NUMERO 13 GENNAIO 2017

FUORI SINCRO

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

SUCCESSO PER IL CONCERTO "L'ANNO CHE VORREI"

ALLE PAGG. 2 e 3

ARANCIA MECCANICA CAPOLAVORO SENZA TEMPO

A PAG. 8

ALL'INTERNO:

LA CURA: FIDARSI E AFFIDARSI	PAG. 14
SE UN DIAVOLO DIVENTA ANGELO	PAG. 16
UNO SPIRAGLIO DI LUCE C'È SEMPRE	PAG. 17

LE MILLE LUCI DI GAETA

A PAGINA 11

UNITI CONTRO LA VIOLENZA

A PAGINA 12

SPETTACOLO

UN SUCCESSO "L'ANNO CHE VORREI", PER RIFLETTERE E SOGNARE CON LA MUSICA

Domenica 22 gennaio è andato in scena il tradizionale concerto di inizio anno interpretato dagli ospiti e dagli operatori delle strutture residenziali Insieme. L'appuntamento si è tenuto presso il Centro Polifunzionale Insieme a Santi Cosma e Damiano. Lo spettacolo, dal titolo "L'anno che vorrei", intendeva essere un momento benaugurale per tutti gli spettatori e offriva un saggio delle diverse attività artistiche ed espressive che gli ospiti delle Comunità Insieme portano avanti nell'arco dell'anno. In scena si sono susseguiti davanti ad un folto e caloroso pubblico il gruppo Ensemble di Karate Insieme diretto da Pasqui Macera, l'Orchestra di Tastiere "7 e 8" diretta dalla maestra Eleonora Ricciardulli, il Coro Insieme diretto da Veronica Creo, la New Crazy Band e la Kapitani Koraggiosi Band, dirette da Pierpaolo Ianniello e da Antonio De Meo, ed ancora il Corpo di Ballo Insieme diretto da Sara Espositore e gli All Star Vocals (Erminia Anelli, Veruska Alfieri, Veronica Creo e Peter Ercolano). Lo show diretto da Peter Ercolano è stato caratterizzato da esibizioni musicali dal vivo, da coreografie e da proiezioni di video: ad accomunare tutti i momenti dello spettacolo sono stati dei messaggi universali che hanno avuto come filo conduttore la speranza, l'amore, il rispetto per la natura e la convivenza pacifica tra i popoli. In occasione de "L'anno che vorrei" Veronica Creo ha presentato in anteprima nazionale il suo primo inedito dal titolo "Solamente andare", brano che grazie alle grandi doti canore e interpretative di Veronica sta già diventando virale sui social.

SPETTACOLO

Veronica porta avanti ormai da anni all'interno delle Comunità Insieme un'attività di coro che coinvolge e appassiona gli ospiti, con ottimi risultati. Merito della professionalità e della grande umanità della cantante, che si è specializzata nella cantoterapia. Oltre a Veronica sono da menzionare per il loro importantissimo apporto alle attività riabilitative portate avanti nelle strutture del gruppo Insieme anche altre professioniste che sono entrate a pieno titolo a far parte della grande famiglia Insieme: Pasqualina Macera con la sua attività di karate, molto apprezzata dagli utenti, la maestra Eleonora Ricciardulli, che promuove con i ragazzi un approccio innovativo all'insegnamento del pianoforte, e Sara Espositore, che coinvolge gli ospiti con la sua freschezza e personalità nell'attività di danza, dal profondo valore riabilitativo, sia dal punto di vista fisico che psicologico. Grande importanza in occasione di questi eventi ha anche l'affiatato gruppo di operatori-artisti che collaborano con Peter, come Pierpaolo Ianniello, Veruska Alfieri e Antonio De Meo, oltre a tutti gli operatori della Comunità Insieme il cui lavoro si svolge dietro le quinte, tra cui la bravissima costumista Fernanda Testa. Il concerto del 22 gennaio si rivolgeva a grandi e bambini e rientrava nelle iniziative promosse dalle strutture residenziali Insieme per favorire l'interazione degli ospiti delle comunità con il tessuto sociale. Il prossimo appuntamento con uno spettacolo che vedrà in scena gli ospiti è per questa estate, con la consueta esibizione in occasione dell'Activity Day.

SPETTACOLO

ENTUSIASMO E CONDIVISIONE, SUL PALCO OSPITI E OPERATORI… INSIEME

Nelle foto alcuni momenti del concerto che si è tenuto il 22 gennaio nella Comunità Insieme

Uno dei punti di forza degli spettacoli messi in scena da Peter e i suoi ragazzi è il forte spirito di condivisione che sta dietro a tutte le iniziative promosse dalle strutture residenziali Insieme. Sul palco si esibiscono fianco a fianco diversi operatori delle Comunità e tantissimi ospiti, ognuno con i propri talenti e assecondando le proprie passioni e le inclinazioni artistiche. Esibirsi davanti ad un pubblico rappresenta per gli ospiti un momento di grande verifica delle proprie abilità e una vera e propria iniezione di autostima e fiducia nelle proprie capacità relazionali e di gestione delle emozioni. La condivisione di un momento così importante rappresenta sia per gli ospiti che per gli operatori una risorsa nella prospettiva di una riabilitazione soprattutto sociale.

SPETTACOLO

Le foto in queste pagine sono di Andrea De Meo

SPETTACOLO

MUSICA, LINGUAGGIO UNIVERSALE

SPETTACOLO

MUOVERE IL CORPO PER RITROVARSI

Allenare il corpo per il benessere fisico ma soprattutto al fine di incrementare la fiducia in se stessi e di ridurre ansia e stress. Ecco perché una grossa parte delle nostre attività riabilitative riguarda la psicomotricità e l'attività fisica. Attraverso la musica e il movimento, la danza permette l'espressione di emozioni, ha un effetto catartico, dà forma allo stato emotivo. Il karate è una disciplina che si basa sul controllo del corpo e delle emozioni: è un'attività che promuove la crescita interiore e la consapevolezza del sé e dei propri mezzi fisici e mentali. A queste attività si affiancano inoltre il nuoto, lo yoga e il risveglio muscolare, portate avanti dai nostri operatori presso strutture convenzionate.

CINEMA

L'INQUIETANTE FUTURO DI KUBRICK

di Davide Bonato

Il film capolavoro di Stanley Kubrick, tratto dal romanzo "Clockwork Orange" scritto da Anthony Burgess nel 1962, apre uno squarcio futuristico sulla violenza. Nel film si vede inizialmente quello che comunemente viene definito un comportamento folle e violento. Poi nella seconda parte quel comportamento è messo in contrapposizione alla cura psichiatrica, intesa in questo caso come repressione del comportamento violento con altrettanta violenza. Allo spettatore è dato di scegliere cosa è peggio...

VOTO PERSONALE	10
DURATA	2 ore e 17 minuti
ANNO	1972

POESIA E DINTORNI

SONO INNAMORATA

di Carmen Monnola

In un luogo affollato, dove però ci si sente troppo soli, ho incontrato te...

È stato amore a prima vista, un amore folle.

Come ti ho visto, ti ho guardato negli occhi e mi sono sentita smarrita

ma non più sola...

La sera prima di coricarmi ti penso sognando di stare tra le tue braccia

Mi auguro che sia reciproco e che la nostra sia

una meravigliosa storia d'amore

Ti amo tanto

POESIA E DINTORNI

GUARDO OLTRE

di Georgel Graziani

E guardo oltre; oltre ogni mio limite, sconfinando con lo sguardo su nuove prospettive e su di un nuovo lato di me stesso... Mi pervade, tra i pensieri, un senso di completezza e di soddisfazione in quanto, nell'assenza di ogni mezzo ho ritrovato la pace e l'equilibrio mancante affinché io potessi apprezzare le cose dapprima concesse e poi sottratte... Ed il superficiale di questa vita, finalmente, perde di senso, già da quando ritrovare me stesso nelle alternative è divenuta una missione di vita... E creo per cui una nuova stabilità, che con forza e determinazione viene sostenuta dalle mie emozioni; e gestisco a poco a poco questi nuovi impulsi, con l'intento migliore di mantenere stabili le mie forti emotività... Gestisco per cui i miei sereni o furenti pensieri e li chiamo per nome, dandogli un senso; per poi rendermi conto che in me abita ancora una sana necessità di crescere e di esser sicuro che quel giorno potrò lasciarmi alle spalle quello che è stato, guardando avanti e ricordando che se il successo c'è stato è stato grazie al duro ma significativo lavoro svolte nell'insieme di ogni cosa... là dove ogni mio progetto ha preso forma e senso, là dove la vita ha scelto per me il percorso migliore...

IN TEMPO REALE

UNA GIORNATA ILLUMINATA

di Amedeo Fanasca

Il giorno giovedì 24 novembre con gli altri ospiti delle Comunità Insieme abbiamo partecipato a un evento, cioè la visita delle luminarie natalizie di Gaeta. Come previsto siamo partiti con due pulmini della comunità per raggiungere dopo circa tre quarti d'ora la stessa Gaeta, abbiamo parcheggiato nella vecchia stazione, vicino alla quale era situato un bar e così ci siamo deliziati con un caffè, cappuccino e orzo. Dopo una camminata siamo arrivati nel viale principale della città dove si estendevano le luminarie: la veduta faceva pensare di essere di giorno, tale era la luce che si diffondeva, mentre la posizione orizzontale delle illuminazioni sembrava descrivere una lunga linea, come un ideogramma. Quindi siamo scesi verso la piazza, dove un vicolo parallelo alla litoranea era illuminato a festa. Abbiamo percorso un centinaio di metri e siamo tornati nella piazza, per poi attraversarla e qui, ai nostri occhi, si offriva la veduta di una immensa fila di melograni aperti. Scattate delle foto, li abbiamo attraversati per arrivare al municipio, dove abbiamo fatto una sosta. Tutti noi poi abbiamo raggiunto i pulmini e come previsto abbiamo raggiunto Aurelia e gli altri, tutti contenti ci siamo avviati al ristorante, dove ci aspettavano delle ottime pizze. Come antipasto abbiamo anche mangiato un piatto con mozzarelle, prosciutto, pancetta e sottaceti, poi grande degustazione di pizze di vari gusti. Dopo il ritorno in pulmino siamo finalmente andati a riposarci, dopo aver trascorso una giornata speciale, sicuramente da ricordare. Abbiamo vissuto l'atmosfera natalizia grazie alla magia di quelle bellissime luci.

IN TEMPO REALE

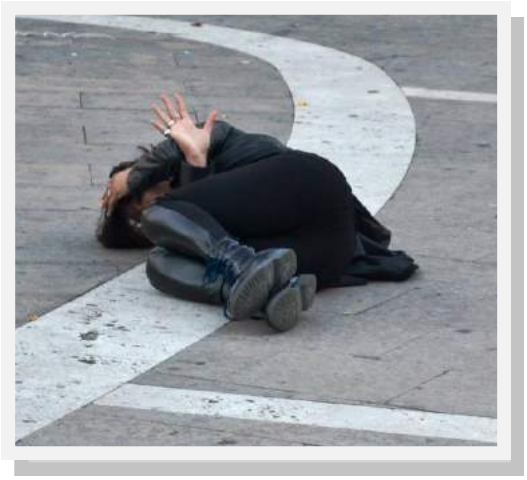
FLASH MOB PER CONDANNARE LA VIOLENZA

A cura degli ospiti della Comunità di Penitro

Il 10 ottobre si celebra la giornata mondiale della salute mentale. Quest'anno, presso l'ospedale "Spaziani" di Frosinone si è organizzato un open day sulla salute mentale femminile e tra le varie iniziative c'è stato un flash mob e brevi rappresentazioni di mimo estemporaneo sul tema della violenza verso le donne, a cura degli utenti e operatori delle nostre strutture residenziali psichiatriche, per la regia di Peter Ercolano. Il flash mob è un raduno di persone che si danno appuntamento in luoghi pubblici e frequentati per inscenare azioni insolite che suscitino interesse nei passanti. Alle 11, come stabilito, ci siamo recati nella piazza antistante l'ospedale Spaziani e sotto gli sguardi curiosi della gente abbiamo mimato in coppia scene di violenza molto forti, poi quando è cambiato il sottofondo musicale abbiamo cambiato atteggiamento verso la donna della nostra coppia fino a scioglierci in un abbraccio affettuoso. La rabbia e la paura hanno così lasciato il posto alla disponibilità verso l'altro e alla fiducia. Ferminio e Marco confessano che quando infierivano sulla partner durante il flash mob provavano disagio e vergogna ma si sforzavano di recitare quel copione. Jessica, una delle vittime della violenza, confida di aver avuto veramente paura e di aver tremato perché nella sua vita ha vissuto sulla sua pelle quelle brutte esperienze in passato e anche oggi che le racconta si sente smarrita.

Sergio, invece, fa delle considerazioni sul tema "la violenza va condannata sotto qualsiasi forma": tra le persone che convivono in una società che vuol chiamarsi civile, la violenza è da condannare che sia rivolta verso le donne o verso qualsiasi minoranza o condizione di fragilità. Anche le relazioni interpersonali che intraprendiamo quotidianamente meritano una certa attenzione. "Quello che voglio dire—sostiene Sergio—è che sarebbe meglio evitare qualunque comportamento offensivo e violento che possa rappresentare un pericolo. Soprattutto la volgarità andrebbe sempre evitata e dunque la scelta delle parole dovrebbe essere ragionata e mai pesante e offensiva, così da evi-

IN TEMPO REALE



tare una reazione verbale altrettanto offensiva che potrebbe sfociare in un atto violento. Per evitare tutto ciò la prima cosa da fare è cercare di essere cordiali, offrire l'altra guancia, oppure preferire nel caso contrario il silenzio a una reazione spiacevole. Le situazioni di conflitto emergono proprio perché non si considerano o si sottovalutano questi aspetti, al punto da far prevalere l'istinto sulla ragione". Per Sergio e gli altri ospiti esiste inoltre un'altra possibilità, lo scherzo: l'umorismo può essere talvolta un'arma efficace per superare o andare oltre il conflitto. Infine c'è l'importanza del perdono, dice Giovanna, e della capacità di chiedere scusa quando comprendiamo i nostri errori all'interno di un conflitto, cosicché possa prevalere la pace anziché il rancore. Proprio Giovanna ci racconta di essere stata vittima di violenza da parte del proprio partner ma che per amore dei propri figli e per paura di perderli ha preferito tacere continuando a subire, oltre che le violenze fisiche, anche quelle psicologiche. "Le scene di mimo hanno suscitato in me il ricordo delle violenze subite e il dolore delle esperienze passate. Ancora oggi è forte la paura di incontrare un uomo violento, ma auguro a me e a tutte le donne che qualcosa cambi, che le donne possano essere più tutelate e che da parte loro abbiano la forza e il coraggio di reagire".

Lo stesso flash mob ideato da Peter in occasione della giornata della salute mentale presso l'Asl di Frosinone, è stato riproposto a novembre in piazza a Scauri, in collaborazione con l'associazione antiviolenza "Voci nel silenzio". L'evento ha coinvolto molti passanti che hanno partecipato al simbolico girotondo finale insieme agli ospiti e agli operatori.

LIBERA MENTE

LA CURA: FIDARSI E AFFIDARSI

di Ilenia La Rosa

La figura dello psicologo e dello psichiatra vengono spesso accostate al termine "Pazzia" che tal volta viene mal interpretato proprio dalle cosiddette persone "normali". È uno stereotipo, e sinceramente mi dispiace che, ancora oggi, nel ventunesimo secolo ci sia questo pregiudizio. Persino i miei genitori, prima che mi ammalassi la pensavano così:

"Io non sono malata"

Mi ammalai molto presto, avevo dodici anni e mi tagliavo le vene. Non c'era un motivo, se non quello che il dolore fisico annientava quello mentale; solo crescendo con l'età capì che quel dolore che non volevo sentire era la frustrazione di avere una famiglia disagiata sia economicamente che psicologicamente, mia madre in primis (anche se non l'ha mai accettato).

Man mano che passava il tempo si aggiungevano altri sintomi, come i disturbi alimentari. Andai da diversi psicologi, ed ogni volta, era uno strazio per me, ricominciare a raccontare da capo la mia storia. E poi, non con tutti trovavo quella fiducia che porta ad aprirti e iniziare così il processo di cura.

Nel 2012, dopo vari fallimenti con i colloqui psicologici, sia sulla sintomatologia che per il resto, decidemmo di fare un colloquio con uno psichiatra di Roma, per entrare dentro una clinica addetta ai disturbi alimentari. Fu un fallimento anche quello, perché non riuscivo a trovare fiducia nel mio psicologo e i sintomi aumentavano sempre di più. Mi tagliai, di nuovo. E in quel momento sentii le parole dello psichiatra della comunità che disse: lei ha bisogno di altri tipi di strutture. Me ne andai dopo tre mesi.

Sembrava, inizialmente che le cose andassero bene, ma solo in apparenza, saltavo gli appuntamenti dagli psicologi perché non mi sentivo capita, come non

LIBERA MENTE

mi sentivo capita dai miei genitori. Mangiavo, mi abbuffavo e vomitavo. Era un rito continuo, tutti i giorni, a tal punto che mia madre mi nascondeva il cibo.

Ero seguita dal CSM, e in base alle cose che raccontammo io e miei genitori all'ennesima nuova psichiatra, decise di mandarmi in un'altra comunità, che distava venti minuti da casa mia. Era un posto dove i pazienti non erano tutti uguali, ognuno aveva problematiche diverse. Forse quello, fu il periodo in cui mi affidai più a ciò che veniva fuori durante i colloqui. Stetti lì per un anno, poi me ne andai contro il parere dei medici, perché avevo capito che i problemi erano dei miei genitori e non i miei, me ne dovevo soltanto distanziare. Ogni settimana facevamo colloqui familiari e non trovavamo mai giovamento, anzi, litigavano ancora di più e a me non sembrava giusto di stare in quel posto per colpa loro e dei loro problemi.

"Devono starci loro qui dentro, non io..."

Da un lato, non finire un percorso è stato un fallimento, ma dall'altro, grazie ai diversi gruppi psicoterapeutici, ho acquisito parecchia consapevolezza, come alcuni strumenti per combattere i miei demoni. Adesso sono ricoverata in un posto lontano da casa. E dopo tutti gli aneddoti che vi ho appena raccontato, fidarmi e affidarmi alle mie figure di riferimento, talvolta mi viene difficile... Perché la fiducia si costruisce piano piano, come un fiore che deve sbocciare.

Qui dentro, ho notato che non a tutti viene facile bussare a quella porta... Io ho capito, in queste ultime settimane, che non devo andare a chiedere aiuto quando ormai è troppo tardi, ma non appena sento i segnali d'allarme, e anche qui, bisogna saperli riconoscere.

Quello che posso consigliare a tutti i miei compagni delle comunità Insieme, è fidarsi e affidarsi ai dottori. Anche se a volte vi sembra che vi vadano contro, in realtà vi stanno proteggendo. Perché il loro lavoro è proprio quello di scavare dentro. I sintomi sono soltanto la punta dell'iceberg. E talvolta scavare troppo dentro fa ribellare i demoni che stanno nascosti nel nostro inconscio. Ed è qui, che, talvolta, vediamo le figure mediche come nemiche.

Ognuno ha un percorso individuale specifico, finalizzato all'autonomia in toto, attraverso diverse tappe. Ed è quello che dobbiamo seguire, perché è lì che si trova la luce della serenità. Non mi piace dire la parola guarigione, perché i miei demoni stanno sempre col fiato sul collo, sono io che devo trovare la forza di non ascoltarli.

Noi non siamo PAZZI, abbiamo solo dei disagi, che per la maggior parte delle persone, soprattutto per quelli che riescono ad instaurare un rapporto di fiducia, scompaiono. Quindi fidatevi e affidatevi, perché il lavoro di tutta l'equipe medica e soprattutto i nostri sforzi, mirano solo a farci stare bene.

LIBERA MENTE

ANCHE IL DIAVOLO PUÒ RITORNARE ANGELO

di Giuseppe Brancaccio

Sono nato all'inferno, ai Quartieri Spagnoli di Napoli, uno dei quartieri più malfamati, dove si pensa solo a delinquere e diventare un camorrista. Io fui uno di quelli.

L'ambiente dove nasci, ti modella, ed io, da piccolo, seguivo quello che facevano gli altri e la mia famiglia; seguivo il Diavolo...

Lui, questa bestia, è come se ti incitasse a passare tutti i gironi dell'inferno: il denaro mi dava potere, la pistola mi dava potere, essere cattivo mi faceva sentire forte. Ognuno di noi ha una parte buona e una cattiva... e sia prima, ma soprattutto adesso, che sto cambiando direzione, sto cercando di essere buono, di non fare più del male... Sento sbattermi come un martello sulla testa i sensi di colpa, per quei bambini che magari, sono rimasti senza un padre. Due anni fa, l'ho perso io il padre e da lì le cose sono andate a peggiorare, non avevo più fiducia in Dio, così sono finito in carcere e dopo in comunità, essendo stato considerato non in grado di intendere e di volere. In carcere, mi riavvicinai a Dio, perché conobbi un pastore, il quale mi fece capire che se ci si pente veramente delle nostre brutte azioni, Dio ci perdona, sempre.

In comunità ho trovato persone e operatori affidabili, che si preoccupano veramente di me: mi hanno fatto capire che si ci può fidare nel prossimo, cosa che prima non facevo, e di riflettere su ogni cosa prima di agire. Spero che anche altre persone lo facciano, così vivremo in un mondo migliore. E spero soprattutto che, con l'aiuto di tutta l'equipe, quello dell'alto dei cieli di mio padre e quello di Dio, e in primis con la mia forza di volontà, questo Diavolo possa ritornare ad essere un Angelo.

LIBERA MENTE

SPIRAGLIO DI LUCE

di Alessia Matrullo

Penso al sole che tramonta la sera, che scende piano piano e che crea un'atmosfera di quiete. Spesso si pensa che nel nostro sistema di vita non c'è nessuno spiraglio di luce, ma non è sempre così... Forse non è evidente, ma c'è sempre la luce del sole che inebria gli spiriti e per così dire le anime più ribelli. Uno spiraglio di luce è come una forma elicoidale che si propaga e non finisce. Anche quando nasce un bambino si dice che è venuto alla luce, perché la luce inonda tutte le cose di sé. Uno spiraglio di luce è anche quello che si infiltra tra le tende chiuse di una finestra, o quello che si proietta su un palcoscenico mentre si svolge uno spettacolo. La luce si emana da ogni giornata, è come un'atmosfera magica, uno spiraglio di luce dona pace all'anima. Bisogna cercare la luce e non restare nel buio di noi stessi.

IN TAVOLA

GNOCCHI FANTASIOSI

di Serenella Annis

Setacciare le patate, amalgamare con il burro, le uova, il sale e un pizzico di pepe. Successivamente aggiungere la farina ed impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Stendere l'impasto con le mani aiutandosi con la farina e formare dei cilindri di circa 1 centimetro e mezzo di diametro da cui ricavare gli gnocchi.

Per la salsa: soffriggere a fuoco basso sedano, carote e cipolle a dadini con olio extravergine di oliva. Successivamente aggiungere la polpa di arance per dieci minuti, frullare e poi filtrare. Mettere gli gnocchi appena scolati nella salsa e far mantecare qualche minuto. È pronto!

RISOTTO AL DENTICE

di Serenella Annis

In una padella far rosolare leggermente lo spicchio d'aglio con olio extravergine d'oliva. Alimentare per circa cinque minuti e continuare la cottura a fuoco basso, quindi aggiungere la polpa di dentice precedentemente sbollentata e il finocchietto tritato finemente. Togliere dal fuoco e condire con un filo d'olio extravergine a crudo. Salare e pepare.

IN TAVOLA

CHIACCHIERE DORATE

di Stefania Gubitoso

PROCEDIMENTO

Prepara sul tavolo un cratere con la farina, aggiungi lo zucchero, il burro a pezzettini, la buccia di limone grattugiata, le uova ben battute. Mescola tutti gli ingredienti e, ottenuto un impasto omogeneo, forma una palla che lascerai riposare 1 ora. Stendi la pasta in una sfoglia molto sottile e taglia con la rotella dentellata lunghe strisce larghe 20cm. che poi taglierai nel senso della larghezza ogni 10cm. Friggi in olio abbondante i rettangoli ottenuti, dopo aver praticato su ognuno un taglietto al centro e asciugali ponendoli su un vassoio con carta assorbente. Infine spolverali di zucchero a velo. Ecco pronti i **più tipici dolci** di carnevale!

Ingredienti per 3 persone

- farina 250g
- zucchero 50 g
- 1 uovo + un tuorlo
- burro 25g
- zucchero a velo
- la buccia di un limone

IN TAVOLA

TORTA DI MELE GUSTOSA

di Emma Dori

Ingredienti

- Farina 00: 400 g
- Mele: 400 g
- Ricotta vaccina a temperatura ambiente: 300 g
- Uova a temperatura ambiente: (circa 4) 220 g
- Zucchero di canna 175 g
- Zucchero :175 g
- Latte intero a temperatura ambiente :100 g
- Lievito per dolci :16 g
- Lime :1 Sale fino :1 pizzico

PROCEDIMENTO

Per preparare la torta di mele soffice cominciate setacciando la ricotta a temperatura ambiente in un colino posto all'interno di un recipiente, poi unite lo zucchero di canna e grattugiate la scorza del lime conservando quest'ultimo poiché dopo occorrerà anche il succo. Mescolate il composto e tenete da parte.

In un altro recipiente versate le uova, unite lo zucchero semolato e lavorate con le fruste elettriche per qualche minuto, fin quando il composto non sarà un po' gonfio. Dopodiché aggiungete il composto di zucchero e ricotta un cucchiaio alla volta, in modo che gli ingredienti si amalgamino per bene. Se il precedente non è stato inglobato attendete ad aggiungere quello successivo.

In un recipiente setacciate la farina con il lievito e unite, anche questo, un cucchiaio alla volta, mentre lo sbattitore è ancora in funzione. Il composto a questo punto risulterà abbastanza sodo, quindi andate a stemperarlo versando il latte a filo lasciato temperatura ambiente.

Spegnete le fruste e dedicatevi alle mele. Quindi sbucciatele, eliminate il torsolo centrale e infine tagliatele a pezzettini di 1-2 centimetri e raccoglietele in un recipiente. Prendete il lime che avevate conservato, tagliatelo a metà e ottenete il succo spremendolo. Versatelo immediatamente sulle mele in questo modo le mele manterranno il loro colore chiaro. Mescolate le mele e unitele alla base.

Imburrate e foderate con carta da forno uno stampo di 28 cm di diametro, poi versate delicatamente il composto e livellatelo con una spatola, oppure roteate la teglia sul piano in modo da distribuire uniformemente l'impasto. Cuocete la torta di mele soffice in forno statico preriscaldato a 180° per 60 minuti (160° per 50 minuti se forno ventilato). Se la superficie dovesse scurirsi troppo, dopo 40 minuti di cottura coprite la torta con dell'alluminio. Una volta cotta, sfornatela e fatela intiepidire, prima di sfornarla e sistemarla su una gratella per farla raffreddare completamente. Potete servire la torta di mele soffice spolverizzata con dello zucchero a velo!

IN TAVOLA

TORTINO CON CUORE DI CIOCCOLATO

di Serenella Annis

Ingredienti per 6-8 persone:

- Cioccolato fondente 150 g
- Burro 80 g
- panna
- Farina 00 20 g
- Cacao amaro in polvere 10 g
- Uova medie 2
- Tuorli 1
- Zucchero a velo 90 g

In un pentolino scaldare la panna con il latte. Aggiungere il burro e il cioccolato fondente tagliato a pezzetti. Aggiungere la farina e il cacao setacciati, le uova e lo zucchero a velo. Amalgamare bene il composto che deve restare liquido e cremoso. L'impasto è pronto, prendete degli stampini di allumino del diametro di 8 cm con un bordo alto 4 cm, imburrate il fondo e il bordo e poi spolverizzate con lo zucchero di canna (in alternativa potete usare il cacao in polvere oppure lo zucchero a velo). Versate l'impasto riempiendo per 2/3 gli stampini (11), quindi cuocete i tortini in forno preriscaldato a 180° per 13-15 minuti.

FUORI SINCRO

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

IL MIO GRANDE MAESTRO

di Claudio Masone

Ora ragazzi vi presento un vero artista dell'arte del kung fu, un vero maestro forgiato nell'anima della sua grande passione, un mostro sacro del Kung-Fu cinese. Questo animale da strada prende il nome di Chong Kamtung. Egli pratica e insegna lo stile Hun Gar, lo stile marcato e potente della tigre, del sud della Cina. Si tratta di uno stile combattivo derivato dal sistema Shaolin. Quando vidi Chang per la prima volta all'età di 16 anni mi sentii subito molto entusiasta, anche se ero intimorito dalla sua figura. Il mio maestro attraverso un durissimo allenamento riuscì a trasmettermi tutta quella potenza, quella forza e concentrazione interna che contraddistinguono questo stile. Infatti lo stile Hun Gar ti prepara ad un forte sviluppo fisico e ad un estremo controllo interno, ispirandosi alle qualità della tigre, animale molto importante per i cinesi. È stata una grande esperienza di vita di cui farò sempre tesoro.

LA STORIA

La nascita dello stile Hung Gar, che letteralmente significa "Stile della famiglia Hung", va fatta risalire al 1700, all'epoca della distruzione di un monastero shaolin del sud, Fu Jian Potin. Da questo riuscirono a salvarsi sette monaci i quali, secondo la leggenda, cominciarono a diffondere l'arte marziale del Kung Fu. In particolare uno di loro, Zhi Shan, conosciuto anche con il nome di Ji Sin Sim See, rifugiatosi nella "Fossa delle tigri", un monastero Shaolinsi del sud, trasmette le sue tecniche al mercante Hung Hei Gung. È con lui che si ha la nascita dello stile Hung Gar, dando vita alla prima vera forma dello stile.

LO SPORT

INSIEME AUSONIA IN VETTA AL CAMPIONATO

Continua la sfida a distanza tra l'Insieme Ausonia ed il Città di Anagni nel campionato regionale di Promozione, girone D. Attualmente guidano gli anagnini con quattro lunghezze di vantaggio dalla squadra di mister Roberto Gioia. Ma l'Insieme Ausonia è la squadra del momento. Ha messo a segno una lunghissima serie positiva con ben 17 gare imbattuta. «Il mio obiettivo e quello della società - afferma il bomber Sasà Caiazzo - è quello di disputare il prossimo anno il campionato di Eccellenza. A mio parere possiamo vincere il campionato. saranno decisive le prossime gare. Se giochiamo con la mentalità vincente che ci serve, possiamo veramente lottare per il primo posto. Ad Ausonia mi trovo molto bene, la società è seria, c'è entusiasmo, abbiamo un grande staff tecnico ed una buonissima squadra, spero di restare a lungo qui».

FUORI SINCRO

FUORI SINCRO 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 tredicesimo 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