

FUORI SINCR0

Periodico di cultura, idee, informazione, attualità a cura della redazione giornalistica delle strutture riabilitative Insieme



IL NUOVO ANNO SI APRE IN MUSICA ED ALLEGRIA



ALLE PAGG. 2 E 3

ALL'INTERNO:

**NUOVO PREMIO
A "IL CONTAGIO"**

PAG.
8

**EPIFANIA, ANTICA
TRADIZIONE**

PAG.
17

**ARTE E STILI
DEL KUNG FU**

PAG.
22

SHREK ARRIVA IN TEATRO!



ALLE PAGG. 4 E 5

**GENIO
DAI
MILLE
VOLTI,
ADDIO
A DAVID
BOWIE**



A PAGINA 9

VISIONARIO MCCURRY



A PAGINA 14

LA FAVOLA DI SIMBA



A PAGINA 16

SPETTACOLO



“VOCI E MUSICA SOTTO L’ALBERO”, IL NUOVO ANNO INIZIA IN ALLEGRIA



Una tradizione che si rinnova ogni anno lo spettacolo di inizio anno organizzato dalle comunità Insieme. Anche il 6 gennaio 2016 nel teatro e centro polifunzionale in località Cerri Aprano, a Santi Cosma e Damiano, si è tenuto lo show dal titolo “Voci e musica sotto l’albero”. Davanti alla platea gremita sono andati in scena circa sessanta ragazzi ospiti delle strutture riabilitative che operano a Formia, Spigno, San Cosma e Damiano, Castelforte ed Ausonia. I ragazzi si sono esibiti in numeri musicali con il coro diretto da Veronica Creo, l’orchestra di tastiere “7 e 8” diretta dalla maestra Eleonora Ricciardulli e le due band delle comunità Insieme, la New Crazy Band (band leader Pierpaolo Ianniello) e i Kapitani Koraggiosi (band leader Gianandrea Carpineti). Tanta musica e risate ma anche teatro, perché la seconda parte dello spettacolo è stata dedicata alla messa in scena di una riduzione del celebre “Racconto di Natale” di Charles Dickens. Protagonisti della pièce sono i ragazzi della Milizia dei Folli della Comunità Insieme, il gruppo di teatro comico nato dal laboratorio teatrale permanente portato avanti da Peter Er-



colano – attore professionista e clown – da quasi dieci anni a questa parte. Una riduzione teatrale dal lungo romanzo dickensiano, per riscoprire i valori più profondi del Natale, come solidarietà e amore. Ospite della serata è stato l’attore protagonista del musical “E vissero orrendi e contenti”, Mirko Visentini, che ha concluso il suo percorso comunitario da alcuni mesi ma

tornerà ad interpretare l’orco Shrek in occasione dello spettacolo che verrà organizzato per le scuole di Gaeta nel marzo prossimo, presso il teatro Ariston. Lo show “Voci e musica sotto l’albero” è stata un’occasione per grandi e bambini di concludere in allegria le festività natalizie, con uno spettacolo spumeggiante e coinvolgente. Hanno assistito alla serata molti familiari degli ospiti delle comunità Insieme, ma anche tante persone residenti a San Cosma e nei paesi vicini. Iniziative come queste, infatti, assumono un particolare valore se riescono a creare occasioni per una maggiore integrazione delle strutture residenziali terapeutico-riabilitative con il territorio e con la società civile.

SPETTACOLO



Alcuni momenti dello spettacolo che si è tenuto lo scorso 6 gennaio al teatro della comunità Insieme a Santi Cosma e Damiano



SPETTACOLO



“E VISSERO... ORRENDI E CONTENTI” DEBUTTA AL TEATRO ARISTON DI GAETA

Un sogno che si è avverato per gli ospiti delle comunità Insieme: calcare le scene in un teatro vero. Lo scorso 25 ottobre il cinema teatro Ariston di Gaeta ha ospitato lo spettacolo “E vissero per sempre... orrendi e contenti”, lo show ideato e diretto da Peter Ercolano, frutto di un intero anno di attività di teatro comico portata avanti con i ragazzi della “Milizia dei Folli” delle comunità Insieme. L’iniziativa si avvale del patrocinio del Comune di Gaeta e la collaborazione fattiva della associazione Controvento di Gaeta, dell’associazione Open Space, del Teatro Bertolt Brecht, dell’Istituto Alberghiero Celletti di Formia e di Radio Antenna Verde.

Il divertente spettacolo “E vissero per sempre... orrendi e contenti”, concepito come una sorta di musical, è ispirato al film di animazione “Shrek” e vede in scena oltre sessanta ragazzi ospiti delle comunità Insieme di Formia, San Cosma, Ausonia e Castelforte. Lo stesso show era stato messo in scena in anteprima in occasione dell’Activity Day nel luglio scorso, presso il teatro della Comunità Insieme a Santi Cosma e Damiano.

Una fiaba ironica e irriverente che offre una simpatica parodia delle favole classiche e delle produzioni Disney, presentando una divertente storia di amore e di amicizia all’insegna del sorriso. In scena, sul prestigioso palco dell’Ariston, si sono esibiti quasi sessanta ragazzi che, sotto la direzione di Peter, hanno dato vita ad uno spettacolo esilarante liberamente ispirato al film campione d’incassi della Dreamworks. Tutto il cast merita di essere menzionato, per la passione e l’impegno che ha dedicato alla preparazione dello spettacolo, ed in particolare parliamo dei protagonisti del musical, l’orco verde Shrek (Mirko Visentini), il suo amico asinello Ciuchino (Giorgio Graziani), Fiona (Rossella Del Gaudio e Costanza Mennini), il vescovo (Alfredo Franceschini), Lord Farquard (Paolo De Nittis), lo specchio magico (William Terrevoli). Perfetti anche i personaggi di contorno, che hanno calcato le scene impersonando con ironia i più noti personaggi delle fiabe: il principe azzurro (Roberto Bendia), Cappuccetto Rosso (Franca D’Alessandris), la bella addormentata (Silvia Zecchinelli), la fatina narratrice



Nelle foto alcuni momenti dello spettacolo che si è tenuto il 25 ottobre scorso al teatro Ariston di Gaeta (sopra una foto di Errico Duratorre)



SPETTACOLO



(Caterina De Luca), le streghe cattive (Carmelina Nanni, Marianna Esposito, Simona Ercoli), Mary Poppins (Dolores Romano). In scena anche il coro della Comunità Insieme, diretto con passione e bravura da Veronica Creo, che ha proposto alcuni brani musicali sul tema della fiaba, come "Attenti al lupo", "Basta un poco di zucchero". Il coro di tastiere della Comunità Insieme, diretto dall'ottima maestra Eleonora Ricciardulli, a sua volta si è inserito perfettamente nei momenti narrativi del musical con brani tratti da "Cenerentola" e Maleficent". I momenti musicali hanno visto esibirsi dal vivo la New Crazy Band, diretta da Pierpaolo Ianniello, mentre le voci soliste erano di Daniela Torre e Giorgio Graziani. Da sottolineare la qualità dei costumi, curati in ogni dettaglio da Fernanda Testa e il trucco di scena a cura di Marina Scotti. Luci e suono sono stati curati da Peppe Palmiero. Prezioso il lavoro fuori scena degli assistenti alla realizzazione: Veruska Alfieri, Francesca Nocella, Alessandra Pannone, Gabriele Giordano e Pierpaolo Ianniello.

SPETTACOLO

**“ECCO UN SOGNO CHE SI AVVERA:
PORTARE I RAGAZZI SU UN VERO PALCO”**

“Lo spettacolo in teatro – afferma Peter Ercolano, regista e autore dello spettacolo - ha rappresentato un obiettivo importante del percorso riabilitativo per il gruppo teatrale La Milizia Dei Folli delle Comunità Insieme in quanto da circa sei anni nelle Comunità è presente l’attività di teatro comico condotta dal sottoscritto e fino ad oggi, gli attori/ospiti hanno sempre portato in scena i loro spettacoli all’interno della Comunità. Il programma di laboratorio nel corso degli anni prevedeva vari obiettivi fondamentali, tra cui portare in scena uno spettacolo in maniera autonoma con l’assistenza degli operatori ridotta al minimo. Questo obiettivo è stato raggiunto nel luglio scorso in occasione della rappresentazione dello spettacolo nell’ambito dell’Activity Day. Altro sogno era mettere in scena lo spettacolo in un vero teatro e con un pubblico non limitato a familiari, parenti ed operatori sanitari”. Inutile dire che il raggiungimento di questo obiettivo rappresenta anche un momento importante di socializzazione, inclusione ed incontro per gli ospiti delle comunità e di grande valore terapeutico per gli stessi. “Voglio ringraziare calorosamente tutti coloro che ci hanno aiutato a portare avanti questo progetto, prima di tutto il Teatro Ariston per la disponibilità, il Comune di Gaeta, l’associazione Controvento di Gaeta, l’associazione Open Space, il Teatro Bertolt Brecht, l’Istituto Alberghiero Celletti di Formia e Radio Antenna Verde. Per i nostri ragazzi è stata un’esperienza unica ed entusiasmante”.

SPETTACOLO



E NEL CASSETTO C'È IL PROGETTO DI UNA NUOVA DATA PER LE SCUOLE

Un musical che ha divertito e commosso il pubblico dell'Ariston, composto da adulti e da tanti bambini. Soprattutto per loro è stato emozionante veder sfilare sul palco i personaggi della favola di Shrek ma anche i tanti personaggi delle fiabe e dei cartoons che popolano lo spettacolo. Non a caso c'è il progetto di riportare lo spettacolo in teatro nel marzo prossimo, per iniziativa del Comune di Gaeta, in particolare dell'assessore Francesca Lucreziano, con un appuntamento dedicato ai bambini delle scuole elementari e medie della città in programma per il 16 marzo.



SPETTACOLO



“IL CONTAGIO”, PREMIO ALLA CREATIVITÀ

Nuovo prestigioso riconoscimento per il film “Il Contagio” nel novembre scorso a Cinisi, in Sicilia: il nostro film, diretto da Peter Ercolano e interpretato da circa 50 ospiti delle comunità terapeutiche Insieme, si è aggiudicato il premio come idea più creativa. Il film è ambientato in un mondo in cui nessuno è più capace di sorridere. Solo un uomo, che vive da solo e lontano da tutti, è ancora in grado di sorridere. Sarà lui a contagiare le altre persone e a far ritornare i colori. “Corto Mon Amour” è un festival che ha inizio nel 2006 ed è diventato un appuntamento culturale importante ed atteso. Anno dopo anno è diventato un punto di riferimento per tutti gli appassionati del cinema. Oggi il



Sopra Peter mentre ritira il premio dalla giuria, in basso un momento della proiezione del film

Nuovo riconoscimento per il nostro film al Festival siciliano “Corto Mon Amour”

concorso vanta numerose partecipazioni di artisti Nazionali ed Internazionali. Tra gli scopi dell’iniziativa, oltre quello di offrire occasione di scambio di idee su temi insoliti ed originali, possiamo indicare quello di voler incentivare le espressioni artistiche più variegate, valorizzando forme di comunicazione che hanno poco spazio nei circuiti convenzionali. Il coinvolgimento di tanti giovani registi che hanno partecipato con entusiasmo al concorso fa ben sperare che, attraverso chiavi di lettura alternative, si possa rappresentare ciò che ci circonda e si possono fornire strumenti critici per la comprensione ed il miglioramento di quanto ci sta attorno. Il concorso viene realizzato ogni anno presso il Cine Alba di Cinisi, ed è organizzato dall’Associazione Culturale Sicilia In Produzione.



LIBERA MENTE



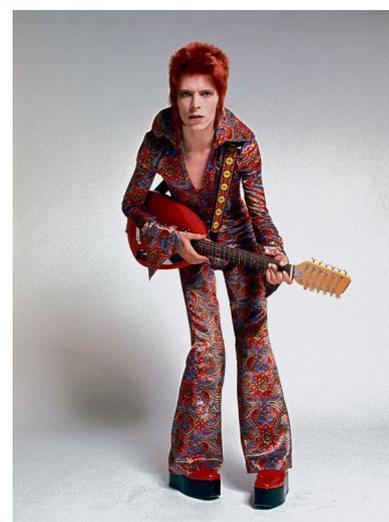
ADDIO A BOWIE, GENIO DAI MILLE VOLTI

Sperimentatore, innovatore, attore, poeta, compositore. In una parola icona. La scomparsa di David Bowie, avvenuta il 10 gennaio scorso dopo una strenua lotta contro un tumore, ha lasciato un enorme vuoto, e non solo nel mondo della musica. Si chiude la parabola di un artista fuori dagli schemi, non inscrivibile in alcun genere, ma creatore e anticipatore di generi. Un artista che ha permeato la musica, il cinema, la moda, il costume, e sono davvero pochi i personaggi di cui si possa dire altrettanto. David Jones, in arte David Bowie, nasce in un sobborgo di Londra l'8 gennaio del 1947. Le sue prime esperienze musicali si consumano proprio nella beat London ancora pienamente immersa nelle sonorità beatlesiane. I primi lavori da solista non lo fanno arrivare all'attenzione del grande pubblico fino al 1969 anno in cui pubblica "Space Oddity": la title track dell'album fece da colonna sonora allo speciale della BBC allo sbarco dell'uomo sulla luna. Per Bowie fu un enorme trampolino di lancio, ma da subito il "Duca bianco" cominciò a mostrare il suo carisma e la sua lungimiranza, in campo musicale e non solo. Dopo un disco rivoluzionario come "The man who sold the world" Bowie diede letteralmente vita ad un suo alter ego, quello Ziggy Stardust di cui ha raccontato in dischi, e memorabili concerti, l'ascesa e la caduta. Ma non è stato l'unico personaggio partorito dalla fantasia di Bowie, se pensiamo al mutante di "Diamond Dogs" o appunto al "Thin white duke", il dandy decadente (e anche apparentemente vicino al pensiero nietzschiano) di



"Station to station" o ancora il David senza maschera di "Heroes" e della trilogia berlinese. Cosa ci lascia? La sua corposa produzione discografica (quasi 30 album, l'ultimo dei quali, "Black Star" uscito 2

giorni prima della morte), i ruoli cinematografici da incorniciare, i suoi dipinti e, soprattutto, la sua enorme energia vitale, capace di scardinare con coraggio pregiudizi e ottusità. Ciò che solo i geni sanno fare.



LIBERA MENTE

**NOTTE**

di Filippo Rododendro

Oh amore per non perdere la parola, resto muto
E davanti rose ed orizzonti di boschi e di montagne
Guardo l'avvenire un dolce campo disossato per un vigneto
Dove si mormora la triste canzone della notte di stelle.

Ecco il mio muto guardare, scintilla della vista il vespro
Dolce languore sui caldi pascoli dove il mio cuore germoglia
Ucciso e divorato dall'animale che l'uomo mangia,
segui la scia lasciandoti guidare dall'olezzo tutto in fiore.

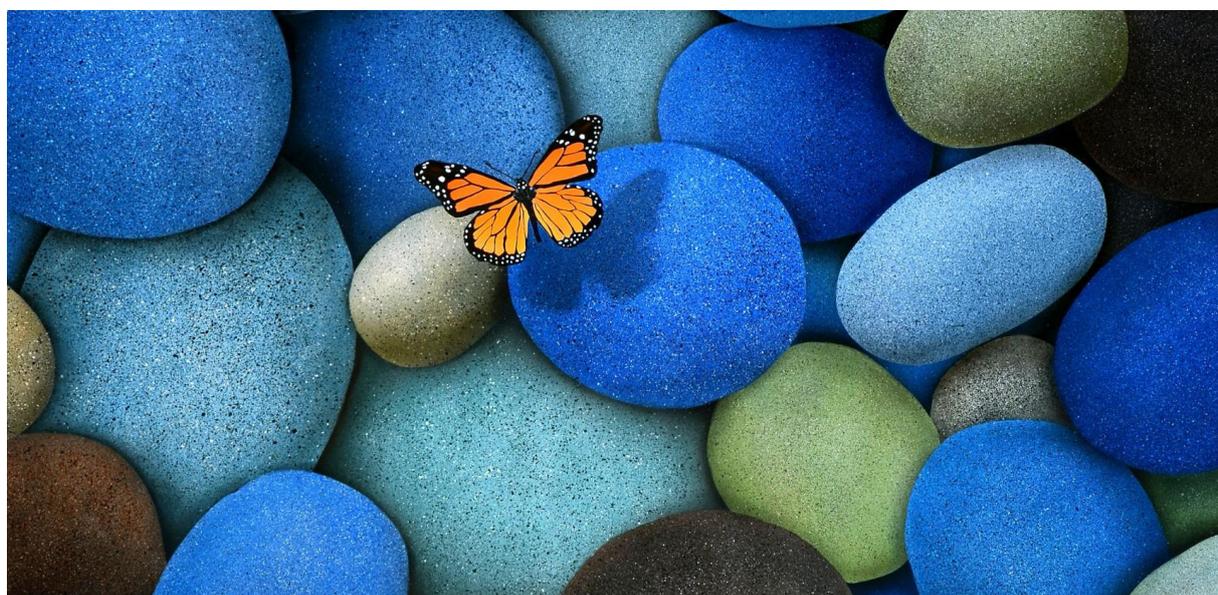
Oh sangue del silenzio e cervello dell'animale assetato
Ti sprono con la tua legge di massacrare l'ultimo fiore
Che io non sono più che rosa che divorerai, perché finisca
Tutta la pazienza nel mio cuore così mi strugge per l'infinito
Che risorgerà, qui dentro queste mura strette che sospirano
Sopra un giardino, di campanule e rose, ciliegi e meli dove l'animale
Nulla distrugge e dove il diletto pensiero si sprona nella notte.

LIBERA MENTE



LA CREATURA PIÙ BELLA

di Filippo Rododendro



Candida foce dove sgorga al mare l'acqua della vita
qui tutto si succede con l'onda e il dolce germoglio sorride al colore
del cielo, oh mia amante come dicono gli uomini noi siamo soli
nel tenero tramonto dove rintocca agli orecchi l'ora nostra.
vedi le stelle, colorano d'alabastro l'orizzonte ed il tuo rosa sfuma,
sul mio bianco, dolce tra le creature la più bella bellezza,
dove tutto sembra finto, i raggi del sole sull'occipite e il tuo bello sguardo che
dice: vero! Nell'ombra sfuma e fugge del tutto la luce, e la bianca ombra,
diventa un uomo ed io nell'ora sono nell'ombra che la tua luce riflette,
negli specchi, nel mare, nei laghi, e dalla sofferenza il fiore piumato viola,
esce e ti conforta, la tua splendida ora, dove l'azzurro del cielo che parla
dice che il fiore è cresciuto, più vivo di noi, e vive in segreto sotto le stelle.
oh dolci amanti figure trasfigurate, nella realtà siete malinconici nobili e lottatori,
e la morte vi sfiora e non vi fa paura mentre l'ora trasforma i vostri occhi
e la fame e la sete sono più forti, e divorate la realtà e il sole come sistemi di vivere
il vostro abbraccio è caldo come l'equatore tutto è una pianta di grano al sole, dorata.
oh dolce vorace amore la mia bella è il dolce splendente d'una stella è il bocciolo
di una rossa rosa oh dolce il suo cuore e il bianco tepore della creatura più bella.

LIBERA MENTE



ASTRATTO

di Filippo Rododendro

Quando nel tempo e nello spazio
 Tremendo, assurdo e impudico
 Un fiore elargisce troppi sogni
 Troppa dolcezza, sbanda l'utopica
 Verità, nel pozzo si trasferisce
 Sfonda, apre con un sol colpo
 L'immensa spiga e l'alloro, la verità
 Snudata tramuta il giorno e il sole
 In un ultravioletto verso, e ricama
 Là, una morte desolata l'infinita bellezza!

Ho pianto mentre vedevo il fiore
 La porpora, consolare il veggente
 E la bellezza trasformare la parola
 In bruttezza arcaica, di milioni
 Di persone, una ruota conclude
 Nel fondo di una vita l'eternità
 Muta, sorda, l'ora inonda il tempo
 L'infinito che cambia, scolora imbianca
 L'ultima casa nel mare o nella roccia
 Sprofonda in immensa desolata assonanza
 Il grido e l'eco buttati al vento,
 perdono tutti i numeri, i nomi, i suoni ricordati
 regno di Francia, o Parigi, immortale tra i fiori!



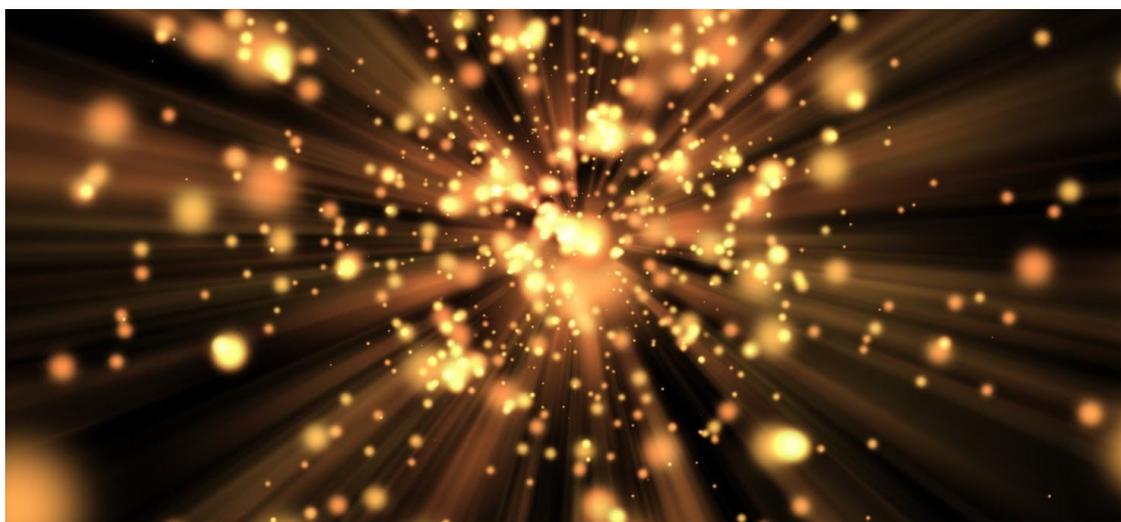
T'amo che è incorporato il mare al tramonto,
 t'amo che le stelle al fondo spengono
 in poligoni di vuoto e che l'essenza tramuta in corpo
 e che il silenzio in luce, e che spegne la lacrima
 il canto, che è stonato in alta intonata frescura
 fole sono le stelle, fole il vanto della bellezza,
 in cui i fiori staccati dalla terra incorporano i sogni
 e nel gioco e nella commedia, in un tutt'uno
 fanno tragico, benefico amante il mondo, il tempo!
 Non è teatro che afferro ma un inutile riassunto,
 o l'epilogo perfetto di una miriade d'infrante parole
 scorpora il sentimento, ai baci, all'amore la fronte
 disinganna e disadorna, l'ora coi pianti enfatici,
 e il minuto di eterni bianchi in cui, luogo infinito di un cuore,
 tutto ritrova andando con mille doni, cinquecento di bontà,
 cinquecento di bellezza, tutti e mille amore, d'amore!



LIBERA MENTE

**GOCCE DI LUCE**

fiaba di Alessia Matrullo



In un luogo nascosto da campi di mais e ribes, viveva una dolce fanciulla che sorrideva sempre... Un giorno passò da quelle parti un principe, che aveva il potere di trasformare le gocce di pioggia che cadevano dal cielo in luce. Lei si sentì strana ma ne approfittò per conoscere quel principe così misterioso: egli era alto, aveva capelli lunghi e biondi e possedeva un bel portamento. Allora la ragazza chiese che cadesse una goccia di pioggia dal cielo e che divenisse luce per illuminare il suo paesino. Il principe si era innamorato della ragazza e voleva esaudire il suo desiderio. Ma una strega dal cuore arido e cattivo non sopportava che la fanciulla e il principe si amassero e fossero felici, tanto che li volle trasformare in due rospi perché era gelosa della loro felicità. Ma in quel momento una goccia di luce cadde dal cielo e finì sul capo della brutta strega, che morì sul colpo. Era così cattiva che la purezza della luce la uccise. Il principe e la fanciulla rimasero esterrefatti. Poi il principe sposò la bellissima ragazza che sorrideva sempre e, per festeggiare la loro felicità, una miriade di gocce di luce cominciò a cadere dal cielo, illuminando a giorno tutta la piccola città. I due sposi furono acclamati dal popolo e vissero a lungo, felici e contenti.



IN TEMPO REALE



VOLTI E COLORI DAL MONDO, IL GENIO VISUALE DI STEVE MCCURRY

di Alfredo Franceschini

Nei mesi scorsi alla Comunità dei Cerri abbiamo vissuto una giornata davvero speciale. Siamo infatti andati, accompagnati dagli operatori D'Angiò e Imparato e dalla sottoressa Nocella, a visitare la mostra di Steve McCurry, grandissimo fotografo. La mostra si teneva presso gli studi di Cinecittà 1. Abbiamo potuto ammirare le foto di questo grande artista che, dopo aver effettuato studi di cinematografia, ha scelto il mezzo fotografico, anche più poetico, per poter lasciare un segno nella storia. Lo fa con scatti mai banali che colgono l'attualità, come la foto del



muro di Berlino, già crepato, attraverso il quale si vede un soldato della DDR, o ancora quella delle torri gemelle, che ci appaiono come un vulcano in eruzione. L'artista ha inoltre una grande abilità nel cogliere lo sguardo delle persone, da cui si evince parte della loro personalità e vita. La foto che gli ha dato la notorietà internazionale è il ritratto di Sharbat Gula, scattata in un campo profughi pakistano, nei cui grandi occhi verdi si vedono tanti valori umani ma anche



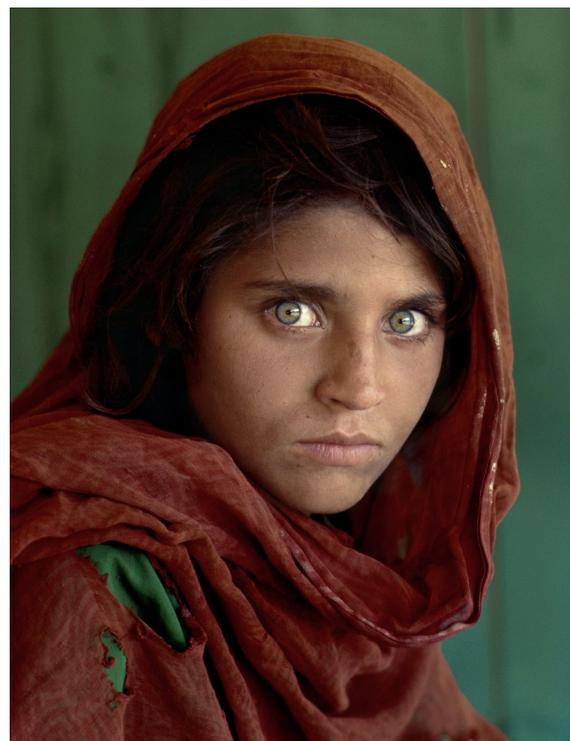
sofferenza, paure e terrore. Questa foto è ancora oggi di grande attualità, visto quello che sta accadendo anche in Europa. La mostra è stata curata molto bene: buona parte delle oltre 80 foto sono state raggruppate in gruppi



IN TEMPO REALE



In queste pagine alcune delle splendide foto di McCurry: a destra il famosissimo ritratto di Sharbat Gula e, qui sotto, l'altrettanto famoso scatto rubato al di là del muro di Berlino, prima che fosse demolito.



di 4, ben illuminate e separate da pannelli neri. Abbiamo potuto cogliere dei messaggi universali, validi a tutte le latitudini e in tutti i tempi: i bambini sono uguali ovunque, hanno la stessa voglia di giocare, anche su un carro armato, vicino alle granate o

in un monastero tibetano. Altra cosa fondamentale che si conclude: per fare una bella foto bisogna cercarla, studiarla, anche prevedendo una certa dose di rischio, seppur calcolato. Ben presto McCurry si appassiona ai colori, alle contraddizioni e al mistero dell'In-

dia e dei paesi dell'est. E soprattutto scatta... Lo fa con passione, professionalità, ottimismo, immancabile curiosità, ricerca dell'immagine migliore. Infine, è stato bello anche immergerci nei luoghi e nelle atmosfere di Cinecittà.

CINEMA



LA FAVOLA IMMORTALE DI SIMBA

di Georget Florin Graziani

Circa diciotto anni fa usciva nelle sale cinematografiche italiane il colossal di animazione della Walt Disney, "IL RE LEONE", la storia epica, che il mondo intero ha ricordato per la commovente avventura del cucciolo di leone Simba, accompagnato dalla straordinaria colonna sonora del "Cerchio della vita".

Simba, in seguito alla morte del padre Mufaza (re della savana), si ritrova da solo e fugge nel deserto.

Essendo ormai convinto che la colpa dell'avvenuto fosse sua, si lascia andare ad una vita comoda e senza pensieri, insieme ai suoi nuovi amici di avventura Timon la mangusta e Pumba il cinghiale.

Grazie alla filosofia dell'Acuna Matata (senza pensieri), ritrova la pace che aveva perso dopo la morte del padre, quando poi, chi torna a tormentarlo di nuovo? Il passato, quello che aveva deciso di lasciarsi alle spalle per riuscire a dimenticare. Rincontra così Nala, la sua amica di infanzia, che lo rimprovera di aver abbandonato la sua famiglia e lei alla Rupe dei Re, di cui Scaar aveva preso possesso con la forza e

l'alleanza delle iene. Nala riesce a far ragionare Simba e lo convince per mezzo dei suoi sentimenti a tornare per rivendicare il suo posto nella savana. Tutto questo anche grazie all'aiuto della scimmia Rafiki, che tramite una visione, gli mostra il padre, già defunto. Lo spirito di Mufaza fa capire a Simba che lui è il vero re e che aveva solo bisogno di ricordare chi fosse. Simba, insieme ai suoi amici, torna nella



savana per affrontare il malvagio zio. Ritrova anche la madre che era stata spodestata dal suo legittimo posto. Simba esce così allo scoperto e affronta Scaar in una battaglia all'ultimo sangue, dopo che lo zio aveva confessato la sua colpa per la morte del Re Mufaza. Simba esce vittorioso dallo scontro. E così si appresta a tornare al suo posto, in quanto legittimo re della savana. Una

storia avvincente, che ha lanciato un messaggio molto importante: "Mai lasciarsi il passato alle spalle, perché dal passato puoi scappare oppure imparare qualcosa". Tutto questo contornato dalle meravigliose musiche scritte ed interpretate da Elton John. Tra le più belle e conosciute, ci sono: "The circle of life" e "Can you feel the love tonight".

ITALIA DA SCOPRIRE



EPIFANIA, TRA STORIA E TRADIZIONE

di Antonello Sogus

Vi voglio raccontare la tradizione del presepe vivente nel mio paese: Gonnosfanadiga, in provincia di Cagliari. L'ho visto diverse volte, ed è molto suggestivo, viene allestito all'interno di un campo sportivo e sono coinvolte circa 80 persone. A mezzanotte del 24 dicembre, viene celebrata la messa, e viene messo su un giaciglio di paglia un bimbo di circa 3 mesi



ben coperto. Il campo sportivo è situato nelle vicinanze della chiesa di Santa Barbara, edificata nel periodo giudicale dove sorgeva precedentemente la chiesa di Sant'Antonio Abate, di cui conserva ancora la campana datata 1388. Si tratta della chiesa parrocchiale conosciuta meglio come Cresia Manna (chiesa maggiore), poiché prima e unica chiesa presente nel paese sino ai primi decenni del '900. Interessante la statua di santa Barbara del 1500, santa a cui la chiesa è stata dedicata nel 1700. Gonnosfanadiga è un comune italiano di 6.690 abitanti della provincia del Medio Campidano in Sardegna.



La chiesa che frequentavo da ragazzo era la chiesa del Sacro Cuore, edificata intorno al 1917 nello stesso punto in cui sorgeva la chiesetta di Sant'Elia. Ne furono tracciate le fondamenta e per portarla a termine richiesero ben 12 anni di lavoro. La costruzione di questa chiesa costò tanti sacrifici alla popolazione che aveva contribuito attivamente con offerte e lavoro. La consacrazione avvenne il 10 aprile 1935. Concludo questo articolo dicendo che l'anno 2015 è stato positivo perché sono stati chiusi gli ospedali giudiziari, quindi l'ospite viene trattato umanamente e ha la possibilità di guarire.



IN TAVOLA



CROSTATA DI ALBICOCCHE SCIROPATE

di Nicoletta Zocaro



In una ciotola amalgamare tutti gli ingredienti per la preparazione della pasta frolla fino ad ottenere un impasto omogeneo, farlo riposare in frigo per 30 minuti. Nel frattempo preparare la crema pasticcera: scaldare il latte a fuoco lento; in una ciotola amalgamiamo i tuorli con lo zucchero e la farina fino ad ottenere una crema, uniamo il composto al latte e continuare a mescolare fino a raggiungere la densità desiderata. Prendere la pasta frolla e stenderla su una teglia da forno e infornare a 180° per 40 minuti. Una volta cotta, ricopriamo il fondo della crostata con la crema pasticcera e ricoprire con le albicocche sciroppate tagliate a fettine. Se si desidera aggiungere del cioccolato al latte fuso sulle albicocche.

ingredienti per la pasta frolla:

- 300 grammi di farina 00
- 150 grammi di zucchero
- 150 grammi di burro
- 1 uovo intero
- 1 tuorlo



ingredienti per la crema pasticcera:

- 500 ml di latte
- 150 grammi di zucchero
- 20 grammi di farina
- 5 tuorli d'uovo
- 1kg di albicocche sciroppate
- cioccolato al latte fuso

IN TAVOLA



FRITTATA DI CIPOLLE

di Serenella Annis

Ingredienti per 4 persone:

- 2 cipolle
- 4 uova sode
- Olio extravergine di oliva oppure olio di girasole
- sale



PROCEDIMENTO

Sbucciare le cipolle e tagliarle a fettine. In una padella versare l'olio e far rosolare la cipolla a fuoco moderato. Intanto in una zuppiera mescolare le uova con l'aggiunta di sale, fino ad ottenere un preparato omogeneo. Quando la cipolla si è dorata, versare le uova sbattute, far cucinare il tutto per 2 o 3 minuti. Con un piatto da portata girare la frittata e continuare la cottura altri 3 minuti, la frittata è pronta per essere servita!



CREPES DOLCI

di Serenella Annis

PROCEDIMENTO

Sciogliere in una terrina la farina con il latte, unite le uova intere sbattute precedentemente con lo zucchero. Colare il composto in una padella di 18 centimetri di diametro e fate cuocere a fuoco medio. Continuare fino a quando si esaurisce l'impasto. Far raffreddare le crepes e poi farcirle con abbondante nutella e spolverare con zucchero a velo. Un piatto veloce ma da leccarsi i baffi!

- Ingredienti per 6-8 persone:
 6 uova,
 500 grammi di farina,
 1 litro di latte,
 100 gr di zucchero



IN TAVOLA



LASAGNE AL SALMONE

di Silvia Zechinelli



Ingredienti per 4 persone:

- salmone fresco 300 g
- 350g sfoglia per lasagne
- Besciamella
(burro, latte, farina, sale, pepe e noce moscata)
- Parmigiano qb
- Scamorza semplice
(o altri formaggi tipo cacio cavallo, galbanino ecc....)



In una pentolina con un pochino di olio cucinare il salmone e schiacciarlo con un cucchiaio di legno. lessare le sfoglie di pasta, metterle su un canovaccio ad asciugare. Fare una besciamella piuttosto lenta con 50 gr di burro, un cucchiaio abbondante di farina e 400ml di latte, un pizzico di sale e pepe e una grattatina di noce moscata. Tagliare la scamorza a pezzettini piccoli e grattare il parmigiano. Fare il primo strato con le sfoglie di pasta, mettere la besciamella, il salmone tritato, formaggio a pezzi e parmigiano. Così per tutti gli strati fino a terminare con l'ultimo strato di sola besciamella e parmigiano. infornare la lasagna a 180° per 30 minuti. Buon appetito!

IN TAVOLA



PASTA CON LE SARDE

di Maria Scuto



Abbrustolire in una padella antiaderente il pangrattato. Lavare e lessare in acqua salata il finocchietto selvatico, scolarlo e mettere da parte l'acqua di cottura che poi sarà utilizzata per lessare la pasta. Sciogliere le acciughe in una padella, e sciogliere lo zafferano in acqua calda. In un'altra padella rosolare la cipolla con un po' d'olio, unire l'uva passa, i pinoli, le acciughe e lo zafferano. Pulire le sarde e friggerle. Cuocere la pasta e condirla con la salsa preparata e le sarde. Lasciar riposare per 15 minuti e servire. Buon appetito!!!

PROCEDIMENTO

Ingredienti per quattro persone:

- ⇒ 600 grammi di pasta
- ⇒ 800 grammi di sarde
- ⇒ finocchietto selvatico
- ⇒ 4 acciughe
- ⇒ 1 cipolla
- ⇒ 100 grammi di pangrattato
- ⇒ uva passa e pinoli
- ⇒ sale e pepe qb
- ⇒ zafferano
- ⇒ olio extra vergine d'oliva

QUALE VINO?

Piatto rappresentativo di Palermo, ma cucinato in tutta la Sicilia. In questo piatto si intrecciano le doti sapide e gustose del pesce con l'aromaticità del finocchietto e la tendenza dolce dell'uvetta e dei pinoli. Le sarde hanno un sapore abbastanza forte e deciso è necessario trovare un vino che si sposi armonicamente con questa pietanza dal gusto particolare, un vino bianco maturo abbastanza aromatico, dal sapore persistente che si adatti al sapore acidulo delle sarde, alcolico per bilanciare il grasso del pesce. E allora un siciliano bianco d'Alcamo, oppure un Verdicchio dei castelli di Jesi.



LO SPORT



L'ANTICA ARTE DEL KUNG FU

di Claudio Masone

Il Kung Fu è l'insieme di tutte le Arti Marziali Tradizionali Cinesi. La storia del Kung Fu è vecchia di molti secoli ed ebbe inizio circa nel 2500 a.C. quando in Cina regnava la dinastia Xia e vi era l'imperatore giallo Huang Ti.

La parola "Kung Fu" è un termine piuttosto generico; letteralmente infatti significa "esercizio eseguito con abilità". La parola Kung fu è traducibile in Italiano con 'Abilità', 'esercizio eseguito con abilità', 'divenire abile con l'esercizio', oppure più semplicemente 'particolare destrezza' Comprende un numero inestimabile di "stili" e "sottostili" ed è per questo molto complesso farne un

elenco.

Sembra che il Kung fu venga tramandato fin dal 2700 A.C. dai tempi di Huang Ti, il famoso Imperatore Giallo, che avrebbe addestrato le sue truppe Cinesi con la lotta marziale. Ecco alcuni stili:

- Tai ji quan— È anche definito meditazione in movimento, è fatto di movimenti lenti e continui, l'energia e i movimenti di intrecciano, la concentrazione si carica con un profondo equilibrio tra forza ed energia interiore.



- Shaolin—È il kungfu madre, quello più antico da cui derivano tutti gli

altri stili. I movimenti dello shaolin danno energia al corpo anche at-

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

LO SPORT



traverso le forti posizioni.

- **Hungar** — Parliamo dello stile potente della tigre, ha movimenti che ricordano la gru, ci sono suoni e una ampia attenzione viene data agli esercizi di respirazione. Questo tipo di kung fu va ad allenare la potenza e la concentrazione interna e la forza fisica e muscolare.
- **Tong bei quan**— È sicuramente uno degli stili esterni più completi. È uno stile ideato e formato sullo stile della tigre nera e sullo stile della Cina del nord. Tutti i movimenti caricano l'energia.
- **Wing chung**— Contempla tutti i tipi di pugni sia a corto che a lungo raggio, con uso dinamico delle braccia per scaricare potenza da qualsiasi posizione, sono tipici i pugni a catena. Il combattimento non è caratterizzato dalla forza bruta ma bensì dall'astuzia.
- **Pakua** — È la box attorno ad un cerchio ed è uno degli stili di kung fu che fanno parte della scuola Neichia (scuola interna). In Cina è molto rispettato come in tutto il mondo. Possiede colpi pericolosissimi attraverso le tecniche di palmo si emana e si scaricano le vibrazioni "velenose" che poi non sono energie interne.

CINEMA E ARTI MARZIALI, LA PARABOLA DI BRUCE LEE



Iniziò tutto a tredici anni quando si iscrisse alla scuola di kung fu (stile wing chun) del leggendario maestro Yip Man. Divenne presto uno degli allievi migliori, qui entrò in contatto con il pensiero taoista e la filosofia di Buddha, Confucio e altri grandi maestri. Ma egli fu diverso dagli altri praticanti di arti marziali di quei tempi perché non si limitò a questo: fu attratto da ogni forma di combattimento, tanto che studiò i rudimenti della scherma occidentale col fratello e vinse un titolo interscolastico di pugilato. I suoi film sono vere e proprie pietre miliari nella storia del genere marziale, verranno ricordati e imitati per sempre, non è esagerato affermare che egli è stato colui che ha sdoganato quel cinema, facendolo uscire da rigidi schemi e innalzandone considerevolmente la qualità. Ma il suo più grande merito fu di far uscire così definitivamente il kung fu dalla cultura cinese, portandolo in occidente dove nessun'altro era riuscito a farlo arrivare prima di lui. Non a caso gli è stato dedicato un monumento a Hong Kong.

- **Winchun**—I maestri di questo stile ripetono ai loro allievi: "il winchun è nato da Shaolin per battere Shaolin". È uno stile rapido, forte e concentrato

e si entra nella guardia dell'avversario proteggendo sempre la linea centrale tenendo chiuse le "quattro porte".

FUORI SINCR0



FUORI SINCR0 è una pubblicazione a cadenza trimestrale e che si avvale della collaborazione esclusiva degli ospiti delle Comunità Insieme. I ragazzi che partecipano a questo progetto fanno capo alle diverse strutture riabilitative del gruppo Insieme che sorgono tra la provincia di Latina e Frosinone, a Formia, San Cosma e Damiano, Spigno, Ausonia, Castelforte. L'idea alla base di "Fuori sincro" era proprio di creare una sorta di *fil rouge* tra realtà diverse e farle interagire tra loro anche grazie al giornale, come accade per le attività svolte in comune, tra cui teatro, musica, danza, ceramica, ippoterapia. Siamo arrivati al nono numero, e i nostri redattori sono sempre più numerosi e sempre più bravi. Un grazie doveroso all'impegno di tutti gli operatori che collaborano al progetto, ma soprattutto ai ragazzi, che hanno voglia di esprimere su queste pagine il loro mondo di curiosità, di interessi e di valori.

Siamo su internet all'indirizzo:
www.comunitainsieme.com