

NUMERO 22 GENNAIO 2020

FUORI SINCRO

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

SUL PALCO LA MAGIA DEL NATALE



ALL'INTERNO: SUL PODIO DEL KARATE CON I "FIORI DI LOTO" LIBROTERAPIA, "NOI SIAMO TEMPESTA" PAG. POETI MALEDETTI, SCULTORI DI ANIME 17



SOCIAL, QUALI RISCHI



A PAGINA 6

PUNTIAMO SUI GIOVANI!



A PAGINA 22

SPETTACOLO



UN MESSAGGIO DI SOLIDARIETÀ Con il gran concerto di natale



Domenica 15 dicembre 2019 si è tenuto presso il teatro delle strutture residenziali Insieme il consueto concerto di Natale, che quest'anno è stato dedicato alla memoria di Giuseppe Guerriero, il bambino di Santi Cosma e Damiano scomparso tragicamente alcuni mesi fa. Un lutto che ha colpito tutta la comunità locale, da parte nostra c'è e resta l'impegno di tenere vivo il ricordo di un bimbo dolcissimo e pieno di vita. Il programma del concerto è stato caratterizzato da musiche tradizionali di Natale e canzoni pop e rock sempre a tema natalizio, In scena quasi cinquanta ospiti delle comunità Insieme coinvolti nelle attività di coro (sotto la direzione di Veronica Creo), di tastiere (guidati dalla maestra Eleonora Ricciardulli), karate (con il gran lavoro della maestra Pasqualina Macera) e ballo (con la conduzione della maestra di danza Sara Espositore). Si sono esibiti anche i ragazzi delle due band delle comunità Insieme, la New Crazy Band e la Kapitani Coraggiosi Band, dirette da Pierpaolo Ianniello. L'esibizio-



ne seguita da un teatro gremito in ogni ordine di posto, è stato un vero successo, ricompensa per il duro lavoro fatto dai nostri ragazzi per la realizzazione dello spettacolo. Dopo pochi giorni lo spettacolo è stato replicato, in forma ridotta, presso l'Asl di Frosinone.

SPETTACOLO





IN TEMPO REALE



ESPRIMERE CON CORAGGIO LE EMOZIONI, Attraverso l'arte del karate

Domenica 22 dicembre 2019, i nostri ragazzi coinvolti nell'attività di karate, tenuta egregiamente dalla maestra Pasqualina Macera, hanno partecipato con successo ad una manifestazione sportiva che si è tenuta presso lo Sporting Club di Cassino, presentando un loro "kata", Sole. "Questo Kata è nato grazie alla collaborazione dei Fiori di Loto, ospiti della Comunità Insieme, apparentemente innocuo, ma in questo caso con i ragazzi abbiamo lavorato sulle emozioni: rabbia amore, frustrazione, sogni, però le stesse tecniche sono di difesa e attacco. Questo è il mio modo di vedere il karate".







IN TEMPO REALE



















IN TEMPO REALE



I SOCIAL: STRUMENTO PER COMUNICARE O UN PERICOLO DA SCONGIURARE?

di Raffaela Pretto

Siamo nel nuovo millennio e rispetto all'età della pietra tanto è cambiato. Abbiamo scoperto il pensiero, il fuoco, la ruota, il mulino e via dicendo; ma la scoperta che, dal periodo della guerra fredda, ha rivoluzionato di più il mondo per come noi lo conosciamo, è stata sicuramente la rete. Rete intesa come sistema di interconnessione globale, ma anche rete intesa come interscambio immediato, simultaneo ed elettronico.

Una quantità enorme di dati che, quotidianamente vengono scaricati e riversati in rete; una quantità enorme di dati accessibile a tutti e che, spesso, non sono sotto controllo. Sfuggono dal controllo

dei governi, rispetto ai cittadini dei paesi assoggettati, sfuggono dal controllo dei genitori, purtroppo, rispetto ai figli delle famiglie in cui crescono. A volte, sfuggono dal controllo degli stessi users e navigators, che si ritrovano vittime del loro stesso operato, non rendendosi conto che quello che scrivono, scaricano o guardano oggi in rete, può avere un influsso, un riscontro, un effetto o un'eco su loro stessi o su chi li circonda, domani. Questo vale per la rete nel suo complesso, ma vale, a maggior ragione, per i così detti SO-CIAL: FaceBook, WhatsApp, Instagram, Twitter, etc., che permettono di generare un profilo (avatar), spesso collegadirettamente con nome е cognome (anagraficamente speculativi), foto, identità sessuali, orientamenti religiosi, politici, gusti, età, luogo di nascita e residenza, data di nascita e compleanno, luoghi visitati, periodi di vacanza, familiarità, relazioni sentimentali, etc. Tralasciando le fantasticherie da paranoia del tipo CIA, nel momento in cui ci iscriviamo ad un Social del genere, dobbiamo tenere bene a mente che sottoscriviamo un contratto con dei termini di utilizzo precisi e delle condizioni di utilizzo, che la Community presenta delle REGOLE che vanno rispettate, pena l'esclusione (bannaggio) dalla partecipazione attiva. Ma il discorso non si esaurisce qui: troppo spesso si sente di persone (purtroppo, nel 2020, ancora, più spes-



so donne) che si suicidano per la pubblicazione in rete di video o foto che le ritraggono in intimità o in atti sessuali a loro insaputa. Queste donne, o uomini, sono, si dice, VITTIME DELLA RETE. Trovo abominevole tale definizione. Oltre ad essere un insulto all'intelligenza di queste persone, che certo, non sarebbero mai cadute preda di un essere inanimato, la rete non è, di per sé, un persecutore che possa mietere vittime. Trovo, al contrario, che la rete sia un potente strumento di diffusione che, come ogni strumento innovativo, al pari della formula E=mc^2 o come, a suo tempo, la legge gravitazionale, può avere diversi utilizzi; sta all'uomo che manipola tali strumenti decidere se, da lì, creare una bomba atomica o lasciar cadere un sasso da un cavalcavia o, al contrario, generare energia ecosostenibile o far volare un aeroplano. In fin dei conti: è tutto nelle mani (o nella mente) dell'uomo. I Social permettono a persone a distanza di chilometri tra loro di mettersi in comunicazione. Internet, i Social, la rete sono un potente strumento di diffusione, dicevo, che rende immediatamente accessibile, quasi a tutti (a costo quasi pari a zero) l'informazione nella sua totalità. Ed oggi, essere informato vuol dire essere soggetto attivo in un processo trasformato che è il progresso ma anche vita; come diceva Giorgio Gaber, prima di noi: LIBERTA' É PARTECIPA-ZIONE.

SCIENTIFICAMENTE



COM'È FATTO IL CORPO UMANO

di Nicoletta Zocaro

Ho deciso di scrivere questo articolo perché sono molto affascinata e incuriosita dal funzionamento del nostro corpo, esso è composto da elementi quali idrogeno, ossigeno, carbonio, azoto, calcio e fosforo. Questi elementi sono presenti sia nelle cellule sia nei componenti non cellulari dell'organismo. Il corpo maschile adulto è formato per circa il 60% di acqua, pressappoco 42 litri.

Comprende una testa, un collo, un tronco, braccia e mani, gambe e piedi. I sistemi di organi del corpo umano includono:

Apparato locomotore, che ha il compito di dare al corpo la sua forma e la capacità di movimento.

Sistema nervoso, che ha la funzione di ricevere, trasmettere, controllare ed elaborare gli stimoli interni ed esterni del corpo.

Apparato respiratorio, composto da naso, faringe, trachea e polmoni.

Apparato cardio-circolatorio, costituito da cuore e vasi sanguigni (arterie, vene e capillari).

Sistema circolatorio linfatico, che ha il compito di estrarre, trasportare e metabolizzare la linfa, il fluido che si trova nello spazio tra le cellule.

Sistema immunitario, costituito da globuli bianchi, timo, linfonodi e canali linfatici.

Sistema endocrino, formato dalle principali ghiandole endocrine.

Apparato uro-genitale.

Apparato digerente, costituito dalla bocca, inclusi lingua e denti, esofago, e il tratto gastrointestinale. A proposito dell'apparato digerente, cosa succede quando mangiamo?





LIBROTERAPIA

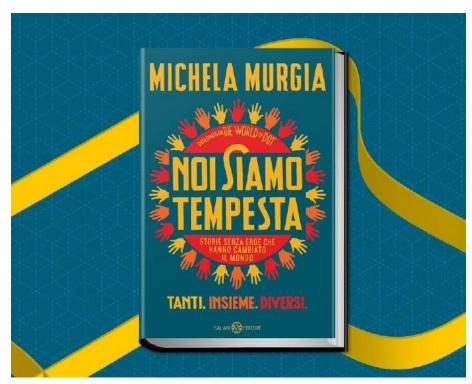


"NOI SIAMO TEMPESTA", LA FORZA DIROMPENTE DELLA COLLETTIVITÀ

di Vincenzo Donatelli

Il libro di Michela Murgia "Noi siamo tempesta" è una raccolta di storie che hanno una caratteristica comune: sono tutte storie collettive. Avere un'idea, credere in un'idea, cercare di realizzarla e superare ogni ostacolo, oltrepassando quelli che sembrano dei limiti. L'autrice suggerisce l'azione collettiva come strumento di cambiamento. Individui diversi che lavorano insieme per realizzare un obiettivo comune. Un'idea tale da realizzare, se non cambiare, il corso della storia e il modo di percepire il mondo.

Un esempio molto bello citato nel libro è quello dedicato alla storia di Wikipedia. La storia della Murgia si intitola "Tutto il sapere del mondo". Questo racconto parla della nascita di un'enciclopedia libera e gratuita su internet che avrebbe dovuto contenere tutto il sapere del mondo. All'inizio questa impresa non si rivelò un successo perché i due fondatori pensarono che i contenuti potevano venire solo da esperti. Ma i due fondatori desideravano un'enciclopedia che appartenesse a tutti. Il concetto era che la conoscenza è un bene primario che va messo a disposizione di tutti gratuitamente. L'idea di affidare la stesura delle voci a dei superesperti era fallimentare perché apriva la consultazione ma rendeva la compilazione esclusiva e per pochi e non intaccava la struttura piramidale della conoscenza. Ouando stavano per rinunciare al progetto, ebbero l'intuizione di aprire a tutti la possibilità di creare



le voci attraverso un semplice sistema di formattazione chiamato Wiki. In questo modo chiunque può usare il codice per scrivere dei contenuti. Ma come poter certificare l'affidabilità della "conoscenza libera"? Alla base delle regole di protezione di stesura delle voci c'è l'obbligo di citazione delle fonti in modo che tutti possono scrivere e tutti possono controllare l'esattezza del contenuto e chiunque provi a usare il codice per scrivere qualcosa di falso o non neutrale fa scattare le regole di protezione! In questo modo Wikipedia è diventata non un'enciclopedia ma una

comunità del sapere. In pochissi-

mo tempo quel sistema ha generato migliaia di voci e diciotto lingue di compilazione, rendendo evidente a tutti che il sapere non è solo qualcosa che si consulta insieme ma anche qualcosa che insieme si fa.

lo penso che la scrittrice con questa raccolta di storie abbia voluto dare risalto a imprese collettive che hanno certamente influenzato e cambiato la realtà sociale e a volte la storia ma la storia è stata scritta anche da singoli individui che, attraverso le loro azioni, hanno innovato il mondo del sapere, della conoscenza e della cultura.

LIBROTERAPIA



SALINGER E IL SUO GIOVANE HOLDEN

di Francesco Martino



Il libro che ho letto è "Il giovane Holden", di J.D. Salinger. L'ho trovato un libro molto umoristico, perché il protagonista del romanzo diceva molte bugie, ma fa anche molto riflettere. Salinger, scomparso sei anni fa, ha realizzato con questo libro un vero capolavoro, che ha appassionato generazioni di lettori. A proposito del protagonista, Holden, cambia scuola ogni anno perché viene continuamente bocciato. Una volta litiga con i compagni di scuola perché non andava d'accordo con loro, tanto che decide di scappare da scuola portando con sé tutti i suoi risparmi. Parte da solo per New York nel periodo natalizio e lì gliene capitano di tutti i colori, spendendo tutti i suoi averi in taxi, hotel e night club. Lì a New York incontra la sua ex fidanzata, ma la storia finisce male e viene ospitato da un professore di inglese, la materia in cui il giovane

Holden eccelle. Quando il professore gli consiglia di farsi vedere da uno psicanalista, il protagonista scappa e fa ritorno a casa senza farsi vedere dai genitori, ma rivede la sorellina e la tata intente a giocare in un parco. Le è molto affezionato e le dice che vuole partire e lasciare tutto, ma sarà proprio la sorella piccola a distoglierlo da questo intento, presentandosi alla stazione con la sua valigia per seguirlo. "Il giovane Holden", il cui titolo originale è The catcher in the rye, è considerato un classico novecentesco della letteratura giovanile. Al suo interno vengano trattati temi come la solitudine, il cinismo, l'ipocrisia e la difficoltà di affrontare il mondo, che fanno inserire questa opera immortale nel filone del classico romanzo di formazione. Consiglio vivamente a tutti di leggerlo!

LIBERA MENTE



SALVIAMO IL NOSTRO MONDO

di Antonello Sogus

Italia, terra dove son nato, piena di discariche abusive. Dove a volte non riesco a respirare e, l'immondizia, invece di smaltirla legalmente, è occultata nei campi o gettata in mare. Il nostro paese era un paradiso, ma gli stessi italiani, per soldi, vendono a camorra e mafia i terreni, dove seppelliscono I rifiuti, spesso anche tossici. Le persone, in alcuni luoghi, sono costrette a stare chiuse in casa, con la mascherina, per non respirare l'aria sporca delle discariche. Gli smaltitori che abbiamo, spesso non riescono a lavorare per colpa del malaffare. Spero che l'umanità prenda un'altra direzione perché così non si può vivere, si deve trovare una soluzione per i rifiuti del nostro pianeta, perché non siamo mostri, ma esseri umani e la terra tutto questo non lo merita. Noi, uomini e donne, dobbiamo preservare il nostro pianeta per le generazioni future, proteggerlo dal profitto a tutti costi e dal degrado, donare un mondo più vivibile ed educare I nostri figli alla cura del pianeta. Vorrei augurare un buon anno a tutti con la speranza di risolvere questi problemi e respirare un'aria più vivibile. Che la coscienza ci aiuti a spazzare il mondo e pulirlo. Tanti auguri 2020 e impegniamoci.



POESIA E DINTORNI



LA LUMACA CHE VOLEVA AVERE UN NOME

Seconda parte

La tartaruga consigliò alla lumaca di stare attenta agli umani e le raccontò che quando lei era piccola dei bambini si presero cura di lei ma, crescendo, si dimenticarono di lei, l'abbandonarono e la mandarono in esilio. La lumaca disse alla tartaruga che in uno degli incontri fatti durante il suo viaggio era stata chiamata "Ribelle" e la tartaruga disse che a lei avevano dato il nome di "Memoria". Il motivo del nome "Ribelle" era dovuto alla sua curiosità ed al suo porsi sempre tante domande. "Memoria" perché aveva ricordato sia la strada di andata che quella di ritorno in occasione del suo esilio. Ad un certo punto Memoria portò Ribelle vicino al bordo del prato e le mostrò l'asfalto, i palazzi, le case, le macchine...e mentre guardavano tutto questo Ribelle fece una domanda: "perché ho paura di tutto que-

sto?". Memoria disse che andando oltre avrebbe rischiato di essere schiacciata dalle macchine e dagli umani e allora Ribelle disse: "se ho paura vuol dire che non sono Ribelle" e Memoria spiegò che essere Ribelle non significa non aver paura...la paura esiste per tutte le cose nuove, per tutto ciò che non si conosce ma quello che conta e saper riconoscere la paura e voler andare oltre e Ribelle era stata in questo determinata e si era fatta aiutare ed aveva fatto nuove scoperte anche grazie alla sua lentezza...Memoria disse a Ribelle che se non fosse stata così lenta non ci sarebbe stato il loro incontro, l'incontro fra due esseri lenti e non sarebbe nata fra loro un'amicizia. Poi...si addormentarono e quando la lumaca si svegliò, al posto della tartaruga trovò una scia nell'erba,



sceneggiatore, regista e attivista cileno naturalizzato francese. Nato in Cile, Sepùlveda ha lasciato il suo paese al termine di un'intensa stagione di attività politica conclusasi drammaticamente con l'incarcerazione da parte del regime del generale Augusto Pinochet. Ha viaggiato a lungo in America latina e poi nel resto del mondo anche al seguito degli equipaggi di Greenpeace. Dopo aver risieduto ad Amburgo e a Parigi è andato a vivere in Spagna, nelle Asturie, dove vive oggi. Autore di libri di poesia, romanzi e racconti, ha conquistato la scena letteraria con il suo primo romanzo "Il vecchio che leggeva romanzi d'amore", apparso per la prima volta in Spagna nel 1989 ed in Italia nel 1993. Amatissimo dal suo pubblico, ha pubblicato da allora numerosi altri romanzi e raccolte di racconti e libri di viaggio tra i quali "Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza", il racconto che noi abbiamo letto insieme e che abbiamo riscritto.

una scia che indicava il passaggio di Memoria e segnava (era la traccia) di un distacco doloroso. Ma dopo l'esperienza vissuta insieme le restò il senso dell'amicizia per Memoria e per le sue compagne lumache che Ribelle pensò subito di andare ad avvisare del pericolo. Ribelle sempre più scopriva le tante importanti ragioni della sua lentezza.

Fine della seconda parte

Cristina Braga Maria Cocco Vincenzo Donatelli Firminio Grossi Ernesto Savino Giovanni Scuccimarra Gaia Vecchiet

POESIA E DINTORNI



VENERE

di Piero Celani



Il pensiero perse l'attimo
nella tua visione
tu Venere
che ti cibi di iperrealtà.
La tua bellezza non è possibile
né dal codice matematico
né da quello scientifico
perché Sole che tramonta
sorge altrove

POESIA E DINTORNI





SERA

di Piero Celani

E poi quando viene sera
si diffonde nell'aria
una giogaia mera
di ombre e colori
che macchiano l'atmosfera

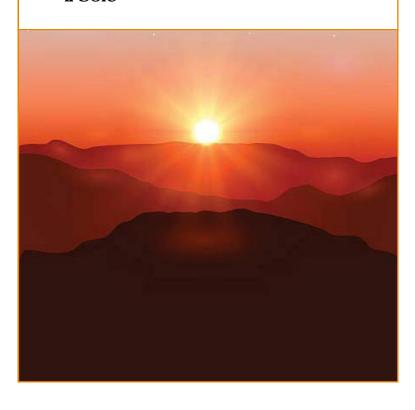
POESIA E DINTORNI



MATTINO

di Daniela Peruzzo

Nel primo mattino pensieri inzuppati di polvere astrale vedono la farinosa luna scomparire lentamente mentre intrepido sorge il sole





IL CUORE di Daniela Peruzzo

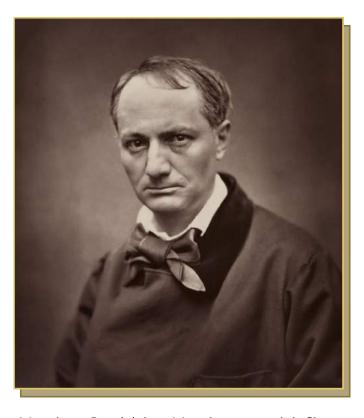
Il cuore
è come
un bambino felice:
ora un salto,
ora un altro
Ed ecco
ha giocato
a campana

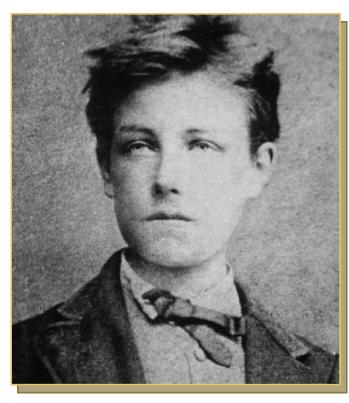
POESIA E DINTORNI



L'EREDITÀ DEI POETI MALEDETTI, "SCULTORI" D'ANIME

di Piero Celani





Monsieur Baudelaire, Monsieur Rimbaud, che conoscete la miriade delle variazioni del comportamento umano e ce li descrivete con le vostre prose e poesie. Il lirismo dei vostri personaggi, che Dio per molto relegò nel dimenticatoio, è ancora intatto. Sicché il bene e il male ballano una danza macabra e la sorte relega all'ipocrita un deleterio amore malato, mentre il sapiente alchimista muove con satana trismegisto i fili dei bu-

rattini. Siccome il narcisista che potrebbe essere un esteta non deve mai arrivare a pensare come Socrate ci tramanda, ossia

Erano poeti assoluti per l'immaginazione e nell'espressione. Erano mal visti dalla società, e lontani dalla cultura borghese, erano degli artisti geniali e pazzoidi, dediti ad alcol e droghe. Rappresentarono la massima espressione del pensiero romantico che era alla base della loro poesia, veicolo principale per cogliere l'essenza profonda della realtà che si poteva raggiungere "attraverso una totale sregolatezza dei sensi".

che la vita è una lunga malattia da cui il suicidio è una forma di indipendenza. Tutti dovrebbero esprimersi nel campo dell'arte e magari scrivere una poesia o dipingere un quadro. Non importa se l'esteta, come una persona qualsiasi, per limiti umani non riesce a rappresentare il tutto. Potrebbero essere chiamati "poeti di variopinti e logoranti caroselli". Non si può auspicare una società avulsa da qualsiasi bruttura.

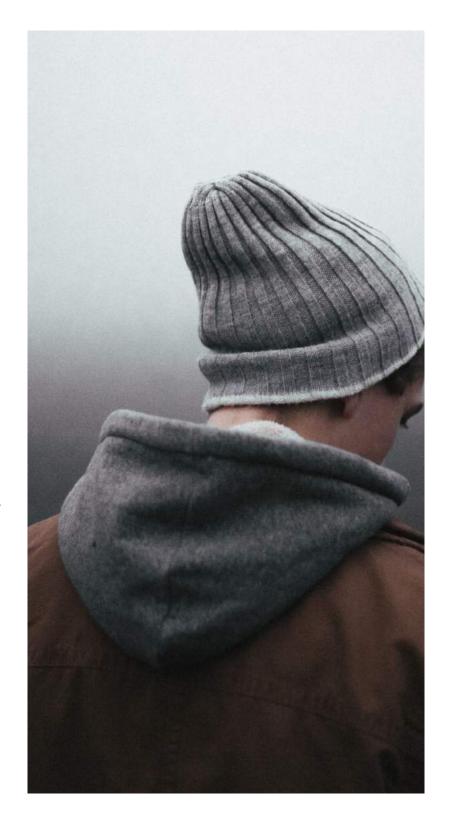
POESIA E DINTORNI



A LUCA (II)

di Raffaela Pretto

L'asfalto sfavilla Il tuo sguardo scintilla La luna fa capolino Al tuo silenzio m'inchino Sul collo il tuo fiato A lungo ho desiderato Un fiore svelato Si scioglie il ghiaccio gelato L'inverno è passato L'oro è colato Il bocciolo sbocciato L'uccellino volato Da quando ti ho incontrato. Il tuo passo è felpato Il tuo cuore è fatato Il tuo volto mi ha stregato. Posso solo dirti una cosa Che da quando ti ho visto Non conosco più la rosa C'è solo il tuo nome, Luca, non conosco pretesto.



POESIA E DINTORNI



UN RACCONTO

di Alessia Matrullo



C'era una volta una famiglia che abitava in un'enorme casa, era il periodo della vendemmia e si diedero da fare per raccogliere l'uva. I bambini si divertivano a pigiarla, a schiacciarla con i piedini, e mentre il mosto era pronto gli anziani, i nonni, pensarono alle altre pratiche da svolgere per fare il prezioso vino. I bambini erano molto contenti anche perché veniva consentito loro di assaggiare un po' di quel vino, perché era molto dolce. Poi, quando il sole era alto nel cielo, si riunirono tutti per il pranzo. Le donne di casa si prodigavano a preparare un pranzetto succulento per tutti. Poi, dopo essersi ristorati, si ritirarono nelle loro stanze. Erano tutti soddisfatti della loro opera, ognuno aveva fatto la sua parte per quel momento magico della vendemmia. Perché non è una cosa così semplice fare il vino! La notte calava e i nonni si riunivano a raccontare le favole ai loro nipotini, che rimanevano incantati e ammirati nell'ascoltare quelle fantasiose storie, che li portavano in altri mondi e in altri tempi. Il vino, quel vino fatto da tutte le generazioni insieme, poi veniva venduto, e in quelle bottiglie restava tutto il calore e l'amore di una famiglia che intorno a quel rito si era unita e affiatata sempre di più. Il mio racconto è il ricordo di un mondo passato che scalda il cuore e che ormai non esiste purtroppo più.

A LUCA (VII)

di Raffaela Pretto

Sei tu la mia stella La mia anima bella Il mio tramonto di sera La mia luce più vera La luna di notte La fine delle botte La vela spiegata La mela stregata L'attrice truccata La magia della fata. Sei lieto fine della storia Sei goal a Trigoria Sei nuvola che corre Sei principessa dalla torre. Sei cavallo che impenna Sei poesia dalla penna Sei nota dello strumento Sei lo spettacolo del firmamento Sei vento in poppa Sei paglia e stoppa Sei un usignolo Sei colpo e dolo Sei soave Sei il mormorio del Piave Sei fatato Sei il campo dorato Sei verde erba di prato Sei il lago incantato Sei mare che s'increspa Sei volo della vespa Sei onda e la sua cresta Sei fragola nella cesta Sei tutto questo e di più Sei tutto per me, lo sei solo tu.

ATTUALITÀ



IN FRANCIA UN NATALE DA SCOPRIRE

di Yuri Ursino

Forse non sapete che...

Curiosità 1

...il Natale in Francia si chiama Noel cioè Novella. Ma nel Medioevo il termine era usato come espressione di gioia. Per esempio all'arrivo di Elisabetta di Baviera a Parigi nel 1389 tutti urlarono "Noel"!

Curiosità 2

...alla vigilia di Natale la tradizione vuole che i bambini lascino le loro scarpe alla finestra o vicino al camino nella speranza di trovarle piene di regali il giorno dopo.

Curiosità 3

...nelle Alpi Francesi si arriva alla messa di mezzanotte scendendo per i pendii con gli sci e con le fiaccole.

Curiosità 4

...nella tradizione dei presepi in Provenza, una regione della Francia, alla fine del 1700 hanno una grande importanza i "Santons", figure create appositamente per il presepe e ispirate a personaggi della zona come gitani e zampognari.

Curiosità 5

...a Marsiglia, nel periodo di Natale, c'è una vera e propria grande fiera dei "Santons".

Curiosità 6

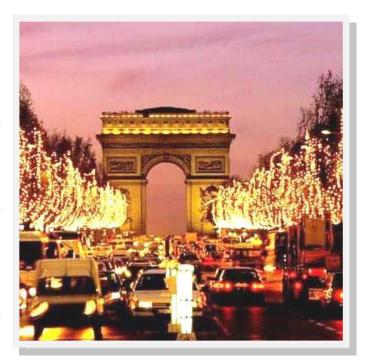
...l'adattamento francese della celebre canzone natalizia americana "Jingle Bells" è "Vive le vent".

Curiosità 7

...un tipico dolce francese di Natale è "Buche de Noel", il nostro tronchetto di natale.

Curiosità 8

...II tradizionale Santa Claus in Francia si chiama Père Noel.

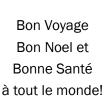


Curiosità 9

...una festa importante nel periodo di Natale per i Francesi è il giorno di Santa Barbara, il 4 dicembre. È tradizione mettere dei chicchi di grano saraceno o di lenticchie all'interno dell'ovatta. Se prima di Natale escono i primi germogli ciò è considerato di buon augurio.

Curiosità 10

...anche il giorno di San Nicola è importante. In alcune regioni della Francia, un uomo, travestito da San Nicola, gira per le strade in sella ad un carretto o ad una botte dalla quale escono tre ragazzi, in ricordo di una leggenda legata al Santo.





IN TAVOLA



PAN-DORI FARCITO E GOLOSO

di Emma Dori

Prendere un pentolino, versare lo zucchero e l'acqua e far cuocere fino ad assumere la consistenza di uno sciroppo. Nel frattempo montare i tuorli, poi versare lo sciroppo continuando a montare, fino al completo raffreddamento. In una ciotola, versare il mascarpone, aggiungere poco alla volta i tuorli montati e amalgamare per bene il tutto, fino ad ottenere una crema omogenea. Tagliare il pandoro a fette a forma di stella e farcire ogni fetta con la crema. Ricomporre il pandoro e spolverare con lo zucchero a velo.

Affettare e servire in un vassoio.



INGREDIENTI

- 500 gr. mascarpone
- 50 gr. di acqua
- 125 gr. di zucchero
- 1 pandoro

- 4 tuorli

- zucchero a velo q.b

IN TAVOLA



LA RICETTA DELLE MIE CREPES

di Sabrina Madeddu



procedimento

Procuratevi una padellina antiaderente. In una ciotola versate le uova, la farina, una parte del latte e lo zucchero. Con una frusta sbattete bene il composto fino ad ottenere una pastella. Aggiungete il resto del latte sempre continuando a sbattere e poi il burro fatto sciogliere. Prendete la padella e metteteci il burro. Fate scaldare la padella e versate un po' per volta la pastella distribuendola bene in un sottile strato. Fatela cuocere e poi giratela e rigiratela e la crepe è pronta per essere condita in un piatto e per essere gustata! Potete condirla con nutella, o con il miele o con la marmellata ed una bella spolverata di zucchero a velo sopra e...

Buon appetito a tutti!

Ingredientí

1 kg di farina 2 dl di latte 2 nova 1 cucchiaio di burro fuso 1 pizzico di sale

IN TAVOLA



RAVIOLI AL SUGO ALLA EMMA

di Emma Dori



INGREDIENTI:

- Sfoglia di pasta fresca
- Passata di pomodoro
- Una foglia di basilico
- Carne macinata
- Ricotta
- Parmigiano
- Un pizzico di sale
- Olio



PROCEDIMENTO

Per il sugo mettere l'olio in una padella, aggiungere il pomodoro e la foglia di basilico, un pizzico di sale e far cuocere a fuoco lento mescolando. Una volta cotto il sugo, spegnere il fornello, prendere la sfoglia di pasta fresca e preparare il composto. Mettere la carne macinata in un contenitore, aggiungere il parmigiano, un pizzico di sale, la ricotta e mescolare. Stendere la pasta, prendere con un cucchiaino il composto e fare tanti mucchietti, ricoprire con un altro strato di pasta sfoglia e pressare con le dita intorno ad ogni mucchietto di composto. In ultimo tagliare con una rotellina la pasta in tanti quadrati. Nel frattempo mettere a bollire l'acqua in una pentola con un pizzico di sale, a bollore immergere i ravioli. Girare ogni tanto ed una volta cucinati scolarli e metterli nella padella con il sugo, aggiungere parmigiano e mantecare. In ultimo impiattare ed aggiungere una generosa spolverata di parmigiano.

LO SPORT



PUNTARE SULLE NUOVE LEVE CALCISTICHE, LA SCOMMESSA DEL SETTORE GIOVANILE



Secondo anno di attività della scuola calcio Insieme Ausonia, con un bilancio molto più che positivo: raddoppiati gli iscritti rispetto allo scorso anno, sono rappresentate tutte le categorie, dai piccoli 2014 ai più grandi nati nel

2007. Una scommessa della Società che sta dando ottimi risultati dal punto di vista educazionale e partecipativo dei ragazzi e delle famiglie. Un progetto che vede in prima linea professionisti del settore sportivo, come il responsabile tecnico Massimo Benozzo, tecnico degli esordienti 2007/2008, insieme a Enzo Ribello, sapientemente coadiuvato da un gruppo di tecnici/amici come

Simone Troisi, tecnico dei pulcini con Luigi Filosa e Salvatore Pisano, quest'ultimo figura importantissima per tutto ciò che concerne la logistica, l'amministrazione e l'organizzazione della nostra realtà calcistica. Il progetto di scuola calcio dell'Insieme Ausonia si avvale di molti tecnici, ma sicuramente un vanto è avere un tecnico donna nelle nostre fila come Civita Del Vecchio, che

collabora con Vincenzo Migliore, Paky Nocella e Massimo Lepore con il gruppo dei piccoli amici. Il settore giovanile è complesso e abbraccia diverse sfaccettature che non possono essere improvvisate: educazione, istruzione dei più piccoli e soprattutto competenza tecnica e conoscenze pedagogiche del personale. È un percorso che porta i suoi frutti a maturare nel tempo. Il calcio

giovanile non è solo il crogiolo dove i grandi talenti vengono forgiati, ma anche il contesto in cui molti bambini muovono i primi passi con un pallone tra i piedi, il calcio

LO SPORT





che si gioca nei campi di provincia, quello che ha permesso a generazioni e generazioni di fantasticare di seguire le orme dei propri miti. Eccola qui, l'importanza del calcio giovanile: promuovere la pratica dell'attività sportiva, educare al rispetto delle regole e delle persone "TUTTE", indirizzare i ragazzi verso l'apprendimento e condivisione di valori e lo spirito di sacrificio, doti necessarie per poter diventare in futuro uomini e atleti, trasmettendo loro principi di lealtà, rispetto e collaborazione necessari per poter praticare questo amato sport di squadra.



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

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 ventiduesimo 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. Grazie di cuore per la collaborazione a Claudia Di Silvestro, Rossella Costigliola, Federica Leone, Rosa Falso.

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