

FUORI SINCR0

Periodico di cultura, Idee, Informazione, attualità a cura della redazione giornalistica delle strutture riabilitative Insieme



ALL'INTERNO:

ACTIVITY DAY, LA FESTA DI TUTTI

UN DECRETO PER IL NODO CARCERI PAG. 2

STOCCOLMA, LA CITTÀ SULL'ACQUA PAG. 4

JIMI HENDRIX, LA PARABOLA DI UN RE DEL ROCK PAGG. 8-9

EMOZIONI E POESIA CON LA VELA PAG. 10

LA VITA È BELLA UN FILM SENZA TEMPO PAG. 15

LIBERA MENTE, TRA CUORE E RAGIONE PAGG. 16-18

LATINA, LA SERIE B È REALTÀ PAG. 22



È il momento più atteso per i nostri ragazzi, quello in cui portano in scena il lavoro di un intero anno, in cui si concretizzano sforzi e impegno, in cui insieme riescono ad affrontare l'emozione del palco. È l'Activi-

ty Day, la giornata di rassegna delle attività terapeutiche e socio-riabilitative del gruppo Insieme che quest'anno è arrivata alla sua settima edizione. L'Activity Day 2013, dopo il consueto convegno –

evento che fornisce crediti ECM – è stato caratterizzato dall'attesissimo spettacolo, tutto incentrato sulla magia del cinema, con l'esibizione di oltre sessanta ospiti.

ALLE PAGINE 6 E 7

SULLE DUNE DEL NORDESTE



A PAGINA 5

CONCORDIA, STORIA ITALIANA



A PAGINA 3

ATTUALITÀ



LE NOSTRE PRIGIONI DA CONDANNA

di Leandro Pietrobattista

Il governo ha recentemente presentato all'attenzione dell'Unione Europea il decreto "svuotacarceri" per cercare di far fronte alle tante problematiche legate alle nostre prigioni, più volte evidenziate dall'Ue. Un progetto necessario, di più indispensabile: non solo per ragioni umanitarie ma anche economiche. Se il via libera al decreto è stato dato nei mesi scorsi dal guardasigilli Anna Maria Cancellieri, non è mancato chi avrebbe voluto andare oltre, con un provvedimento di amnistia, come l'ex deputata e già sottosegretario dei Radicali, Rita Bernardini, che con il suo partito da sempre si è battuta per un'azione che incida soprattutto sulla montagna insormontabile del contenzioso penale. Su questo problema concordano tutti che il sistema processuale italiano andrebbe rivisto per ridurre il fiume di processi in corso, che tra l'altro aumentano paurosamente di anno in anno: attualmente contiamo nel nostro paese 5,3 milioni di procedimenti pendenti. Con l'ultimo decreto si smantella quasi completamente la legge ex Cirielli, ma vengono esclusi tutti i detenuti sottoposti al regime del 41 bis. In sostanza il decreto prevede



DECRETO "SVUOTACARCERI"

Si tratta, nello specifico, del decreto legge dello scorso 1° luglio, n.78, recante disposizioni urgenti in materia di esecuzione della pena, che ha suscitato, all'epoca della discussione parlamentare, non pochi contrasti tra le forze politiche, ma che alla fine, comunque, è riuscito a passare con una larga maggioranza. Il provvedimento è stato pubblicato nella Gazzetta Ufficiale del 19 agosto 2013. Come noto, il provvedimento, etichettato dai più critici come un "indulto mascherato", cerca di soddisfare le richieste della sentenza della Corte europea che aveva ravvisato, nei penitenziari italiani, condizioni oltre i limiti dell'umana sopportabilità, con l'esigenza di ridurre i numeri e allargare gli spazi ai reclusi, spesso costretti a vivere in spazi ristrettissimi.

che alla carcerazione si arrivi solo in caso di condanna definitiva. Stante il particolare allarme sociale suscitato dal delitto di maltrattamenti in famiglia commesso in presenza di minori di 14 anni, tale tipologia di reato è stata inserita nel catalogo di quelli più gravi, mentre nei confronti degli altri si è intervenuto sulla "liberazione anticipata". Inoltre il decreto

prevede la possibilità che il Pm prima di emettere l'ordine di carcerazione verifichi che ci siano le condizioni per concedere la liberazione anticipata. Ai soggetti portatori di gravi patologie viene data la possibilità di detenzione alternativa in caso di pena non superiore ai 4 anni. In tutti i casi spetta al tribunale di sorveglianza la decisione. In caso di reati

gravi ed a quelli simili quali "esposizione alla criminalità organizzata ed ai reati contro i minori" spetta al tribunale di sorveglianza di ritenere o no, in sede di valutazione, se sia possibile concedere misure alternative al carcere. Viene poi ampliata la possibilità per il giudice di ricorrere al momento di una condanna ad una soluzione alternativa alla detenzione, costituita dai lavori di pubblica utilità. Tale misura, prevista per i soggetti dipendenti da alcol o da stupefacenti, fino ad oggi poteva essere disposta per i reati meno gravi, ora può interessare anche quelli che non sono previsti dall'articolo 407, comma 2, del codice di procedura penale. Nella prospettiva si collocano le possibilità di estendere gli spazi di collocabilità di alcune misure alternative anche a tipologie prima escluse come i recidivi per piccoli reati. L'eliminazione di tali automatismi consentirà al tribunale di sorveglianza di operare concretamente per snellire i procedimenti pendenti. Il decreto, infine, estende la possibilità di accesso ai permessi premio per i soggetti recidivi e prevede l'estensione dell'istituto del lavoro all'esterno anche al lavoro di pubblica utilità.

ATTUALITÀ



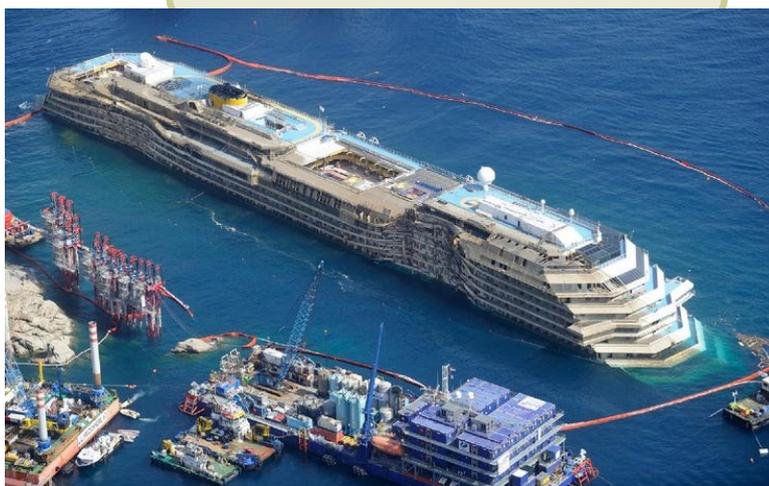
CONCORDIA, METAFORA DI UN PAESE ARENATO

di Leandro Pietrobattista

Mentre è in pieno svolgimento lo spinoso processo per la vicenda del naufragio della Costa Concordia, ripensiamo alle recenti operazioni di rotazione della nave avvenute al Giglio. Chissà se Capitan Schettino, 600 giorni dopo il naufragio causato da lui, ha trovato la voglia e la forza d'animo di seguire le dirette tv che distillavano il riemergere lento e faticoso della "sua" Costa Concordia dalle acque dell'Isola del Giglio. "Vabbuò" esclamò quando i suoi marinai, uomini coraggiosi, gli dissero che i quattromila passeggeri della nave stavano cercando scampo. "Quanti morti? Feriti?", chiese stralunato come un qualsiasi curioso di passaggio e non come il responsabile della conta come anche del fuoriorota e del fatale "inchino". Quella nave arenata vicino al Giglio è per il nostro paese un fantasma da scacciare. Da questo episodio è emersa l'immagine di un'Italia arenata anch'essa, bloccata da beghe politiche che ci rendono ridicoli agli occhi del mondo. Un paese che non calcola mai, seppur avvisato. Sbagliando si impara, si dice. Ma come? Traendo un business dalle tragedie. La



Nella foto sopra la Costa Concordia parzialmente inabissata, sotto dopo le operazioni di rotazione



rimozione della Concordia sarà un affare che vale milioni. Dopo le operazioni di rotazione, l'avvenuto galleggiamento, la nave è destinata a destinazione ancora da decidere, dove sarà fatta a pezzi, smembrata con la

massima cura perché trattasi di rifiuto "speciale". La prossima primavera la Concordia potrebbe raggiungere Piombino, Civitavecchia o Palermo. Il primo porto ha dalla sua il vantaggio di essere vicino al Giglio, ed è una zona siderur-

gica, dove l'acciaio potrebbe essere riutilizzato. Ma Piombino non ha uno scalo adatto ad accogliere una nave di questa stazza, che presenta una parte sommersa di 20 metri. I soldi per i lavori ci sono -150 milioni di euro! - ma sarà una gara contro il tempo realizzare le opere entro la prossima primavera. In ballo c'è anche Civitavecchia, che è anche ad una distanza abbordabile ed ha uno scalo attrezzato, e Palermo, nel cui porto nascono navi come la Concordia e dove c'è una delle sedi strategiche di Fincantieri. Un toto-porti che alla fine potrebbe essere deciso dalla normativa europea, richiamata dal sottosegretario alle infrastrutture D'Angelis, che prevede che lo smaltimento dei relitti avvenga nel porto più vicino, mappe nautiche alla mano.

REPORTAGE DI VIAGGIO



LA CITTÀ CHE GALLEGGIA SULL'ACQUA

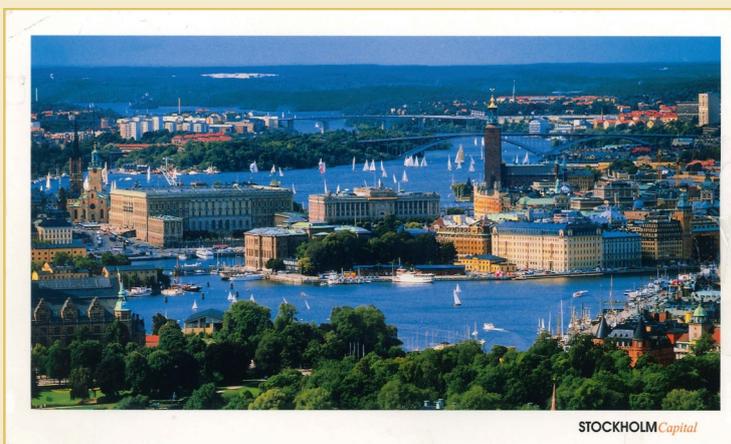
A cura degli ospiti della Comunità di Ausonia

E.C. è un ragazzo italo-svedese che ha trascorso due anni nella SRTR di Ausonia e che alcuni mesi fa ci ha lasciato per proseguire il suo percorso altrove.

Questa estate ci invia una cartolina dalla Svezia, dalla sua capitale Stoccolma. È l'occasione per noi tutti della SRTR di Ausonia di ripensare ai momenti belli e meno belli trascorsi insieme; è l'occasione per conoscere un po' di più di questa città, capitale incantata del nord Europa.

La comunità come contesto di cura trova possibilità di realizzare la sua funzione solo se rappresenta un luogo di vita. Un luogo dove, per un certo tempo, si vive appunto, dove si dorme e si mangia, dove si condividono momenti e spazi quotidiani relativi allo stare insieme, dove riconoscere l'altro da Sé e sentirsi riconosciuto dagli altri, dove sviluppare nuovi sentimenti di appartenenza ad un gruppo e dove ri-trovare Sé stessi. Un luogo dove si costruiscono nuovi rapporti e relazioni che assumono la caratteristica di relazioni significative e che diventano incredibili possibilità di essere relazioni alternative, integrative, riparative, a quelle dalle quali proveniamo. La comunità rappresenta un luogo di incontro, crocevia di scambi (illusori e reali), in incrociarsi di storie e di mondi (vicini e distanti), di culture e di abitudini (simili e diverse).

SALUTI DALLA VENEZIA DEL NORD



STOCKHOLM Capital

Stoccolma è una ridente cittadina situata sulla costa orientale della Svezia di cui ne è la capitale. E' considerata la "Venezia del nord" per il suo svilupparsi su 14 isole che affiorano nel mar baltico. Le prime notizie sulle origini della città provengono da una saga vichinga, nella quale ne viene attribuita la fondazione al re Agne; tutt'oggi viene professata in prevalenza la religione anglicana. Vi è un clima abbastanza vario da stagione a stagione a causa della sua latitudine settentrionale: nel solstizio d'inverno il giorno dura circa 6 ore, mentre nel solstizio d'estate il giorno arriva a durare circa 18 ore. È presente un'intensa vita culturale che ospita la maggior parte delle istituzioni culturali nazionali come teatri, opera e musei.

Un luogo da scoprire per ritrovarsi e un luogo da lasciare per continuare a definirsi come individui nel mondo, ognuno con i propri sentieri e per le proprie vie. Quella in comunità rimane un'esperienza da portare sempre con Sé. Anche quando si prende il "volo" per seguire le proprie aspirazioni ed i propri sogni, come nel caso di questo ragazzo.



La pittoresca zona di Gamla Stan

REPORTAGE DI VIAGGIO



DUNE SCONFINATE A PICCO SUL MARE

di Renato Virdis

Il Nordeste é una delle cinque regioni in cui è suddiviso il Brasile e comprende nove stati federali tra i quali Alagoas, Bahia, Cearà, Pernambuco e Sergipe. Stati molto poveri ma che negli ultimi anni di questo secolo hanno visto una rapida crescita e cambiamenti in meglio. Agli inizi del secolo passato la maggioranza della popolazione di queste terre viveva in comunità rurali le quali si concentravano attorno alle fazendas dei grandi proprietari terrieri.



il paesaggio collinare che si fa pianeggiante verso le coste era ricoperto dalla catinga, una bassa vegetazione spinosa e le terre sconfinite in cui non c'era nulla veniva chiamata sertao. Queste erano le terre dei cangaceiros, dei briganti che mettevano a ferro e fuoco sparuti villaggi in contrasto con le forze degli allora stati nascenti come è narrato verosimilmente in molti documenti che ci sono pervenuti di quell'epoca.



A parte i contrasti e le lotte interne e il brigantaggio l'economia delle popolazioni locali deve alla terra argillosa e ricca di nutrimento, il massapè, il progresso dell'agricoltura per la quale si fa fiorente la produzione di canna da zucchero dalla quale si estrae ancora oggi il distillato



di canna che diventa poi caçaza in tutto il Nordeste e le piantagioni di cacao che abbondarono e resero florido all'inizio del secolo lo stato di Bahia. In generale assistiamo tra la fine del secolo scorso e i primi del novecento a grandi migrazioni dal Nordeste interiore verso la costa dove sorgono ancora oggi le capitali più



Le bellissime foto scattate da Renato durante il suo viaggio nel Nordeste in Brasile



importanti di questa macroregione e cioè Fortaleza, Recife e Bahia dove il paesaggio cambia, si fa meno brullo e i palmeti si perdono sconfinati. Per chi facesse un viaggio nel Nordeste, Fortaleza è sicuramente uno dei centri più rappresentativi del Nordeste turistico dei nostri giorni, con spiagge con dune immense a cui si alternano pascoli di bovini e sulle quali si possono fare dei giri mozzafiato con le

dune buggies, le macchine della sabbia facendo piroette e salti e discese su dune alte quaranta metri che scendono a picco sul mare. Spiagge meravigliose come Jericoacoara, Quebrada e molte altre che hanno reso celebre il Ceara come meta turistica in tutto il mondo. E che distano da Fortaleza qualche ora di navetta le quali si concordano sul lungomare di Fortaleza fino al giorno prima. Questa, che è la capitale del Cearà, e molto trafficata e rumorosa nel centro e sul lungomare sono ormai realtà grandi strutture come hotel e resort che si innalzano come torri davanti all'Atlantico. Resistono però quelle realtà più locali quali il mercato centrale di Fortaleza nonché quartieri che offrono uno scorcio del Brasile al di fuori delle mete turistiche a poche fermate di autobus dal suo centro. dove la popolazione si riunisce nelle notti dell'eterna estate del Ceara a giocare a carte e a bere cerveza. Per i turisti poi c'è il

mercato dei souvenirs in cui si possono trovare amache dalle merlettature pregiate, bottiglie che contengono disegni in sabbia multicolore o caranghegios (granchi giganti). Insieme alle aragoste che si pescano in abbondanza con le jancadas, le tipiche imbarcazioni locali, altra leccornia sono pesce e gamberi fritti da gustare con aperitivo e l'immane fejoada con riso e farina di manioca che è uno dei piatti più comuni e genuini.

SPETTACOLO



ACTIVITY DAY, UNA RISATA CI SALVERÀ

di Giuliana Alparone

Ring the bell: din don! La chiamata è questa ogni anno per chi durante il percorso di formazione in “arte comica” si è impegnato con gli altri per potersi stringere nel cerchio magico — come magico è il teatro — della Milizia dei Folli, gruppo



Alcuni momenti dello show dell'11 giugno scorso



musico-itinerante che vede il clou nello spettacolo di fine anno che riunisce il meglio delle Comunità del gruppo Insieme. Parola d'ordine: divertirsi e far divertire!

Secondo me in occasione dell'ultimo Activity Day, ci siamo riusciti ancora di più che negli anni passati, perché si è divertita persino una musona come me...

Velocissime scorrono sullo schermo le immagini della storia del cinema ad aprire lo spettacolo. Più lentamente ci indstriamo noi a farne rivivere alcune, esasperando con la nostra umanità che letteralmente “sfonda” la quarta parete immaginaria del teatro, il palcoscenico. Il palco è nostro, e anche Peter il “capocomico” è nostro, per un'ora e mezza in balia delle onde dei piacevoli scambi sussultori tra pancia e diaframma, e cioè le risate,



La parola d'ordine del nostro spettacolo è divertirsi e far divertire il pubblico

che animano il pubblico. Risate che anche noi tradiamo nella nostra serissima postura di chi porge la sua umanità alla lente deformante della comicità. E se proprio non vi siamo piaciuti... Fuck you,

come ci insegna Peter. Sarà ancora diverso il prossimo anno, e noi saremo un po' più consapevoli che una risata sola potrebbe seppellire per sempre i malanni della nostra anima.



SPETTACOLO



CON IL TEATRO DIVENTIAMO MIGLIORI

di Carmelina Nanni

Il teatro, con l'attività che svolgiamo durante l'anno con Peter, ci aiuta bene a conoscere il nostro corpo e il nostro atteggiamento. Soprattutto ci insegna ad essere più bambini e a muoverci come dei clown per regalare un sorriso e il nostro cuore al prossimo. Frequentando il teatro con Peter ho imparato anche io ad essere una persona diversa, ad essere felice, perché Peter è un grande maestro. Con lui impariamo entusiasmo, atteggiamento positivo, amore verso il prossimo. Questo tipo di teatro è anche educativo e ricco di significati, con la messa in scena di uno spettacolo con tanti attori e grande cura delle scenografie. Durante l'attività c'è anche grande attenzione nella ricerca e nell'adattamento dei testi. La cosa più importante è che noi ragazzi ci sentiamo tutti parte della messa in scena dello spettacolo con l'Activity Day,



ci sentiamo parte integrante della Comunità Insieme. Quando facciamo le prove, oltre a noi della struttura di Penitro, ci sono i ragazzi di Castelforte, Ausonia, San Cosma e Damiano e Spigno. Siamo tutti accomunati da questa grande passione per il teatro, lavorando in scena ci sentiamo amici e acquistiamo padronanza del nostro corpo. Tiriamo fuori anche le nostre voci, cercando di cantare bene ogni canzone. Il messaggio che ci trasmette Peter è di amore per la vita, di comunicazione con il mondo esterno, anche se abbiamo dei limiti. Stiamo lavorando ora con Peter sulla canzone di Modugno "Meraviglioso", che ci insegna che le cose importanti della vita sono l'amore, il sorriso di un bambino, il sole, i doni che non ci accorgiamo di avere già. Il mondo è meraviglioso, e dobbiamo ricordarlo sempre.

IN SCENA LA MAGIA DEL CINEMA

In occasione della settima edizione dell'Activity Day, che si è tenuta l'11 giugno scorso, lo show ideato e diretto da Peter Ercolano è stato tutto incentrato sulla magia del cinema. I ragazzi si sono esibiti in una serie di sketch che riproponevano famose scene del grande schermo, estratti da film memorabili, il tutto condito dalle caratteristiche proprie della Milizia dei Folti: gioco, ironia, improvvisazione e comicità. I rimandi al cinema sono stati anche alla base delle esibizioni musicali, da quelle della New Crazy Band, il quintetto rock composto da ospiti delle strutture Insieme, a quelle dell'orchestra di tastiere diretta dalla maestra Eleonora Ricciardulli, fino ai numeri da solista di alcuni cantanti. A margine dello spettacolo, il pubblico è stato anche coinvolto in un avvincente gioco, per scoprire tutti i titoli del film direttamente o indirettamente citati nel corso dello show.



PIANETA MUSICA



JIMI, PARABOLA DI UN'ICONA ROCK

di Alessandro Martinelli

Jimi Hendrix, il musicista di Seattle, mutò irreversibilmente l'approccio alla chitarra elettrica. Con Hendrix la distorsione, spinta ai massimi limiti, è potenza e delicatezza allo stesso tempo (il suono "duro", che oggi è infiltrato quasi ovunque, nasce con lui), le linee melodiche e armoniche della chitarra elettrica si intrecciano e si fondono con naturalezza e perfezione come mai in precedenza. Hendrix è, al contempo, un eccellente chitarrista ritmico e un grande solista, nonché precursore di tanti "GUITAR HERO" della storia del Rock. Molti dopo di lui però mal interpretano lo stile di Hendrix che non consiste solo nell'eseguire assoli in quantità.

La sua vita si concluse tragicamente; era il 14 settembre 1970, Hendrix fu trovato sul letto di una stanza del Sarmakand Hotel di Londra, stroncato da una dose eccessiva di barbiturici. Da allora è stato un susseguirsi di omaggi alla sua memoria, ma anche di insinuazioni alla sua morte considerata "misteriosa". Intorno al patrimonio di Hendrix si è scatenato un vespaio di beghe legali e di operazioni speculative. Come in vita, anche dopo la morte il grande chi-



Jimi Hendrix con la sua Stratocaster, nella pagina accanto la sua esibizione a Woodstock



tarrista nero è stato manipolato da impresari senza scrupoli e fu uno degli artisti più "spremuti" dell'industria discografica. Al di là di tutto ciò il musicista americano segnò la storia del Rock inventando un nuovo stile di suonare la chitarra sfruttando anche il rumore (=feedback) di quest'ultima per creare nuovi effetti e tecniche. Il suo nuovo sound ruppe con la tradizione e aprì nuove frontiere alla sperimentazione degli strumenti musicali in genere. Nato il 27 Novembre

primo gruppo e firma un contratto cominciando ad esibirsi con regolarità, quando Chas Chandler (Manager a New York) lo riconosce come talento. Lo porta con sé a Londra. Da allora Hendrix conquista l'Europa col Blues elettrico dei singoli "Purple Haze" e "Hey Joe" a cui fanno seguito un paio di Tour dove Hendrix rafforza la sua immagine di personaggio dedito alle più estreme

esperienze di droga e sesso. La sua chitarra, una Fender Stratocaster, viene suonata coi denti, i gomiti, gli abiti, strofinata contro l'asta del microfono o contro le casse alla ricerca del feedback più corrosivo. Nel 1967 Al festival di Monterey, Hendrix,

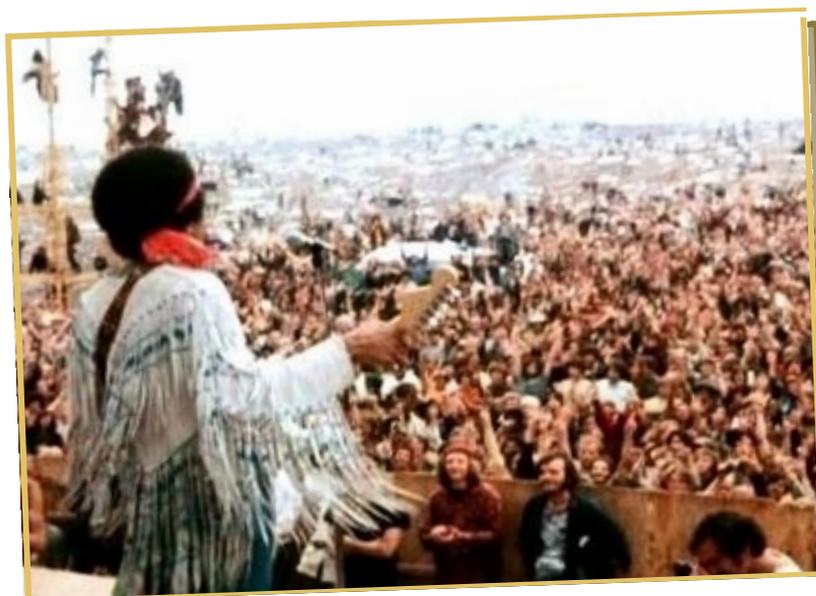
semiconosciuto, brucia e distrugge per la prima volta la sua chitarra. Una volta arrivato nel Regno Unito a Hendrix vengono affiancati due musicisti: il bassista Noel Redding e il batterista Mitch Mitchell. Nasce la "Jimi Hendrix Experience", una delle band più importanti della storia del Rock, la stessa che suonerà con lui a Monterey. Le canzoni dell'album "Are You Experienced?" appaiono complete sia dal lato più squisitamente tecnico a quello più pretta-

a Seattle, da genitori con geni indiani, neri e bianchi, James Marshall Hendrix comincia a suonare la chitarra a undici anni, a sedici abbandona gli studi e comincia a lavorare con complessi Rhythm and Blues e Rock'n'Roll. Dopo aver svolto il servizio militare inizia una intensa attività e diventa il chitarrista di Wilson Pickett, Tina Turner ed altri nomi importanti della musica di quei tempi. Nel 1965 al Greenwich Village forma il suo

PIANETA MUSICA



mente artistico e di ispirazione compositiva. Un album che ha avuto un'importanza storica come pochi altri e che ci ha lasciato una manciata di perle che oggi possono essere catalogati come classici del Rock. Basti menzionare alcuni titoli: "Hey Joe", con quel suo intro di chitarra volutamente scordata che ha lasciato un segno indelebile. "Purple Haze", che inizia con un intervallo che nel Medioevo veniva considerato demoniaco, prosegue con un riff dei più celebri di sempre, accompagnato da una batteria marziale che esplode, poi, con un giro tipicamente Blues dove c'è un accordo tanto particolare che passerà alla storia come accordo alla Hendrix. "Stone Free", un'altra lezione di grinta e potenza, non rispecchia ormai quasi più il Rock And Roll ma è già più vicina al Pop, in particolare quello dei Beatles. La celeberrima "Foxy Lady", in tutto e per tutto simile a "Purple Haze", fu uno dei pezzi più sopravvalutati di Hendrix. Non ci sono brani riempitivi o di serie b in questo album, eccezion fatta per "Remember". Dopo l'uscita di Axis Bold As Love, disco più morbido con tenere ballate come "Little Wing", "Bold As Love" e "Castle Made Sun", arriva il terzo album: il doppio "Electric Ladyland", dove Hen-



drix approfondisce la sua vena psichedelica e Hardrock. Il disco venne censurato perché presentava dei seni nudi in copertina, immagini che vennero considerate pornografiche. Si comincia con "And The Gods Made Love" per proseguire con un brano cantato in falsetto ("Have You Ever Been"); il terzo brano è un selvaggio Rock 'N' Roll, "Crosstown Traffic". Dopo arriva uno dei grandi capolavori del disco: "Voodoo Child", l'affascinante e famoso Blues elettrico di quindici minuti, uno dei primi brani a superare la classica durata delle canzoni. Finito il lato A comincia il lato B con "Little Miss Strange", alla quale segue "Long Hot Summer Night" dove Al Kooper suona magistralmente il piano; segue "Come On (Let The

Good Times Roll)", una cover; il disco continua con "Gypsy Eyes", dedicato alla madre del grande chitarrista, morta quando lui aveva solo undici anni. Il lato B si chiude con la canzone più psichedelica di Hendrix "Burning Of The Midnight Lamp". Il lato C si apre con un colpo di tosse e "Rainy Day Dream Away" dove troviamo, fra i nuovi strumentisti, anche Buddy Miles, che lavorerà ancora con Hendrix in "Band of Gypsies". Dopo "Rainy Day" Hendrix ci dà un'altra grande prova della sua abilità compositiva con la canzone forse più bella di tutto il disco, "1983 (A Merman I Should Turn To Be)", uno psichedelissimo Blues che si allunga fino a diventare, quasi impercettibilmente, "Moon, Turn The Tides". L'ultimo lato comprende le tre canzoni più celebri del disco; dopo la seconda parte di "Rainy

Day", con un attacco fulmineo parte "House Burning Down" divenuta ormai celebre grazie al suo ritornello e alla sua chiusura con la chitarra che imita il crollo di una casa. Ecco poi un altro capolavoro "All Along The

Watch Tower" con Brian Jones dei Rolling Stone alle percussioni. Il disco si chiude con uno dei pezzi più potenti e a effetto di tutto il repertorio Hendrixiano, "Voodoo Child". Nel 1968 comincia il declino di Hendrix, che a lui dedica sempre più ad atteggiamenti provocatori che alla musica. Ad agosto trionfa a Woodstock con la sua versione dissacrante dell'inno americano, mimando con la chitarra i bombardamenti in Vietnam. Ma Jimi si sente stritolato dalla macchina del successo di cui lui stesso è stato un docile ingranaggio. L'angoscia cresce e diventa sempre più solo e visionario, pronto a volare troppo alto fino a bruciarsi le ali. "Quando morirò — è una delle sue ultime dichiarazioni — voglio che la gente suoni la mia musica, perda il controllo e faccia tutto ciò che vuole...".

IN TEMPO REALE



VELA, POESIA SULLE ONDE

di Alfredo Franceschini

Carissimo maestro di vela Antonio, ti scrivo queste righe per ringraziarti degli splendidi momenti trascorsi in barca a vela con te e con due compagni d'avventura. Ho capito subito dal silenzio unito ad una grande calma ed a un vellutato muoversi delle acque che con questa situazione del tempo era da concentrarsi al massimo. La cosa più incredibile è che con

mi a grande meraviglia ero io a dire le mosse da fare che poi venivano confermate da te così da

imprimere in modo indelebile nelle nostre menti. Il corso effettuato su due barche ha fatto sì che si sia instaurata una vera gara di scacchi, con mosse e contro mosse, dove sono state fondamentali la virata e lo stare sempre sopravento per avere la precedenza. A differenza degli scacchi nella barca a vela c'è un agente estraneo fondamentale che è il vento, che se si sente arrivare prima sul braccio destro è a dritta, altrimenti su quello sinistro a manca. Il vento può venire da dietro la barca e

Nella foto grande Alfredo con il maestro di vela Antonio, sotto il gruppo di ospiti delle comunità durante il corso organizzato dal circolo nautico Vela Viva di Formia, tra le più importanti realtà della vela in tutta la provincia di Latina, con i maestri Fulvio Giordano e Antonio Linari.



allora si chiama di poppa altrimenti in senso orario abbiamo il Lasco, il Traverso e la Bolina. Utili sono anche i grilletti che servono a bloccare le corde. Fondamentali per procedere in acqua, naturalmente, sono le vele, quella di prua o fiocco e la randa, che passa in mezzo a tutta la barca e di fatto è decisiva per la velocità della stessa. Vi è anche da sottolineare l'importanza della deriva che viene estratta quando si ritorna sulla sabbia, e del timone

che serve per dirigere la barca, orzando, ovvero mandandolo in avanti rispetto la sua posizione, oppure puggiando, ovvero tirando verso di sé il timone.

Bellissimi sono stati inoltre i racconti fatti da te, durante il tempo trascorso insieme. A proposito di fotografia, di cui sei appassionato anche tu, ci hai raccontato di un avventuroso viaggio a Ponza con la barca attorno alla quale saltavano numerosi delfini, difficili

da fotografare data la loro velocità, ciò mi ha rammentato una mia analogia difficoltà a Gardaland, ove ho tentato di fotografare al meglio delfini acrobati.

Il secondo giorno che siamo andati in barca abbiamo visto dei Gabbiani a pelo d'acqua, talché avvicinandoci abbiamo scoperto che stavano finendo un appetitoso pasto con la carcassa di un Cefalo. Questo fatto mi ha ricordato un bel libro di avventura: Il vecchio

IN TEMPO REALE



QUEI MERCOLEDÌ AL FREE DRIVE

di Alfredo Franceschini

Sono ormai più di due anni che io, Amedeo, Alessandro ed Emanuela, settimanalmente con l'operatrice Giusy, andiamo a frequentare una lezione di ippoterapia.

Il ranch e a conduzione familiare di Ugo e data la bravura dei soci, è caratterizzato da un continuo aumento delle strutture. Nell'ultimo anno sono stati creati altri due box e un nuovo grande campo, dove, Valentina la dodicenne figlia di Ugo si allena per le gare. La cosa che è più utile dei ragazzi con problemi mentali è il rapporto con il cavallo. Abbiamo Ale, Gioacchino ed Emanuela che assumono una buona posizione sul cavallo, non rischiando di andar veloce con il trotto, ma con il cavallo legato ad una cor-

Alfredo in sella alla sua cavalla



da tirata da Ugo. Io ed Amedeo, anche per la mancanza di paura, riusciamo ad andare a trotto, velocemente e senza far uso della corda né della frusta. Bello è anche riuscire a salire e scendere dal cavallo autonomamente. E bellissimo è stato per me, alcuni mesi fa, quando sono riuscito a gestirmi completamente da solo i giri nel tondino. È stata una cosa davvero fantastica: guardavo la lettera G e il cavallo andava verso la G, poi guardavo la L; allungavo la retina a destra, con un colpo di gamba, e il cavallo faceva una volta a destra. Poi sempre guardando davanti alto superavo due barriere basse nella parte centrale colorata di rosso e facevo una gincana tra i birilli.

ed il mare di Hemingway. Un insegnamento utile, al di fuori della vela è stato anche quando tu ci ha detto che la squadra deve essere compatta tanto nell'armare la barca quanto nel disarmarla fino a portarla sulla sabbia nel luogo a lei destinato. Un'altra particolarità che ci hai insegnato è che va annodato un filo di lana su una corda di acciaio presso il fiocco in modo da poter tenere sempre sottocchio da dove viene il vento. Il terzo giorno di lezione il vento non si concedeva, ma tu ci hai rassi-

curati con la tua esperienza, dicendoci che di lì a dieci minuti sarebbe arrivato, e che vento!!! La cosa più incredibile è che tu sei stato quasi tutto il tempo in silenzio seduto a guardare noi, Emanuele bravo nel tenere fermo il timone procedendo verso Monte D'Oro, Amedeo ottimo nel riuscire a virare la barca ed io, prima di portare la barca in rada, impegnato a scattare le foto nel miglior modo possibile. Inoltre ho molto apprezzato

il racconto che ci hai fatto riguardo l'assedio di Gaeta. I torinesi con a capo il re d'Italia edificarono una torre, ora divenuta monumento nazionale, per farne un avamposto dove controllare la città, poi fecero una strada sulla montagna sopra Vindicio dove alla quarta curva misero due cannoni. Il tutto finì con la resa della città senza uso di armi. Ho sempre amato il mare, sin da piccolo quando con entusiasmo mi tuffavo dal mio canottino innumerevoli volte al gior-

no, poi in seguito ad un episodio avventuroso vissuto in un mare in tempesta, su una piccola imbarcazione con mio padre e mio fratello, ho migliorato ancora di più il mio rapporto con il mare, fuggendo ogni paura. Ora in seguito a questo corso si è accesa una nuova scintilla, che non so dove mi porterà, ma che trovo assolutamente gratificante e per questo ti ringrazio infinitamente, perché sei riuscito a risvegliare in me sensazioni sopite da tempo.

LIBROTERAPIA

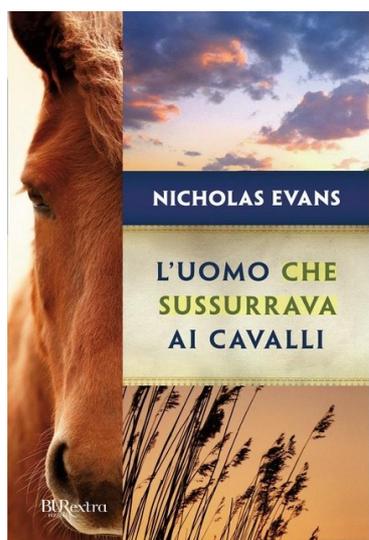


IL CORAGGIO DI INSEGUIRE I PROPRI SOGNI

di Giuliana Alparone

Trovo sconvolgente il caro vecchio modo in cui una lettura mi si cuce alla pelle. Potrei fare come ho sempre fatto: considerarlo una sensibilità pari al cielo più alto. O, come dice la mia dottoressa, riconoscervi la mia malattia: immedesimarmi sugli stimoli esterni per vivere ripiegata soffrendo sulla mia parte buia. Ma questa volta la provocazione è forte, mi riferisco al libro "L'uomo che sussurrava ai cavalli, di Nicholas Evans. C'è una ragazzina che inseguendo il suo sogno si vede amputare una gamba; c'è una madre che in unisono al suo sentire ha diretto una famiglia dinché questa responsabilità non è diventata lontananza da ogni appartenenza e legame con il marito e con la figlia. Sarà l'incontro con le anime belle a salvare questa ragazzina, senza scordare l'irruenta anima mundi del cavallo, che la lega alla felicità trascorsa e da recuperare.

Il romanzo tratta la storia di Grace MacLean, una ragazzina che ha affrontato il trauma della perdita di un arto in seguito ad un incidente a cavallo in cui è morta la sua amica Judith. La madre di Grace, Annie, celebre editor di una rivista americana,



Il libro di Nicholas Evans nell'edizione Bur—Biblioteca universale Rizzoli

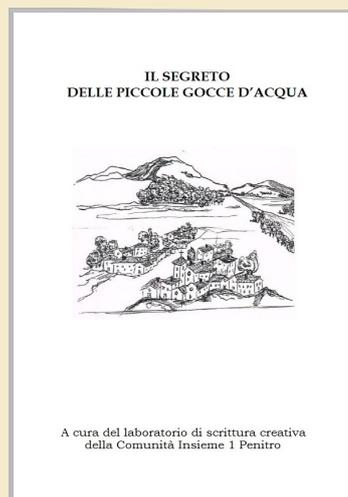
decide di rivolgersi ad un sussurratore, Tom Booker, un uomo noto per la sua capacità di comprendere e lenire i traumi dei cavalli. Annie e Grace si immergono in un mondo dalle splendide e vaste pianure sperdute fra le montagne americane dove incontrano Tom Booker, l'uomo che sussurra ai cavalli. Tom decide di aiutare Annie e Grace riuscendo a ridare la serenità ad entrambe, che assistono alla guarigione dell'amato cavallo e riscoprono la gioia di trascorrere del tempo insieme.

IL SEGRETO DELLE PICCOLE GOCCE D'ACQUA

Trovo dei collegamenti tra il libro di cui ho parlato e il nostro modesto "Il segreto delle piccole gocce d'acqua", il racconto che abbiamo realizzato noi ragazzi del corso di scrittura creativa della comunità Insieme 1 di Penitro.

Qui è la comunità intera di questo immaginario villaggio a soffrire di un non meglio descritto offuscamento. Solo i più giovani se ne accorgono, e mi vengono in mente le parole di Don Ciotti rivolte ai preadolescenti della sua comunità, perché "certe vite si spezzano troppo presto, anche se a volte incapaci di accorgersene". I

nostri eroi, i n v e c e , sono sobri e forti, e amici. Non scarceranno l'idea che, nel momento più duro e pericoloso, il pericolo si vince guardandosi in giro, con le mani degli amici



nelle proprie. Questa magia dei piccoli sa far piangere la roccia di acqua sorgiva, acqua che restituisce alla comunità del villaggio la speranza e la capacità di guardare "oltre", di sognare, che bambini e adolescenti riescono a conservare, prima di diventare irrimediabilmente, grandi.

POESIA E DINTORNI



L'UOMO DI NEVE

di Filippo Rododendro

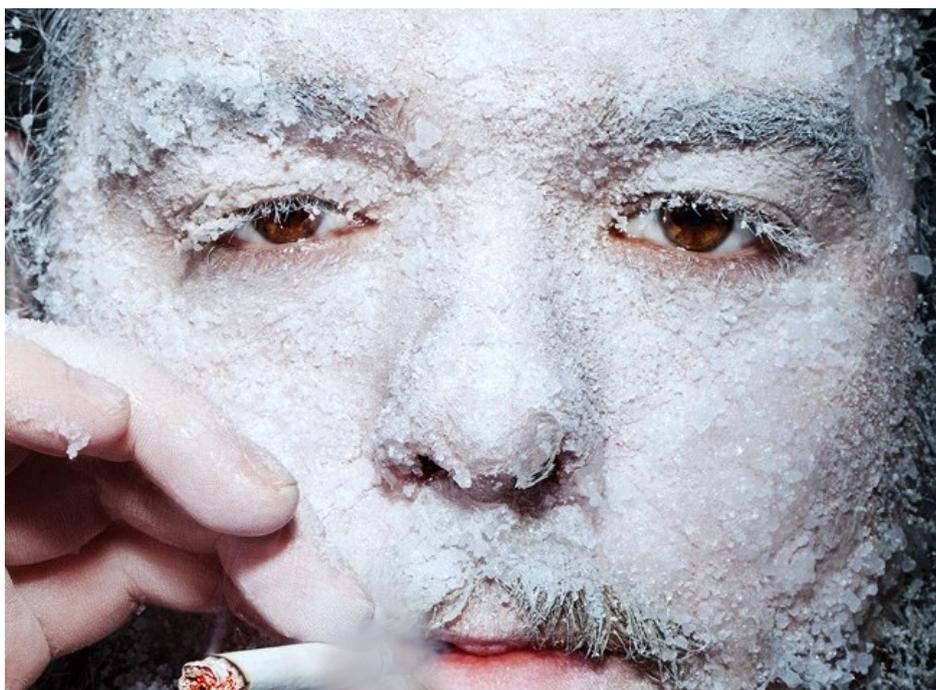
Quando comincia il clima temperato, i miei nervi si indeboliscono, il sole scioglie i nodi meravigliosi della mia anima di un letargo di sogni invernali. La dolce anima scompare, i miei occhi ingrigniscono atrocemente e le emozioni si confondono, come autonomamente impazzite. Tutti mi chiamano "F. cosa fai? Vieni tra noi e restaci. In questi mesi devi schiarir la gola, allungare la vista, tornare un uomo". Ma io andai da loro solo poche volte per far capire loro di non tralasciare della vita niente, neanche un fiocco di neve è insignificante, tranne le nostre maschere.

Voglio dire, noi siamo dotati di una mente che calcola, prevede e comunica, possiamo nella natura scegliere i posti della natura, possiamo possederla in ogni suo segreto impero, e possiamo capirla e a seconda del pensiero trasformarla. Come non scegliere come vivere con addosso quasi come un dono compreso di una credenza, come possiamo assaporare come tutto è di un solo sguardo effimero, e trattarci nei nostri visi sorrisi

come la grezza materia meccanicistica che un po' noiosa vuole trattarci?

Io dico sempre a loro "Perché siete morti nelle scatole di cera dei vostri occhi, che si consumano

di stagione in stagione?". La follia interlocutrice, come la natura non bada a risposte, rispetta sé stessa, ed ogni tua concezione è ben accetta: basta essere



svegli. "F., non stare lì impalato a fissare i residui di neve, l'inverno tornerà, il tuo cervello sarà nuovamente di ghiaccio". Non aveva tutti i torti, ma risposi una volta stizzito: "E il tuo di carne strozzata vietata

a qualsiasi digestione".

"F., vuoi forse che prenda un legno e ti bastoni?"

"Vuoi forse venire con me quest'inverno?"

La risposta ovviamente fu: "Lascia stare, ci vediamo".

L'inverno giunse

dall'impareggiabile primavera, che l'aria frizzante fa scandire a ogni sua fioritura la parola tempo e la parola vita. Io ho un segreto, cerco di cacciare a inverno inol-

trato i fiocchi di neve ed usarli come lenti per guardare della sorte di monumenti nella natura, che con questo metodo danno a vedere nell'inverno la statuaria struttura della natura e delle sue stagioni. Ogni figura è fluido che tende, è massa che resiste, costruendo come una torre e una vela in quelle strutture chiuse dei boschi quasi inaccessibili, dove io non vado mai.

Ogni lente che aggiungo ingrandisce e fa fluire meglio il tutto, ogni lente tende quella vela e il castello scompare per riapparire da un'altra parte, i giorni sono scanditi da questa mia magia, per tornare in primavera veramente gioioso.

"Ehi F." mi dicono ancora, come fossi un alienato, quando se credessero li porterei con me a vedere come ci si scalda d'inverno, col cuore nella gioia di una strana religione.

"La dolce anima scompare, i miei occhi ingrigniscono atrocemente e le emozioni si confondono, come autonomamente impazzite"

POESIA E DINTORNI



COME UNA GOCCIA D'ACQUA

di Ilenia Petrucci

Mi sento proprio così, come una goccia d'acqua, oscillante tra la vita e la morte, tra la luce e il buio. Eppure amaramente consapevole dell'imminente sconfitta.

Per me l'indecisione, l'insicurezza sono sempre stati drammatici momenti, emblemi di qualcosa di più profondo ed oscuro: la paura. Ed è proprio così. Ho paura di tutto, della vita, con le sue trappole e ambiguità, ho paura dell'amore con le sue atroci ed imprevedibili sofferenze, ma soprattutto ho paura di crescere, di fallire. E già,

perché ora per me fallimento e crescita sono un binomio divenuto inscindibile.

Le scelte mi opprimono perché ho paura di cadere nel vuoto ed annientarmi, come la banale gocciolina d'acqua di un comune rubinetto chiuso male oscilla debolmente per poi cadere ed annientarsi, obbedendo al suo inevitabile destino. Ed io, allo stesso modo, mi sto lasciando passivamente travolgere dall'impetoso vortice del male...

Questa volta ho paura perché dall'altro capo della bilancia, teso come un teste in tribunale in attesa del verdetto finale, eppure benevolo ed affettuoso come una mamma, e fragile e sensibile come il suo bambino in culla, sta disperatamente ancorato l'animo di un ragazzo. Guarda con attesa ed impazienza l'implacabile tremolio di quella goccia d'acqua, guarda e

aspetta, ipnotizzato dal suo ritmo incessante eppure timoroso, spaventato, conscio ma forse volontariamente cieco dinanzi all'inevitabile fine, al vortice della vita con le sue dure leggi, le sue convenzioni, le sue ipocrisie e le sue meschinità.

Guarda e aspetta, e vanamente spera, nel suo bel mondo di fate e di rose senza spine, che quella goccia, solamente quella, verrà risparmiata, non verrà mai travolta dal peso dell'uana creazione.

Ed io, intanto, tremo proprio come lei. Ho paura di ledere la sua innocente sensibilità, cerco di resi-

stere, di non lasciarmi travolgere, ma con troppa tenacia il maledetto vortice mi avvolge, mi costringe all'autodistruzione, come una sanguisuga che si attacca e non molla.

Non credere, giovane speranza, che anch'io non

sogni, incantata, il paese dei balocchi, ma da sola non saprei come raggiungerlo. Non vedo la strada perché i miei occhi sono troppo accecati dall'orgoglio e l'orgoglio è troppo nero perché io possa cogliere solo un riflesso della rosa magica dei tuoi sogni.

Non ci sono parole per descrivere il travaglio in cui è coinvolto il mio cuore, desideroso di affetto ma anche irto di spine e titubante, incerto, come la mano di un bimbo che, appena conscia dei suoi sensi, cerca, disperata, un approdo sicuro.

Non è affatto facile intuire da che parte oscilli la bilancia dell'amore ed ecco perché, desiderosa di comprensione, tremante come quella goccia, cerco anch'io un ancoraggio sicuro e incredula, attonita, trascinata da una forza nuova ben diversa da quella del maledetto vortice, sento chissà perché di doverti dire questo: se mi ami, aspetta.



GIOIA!

*Gioia, o gioia,
che accolgo nel profondo
e che mi aiuti a percorrere
i percorsi della vita,
con passione, con amore e con Te.
Gioia, o mia gioia
Tu sei la mia forza.*

Alfredo Franceschini

CINEMA



EMOZIONI DA OSCAR CON BENIGNI

di Amedeo Fanasca

Un film italiano di successo, che in America ha ricevuto un premio Oscar decisamente meritato. Parliamo del film "La vita è bella", di Roberto Benigni. Uscito nel 1997, il film ricevette tre Oscar: quello alla migliore colonna sonora, quello al miglior film straniero e quello al miglior attore protagonista. Un film che ci presenta delle tematiche affrontate in modo originale, comico e contraddittorio, parlando di guerra e razzismo, delle atrocità del fascismo e del nazismo. Colpiscono le scene di treni carichi di persone che venivano deportate nei campi di concentramento in Germania, dove il protagonista Benigni, attore principale del film, viene mandato insieme al figlio piccolo. Insieme al bimbo, che desiderava tanto vedere un carro armato, vivono nel campo di concentramento vicende giornalieri allo stesso tempo comiche e grottesche. Il padre si sforza di nascondere le atrocità della guerra al bimbo,

che continua a credere di trovarsi in un grande gioco, non cedendo alla paura. La vicenda arriva fino all'arrivo degli americani e alla liberazione dei deportati. Quando il



"La vita è bella", la speranza vince anche sulle atrocità della guerra

piccolo vede arrivare il carro armato sul quale si trovano gli alleati la sua gioia è grande e il padre può veramente dire di aver vinto la sua guerra, contro la violenza e la

cattiveria. Per ironia della sorte la guerra finisce quando ormai è troppo tardi per il protagonista, ma ci resta l'insegnamento di un grande film, che commuove e diver-

te per lasciarci un messaggio di umanità e speranza. Il messaggio di un uomo, che è disposto veramente a tutto, anche al personale sacrificio, pur di difendere ciò che ha di più caro, gli amati moglie e figlioletto. È la magia di una storia che ci ricorda come, nonostante tutto, la vita meriti, sempre, di essere vissuta.

LIBERA MENTE



I MIEI NUOVI ORIZZONTI

di Giuliana Alparone

A cosa mi serve voler essere per forza una che si consola con le sue lacrime, che non dà limiti al dolore che riesce a provare, che ha scelto come archetipo guida della sua vita la favola della piccola fiammiferai?

E allora, da oggi, cercherò il sole per distinguere i contorni della mia anima e un bel ventaglio a sussurrare nuove idee guida dei miei pensieri e dei tratti troppo spesso tirati del mio viso. Non più sarcasmo, ma ironia.



“E allora, da oggi, cercherò il sole per distinguere i contorni della mia anima”

Non sofismi, ma dialoghi.

E se dovrò comunque abitare con lo scomodo inquieto della mia solitudine, lo adorerò di fiocchi e crinolina, rendendolo un innocuo manichino di quella che sono stata e che non voglio più essere.

Vorrei imparare i passi per ballare in una verde vecchia milonga, impalmerei così l'equilibrio della mia postura e forse il sorriso, non solo quello algebrico e pensoso dell'inverno, ma quello interiore, che si scrive da solo la musica dei suoi passi.

QUELLA PAURA DI AMARE ANCORA

di Leandro Pietrobattista

All'arrivo degli “anta” si sta più soli. “Ma com'è che non incontro mai nessuno che mi interessa?”, ci si chiede spesso. La risposta è che, dopo i quaranta, il cervello conta più del cuore, ecco il motivo. Eppure le donne, ormai fuori di casa quanto gli uomini, moltiplicano le loro occasioni di conoscenza. E poi c'è internet e tutte quelle diavolerie telefoniche che consentono anche ai più timidi di contattare il prossimo. Ma si fa fatica a vedere l'altro per quello che è, cioè un essere con tanti difetti, esattamente come noi, e ci si ostina a non individuare le affinità. Anche le donne che da giovani sono state le più scavezzacollo, ora inforcano le lenti e studiano il soggetto potenzialmente papabile con la stessa accuratezza di un entomologo, tracciando rapidi schizzi: “Irrecuperabile”, “mammoni”, “narcisista”, “cacciatore di dote”, “scioperato”. Su tutti prevale “inaffidabile”. Prima c'erano mamma e papà a suggerire un potenziale marito, per cuore o portafoglio che fosse. Ma oggi? C'è ancora la voglia di innamorarsi, ma il cervello troppo spesso lo impedisce. “Quello lì?”, direbbe mediamente una donna, “quello che mi ha fatto dannare con la sua mania per gli sport estremi? Mai più, bocciato. So io come lo voglio...”. Ma non esiste un falegname a fabbricarci su misura un partner, né basta scrivere un trattato di antropologia. Eccoci qua, single, per il motivo che vogliamo innamorarci con il cervello. Ma non si può! Il cuore reclama il suo spazio. Un consiglio? Chiudere un attimo gli occhi di fronte a qualcuno che ci interessa, non concentrarci sui difetti mentre ci dice “I love you”...

LIBERA MENTE



IL POTERE SALVIFICO DELLE NOTE

di Raffaele Peruzzo

Il suono della musica è come una rosa appena sbocciata, che non appassisce subito, ma resta per giorni nel suo massimo splendore. Per giorni e giorni, finché madre natura non le chiede di ritornare nel suo stato di bocciolo per ritornare ad esprimersi il giorno successivo, finché gli elementi gli permettono di vivere in completa armonia riflettendo tutta l'armonia del Creatore.

06/09/2013



ADDIO PRESENTE AMICO

di Domenico Schiattarella

Amleto ha trascorso molti anni da noi, nella struttura Insieme 1 di Penitro. Amleto era un'istituzione dell'Insieme. Grande e grosso, burbero ma buono d'animo, ha lasciato un vuoto quando se n'è andato, il 9 giugno scorso, dopo un lungo periodo in cui ha lottato, supportato da tutti gli operatori della comunità, contro le complicità seguite ad una seria operazione a cui era stato sottoposto. È Mimmo, suo amico e compagno di stanza, a salutarlo, a nome di tutti, con una lettera scritta mentre si celebravano i funerali di Amleto.



Fratello mio di stanza e di dolore, per me ci sei ancora e ci sarai sempre, secondo la volontà del cielo

divino. Mi hai difeso e fatto compagnia senza parole e con più compostezza; ho visto le tue ferite e mi ricordano ad attimi

quelle mie di un tempo. Forse hai sofferto ancora più di me, anche se io ho sofferto più a lungo e in tanti modi e maniere diversi. Questa prece vuole essere non un soliloquio triste e solitario, ma un avvicendamento e una vicinanza alla tua anima e al tuo corpo, come per tutti.

Spero che valga a rimetterti in vita e a mettere in vita tutti i sofferenti, e ti faccio arrivare questa missiva alla tua presenza in chiesa e a quella di tutti i tempi della terra.

Fuori al Vaticano, tra il Tempio della PACE e il Conservatorio del Conci-storo, c'è scritto:

Tutti i martiri della terra aspettano la loro vita.

LIBERA MENTE



DIABOLIK, EVA E IL TESORO DEL RE

Viaggiando verso le isole Tremiti, Diabolik ed Eva incontrarono dei vecchi nemici da distruggere. Il combattimento fu lungo ed estenuante, ma alla fine dopo 6 ore i nemici ne uscirono annientati. Eva e Diabolik finalmente riuscirono a raggiungere il loro hotel e fecero un bel bagno rilassante.

Il giorno dopo, mentre camminavano sulla spiaggia, iniziarono a discutere del loro piano di salvare il tesoro del Re. La discussione fu talmente lunga

che si protrasse fino a sera, e Diabolik stressato dalle continue pressioni di Eva, le propose di bere un drink. Ma mentre Eva fantasticava sul tesoro, Diabolik non si fermò ad un solo drink, ci prese gusto e si ubriacò!

Delusa dal suo comportamento, Eva si avviò da sola a cercare il tesoro, ma arrivarono anche i pirati che cercavano l'oro.

L'oro era nascosto in un televisore sky che alcuni bambini stavano guardando da casa. Ripresosi dalla sbron-

za a suon di sberle dai passanti, Diabolik riprese coscienza, prese in affitto un aereo che per sua negligenza precipitò nei Caraibi (non aveva fatto il pieno!), ma si salvò indossando il paracadute. Nel frattempo i bambini che avevano visto tutto dal televisore di casa portarono il filmato da un regista per poterne fare un film.

Il resto è storia...

Stefania Gubitoso
Silvia Zecchinelli
Patrizia Liguori

SI FA PER RIDERE

di Fabio Castellacci



ARTE VARIA



NAIF CON AMORE



Due bellissimi dipinti di Ilenia Petrucci, realizzati qualche anno fa. La produzione artistica di Ilenia è fiorentissima, ha spaziato dai racconti (che riportiamo in un'altra pagina della rivista), alle poesie, alla pittura. Le sue opere pittoriche sono colorate come i tanti stati d'animo vissuti dall'artista, sono sì naif ma piene di contenuto e di emozioni, che traspaiono dalla tela e raggiungono al cuore chi le ammira.



IN TAVOLA



POLPETTE DI CONIGLIO ALLA SILVIA

Un piatto saporito ma dal gusto delicato, che può incontrare anche l'apprezzamento dei più piccoli e che, proprio per questo, può interessare particolarmente alle mamme...

Ingredienti

- 1 coniglio
- 1 uovo
- 1 etto di prosciutto cotto
- 1 panino
- Farina qb
- Burro qb
- Prezzemolo qb
- Parmigiano qb
- Latte qb
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- Mezzo dado star



Procedimento

Cuocere il coniglio alla cacciatora, una volta freddo disossarlo (prendere solo la polpa). Mettere nel tritacarne, aggiungere il prosciutto cotto e mettere il composto in una terrina.

Bagnare il panino nel latte, strizzarlo e metterlo nel composto tritato insieme ad un uovo intero, 50 gr di parmigiano e un po' di prezzemolo. Amalgamare il tutto, formare delle pol-

pette e passarle nella farina. Soffriggerle in una padella con un po' di burro, una volta soffritte, sfumarle con mezzo bicchiere di vino bianco.

A parte in una casseruola fare del brodo di carne con mezzo dado e aggiungerlo alle polpette. Farle cuocere a fuoco basso fino a quando sono dorate. Quando sono fredde riscaldarle nel forno.

Difficoltà: media

Cottura: 60 minuti

Dosi: 4 persone

**Costo: medio
(all'incirca 20 euro)**

IN TAVOLA



IL CONSIGLIO DI COSTANZA

Pagine a cura di Costanza Mennini,
Nicoletta Zocaro e Silvia Zecchinelli

Ciao a tutti,

sono Costanza e vi scrivo da Ausonia. Nell'ultimo anno ho frequentato due corsi di cucina, e come ho fatto nel primo numero, vi voglio proporre un'altra ricetta. È un piatto invernale, molto colorato come la bandiera italiana. Buona degustazione...



Ingredienti per 2 persone:

- Farina 100 gr.
- Uova 2
- Patate 4
- Pomodori pachino 8
- Mozzarella di bufala 100 gr.
- Basilico qb.
- Olio qb.
- Sale 2 pugnetti

Tempo di cottura 4 minuti

PREPARAZIONE:

mettere la farina a fontana e aggiungere al centro le uova e le patate bollite schiacciate. Far riposare il composto 3 ore, dopo di che formare delle palline e farcire l'interno con mezzo pomodoro pachino e mozzarelle di bufala. Cuocere le polpette in abbondante acqua salata per 4 minuti. Servire con abbondante basilico e olio.

Buon appetito!

LE TORTE DI NICOLETTA

Ciao a tutti. Questa è una delle torte preferite dai bambini, ma piace sicuramente a tutta la famiglia! Non è di difficile preparazione ma sarà sicuramente un successo.



Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero, poi aggiungere l'olio, la farina setacciata, il cacao e infine la bustina di lievito. Disporre l'impasto in una teglia e infornare a 170° per 20 minuti. Una volta

sfornato far raffreddare, tagliare la torta in due parti uguali e fare uno strato di nutella e uno di panna montata, ricoprire con la metà della torta, spolverare con un po' di zucchero a velo e servire.

Ingredienti

- 4 uova intere
- 150 gr. Zucchero
- 130 gr. Farina
- 3 cucchiaini di cacao amaro
- 9 cucchiaini di olio di semi
- 1 bustina di pane degli angeli
- Nutella
- Panna montata
- Zucchero a velo

LO SPORT



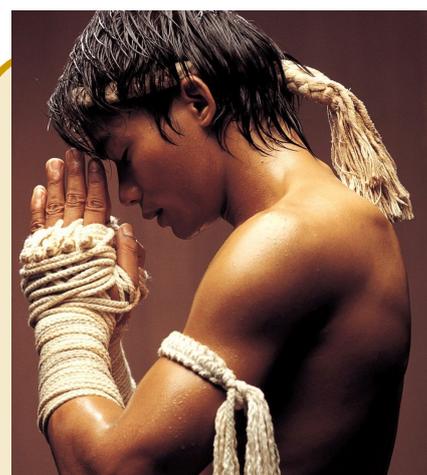
MEDITAZIONE ED ENERGIA CON LE ARTI MARZIALI

di Claudio Masone

Cosa sono le arti marziali? Tali pratiche non si possono descrivere a parole, né teoricamente né logicamente. I grandi monaci taoisti sostenevano che, per esempio, chi non conosceva il Confu (Kung fu) non lo poteva descrivere, perché tale arte bisogna praticarla prima di poterne parlare. Per i monaci "Chi dice cos'è il Confu non è saggio". Ci sono tanti sistemi ostili di arti marziali, quali il Tae kwondo, il Confu, il Karate, Giuizitsu, Aikido, Judo, ecc. Queste sono le più praticate tra le arti marziali, ma non esauriscono il lungo elenco di queste bellissime attività sportive. Parliamo ora dei vari stili, come il Confu che ho praticato per tanti anni e lo stile Shaolin Hungar (tigre del sud della Cina). Gli stili si dividono tra "interni" ed "esterni". Tra i primi annoveriamo il Taichichuan, il Pakua e il Nisin-I; tra gli stili esterni vi sono il Winchun, Hungar, Shaolin, Choylaifut e Tanglang.

Gli stili interni si basano sulla meditazione profonda, così si calma lo spirito e l'anima, favorendo la pace e la serenità d'animo, per poi allenare l'aumento del "Chi" (energia vitale) e la concentrazione. Gli stili esterni si basano invece sulla forza e sulla resistenza fisica, ma anche in questo caso senza tralasciare l'importantissimo lavoro sull'energia vitale per svilupparla, controllarla e canalizzarla tutta su un punto (Chicong). Proprio a proposito del Chicong, bisogna riuscire a sentire dove circola l'energia, controllarla e canalizzarla, per poi "esplodere" contro l'avversario: il risultato sarà di vera potenza. Questa è chiamata l'arte del respiro, serve per caricare il Dantien (centro, forza fisica e spirituale), un punto che si trova circa 3 dita sotto l'ombelico e viene chiamato dai cinesi "il mare del Chi". Le persone che capiscono la vera essenza delle arti marziali non userà la cattiva violenza,

ma userà questi insegnamenti per vivere pacificamente con se stessi. Personalmente non credo nella distinzione tra stili interni ed esterni. Ad esempio, il Winchun è uno stile esterno, perché lavora molto su resistenza ed esplosione energetica, preparandosi con il Keng (lavoro dell'addome e respirazione); uno stile molto diverso è il Pakua Chang o Baguazhang: tale stile è pericolosissimo poiché si usano, attraverso l'energia, dei velenosi colpi di palmo. Infine un aneddoto: un maestro di Pakua riuscì ad uccidere un cinghiale colpendolo, attraverso un albero, con un certo "veleno" sorta di scariche elettriche che colpirono la testa del malcapitato animale.



**UN PROGETTO
CHE NASCE
E CRESCE
GRAZIE A TUTTI**

Chi ha letto il nostro numero zero sa che i redattori di "Fuori Sincro" sono tutti ospiti delle Comunità terapeutiche del gruppo Insieme. Ma è doveroso ringraziare gli operatori e i re-

sponsabili che si sono impegnati per rendere possibile questo progetto: Alessandro Anelli, Giuliano Anelli, Peter Ercolano, Gabriella Brunetti, Gianni D'Onorio De Meo, Martino Mistretta, Ange-

lo Cardillo, Claudia Di Silvestro, Michelina Stefanelli, Antonio Saraceni, Antonio De Meo, Pietro Vilardi, Gaetano Castelli, Teresa Schiattone, Lorenza Argenziano, Carlo Iodice.

LO SPORT



LATINA IN SERIE B, UN SOGNO AVVERATO

di Marco Faiola

Sta portando avanti un campionato di tutto rispetto, e ha quasi ipotecato la permanenza nella serie cadetta. Continua alla grande, per il Latina, il sogno della serie B. È la percezione di vivere un sogno che ha accomunato tutti i tifosi il 16 giugno 2013, e il ricordo corre a quella data storica per i tifosi pontini.

L'attesa è stata lunga, tanti anni ad aspettare qualcosa che sembrava inarrivabile, ma adesso quella lettera mai pronunciata è diventata realtà. Il sogno si è avverato grazie ad una squadra fantastica, che nella finale playoff del girone B di Prima Divisione, in Lega Pro, contro il Pisa, ha dato prova di grandissima forza. È stata capace di andare sotto, pareggiare, soffrire fino al 90°, per poi mettere a segno l'allungo definitivo nei tempi supplementari. Una finale che ha regalato emozioni uniche, sensazioni che solo chi ama più di se stesso la propria squadra del cuore può capire fino in fondo. Lo stadio Francioni, gremito in ogni ordine di posti, è stato il dodicesimo uomo in campo, ha spinto i leoni neroazzurri oltre l'ostacolo, un ostacolo chiamato Pisa: i toscani si sono presentati nel capoluogo pontino per fare la gara della vita e riprendersi quella serie B lasciata nel 2010. Ma



gli è andata male, davanti hanno trovato chi in serie B non c'era mai stato prima. Prima la paura, poi la gloria. Così si possono riassumere i 120 minuti al Francioni che hanno fatto la storia. Il Latina è andato in svantaggio al 18° del primo tempo trafitto da una magia di Barberis su punizione. Ha accusato il colpo e ha barcollato, rialzando la testa come solo i grandi sanno fare, fino al goal del pareggio. Un goal d'autore: prima del riposo Jefferson ha tirato fuori dal

cilindro una zuccata da bomber. Il secondo tempo, nonostante il rigore sacrosanto non concesso per la scarpata di Colombini su Jefferson, non ha visto un bel Latina: i nerazzurri hanno sofferto parecchio fino al triplice fischio, accogliendo il 90° con un sospiro di sollievo. La svolta della domenica più esaltante della storia calcistica della città è arrivata ai supplementari, al 6°, quando il portiere del Pisa ha steso Kola e si è beccato il rosso per fallo da ultimo uomo, lasciando i suoi in dieci. Dal dischetto Max Cejas ha firmato il 2-1. Sotto di una rete ed in inferiorità numerica, per il Pisa si è fatta notte fonda. In chiusura di primo tempo supplementare i toscani sono rimasti addirittura in nove dopo l'espulsione di Sabato per un fallo su Barraco. A chiudere la pratica in anticipo, all'inizio del secondo tempo supplementare, ci ha pensato Salvatore "Sasà" Burrai, con un destro dal limite. Sul 3-1 non c'è stata più partita, i pontini hanno fatto girare la palla a proprio piacimento. Dopo 120 interminabili minuti, il Latina di Stefano Sanderra è entrato di diritto nella storia. Ora, entrati nella serie cadetta, la scommessa per questa squadra dei sogni è solo una: restare in B.

FUORI SINCR0

DIRETTORE RESPONSABILE: Erminia Anelli

EDITORE: Polisportiva Insieme Ausonia, via Contrada Orfanotrofio, Ausonia (FR)

REDAZIONE: Centro polifunzionale Insieme, via Ausente angolo Cerri Aprano, Santi Cosma e Damiano (LT) - Tel: +0390771675257

REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI CASSINO N°: 4/2013

DECR. N° 112/2013 del 10/10/2013

LA NOSTRA REALTÀ



Una panoramica sulle strutture Insieme: dall'alto in senso orario la Srsr di Spigno, a seguire Insieme 1 Penitro, uno scorcio delle strutture di San Cosma, poi la Srtr Insieme Ausonia; qui a destra l'ultima nata del gruppo, la splendida struttura di Castelforte e, sotto, la casa famiglia Gioia a Formia

