'intero Stivale ci offrono.

Come Dirigente sarò sempre in prima linea ed al fianco di tutti i docenti che con me costruiranno un progetto degno di una scuola moderna. Molto importante il rapporto con le famiglie e l'Ente Comune. La scuola come agenzia formativa d'eccellenza non va da nessuna parte se al suo fianco non ci sono i genitori che non sono certamente la nostra controparte. Anzi. E' esattamente il contrario. Assieme possiamo e dobbiamo collaborare e dico ai genitori fidatevi dei vostri docenti. La mia porta sarà sempre aperta e spero che avremo modo in questi mesi di conoscerci meglio.

E poi l'Ente Comune. Quello con gli Amministratori è un rapporto fondamentale basato su una collaborazione oserei dire giornaliera e cordiale. I problemi se

Il Sindaco Giovanni Allegrini, l'Assessore alla Pubblica Istruzione Tiziana Barletta e il Dirigente Scolastico Luca Dipresa.

ci sono vanno risolti ognuno per i propri ruoli ma in pieno spirito di collaborazione. Già ho avuto modo di incontrarmi con il Sindaco, Giovanni Allegrini e l'Assessore alla Pubblica Istruzione Tiziana Barletta. Da subito ci siamo trovati in sintonia e sono certo che la nostra collaborazione sarà costante e costruttiva. Ho avuto la loro piena disponibilità e questo è un attestato non sempre facile e scontato. La qual cosa mi incoraggia perché ho percepito come l'Amministrazione ritiene importante ed insostituibile il ruolo della scuola in una comunità.

A tutti il mio grazie, anche per come sono stato accolto. ■

Luca Dipresa - Dirigente Scolastico

Alessandro Ciraci

Incontriamo Alessandro Ciraci, ex alunno dell'Istituto Tecnico Commerciale "Pantannelli-Monnet" di Ostuni (Br), che ha conseguito il diploma in soli 4 anni grazie alla bravura, alla costanza e alla determinazione che ha dimostrato di possedere. Il suo sogno è quello di far parte dell'Arma dei Carabinieri e San Michele Salentino fa il tifo per lui.

► **Alessandro, quando hai pensato di poter conseguire il Diploma in 4 anni?** *Successivamente aver conosciuto la normativa vigente in merito ed aver valutato i requisiti necessari, ho iniziato a pensare come sfruttare al meglio quest'occasione, ho deciso di mettermi in gioco, cercando di superare i miei limiti.*

► **Come ti sei preparato?** *La difficoltà maggiore sussiste nella preparazione del programma della quinta in piena autonomia partendo già dai primi mesi dell'anno scolastico quando ancora sono nulle le conoscenze della classe precedente.*

► **Quando hai comunicato questa decisione alla tua Famiglia, ai Docenti e agli amici, quale è stata la loro reazione?** *I miei familiari, amici e docenti anche se inizialmente titubanti mi hanno sostenuto nell'affrontare questa mia scelta.*

► **Oltre alla preparazione, cosa serve per raggiungere questo traguardo?** *Oltre alla preparazione, di fondamentale importanza sono determinazione, impegno e costanza.*

► **Sei contento? Ti senti un ragazzo "prodigio"?** *Sono decisamente contento di essere riuscito con le mie forze nel raggiungimento di questo traguardo. Assolutamente non credo di essere un ragazzo "prodigio", la determinazione è la chiave di tutto.*

► **Cosa vorresti fare da grande?** *Sono procinto di lasciare la mia terra di origine per intraprendere un nuovo percorso di studi che mi permetta di affrontare al meglio i concorsi per accedere nelle forze armate.*

► **Perché questa scelta di indossare la divisa?** *Come già accennato il mio sogno è quello di entrare a far parte dell'Arma dei Carabinieri, ciò rappresenta per me un grande traguardo ed un'ottima realizzazione di vita.*

► **Quali sono i tuoi pregi e i tuoi difetti?** *Sicuramente posso affermare che sono un ragazzo molto semplice, costante e decisamente testardo.*

Cosa ti senti di consigliare ad un tuo coetaneo? *Nella vita, secondo le mie esperienze ed i miei punti di vista, credo che non bisogna mai limitarsi ma cercare di raggiungere sempre il massimo.*

► **Per motivi di studio lascerai San Michele Salentino. Cosa porterai con te dei valori umani, sociali e tradizionali di questa Comunità?** *Noi del Sud in particolar modo siamo molto legati alla nostra terra, sicuramente con me, porterò la nostra particolare semplicità ed umiltà.* ■

(L'intervista risale a fine agosto, prima della partenza di Alessandro per Roma).

La normativa di riferimento

Come prevede l'Art. 6, comma 2, del DPR 22 giugno 2009, n. 122, è possibile sostenere l'esame di maturità al 4° anno ma ad alcune condizioni:

a) aver riportato, nello scrutinio finale della penultima classe, non meno di otto decimi in ciascuna disciplina o gruppo di discipline e non meno di otto decimi nel comportamento;

b) aver seguito un regolare corso di studi di istruzione secondaria di secondo grado;

c) aver riportato una votazione non inferiore a sette decimi in ciascuna disciplina o gruppo di discipline e non inferiore a otto decimi nel comportamento negli scrutini finali dei due anni antecedenti il penultimo (le votazioni non si riferiscono all'insegnamento della religione cattolica), senza essere incorsi in ripetenze nei due anni predetti;

d) non essere incorsi nella sanzione disciplinare della non ammissione all'esame di Stato, prevista dal DPR 24 giugno 1998, n. 249, come modificato dal DPR 21 novembre 2007, n. 235.

L'abbreviazione per merito non è consentita nei corsi sperimentali quadriennali in considerazione della peculiarità dei corsi medesimi. L'ammissione al 4° anno all'esame di Stato non esclude l'esecuzione del programma del 5° anno, che l'alunno richiedente dovrà preparare in autonomia.

Francesca Bellucci

A tu per tu con la regista Francesca Bellucci, orgogliosamente originaria di San Michele Salentino ma romana di adozione, impegnata nella promozione dell'ultimo cortometraggio, Maree, girato nella sua Puglia, una Terra dalle molteplici emozioni.

► **Come nasce il tuo amore per il Cinema?**
Il mio amore per il cinema nasce molto presto, è una passione in comune con mio padre Claudio. A 12 anni vidi un film che per me fu iniziatico EDWARD MANI DI FORBICE e capii, a modo mio, che quello era ciò che volevo fare: la regista. Finito il Liceo Classico decisi, dopo qualche tentennamento, di partire per Roma ed iscrivermi a Lettere Moderne con indirizzo Cinema. Erano anni in cui un mestiere del genere non era poi così usuale, non credo lo sarà mai. Ma io, partita dal Sud con una valigia di sogni, guardavo a Roma davvero come alla Capitale del Cinema. E lo è tuttora.

Mi sono laureata in Storia e Critica del Cinema e in Teorie e Tecniche del Linguaggio cinematografico e televisivo con lode. Ho avuto la fortuna, mentre ancora studiavo di incontrare Pier Giorgio Bellocchio, figlio di Marco, produttore e uomo di cinema che è stato il mio insegnante insieme con il regista Alessandro Valori, presso la scuola di cinema da lui fondata DIGITAL DESK. Ho vinto, per accedere alla scuola, una borsa di studio annuale, che mi ha permesso di ottenere l'attestato di qualifica come Digital Video Director.

Proprio da quell'esperienza ho iniziato a stare sui set, quelli veri. Prima come assistente alla regia, poi come segretaria di edizione ed infine come aiuto regista, prima di debuttare alla regia. Nel frattempo giravo piccoli cortometraggi casalinghi, che hanno avuto anche dei riconoscimenti.

Il mio corto di diploma ATTO UNICO:IL CONCETTO DI CALMA, ha ottenuto una menzione speciale dal Festival Unishort 2007 dalle mani di Michele Placido, mio corregionale. E poi ho fondato la mia associazione culturale WonderArt entertainment con l'amico e socio Alessio Masci. Produciamo opere teatrali, shows e cortometraggi.

► **Come nasce il corto Maree? E' legato, anche, al tuo particolare rapporto con il mare?**
Ho scritto Maree nell'estate del 2014. Era appena morta mia nonna Donata, pochi mesi dopo la morte di mio nonno Francesco e questi eventi, naturali e innaturali insieme, mi avevano profondamente colpito. In particolare il lutto di nonna, la terra, il femminile. E così, sulla spiaggia di Ostuni, le mattine in cui potevo passeggiare liberamente sulla scogliera, ho scritto la storia di un ritorno a casa. In Puglia. Maree appartiene al mare.

Maree è un flusso ineluttabile di emozioni, è la vita e la morte. Una marea non si ferma, non si arresta. Ecco, con la mia piccola storia, volevo raccontare di come il mare, poi, non abbia fine. E così le storie umane, Uguali e diverse insieme.

► **Mi ha colpito molto una tua frase sulla PUGLIA: "Come una parte di me, imprescindibile, una comunanza familiare, un respiro all'unisono. Una mia estensione emotiva e di voce. Puglia mia. Quanto sei bella. Come un canto". Cosa ti manca della Puglia e di San Michele Salentino?**
Questa frase l'ho scritta pochi giorni prima che venisse a mancare nonno. Ecco del mio paese mi manca la mia infanzia, che è dissolta insieme a chi non c'è più. Abitavamo vicino un forno molto conosciuto al paese, in una via a lato della scuola elementare.

Mi mancano i bambini che eravamo. La serate d'estate che passavamo per strada a giocare, con le porte delle case spalancate e le madri che ci chiamavano a voce alta. Mi manca il pane fatto in casa dai nonni, cotto nel forno a legna o i funghi arrostiti coi lampascioni e quelle tavolate di gioventù che c'erano in famiglia, piene di superbe speranze e tante altre cose. Mi manca la finestra della classe elementare dove guardavo il cielo, tutte le mattine e tutte le mattine era diverso.

Ma tutte queste cose che mi mancano, sono le stesse di cui sono fatta adesso e che mi porto dentro. Per questo, ogni volta che torno a casa, mi accorgo immediatamente quando sono in Puglia, dalla terra rossa e dagli ulivi e dal cielo. E da una comunanza, appunto, che solo chi è partito

Francesca Bellucci in alcuni momenti della sua attività lavorativa e in basso a sinistra durante l'incontro con gli amministratori di San Michele Salentino.

può comprendere, tornare per ripartire. Un eterno moto.

► **Prossimi progetti professionali che ti vedranno impegnata.**

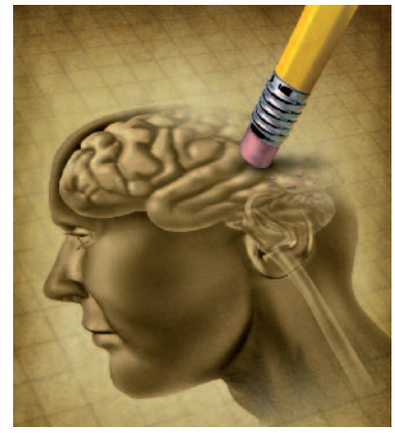
Per ora, a Roma, stiamo montando MAREE e vogliamo farlo vedere il più possibile. Con la mia WonderArt stiamo preparando la stagione e la tournée 2018-2019 e siamo molto impegnati anche sul versante cinematografico. Spero davvero di portare a termine tutti i bei progetti a cui pensiamo.

Mi sento in dovere di ringraziare tutta la cittadinanza di San Michele che ha appoggiato e sostenuto il mio cortometraggio. C'è stata una partecipazione collettiva incredibile che mi ha lasciato commossa ed emozionata. Dalla mia famiglia, da quell'uragano che è mia madre Martina, fino ai miei cugini, zii, amici, parenti coinvolti in tutti i modi. E soprattutto sento di ringraziare l'Amministrazione Comunale che ha sostenuto MAREE e contribuito alla sua produzione, il Sindaco e gli Assessori, in particolare Tiziana Barletta e la Polizia Municipale. ■

L'Alzheimer e le altre demenze

A distanza di due anni circa dall'avvio dell'attività valutativa neuropsicologica per le demenze tipo Alzheimer in quel di Brindisi ASL BR DSS 1 ambulatorio di via Dalmazia ove opera la scrivente, preme fare alcune riflessioni:

► La demenza è stata definita la più grande sfida per i sistemi di Welfare del XXI secolo. Per demenza si intende una condizione di disfunzione cronica e progressiva delle funzioni cerebrali, che porta ad un declino delle facoltà cognitive ed emozionali della persona. Essa è non solo una grave problematica di salute personale, ma ha anche pesanti ricadute a livello familiare, sociale ed economico. Questa patologia interessa dall'1 al 5% della popolazione over 60 anni, con una prevalenza che raddoppia ogni 4 anni. L'1% degli individui viene colpito dalla malattia tra i 60 ed i 64 anni, mentre dopo i 95 anni ne viene colpito oltre il 35%. Oggi il dramma della demenza colpisce 18 milioni di individui nel mondo. Nel nostro paese si prevedono 213.000 nuovi casi di demenza ogni anno a partire dal 2020, contro i 150.000 rilevati nel 2000.



Attualmente quasi un milione di famiglie italiane sono toccate dal problema della demenza e nella nostra regione si parla di circa 50-55.000 pazienti affetti da tale malattia, di cui il 50-60% riferibile alla malattia di Alzheimer. Stante questi dati, una diagnosi precoce potrebbe permettere di intervenire tempestivamente sulle cause delle demenze reversibili, avviare terapie in grado di ritardare la progressione della malattia, agire più incisivamente sulle capacità cognitive residue. Ruolo importante lo ha il Medico di Medicina Generale, che invia il paziente al Centro per Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD), dove si svolgerà una valutazione neuropsicologica, oggi solo nei centri U.V.A. e in futuro nei CDCD, accanto ad un approfondimento diagnostico che prevede una TAC senza mezzo di contrasto e un esame tiroideo per escludere un rallentamento ideomotorio secondario ad un ipotiroidismo. Al CDCD compete l'esatto inquadramento diagnostico e la presa in carico integrata del paziente con problemi di demenza. Dopo la prima visita, che prevede una valutazione specialistica, si procede con indagini neuroradiologiche più approfondite. Se verrà diagnosticato un esordio di demenza, verrà avviata la riabilitazione, che oltre ad una terapia farmacologica prevede una terapia non farmacologica e l'invio in alcune strutture o l'utilizzo di supporti per il paziente. Le terapie non farmacologiche si caratterizzano per il coinvolgimento attivo della persona curata e si fondano sulla preliminare valutazione delle potenzialità residue su cui fondare l'intervento. Interessano ambiti di applicazione che coinvolgono le abilità cognitive, il tono dell'umore, svariati aspetti comportamentali, le attività sia di base sia strumentali. Nello specifico pertanto si effettueranno le seguenti attività:

• Reality Orientation Therapy (R.O.T.): terapia riabilitativa finalizzata a riorientare il paziente rispetto a sé, alla propria storia, all'ambiente circostante e a produrre un aumento di attenzione, partecipazione al contesto di vita, aderenza alla realtà;

• Terapia della Reminiscenza (Life Review Therapy): intervento psicoterapico-riabilitativo in cui attraverso il richiamo di eventi della vita personale del paziente, cerca di risolverne i conflitti del passato e di valorizzarlo, così da rafforzarne l'identità e la storia;

• Memory training e mnemotecniche: intervento di stimolazione cognitiva finalizzato a sostenere ed incrementare l'apprendimento procedurale, sensoriale e motorio;

• Training cognitivi computerizzati;

• Terapia basata sull'accettazione della realtà nella quale il paziente è convinto di vivere;

• Validation Therapy (terapia di validazione): il terapista cerca, tramite l'ascolto, di conoscere la visione della realtà da parte del paziente, al fine di creare contatti emotivi significativi;

• Programma di gruppo e posturale;

• Laboratori di reminiscenza emotiva e autobiografica (REA);

• Laboratori di progettazione di sé nel tempo (PST);

• Laboratori di Narrazione Orale (NTO);

• Laboratori di musicoterapia: l'ascolto della musica, oltre a rappresentare un momento socializzante di piacere condiviso può favorire il riemergere di ricordi e diventare un'occasione per "ri-raccontarsi" e "ri-conoscersi" in una realtà modificata dall'insorgere della malattia;

• Laboratori di sensoterapia anche attraverso uscite settimanali in collaborazione con il volontariato del territorio;

• Laboratori di arteterapia: spazi di lavoro grafico-plastico-pittorico in gruppo in cui sarà possibile rendersi conto di quanto il processo creativo aiuti nell'effettuare un processo di autorivelazione e di conoscenza di sé;

• Laboratori ergoterapici: consentono di far sperimentare mansioni di varia complessità e responsabilità e percorsi di valorizzazione che restituiscono una buona condizione generale di autonomia;

• Terapie non farmacologiche sperimentali.

Nel territorio pugliese, sono presenti inoltre, a sostegno di pazienti e famiglie, associazioni di volontariato che curano iniziative tipo Caffè Alzheimer, centri diurni e gruppi di auto-mutuo-aiuto condotti da psicologi, centri ascolto con l'istituzione di una Linea Arancio per il sostegno di pazienti e familiari e i trenini dell'Alzheimer. In particolare è importante sottolineare che nel marzo 2018 a Cellino S. Marco la Coop "Eridano" ha inaugurato presso "Casa Roppi" il Centro Diurno Alzheimer; detta realtà è auspicabile sia nella nostra Provincia la prima di una serie di iniziative che permettano non solo un'opportunità di rilettura di demenze così particolari ma soprattutto consentano altresì ai caregiver, il più delle volte i familiari e\o parente, di guardare al problema ed ai problemi che la demenza solleva, con diverso spirito; ■

Florenza Prete
Psicologo Psicoterapeuta Neuropsicologo
Ref. Unità Valutativa Alzheimer c\o D.S.S.1,
Via Dalmazia (BR), ASL BR

Ciao, ciao Estate e benvenuto Autunno! Per salutare l'arrivo della nuova stagione, la Signora Maria Antonietta Lodeto, con infinito amore per la cucina ma, soprattutto, per la pasticceria, ha voluto donarci due ricette facili e gustose per portare in tavola i frutti della campagna rossiccia e sonnolenta.

Crostata "Dolce autunno"

Ingredienti per la pasta frolla: 500 gr. di farina per dolci, 250 gr. di burro, 200 gr. di zucchero a velo, buccia grattugiata di un limone, ½ cucchiaino di lievito in polvere.

Ingredienti per la crema pasticcera: 500 ml. di latte intero, 4 tuorli, 60 gr. di farina setacciata, una bustina di aroma vaniglia o un pizzico di fava tonka, 100 gr. di zucchero.

Ingredienti per il ripieno: 2 mele cotogne tagliate a cubetti, 2 cucchiai di zucchero di canna, 1 bicchierino di rum, una bustina di pinoli, succo di un limone, un pizzico di cannella, una noce di burro.

Procedimento

► Nel mixer impastare prima la farina con il burro fino a ridurli in briciole. Aggiungere, poi, lo zucchero a velo, il lievito, i tuorli, il limone grattugiato fino ad ottenere un composto omogeneo. Avvolgere l'impasto nella pellicola e lasciarlo riposare per almeno 2 ore in frigorifero. Si può preparare, anche, il giorno prima.

Per la crema pasticcera, portare ad ebollizione il latte. Nel frattempo sbattere con le fruste, in un recipiente, i tuorli con lo zucchero, la farina setacciata e la bustina di aroma vaniglia o la grattugiata di fava tonka. Versare il composto ottenuto nel latte caldo, continuare a mescolare e cuocere la crema sul fuoco, mescolando continuamente per non farla attaccare sul fondo, finchè non si sarà addensata. Coprire con la pellicola trasparente e far raffreddare a temperatura ambiente. In una casseruola far cuocere, a fuoco vivo, le mele cotogne tagliate a cubetti con una noce di burro, succo di limone e lo zucchero di canna. Dopo qualche minuto aggiungere un bicchierino di rum, far cuocere ancora un po' e, una volta fatto raffreddare, aggiungere il composto alla crema pasticcera. Stendere la pasta frolla e formare due dischi aiutandosi con la carta forno. Con il primo

disco ottenuto foderare una teglia rotonda adeguata, coprendo i bordi di almeno un paio di centimetri. Versare la crema pasticciera con l'aggiunta delle mele cotogne e dei pinoli e livellare bene. Con il secondo disco coprire la torta. Cuocere in forno caldo a 180° per 50 minuti. Spolverare la torta già raffreddata con zucchero a velo e guarnire con le stecche di cannella. ■

Marmellata di fichi, limone e zenzero

► Prendete 1 kg di fichi, lavateli, asciugateli e tagliateli a spicchi. Potete sbucciarli o lasciarli integri, come preferite. Metteteli in una casseruola, aggiungete il succo e la buccia grattugiata di 2 limoni e una radice di 4 cm di zenzero grattugiata. Fate cuocere per circa un'ora a fuoco dolce fino a quando il composto avrà raggiunto la consistenza desiderata e, comunque, fino a quando non si sarà addensato. Spegnete e frullate il composto con il mixer ad immersione per renderlo spalmabile. Versate nei vasetti che avrete precedentemente sterilizzato. Poiché non contiene zucchero la marmellata va conservata in frigo e consumata in breve tempo. E' perfetta da gustare su una fetta di pane, per farcire le torte o dare sapore a un piatto di formaggi. ■

CURIOSANDO IN CUCINA: FAVE TONKA

www.lespezie.net

Nome botanico: Dipterix odorata. **Famiglia**: Fabaceae. **Nome della pianta**: Talvolta chiamata anche Coumarona odorata, appartiene alla stessa famiglia del fagiolo. **Caratteristiche della pianta**: Gigantesca raggiunge i 25 metri e talvolta anche i 40 e il tronco ha un diametro di 1-2 metri. Ha foglie grandi alternate e fiori rosa-violetti. I frutti che assomigliano a piccoli manghi, cadono in terra a maturazione e vengono raccolti per essere essiccati almeno un anno. Poi si rompono e liberano i semi dall'interno (fave), quasi sempre 1 per frutto. **Origine**: Guyana e regione dell'Orinoco. **Paesi produttori**: Venezuela, Guyana, Nigeria, Brasile, Trinidad. In Venezuela, nella valle di Caura, alcune piccole comunità, gli Aripao, vivono della raccolta e della trasformazione di questa spezia, sostenuti da un progetto di cooperazione di Givaudan. **Odore**: Aroma ricco, caldo, erbaceo (cumarina),vanigliato con un leggerissimo sentore di tabacco e di caramello. **Sapore**: Molto simile a quello delle mandorle, rilascia delle note affumicate e speziate. **Uso culinario**: Per il sapore mandorlato-vanigliato si sposano bene con il cioccolato e sono perfette da utilizzare nelle creme al latte, budini, creme brulè e gelati. Si sposano molto bene con la zucca. Raramente usate in Sud America, dove sono trasformate in una pasta che è aggiunta al latte per ottenere una bevanda dolce. **Curiosità**: In Sud America, loro luogo d'origine, sono considerate un portafortuna. In Guyana, secondo un'antichissima usanza, per fare un voto occorre tenere in una mano una fava di Tonka e nell'altra un serpente morto. Perché il desiderio si realizzi occorre poi gettare il seme in un corso d'acqua e il serpente deve essere avvolto sul ramo più alto di un albero della spezia. ■

Giovanni Chirico

Giovanni Chirico, 1990, è un sassofonista, improvvisatore, arrangiatore e compositore. All'età di 15 anni si iscrive al Conservatorio "Nino Rota" di Monopoli (Ba), dove si diploma nel 2012 in sassofono con il massimo dei voti. Successivamente si iscrive al Conservatorio "Niccolò Piccinni" di Bari dove consegue nel 2016 la laurea specialistica in Musica Jazz con massimo dei voti e Lode. Durante la sua ancora piccola carriera ha l'opportunità di confrontarsi, suonare e studiare con molti grandi artisti italiani e stranieri, tra cui Roberto Ottaviano, Enrico Rava, Fabrizio Cassol, Marshall Allen, Bob Stoloff, Giovanni Falzone, Bebo Ferra, Emanuele Cisi, Paolino dalla Porta, Dado Moroni, Stéphane Galland.

► **Quando e perché hai iniziato a studiare musica? C'è stato un evento scatenante?**

Ho iniziato a studiare musica quando avevo circa 11 anni. Qualche anno prima Babbo Natale mi aveva portato una chitarra! Allora mi iscrissi ad un corso di chitarra e feci le mie prime otto lezioni (me lo ricordo ancora come se fosse ieri). Con i miei amici decidemmo subito di creare una rock band, dove ognuno insegnava agli altri ciò che era riuscito ad imparare da solo. Nel frattempo ho scoperto per caso il sassofono, ricordo che provai a suonarlo per gioco: è stato un colpo di fulmine. Ho capito che dovevo fare musica quando con i miei genitori andavo in auto a trovare mia sorella in Emilia Romagna: otto ore di viaggio, anzi di delirio, ad ascoltare tutte le cassette che trovavo. Da Bruce Springsteen ai Pink Floyd, da Carosone a Sting. Ricordavo tutte le canzoni a memoria, me le canticchiavo sempre.

► **Dove suoni adesso?**

Collaboro da poco più di un anno con BandAdriatica, con la quale sono stato a suonare in Italia, Spagna, Francia, Repubblica Ceca, Cipro. Suono con Cesare dell'Anna in GiroDiBanda, progetto molto bello e particolare che vuole unire jazz e sonorità elettroniche alla musica tradizionale e bandistica salentina. Les Trois Lézards è una formazione alla quale sono molto legato, decisamente non convenzionale: fisarmonica, sax baritono e tamburello. Musica del Mediterraneo, dalla Francia ai Balcani!E tante altre formazioni e collaborazioni.

► **Quale è il momento artistico che ricordi con più emozione?**

È passato ancora poco tempo, ma ogni volta che ne parlo ho ancora i brividi. Ho passato 20 giorni di luglio in una residenza artistica in Francia, ad Aix-En-Provence precisamente. Qui "rappresentavo" l'Italia, ed ho conosciuto altri musicisti "rappresentanti" da tutto il Mediterraneo: Nord Africa, Grecia, Cipro, Medio Oriente, Bulgaria, Portogallo. Abbiamo fatto concerti in tutta la Provenza ed è stata un'esperienza davvero unica! Nessun nazionalismo, nessuna bandiera se non quella dell'arte. Ho avuto l'onore di esibirmi alla radio più famosa della Francia, Radio France, con un mio particolare arrangiamento di un brano tradizionale salentino. Tutto ciò mi mette addosso una carica esplosiva!

► Quale è il tuo rapporto con San Michele Salentino? E la tua famiglia?

Sono sempre in giro alla ricerca continua in campo musicale, ma il mio paese ha sempre un posto in prima fila nel mio cuore. È qui che è nato tutto, esattamente qui ho iniziato a muovere i miei primi passi, fisici ed artistici. Sono parte di questa comunità, e questa cosa me la porto sempre con me con fierezza. Poter suonare sulla mia piazza, davanti ai miei amici, i miei parenti, la mia comunità, è una cosa impagabilmente bella. Voglio molto bene alla mia famiglia, che mi ha aiutato tanto in quello che volevo e che voglio fare, anche se per loro non è stato facile, anzi non è facile ancora oggi accettare che il loro figlio abbia preso una strada non consueta, poco illuminata, un pò impervia e con qualche pericolo di frana. Per questo motivo li sono ancora più riconoscente.

► C'è un ricordo dell'infanzia che porti sempre con te?

Ho tanti ricordi della mia infanzia ma ricordo sempre col sorriso quando con i miei amici andavamo in villa o in qualche altro posto con gli strumenti e ci mettevamo a cantare e suonare tutto il pomeriggio, con le nostre "trasgressioni" e i nostri svariati tentativi di approccio alle ragazze, così buffi che alla fine ci mettevamo a ridere pesantemente (le ragazze ormai erano già andate).

► Tra le varie esperienze hai, anche, insegnato musica nelle carceri.

Nel corso degli anni ho avuto la possibilità di esplorare tantissimi ambiti della musica, tra cui quello dell'insegnamento. Collaboro da più di sette anni con il Sistema Nazionale dei Cori e delle Orchestre Giovanili, insegnando musica a tutti, anche in carcere. Esperienza davvero formativa avere a che fare con ragazzi che nella vita hanno fatto scelte discutibili, o non hanno potuto scegliere, o non sapevano che si potesse scegliere. In questo ambiente uso la musica come strumento sociale, anzi come una società. Il rispetto delle regole, il rispetto verso il prossimo, il voler comunicare qualcosa sono solo alcuni degli aspetti dell'arte di un musicista.

► Quali sono i tuoi prossimi progetti artistici?

Ora sto recuperando le forze perché ad Ottobre partirò per Berlino dove passerò qualche mese alla ricerca di matti che accettino di sperimentare la loro musica con la mia e quella della mia terra. Sono molto curioso. Nel frattempo ho registrato un disco con BandAdriatica, Odissea, e vado in lungo ed in largo come una trottola.

► La musica ha cambiato qualcosa in te?

Sono cambiate tante cose in me da quando faccio il musicista, si impara a non dare nulla per scontato, a non farsi mettere i piedi in testa, a comunicare senza parlare, a dare il giusto peso alle cose che succedono nella vita.
Un consiglio ai giovani musicisti dell'orchestra della scuola media Giovanni XXIII di San Michele. Ricordatevi sempre che la musica è BELLEZZA. In ogni momento della nostra vita, il nostro obiettivo è creare bellezza. La bellezza non fa distinzioni di razze, di religioni, di soldi. La bellezza non crea guerre. Non fa morire bambini sotto le macerie di una bomba o in mezzo al mare. La bellezza rispetta la vita e rende il mondo sempre migliore. Avete sempre la possibilità di scegliere, non sprecatela. ■

La dieta del rientro

Il nuovo anno lavorativo e scolastico è in ripresa e ormai dell'estate conserviamo solo un ricordo e con essa qualche kilo in più sulla bilancia. "Non è mai troppo tardi", cita un noto proverbio e anche in questo caso il proverbio non sbaglia mai! Vediamo come possiamo recuperare i danni culinari dell'estate con i consigli della dott.ssa Elisa Ciraci.

► La prima cosa da fare è sicuramente attività fisica, che sia piacevole e costante (20-30 min di camminata al giorno sono sufficienti) e a questa è necessario abbinare una alimentazione sana e salutare. Ovviamente per disintossicarci occorre eliminare per un po' di tempo tutti gli alimenti calorici, grassi, alcoolici e optare per quelli più leggeri, nutrienti , drenanti, senza perdere il piacere del gusto.

Sono fondamentali 5 pasti al giorno e cioè colazione, pranzo, cena e spuntini, uno di metà mattina e uno di metà pomeriggio (servono ad accelerare il metabolismo e ad evitare attacchi di fame improvvisi). La mascotte del menù deve essere la verdura, a volontà e soprattutto e solo di stagione; tra quella più drenante ricordiamo carote, peperoni rossi, cetrioli, pomodori, cipolla mentre per la frutta che comunque deve essere consumata almeno 2 volte al giorno ricordiamo frutti di bosco, prugne, anguria, pesche.

Di seguito un esempio di menù tipico (riferito ad un adulto sano) di circa 1300 kcal.

Colazione

Un bicchiere di latte p.s. o uno yogurt, 2 fette biscottate con un velo di marmellata o 3 biscotti secchi da prima colazione e un caffè (se mangiamo marmellata senza zucchero, altrimenti con 1 cucchiaino di zucchero di canna)

Pranzo

Un primo piatto di pasta (circa 80 gr) con verdure a piacere e per secondo carne bianca o pesce oppure formaggio grattugiato da mettere sulla pasta (no pane) e un contorno di verdura cruda. Come alternativa un secondo di carne bianca o pesce o formaggio magro con circa 60 gr di pane e verdura a volontà

Cena

Un secondo piatto di carne o pesce o legumi con 60 gr di pane e verdure cotte o crude a volontà

Spuntini

frutta fresca di stagione o centrifugato di frutta. Ricordiamoci di bere acqua in abbondanza, soprattutto lontano dai pasti e lasciamo bevande gassate e alcoolici solo alle eccezioni delle feste.

Con settembre inizia anche l'anno scolastico e sono molto importanti le regole alimentari. La dieta dei bambini deve essere nutriente e leggera soprattutto durante le ore di studio per evitare che si addormentino sui quaderni..

In questo gioca un ruolo molto importante la merenda che dovrebbe essere a base di pane e prosciutto o per chi lo gradisce pane, olio e pomodoro o marmellata, oppure frutta fresca e yogurt (mai da sola perché alza l'indice glicemico), oppure un dolce fatto in casa o una merendina sana (leggere sempre le etichette nutrizionali), evitando quelle a base di solo cioccolato.

Insegniamo ai ragazzi a non saltare la colazione, fondamentale per recuperare il digiuno notturno e caricarsi al meglio per la giornata (latte, yogurt, cereali, pane con burro e marmellata, biscotti o dolci fatti in casa, frutta fresca o sottoforma di centrifugato). Il pranzo e la cena devono essere pasti completi quindi pasta, pane (se il bambino non è in sovrappeso possono essere dati insieme), secondo a base di carne o pesce o formaggi o uova; cerchiamo di alternare le fonti proteiche quindi se a pranzo è stata consumata una proteina animale (per esempio carne o uova o formaggio) a cena è opportuno mangiare una proteina ittica (pesce) o vegetale (legumi, cereali). Anche e soprattutto per un bambino è necessario un giusto apporto di sali minerali e vitamine quindi accompagniamo i loro pasti sempre con verdure colorate, magari presentandole in ricette sfiziose e gustose qualora avessero difficoltà a mangiarle. Vige il consiglio di avvicinare il bambino ad uno sport che lo aiuti insieme alla alimentazione a crescere più forte. ■

DOTT.SSA ELISA CIRACI
Biologa Nutrizionista

Laureata in Scienze Biologiche, da più di 10 anni, dopo varie specializzazioni e titoli nel settore, si dedica alla salute della gente, aiutandola a mangiare sano. Attualmente è Biologa Nutrizionista. Vive e lavora a Roma ma in onore delle sue origini riceve i pazienti anche in uno studio privato a San Michele Salentino. Ama il suo mestiere ed è legata a tutti i suoi pazienti perché ritiene che al centro della professione sia indispensabile l'ascolto e l'empatia.

Il 2018 della Pro Loco

La Pro Loco di San Michele Salentino fa, ancora, centro e si avvia ad una conclusione più che positiva del 2018. Tante le occasioni di divertimento ma, soprattutto, tante le attività per valorizzare le tradizioni della Comunità sammichelana.

► Grande, infatti, è stata la partecipazione della popolazione, anche, dai paesi limitrofi, alla 6^ edizione del "Carnevale Sammichelano" in cui ci sono sfilati a festa, in Piazza Marconi, carri allegorici di ogni genere, che richiamavano non solo le vicende dell'attualità ma, soprattutto, i simboli di San Michele Salentino. Il tutto caratterizzato dalla musica, maschere e tanto divertimento per grandi e bambini.

Come consuetudine vuole, le attività della stagione primavera/estate della Pro Loco hanno avuto inizio il 29 aprile con il "V raduno d'auto d'epoca"dove in passerella hanno sfilato bellissime auto e moto storiche, con lo sguardo attento di tanta gente curiosa e degli appassionati. Di particolare importanza la collaborazione con GestAuto Group, all'organizzazione della "Fiera dell'Auto", dal 30 Maggio al 4 giugno scorsi. Tre serate allietate da musica, divertimento e gastronomia (Filarmonìa Òrchestra del Maestro Margherita Apruzzi, comicità con Uccio De Santis e sfilata di moda Fashion Green con la partecipazione della bellissima Mercedesz Henger).

E ancora, immancabile, l'appuntamento, nei giovedì di luglio, con il "Cinema in Villa" e la proiezione di film coinvolgenti per tutte le fasce d'età: un modo diverso di trascorrere le serate estive stando in compagnia.

Particolarmente partecipato il Torneo di Calcio Balilla Umano che si è svolto a fine luglio in Piazza Marconi, stessa location che ha ospitato la serata di magia di Mago Manisco, artisti di strada e gonfiabili.

Il nostro autunno si aprirà con l'Oktoberfesct, dall'11 al 14 ottobre, nella Zona PIP, con la più tradizionale delle manifestazioni organizzate a Monaco di Baviera, immersi nell'atmosfera tedesca, tra birre e con degustazioni di würstel, crauti, hot dog, pollo fritto, bretzel e patatine fritte. Ad allietare le serate ci saranno band musicali, corpi di ballo, cabaret e per i più piccoli fantastiche giostre e attrazioni. Tutto ciò all'interno di un tendone di 1200 mq.

Vi aspettiamo numerosi! ■

Oktober Fest

San Michele Salentino

dal 11 al 14 ottobre 2018

Zona P.I.P. San Michele Salentino

- 1.200 mq di COPERTURA
- 14 TIPI DI BIRRA - Area Luna Park
- Start ore 19.00

11 OTTOBRE

Giancarlo Paglialunga
dalla Notte della Taranta
con Rocco Nigro e
Massimiliano De Marco

12 OTTOBRE

GIRAFOLK
Canzoni in giro nel mondo...
Daniele Silvestri, Capossela, Giuliano Palma,
Mannarino e tanti altri

13 OTTOBRE

14 OTTOBRE

Per INFO : Telefono Cosimino 339 6453466
Email :info@prolocosanmichelesalentino.it