

Gazzetta del Volontario



SOMMARIO

Prima Pagina	1
Volontariato & Protezione Civile	2
Tesseramenti 2011-2012	3
Cronaca Rosa: Scopri se ti tradisce	4
Opinione dei Giovani Marinisi!	5
Mangiare sano	6
Ricetta del mese	7
Info e Svago	8

L'immigrazione e l'Italia

L'immigrazione è un fenomeno che interessa ormai tutto il mondo, ma ultimamente l'Italia è stata molto coinvolta, soprattutto la nostra provincia!

Che significa? Esso è il trasferimento permanente o temporaneo di gruppi di persone in un paese diverso da quello di origine; dal punto di vista del luogo di destinazione il fenomeno prende il nome di immigrazione, da quello di origine si parla di emigrazione. Si possono includere le migrazioni di popolazioni ed i movimenti interni ad un paese.

[continua a pagina 2](#)

Tesseramenti 2011-2012

Nella nostra associazione di volontariato, sono aperte le adesioni e Tesseramenti per il 2011-2012. Prova anche tu! A far parte della grande famiglia del Volontariato. Sì, proprio Tu!! Giovane o Pensionato, che hai del tempo libero da dedicare al prossimo ed alla comunità....

Prova anche tu...

... volontari a tutte le età ...
[continua a pagina 3](#)

sostieni il volontariato!



Tesseramento 2011



Campagna tesseramenti 2011

(Foto in alto)

Arrivo di migranti in Italia

(Foto in basso)

Mangiare sano

Nell'epoca moderna, mangiare sano sta diventando un optional.

Molti alimenti che consumiamo, sono tutti precotti e congelati.

Ecco a voi una guida semplice, ma soprattutto dei consigli per avere una buona salute e ovviamente Mangiare sano!

[continua a pagina 6](#)

Ricetta dei Mese

a cura di Antonella

Direttamente dal Marocco, ecco a voi un piatto "Tipico" di questo paese. Il **Tajine di agnello con le prugne**, la cucina del Marocco è un mix costituito da cucine: orientali, mediterranee, africane e locali dei berberi.

[continua a pagina 7](#)

Ti tradisce!?!?

Una "guida" del tutto originale, per capire se la tua dolce metà, nasconde qualcosa nel suo misterioso comportamento!

Massimo ci illustra le dieci "regole" per capire se il partner ti sta nascondendo qualcosa....

[continua a pagina 4](#)

Volontariato & Protezione Civile L'immigrazione e l'Italia

Direttore Responsabile
Gentiluomo Pietro

Redazione

Lidia Bonsignore
Graziella Calcetti
Antonella [M. I. M.]
Salvatore Gentiluomo
Massimo Calcetti

Hanno Collaborato

Fabio Caci
Giovanna Parla
Maicol Caci

*L'immigrazione,
accoglienza che viene
dal cuore*

L'immigrazione è un fenomeno che ha talvolta caratterizzato la formazione dei popoli, spesso influenzandone la politica sociale ed economica. Fin dall'antichità si sono verificate immigrazioni, a volte anche di massa, e, ancora oggi, questi spostamenti influenzano il mondo. Negli ultimi anni si è assistito a un forte aumento del fenomeno dell'immigrazione clandestina, riconducibile per lo più al differente grado di benessere tra stati in via di sviluppo e stati sviluppati. Come rilevano le vicende di cronaca, non c'è giorno che clandestini, disperati che non hanno nulla da perdere, provenienti da: Europa Orientale, Nord Africa, Europa Occidentale, Africa Subsahariana, America Latina, America Settentrionale o da altri paesi corrono ad imbarcarsi sopra le decrepiti imbarcazioni che li porteranno non si sa dove, verso quella che credono la salvezza. Molti di questi immigrati giungono sulle nostre coste con ogni mezzo disponibile, nascosti ovunque possibile, sopportando fatiche bestiali e molto spesso rischiando anche di morire durante il "viaggio della speranza" e tutto per trovare "l'Eldorado". Vari sono i motivi che spingono gli extracomunitari a stabilirsi nel nostro stato: guerre che coinvolgono gli stati di provenienza, mancanza di lavoro nel proprio stato, sogno di trovare benessere nel paese di destinazione. L'Italia, come sempre tutto il mondo occidentale, è vista come una meta da raggiungere per



trovare il benessere; purtroppo non è veramente questo ciò che spesso trovano una volta qui. Una crisi di tipo economico che sta investendo gran parte dell'Europa e il numero sempre crescente d'immigrati non rendono sempre

disponibili posti di lavoro. Molto spesso è la criminalità organizzata internazionale a gestire l'ingresso clandestino, e questo rende il problema ancora più drammatico, basti pensare a quei "trafficati" che, dopo essere stati introdotti nei paesi di destinazione, vengono spesso inseriti nel mondo criminale e sfruttati come fonti di nuovi profitti illeciti (ad esempio nel campo della prostituzione, dello spaccio di droga, furti o accattonaggio, lavoro nero, ecc.). La popolazione italiana a questo riguardo si spacca in due fazioni: la maggior parte vogliono che i clandestini siano rimandati ai loro paesi di origine; altri credono che sia meglio trattenerli nei centri di accoglienza, in quanto ritenterebbero l'impresa non appena possibile, affrontando rischi sempre maggiori. Sinceramente non so quale posizione prendere, ma sono sicura che se non si giunge al più presto ad una soluzione del problema, questo si moltiplicherà all'ennesima potenza. Mi sembrerebbe opportuno promuovere un'accoglienza dignitosa per uomini e donne in fuga dalla loro patria alla ricerca di un futuro migliore per sé e per i propri figli.

Lidia Bonsignore



L'unione fa la forza! Aiutaci ad aiutare, forza provaci anche tu! Volontari a tutte le età...

Tesseramenti 2011–2012

Nella nostra organizzazione di volontariato, sono aperte le iscrizioni per l'anno 2011-2012 ed anche il rinnovo del tesseramento per tutti i soci. Non solo per i giovani ma Volontario si è a tutte le età, anche pensionati.. Ogni servizio con Noi, è un passatempo, e con i giorni che passano si crea una "famiglia"..

Ma vediamo adesso quali sono i requisiti e cosa significa fare Volontariato nella nostra associazione...

Che significa Volontariato?? E' un'attività/servizio che si svolge in maniera gratuita e libera, alla popolazione in occasione di vari eventi. Il Volontario, con la "V" maiuscola, è una figura indispensabile di notevole importanza nella nostra attuale società.

Per diventare Volontario, non necessitano requisiti di particolare importanza.

La persona che vuole intraprendere l'attività di Volontariato è sempre il benvenuto, esso/a non ha limiti di età, può farne parte l'adolescente che il pensionato/a, quindi dai 14 anni in sù.

Se vogliamo fare un piccolo elenco dei brevi requisiti:

- 1) Età: 18 anni compiuti, 16 anni dietro autorizzazione scritta dei genitori;
- 2) Niente ore di servizio garantite, il Volontario dedica il proprio tempo che ha a disposizione per partecipare ai servizi, senza trascurare gli studi e/o il lavoro;
- 3) Spirito di squadra, collaborazione tra colleghi volontari;
- 4) Voglia di apprendere cose nuove, in un mondo nuovo che si apre.. quello del Volontariato.

Ecco i pochi requisiti del Volontario... Quello che ancora non vi abbiamo spiegato e la parola Protezione Civile, quasi tutti l'abbiamo sentita sui mass-media di questi volontari che partono per posti sconosciuti, al fine di "aiutare" materialmente le popolazioni colpite da eventi disastrosi: spalando fango e rimuovendo macerie a mani nude.

La Protezione Civile è un ente del governo, che si occupa di principali e mirati interventi in occasione di eventi di interesse generale di particolare importanza. Esse si distinguono in 5 voci: Formazione della coscienza civile, Previsione, Prevenzione, Soccorso e Superamento dell'Emergenza.

-Formazione della coscienza civile intesa principalmente come educazione alla protezione civile;

-Previsione intesa come studio delle cause dei fenomeni calamitosi, dell'identificazione dei rischi e dell'individuazione delle zone soggette a rischio;

-Prevenzione volta ad evitare o ridurre al minimo la possibilità che si verifichino danni;

-Soccorso svolto in numerosi settori tra i quali il sanitario, l'assistenza ed il tecnico (radioamatori, sommozzatori, squadre antincendio boschive, unità cinofile di soccorso, speleologi, paracadutisti ecc.);

-Superamento dell'emergenza volta ad attuare tutte quelle iniziative che ostacolano la ripresa.

Alle persone che decideranno di far Volontariato, viene fornita una "Tessera identificativa" dell'Associazione, successivamente si penserà alla formazione sia teorica che "sul campo", svolgendo servizi in affiancamento a volontari con più esperienza.

Per essere utili gli altri, non serve volare. Basta Volere!!

Sostieni il volontariato!



Tesseramento 2011

Sostieni il Volontariato, iscrivendoti nella nostra organizzazione. Aderendo alla Campagna Tesseramenti 2011.

SOSTIENI IL VOLONTARIATO, PROVACI ANCHE TU..

VOLONTARI A TUTTE LE ETA'

PER ESSERE UTILI AGLI ALTRI NON SERVE VOLARE. BASTA VOLERE!

“AIUTACI AD AIUTARE”

..Ti aspettiamo..

Salvatore Gentiluomo

Cronaca Rosa

Come capire se Lui/Lei ti tradisce

Dieci “sintomi” tipici del tradimento, dieci

“segnali”, dieci avvertimenti che non significano tradimento sicuro. Ma sicuramente dovrebbero far alzare il livello di attenzione.

Vengono i brividi

solo al pensiero, all'idea di essere tradite, e le donne che hanno vissuto in prima persona una situazione di questo tipo sanno quanto dolorosa è struggente possa essere l'esperienza del tradimento. Chi non la ha vissuta (o pensa di non averla vissuta) può provare ad immaginarselo. Ma non potrà cogliere fino in fondo il grandissimo dolore della sofferenza che si prova quando si scopre un tradimento. Quando si scopre che la propria/o partner, quello assieme al quale si era pianificata una vita intera... Ha un'altra/o. Un'altra/o con la quale fa le stesse cose, alla quale fa gli stessi regali, con cui ha la stessa intimità e tutto questo dietro alle vostre spalle. Certo, ci sono dei segnali delle situazioni che dovrebbero farvi suonare il campanello d'allarme. Anche se in molti casi chi viene tradito e l'ultimo a scoprirlo, e non perché non le siano arrivati i messaggi o i segnali, ma perché non li ha voluti capire. Carissime lettrici prendete questo elenco di potenziali situazioni, se vi riconoscete in alcune di queste situazioni... Tenete gli occhi aperti.



4) E diventato molto attento al proprio aspetto esteriore? Si è messo a dieta, ha un nuovo guardaroba, passa molto tempo davanti allo specchio prima di uscire.

5) Ha cambiato profumo, oppure adesso usa il profumo cosa che prima non faceva.

6) Se portava gli occhiali adesso è passato alle lenti a contatto.

7) E spesso irritato, ha lo sguardo perso sempre nel vuoto.

8) Non sa bene come spiegare le proprie assenze, i ritardi addirittura qualche notte passata fuori.

9) Cerca di ritagliarsi del tempo libero, e non lo aveva mai fatto prima.

10) Il suo cellulare è da qualche tempo in modalità silenzioso, tu senti che arrivano messaggi, ma lui ti inventa un sacco di scuse (e mia madre, sono gli amici ecc...) ma non controlla mai il cellulare davanti a te.

Non mettetevi a ridere non sono barzellette, ma situazioni realmente accadute. Se vi ritroverete in queste situazioni vale la pena cominciare ad aprire gli occhi e capire cosa succede.

Ci vediamo nel prossimo numero.

Massimo Calcetti

1) La tua vita intima è cambiata. Fa l'amore in maniera diversa come ti aveva abituata/o. Fa e chiede cose che non avete mai ne pensato ne fatto.

2) E molto più sexy e sensuale di prima?

3) E diventato inspiegabilmente dolce e disponibile con te, addirittura in un modo eccessivo.

*Ti tradisce oppure
no? Scopirlo
attraverso 10 semplici
accorgimenti*

OPINIONE DEI GIOVANI MARINISI

Le poesie di Giovanna AMICIZIA

Nella solitudine, nella malattia, nella confusione,
la semplice conoscenza dell'amicizia rende possibile resistere,
anche se l'amico non ha il potere di aiutarci.

E' sufficiente che esista. L'amicizia non e diminuita
dalla distanza i dal tempo, dalla prigionia i dalla guerra,
dalla sofferenza o dal silenzio. E' in queste cose che essa
mette più profonde radici. E' da queste cose che da essa fiorisce!

Giovanna Parla



*Un pensiero
sull'Amicizia e il
problema di Lavoro
che affligge i giovani
nei nostri giorni*

Crisi di Lavoro

il pensiero di Maicol

La crisi di lavoro, porta a fare cose che uno non sa nemmeno il significato. Perché non può andare avanti, non può mantenere una famiglia. Oggi come oggi, non c'è lavoro e così si prendono delle scelte affrettate, c'è chi si uccide, che fa uso di stupefacenti, chi ruba e a

chi viene la depressione. La crisi economica è una cosa molto brutta soprattutto per i bambini, ma anche per i grandi. Tutto questo perché non c'è un lavoro, non si può sopravvivere senza un centesimo in tasca, e per chi ha dei bambini non può comprare il latte i pannoli-

ni, le medicine, i vestiti. Senza soldi non si può mettere la pentola sul fuoco, e non si può comprare il pane.

Maicol Caci



Mangiare Sano

Per avere una buona salute, bisogna nutrirsi bene quindi, mangiare sano. Spesso pensiamo, che mangiare sano significa strazianti giorni e settimane di dieta, dove tu rinunci a tutto. In realtà è stare attenti, al tipo di cibo che si mangia, ma non privandosi dei cibi che più ci piacciono. Bisogna solo stare attenti, alla quantità ed alle combinazioni degli alimenti.

Consigli per mangiare sano:

no: (Come già sappiamo, noi abbiamo bisogno di grassi, verdure, frutta, Latticini, proteine e carboidrati.)

PROTEINE: Si trovano in tutti i tipi di carne, pesce e uova. La vitamina B12, che si trova in questi cibi è molto utile per il sistema muscolare e nervoso. Consigliate le carni bianche, ed almeno per 3 volte assumere il pesce meno grasso.

LATTICINI: come possiamo intuire, sono tutti i derivati del latte. I latticini poveri di grassi sono: mozzarella,

latte parzialmente scremato e yogurt. Invece quelli più grassi sono i cosiddetti formaggi stagionati e quelli che contengono la panna al loro interno.

CARBOIDRATI: sono i derivati dal frumento e della sua farina. ma nel nostro caso è meglio utilizzare tutto ciò che è fatto con la farina integrale: farina, pane. Crackers ecc. ecc.

GRASSI: forniscono anche essi sostanze nutritive: l'olio d'oliva, moderando la quantità. Quello che si deve evitare sono i grassi insaturi: il lardo, burro maionese ecc; perché sono dannosi, in quanto aumentano il tasso di colesterolo.

VERDURA E FRUTTA: frutta e verdura sono indispensabili per noi, perché troviamo le vitamine che non possiamo trovare in altri alimenti (vitamine A e C). Così devono essere consumate ogni giorno 4-5 porzioni di frutta o verdura.

ESEMPIO

Colazione: Latte, caffè o il tè con fette biscottate ecc.

Pranzo: Pasta integrale o il pollo o il tacchino ecc ecc.

Merenda: frutta, verdure oppure yogurt.

Cena: Carne bianche, quali pollo, tacchino con contorno di insalate o verdure lessate o grigliate.

Per finire fare anche delle attività fisiche fa bene, sia alla circolazione ed ai nostri muscoli; e ci aiuta alla nostra dieta ad essere sempre energici.

Ora sta a voi scegliere il tipo di sport che più vi piace.

Vi consiglio di non fare delle diete fatte in casa ma di rivolgervi ad un buon dietologo.

Graziella Calcetti

Mangiare sano è far attenzione agli alimenti che utilizziamo !



Frutta e verdura

Ricetta del Mese

A cura di Antonella

Tajine di agnello con prugne

La cucina del Marocco, è stata a lungo considerata come una delle cucine più variegate al mondo, a causa dei rapporti e scambi commerciali, del Marocco con il resto del mondo per secoli. La cucina del Marocco, è un mix costituito da cucine orientali, cucine mediterranee, cucine africane e cucine locali dei berberi.

Oggi vi aiuterò a cucinare un piatto tipico e molto famoso nel nord africa...

IL TAJINE DI AGNELLO CON PRUGNE

Il Tajine è un tegame in terracotta smaltata, con un coperchio conico, che si usa per cuocere lentamente stufati di carne sopra il fuoco. La struttura conica del coperchio, impedisce l'evaporazione rendendo lo stufato morbidissimo e succosissimo. Va servito con del couscous bollito o dei ceci lessati.

INGREDIENTI

1 kg ½ di spalla di agnello a pezzi
 500 gr di prugne snocciolate
 100 gr di mandorle
 2 cipolle
 2 spicchi di aglio
 2 cucchiaini di cannella in polvere
 1 bastoncino di cannella
 1 cucchiaino di zenzero in polvere
 1 bustina di zafferano

3 cucchiaini di olio di semi

2 cucchiaini di miele

PROCEDIMENTO:

Per prima cosa fate gonfiare le prugne in un po' d'acqua per circa un ora. Mettete in una casseruola la carne con l'olio, lo zenzero, lo zafferano, la cannella in polvere, il sale, il pepe, le cipolle e l'aglio tritati finemente. Mescolare bene in modo che la carne incominci a prendere colore, poi coprite con dell'acqua e fate bollire piano, piano a fuoco basso per circa due ore incoperchiata. Se ce ne fosse bisogno, aggiungete dell'altra acqua in modo che la carne risulti sempre coperta. Quando l'agnello è cotto aggiungete le prugne scolate, il bastoncino di cannella ed il miele. Date una bella mescolata e continuate la cottura per un'altra mezzora in modo che il sugo si riduca un poco. Guarnite con le mandorle che avete fatto dorare in una padella antiaderente. Ed ecco qui il vostro piatto, prendete un piatto mettete la carne al centro, le prugne sopra e tutto al giro, adornate con le mandorle, infine coprite con il sughetto.... Ed eccovi qui pronto da mangiare.

Buon appetito.

Alla prossima ricetta.

Antonella [M. I. M.]

Un piatto veramente originale, che non si trova facilmente dalle nostre parti.



Sede Legale Via La Porta, 19
92014 Porto Empedocle

Tel/Fax: 0922535323
Segreteria: 3286229352 (wind)
E-mail: info@serlancecb.it



**La protezione civile,
sei anche tu!**

L'associazione, nasce a Porto Empedocle nell'anno 2000, già svolgendo servizio di Volontariato di fatto: in manifestazioni religiose; gare sportive; viabilità.

Essa viene iscritta nell'albo della Protezione Civile della Regione Siciliana, nell'anno 2002 e successivamente, all'albo nazionale nel 2007.

Le attività dell'organizzazione di Volontariato, sono molteplici risulta molto evidente il Servizio Emergenza Radio di Protezione Civile, attività principale; Servizi di interesse generale verso la popolazione, in occasione di manifestazioni sportive, religiose, eventi; Servizio sanitario con soccorritori abilitati... e tanti altri...

Per maggiori informazioni, sulla nostra associazione, ti invitiamo a visitare il nostro sito web, all'indirizzo www.serlancecb.it Puoi contattarci via e-mail info@serlancecb.it oppure ai numeri di telefono che leggi a fianco.

Ti ringraziamo per il tuo tempo dedicato a leggere la "Gazzetta del Volontario"

Il Direttore

**Siamo su internet!
www.serlancecb.it**

BUONE FESTE!



**TANTI AUGURI DI
BUON NATALE E FELICE
ANNO NUOVO DA
TUTTI I VOLONTARI
DELLA SER LANCE CB
DI PORTO EMPEDOCLE**