

FUORI SINCRÒ

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

TUTTI IN SCENA, FESTA DA CONDIVIDERE



ALLE PAGG. 2-5

ALL'INTERNO:

**POESIA E DISEGNI,
IL MONDO DI FABIO**

PAG.
14

**FREDDY MERCURY,
STORIA DI UN MITO**

PAG.
16

**LA VITA INCREDIBILE
DI NELSON MANDELA**

PAG.
18



ALLE PAGG. 6-8

A DIFESA DELLE DONNE



A PAGINA 8

KARATEKI COL CUORE



A PAGINA 11

SPETTACOLO



È DI SCENA LA CONDIVISIONE CON LO SHOW “APRIAMO L'ANNO INSIEME”



Sabato 19 gennaio 2019, alle ore 17,30, si è tenuto presso il teatro-centro congressi delle strutture residenziali Insieme, a Santi Cosma e Damiano, il consueto concerto di inizio anno. In scena gli ospiti delle comunità Insieme che sono 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. Lo spettacolo è ideato e diretto da Peter Ercolano, responsabile delle attività riabilitative del gruppo Insieme.



SPETTACOLO



TELEFB ANTONIO VERRICO

SPETTACOLO



TELEFB ANTONIO VERRICO



TELEFB ANTONIO

Qui e nell'altra pagina alcuni momenti dello spettacolo "Apriamo l'anno insieme"



SPETTACOLO



TELEFB ANTONIO VERRICO



TELEFB ANTONIO VERRICO



TELEFB ANTONIO VERRICO

IN TEMPO REALE



PER UN GIORNO RIVIVONO LE FIABE: TORNA IL CARNEVALE CAMPAGNOLO



IN TEMPO REALE



“I sogni son desideri”, cantava Cenerentola nell’immortale film di Walt Disney. Ed è proprio attorno alla carrozza della principessa più amata che domenica 3 marzo 2019 hanno sfilato per le strade di Santi Cosma e Damiano i nostri ragazzi, mascherati da personaggi delle fiabe e dei cartoni animati, in un corteo coloratissimo e fantasioso. I personaggi della fantasia sono stati interpretati da cinquanta ospiti delle strutture terapeutico riabilitative del gruppo “Insieme”, condotti dal regista e attore Peter Ercolano, e da quaranta ballerine di diverse età della palestra Asd Sema Sport di Michela Saltarelli, guidate dalla coreografa Sara Espositore. Una collaborazione, quella tra la Comunità Insieme e l’Asd Sema Sport, che si protrae proficuamente da alcuni anni e che mira all’integrazione sociale delle persone che vivono un disagio, sensibilizzando le nuove generazioni, di cui le giovani atlete sono un significativo esempio. Adulti e bambini insieme, per condividere un momento di gioia e di festa e favorire l’inclusione sociale di ogni persona.

38ª EDIZIONE Carnevale CAMPAGNOLO
SANTI COSMA E DAMIANO (LT) - DOMENICA 3 MARZO
LO SPETTACOLO STRAORDINARIO DEI CARRI ALLEGORICI
TANTE SORPRESE PER GRANDI E PICCOLI

10:30
 INIZIO SFILATA SU VIA S. BARBARA CON PARTENZA DALLA ROTONDA

11:00
 RADUNO DEI GRUPPI MASCHERATI NEI PRESSI DELLA BANCA DEL GARIGLIANO.

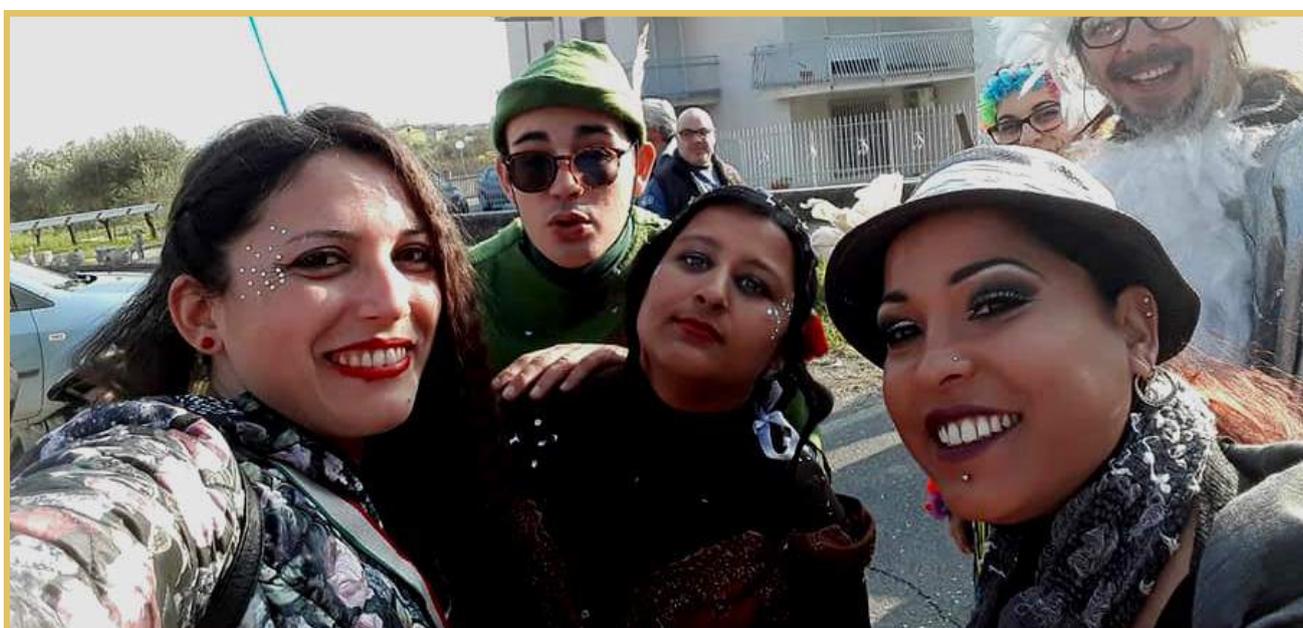
11:30
 APERTURA SFILATA ANGOLELLA (LA MASCHERA MADRINA DEL CARNEVALE)

12:30
 IN PIAZZA A CAMPOMAGGIORE ANIMAZIONE E TANTE SORPRESE ASPETTANDO I CARRI

13:30
 DISTRIBUZIONE PANNINI CON SALSICCIA IN COLLABORAZIONE CON

20:00
 -SPECIAL GUEST MARCO VIGGARO "BUCALONE"
 -GIANNI LEONE CON I PIU' GRANDI SUCCESSI DELLA MUSICA ITALIANA TUTTA DA CANTARE E BALLARE
 PREMIAZIONE CARRI ALLEGORICI CON BALLO IN MASCHERA

Sequici sui Social per essere sempre Aggiornato



IN TEMPO REALE



Nelle pagine alcuni momenti della sfilata che si è tenuta a San Cosma il 3 marzo, in occasione della manifestazione "Carnevale Campagnolo"



IN TEMPO REALE



FLASH MOB NELLE SCUOLE PER DIRE NO ALLA VIOLENZA DI GENERE



Si è tenuto **giovedì 7 marzo**, presso l'Istituto comprensivo "Antonio Sebastiani" di Minturno, e **venerdì 8 marzo**, presso i plessi scolastici "Angelo De Santis" e "Pietro Fedele" di Scauri, un **flash mob contro la violenza di genere**. In occasione della **Festa delle donne**, giovani studenti hanno potuto assistere a questo importante evento che mira a sensibilizzare le coscienze. Proprio a partire dai ragazzi. Ideato dal regista, attore professionista e clown **Peter Ercolano**, nonché responsabile della comunità "Insieme", il **flash**

mob rientra nel **progetto "Meteore"** del Comune di Minturno, finanziato dal **Ministero per le pari opportunità**. Protagonisti della manifestazione sono stati, infatti, i **40 ospiti delle strutture riabilitative che operano nel sud pontino**. Dopo il flash mob, gli studenti dei tre Istituti scolastici e del **Liceo Scientifico "Leon Battista Alberti"** di Minturno, come fase conclusiva del progetto prenderanno parte alla realizzazione di un cortometraggio e di una serie di laboratori. La collaborazione con il gruppo di lavoro di **Peter Erco-**

IN TEMPO REALE



lano aveva già portato i suoi frutti. Per il **25 novembre** era stato organizzato nelle piazze della città un altro **flash mob** contro la violenza sulle donne. “La partecipazione al progetto degli ospiti delle **comunità “Insieme”** – hanno affermato all’unisono il sindaco **Gerardo Stefanelli** e l’assessore ai servizi sociali **Mimma Nuzzo** – rappresenta un valore aggiunto, in quanto è un modo per **promuovere l’integrazione e**



l’inclusione sociale, attraverso una delle migliori forme di espressione, ovvero l’arte teatrale. Recitando, queste persone possono esprimere emozioni e sentimenti, mobilitare le tante risorse di cui sono in possesso e interagire con il territorio. Saranno loro

a mettersi in gioco, portando il messaggio di sensibilizzazione ad un pubblico speciale sul tema così delicato, quale quello della **violenza di genere**”.

IN TEMPO REALE



UNITI NEL SUPERARE I PROPRI LIMITI GRAZIE ALL'ANTICA ARTE DEL KARATE



Domenica 31 marzo il palazzetto dello sport di Tecchiena, grazie all'A.S.D. Dojo & Fitness di Ferentino e all'A.S.D. Blue Team di Pavona, si è riempito di giovani sportivi di tutte le età per una manifestazione che coniugava sport e sociale. Per i nostri ragazzi, che seguono con passione e impegno l'attività di Karate tenuta dalla bravissima **maestra Pasqualina Macera**, è stata ancora una volta l'occasione di confrontarsi con l'esterno, mettersi alla prova nelle gare ma soprattutto superare i propri limiti, per raggiungere maggiore autocontrollo e fiducia nelle proprie capacità. Bravi tutti!!!

IN TEMPO REALE



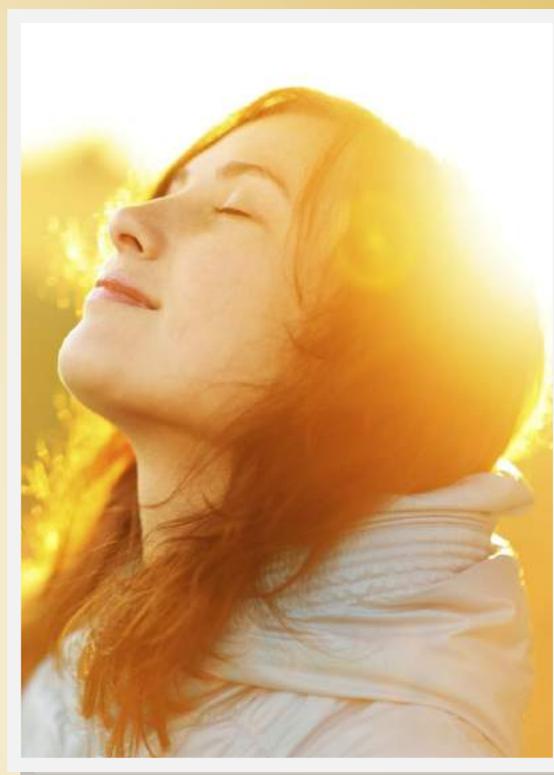
IN TEMPO REALE



A PROPOSITO DI DONNE

di Maria Cocco

Più che una festa, questa giornata è un'opportunità per una riflessione sulla condizione della donna. Per questa ragione è più importante chiamarla "Giornata Internazionale della Donna". L'origine è controversa ci sono diverse versioni. La più conosciuta è legata ad un incidente accaduto proprio l'8 marzo del 1908 secondo cui centinaia di operaie sarebbero morte in un incendio nella fabbrica tessile Cotton & Cotton a New York. Si dice che ad appiccare il fuoco forse fu proprio lo stesso proprietario, per porre fine allo sciopero indetto dalle donne che vi lavoravano. Questa storia sembra più una leggenda, dato che di questa fabbrica non è mai stata trovata traccia. L'origine dell'8 marzo è legata ad un evento che avvenne a San Pietroburgo nel 1917, quando le donne della città si riversarono per le strade manifestando, con forza, contro la prima guerra mondiale. Da allora l'8 marzo è diventata la giornata in cui le organizzazioni femminili in tutto il mondo celebrano la Giornata Internazionale della Donna, con manifestazioni e iniziative per celebrare le conquiste del genere femminile. Una delle conquiste più importanti, che non possiamo dimenticare, è stata il diritto al voto ottenuto per la prima volta nel marzo del 1946, in occasione delle elezioni amministrative nel referendum tra monarchia e repubblica. Un'altra conquista fondamentale per le donne è stato il diritto all'istruzione. Sulla base di una ricerca risulta che nel 1901 quasi la metà della popolazione era analfabeta, le donne in misura maggiore rispetto agli uomini. Nel 1926 il regime fascista iniziò ad ostacolare l'istruzione femminile: le donne furono escluse dall'insegnamento di alcune materie importanti, furono aumentate mediamente del 40% le tasse scolastiche per le studentesse; ma le donne non demorsero, anzi la scolarità femminile aumentò costantemente negli an-



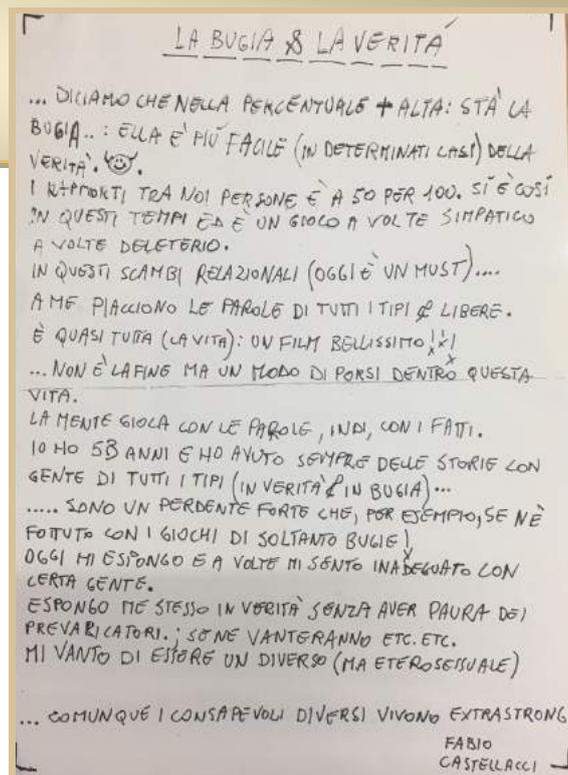
ni 30', fino a raggiungere nel 1990/91 un dato importante: il numero delle laureate superò quello dei laureati. Dopo il diritto all'istruzione le donne hanno lottato per un'altra grande conquista: la parità sul lavoro. Il principio di parità tra uomini e donne prevede che le donne abbiano il diritto ad accedere a qualunque lavoro in condizioni di parità. Ad esempio nel 1966 è stata riconosciuta la possibilità di accedere al pubblico impiego e più recentemente il diritto alla carriera militare. Nonostante i numerosi passi avanti, le donne devono ancora lottare per raggiungere una piena parità sul lavoro. Un risultato importante raggiunto dalle donne è stato il DIRITTO AD AVERE DEI DIRITTI.

POESIA E DINTORNI



IL MONDO DI FABIO

Opere di Fabio Castellacci



LA MONTAGNA CHE HO NEL CUORE

di Amedeo Fanasca

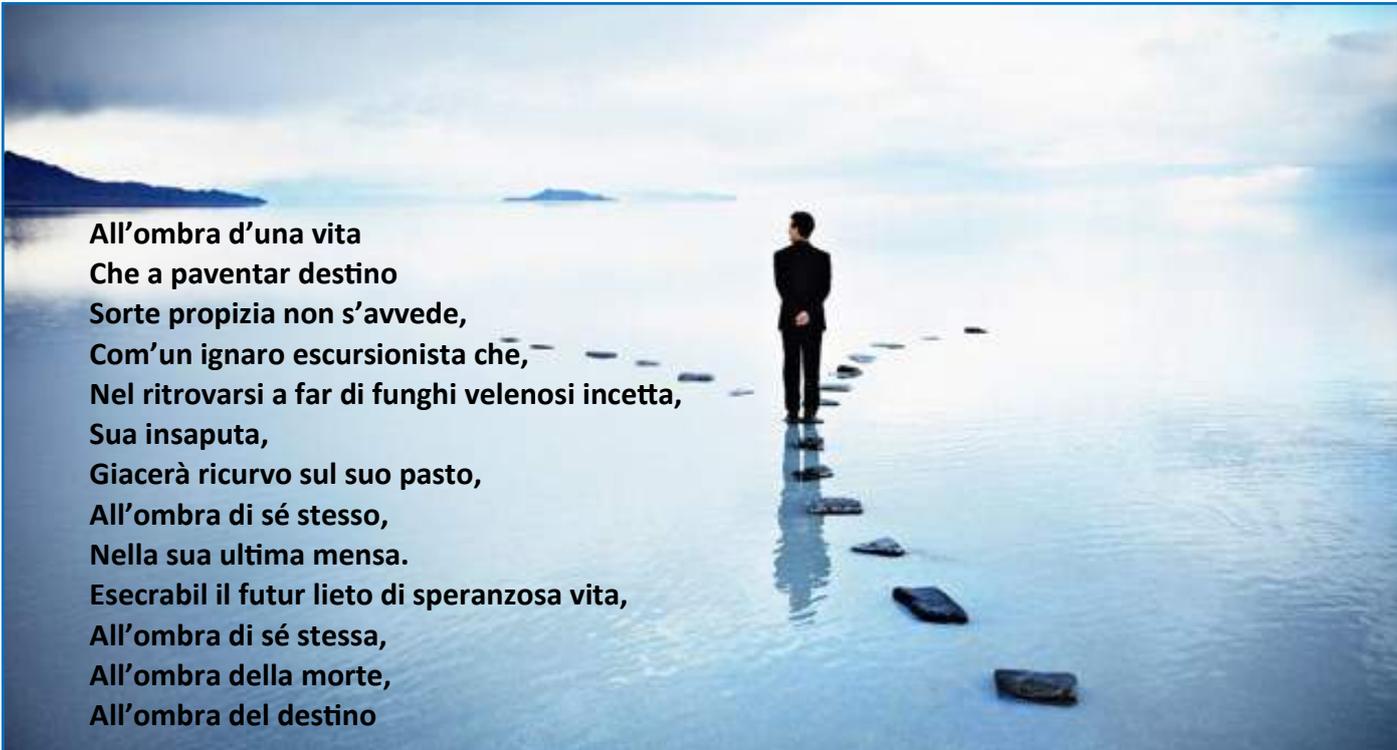
Non luogo di perdizione, ma meta per ogni alpinista, che l'Italia cerca di portare fiera dove issare una bandiera che il vento impetuoso annoda. Così la vidi quando fui ricevuto in casa di un ammiraglio per una visita medica. Da quel giorno sono trascorsi molti dei miei anni, ora mi trovo nella Comunità Insieme, e per un periodo ho frequentato una fattoria con animali e cavalli, sui monti Aurunci. Il lavoro nella fattoria mi rendeva felice, come quando lavoravo presso il deposito di materiali edili di mio padre e dalle cave vicine arrivava la pietra e il tufo. In montagna, sulla neve, andavo a sciare. Durante la settimana bianca, con mia sorella ed altri parenti, mi piaceva passeggiare sui sentieri percorribili, io, mia sorella Anna, il marito e le figlie Giada ed Enrica. Della montagna ricordo quando in macchina raggiungemmo la prigione sul Gran Sasso, dove dopo il colpo di stato fu detenuto Benito Mussolini: quel viaggio ora vorrei ripeterlo con la mia amata. Saluto la montagna, croce e delizia di molti...



POESIA E DINTORNI

**L'OMBRA DEL DESTINO**

di Paolo Pasquariello



All'ombra d'una vita
 Che a paventar destino
 Sorte propizia non s'avvede,
 Com'un ignaro escursionista che,
 Nel ritrovarsi a far di funghi velenosi incetta,
 Sua insaputa,
 Giacerà ricurvo sul suo pasto,
 All'ombra di sé stesso,
 Nella sua ultima mensa.
 Esecrabil il futur lieto di speranzosa vita,
 All'ombra di sé stessa,
 All'ombra della morte,
 All'ombra del destino

IL SORRISO

di Alessia Matrullo

Sorridere è differente dal ridere. Si ride per una battuta, per uno show, ma sorridere è più una cosa naturale. Mostrare un viso sorridente rappresenta la radiosità, il buonumore, la cosiddetta verve. I bambini quando sorridono danno quel senso naturale di gioia e di allegria, come gli animali che scodinzolano e così fanno capire che sono contenti. Il sorriso si dimostra non solo con i muscoli del viso, anche quando si conosce una persona, insieme alla stretta di mano

c'è un sottile sorriso. Sorridere è quello che ci insegna anche Peter con l'attività di teatro, con un suo monologo e con una battuta. Il sorriso si trova sul volto di personaggi famosi, ad esempio quando vincono una coppa, un trofeo. Anche il Papa quando dà la benedizione ai fedeli, e trasmette gioia. Restare bambini dentro è il segreto, non conta davvero l'età ma lo spirito, se resta leggiadro. Il sorriso negli occhi di un anziano che guarda un bambino è quanto di più dolce si possa ammirare.

PIANETA MUSICA



LA VERITÀ SU FREDDY MERCURY

di Nicoletta Zocaro

Freddie Mercury, pseudonimo di Farrokh Bulsara, nato il 5 settembre del 1946, morto a Londra il 24 novembre del 1991, è stato un cantautore, musicista e compositore britannico di origini parsi. Nel 1970, insieme al chitarrista Brian May e al batterista Roger Taylor, fondò i Queen, gruppo rock britannico di cui fece parte fino alla morte. Nei primi anni settanta, Freddie Mercury cominciò ad avere le prime consapevolezza del proprio orientamento sessuale, espresse durante un'intervista del dicembre 1974. Soprattutto a causa dell'eccentricità di Freddie, il primo decennio dei Queen fu caratterizzato da stravaganti esibizioni che spesso sfociarono in spettacoli teatrali; si presentavano truccati e vestiti totalmente in bianco e nero, chiudendo i concerti lanciando rose agli spettatori, brindando con loro con champagne e intonando "God Save the Queen", l'inno nazionale del Regno Unito. Strinse per questo un forte legame con il pubblico, colpito dall'entusiasmo e dall'energia con cui il complesso e, in particolare, il frontman li coinvolgevano durante le apparizioni dal vivo. Il singolo "Bohemian Rhapsody" divenne il simbolo della creatività del gruppo e soprattutto del suo cantante, che ne era l'autore; per la registrazione di questa sola canzone furono necessarie tre settimane, di cui una dedicata esclusivamente alla parte vocale centrale. Nei successivi anni, Mercury scrisse alcune tra le più importanti canzoni dei Queen, come "Somebody to Love" (A Day



PIANETA MUSICA



at the Races, 1976), "We Are the Champions" (News of the World, 1977), "Don't Stop Me Now" (Jazz, 1978), "Crazy Little Thing Called Love" (The Game, 1980). Nel 1980, Mercury cambiò notevolmente il suo aspetto, tagliandosi i capelli e facendosi crescere i baffi. Il 13 luglio 1985 invece i Queen presero parte al Live Aid, un concerto umanitario che vide la partecipazione dei più importanti artisti internazionali, allo scopo di ricavare fondi in favore delle popolazioni dell'Etiopia, colpite da una grave carestia. I Queen si esibirono al Wembley Stadium di Londra e i loro 20 minuti di canzoni consegnarono alla storia i Queen e fecero di Freddie Mercury una leggenda; sia la stampa, sia i 72000 spettatori di Wembley, sia gli artisti, considerarono la loro performance una delle migliori di tutti i tempi; Mercury costruì in questa esibizione "il mito di

insuperabile frontman". Quando l'AIDS fece la sua drammatica comparsa intorno al 1982, Freddie Mercury vi prestò poca attenzione, come del resto in molti fecero nei primi tempi di diffusione di questa malattia; probabilmente egli contrasse l'hiv proprio intorno a quegli anni. Il 18 febbraio 1990, per ricevere un premio per il contributo dei Queen alla musica britannica ai BRIT AWARDS, Freddie Mercury fece la sua ultima apparizione in diretta. Mercury morì il 24 novembre 1991 all'età di 45 anni nella sua casa di Logan Place. Nel 2010 Brian May annunciò che era in progetto un film sulla vita del cantante. Nel 2016 è stato annunciato che le riprese sarebbero iniziate nei primi mesi del 2017 e che avrebbe visto il vincitore degli Emmy Rami Malek nei panni di Freddie Mercury e Bryan Singer alla

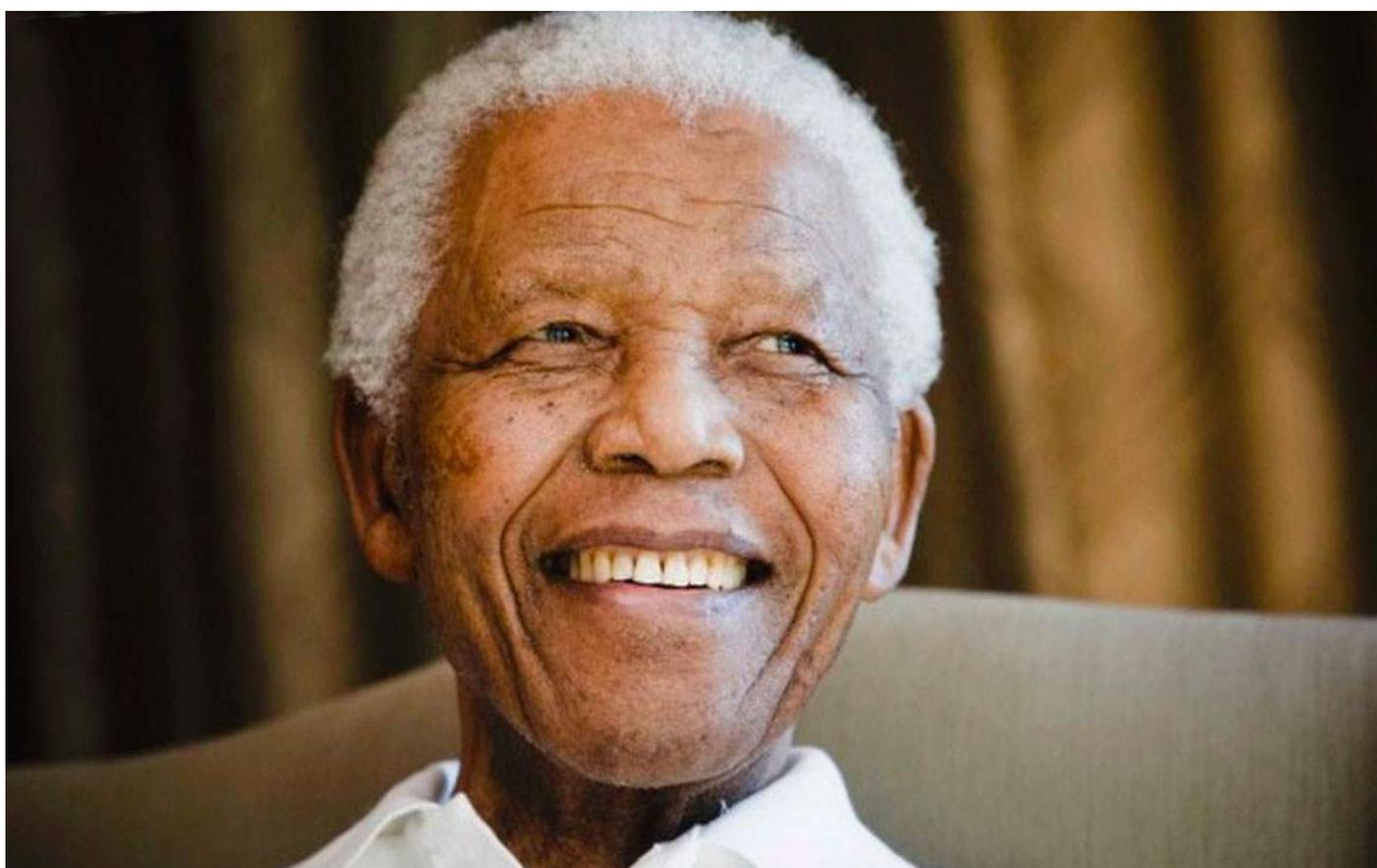
regia. Il film avrebbe narrato la vita del cantante partendo dal 1970, anno della fondazione della band, fino al concerto durante il Live Aid nel 1985. A marzo 2018 la data d'uscita del film viene fissata: il 24 ottobre 2018 nel Regno Unito e il 2 novembre dello stesso anno negli Stati Uniti d'America. Il film raccoglie un vasto consenso di pubblico a livello internazionale. È diventato il biopic musicale di maggior successo nella storia del cinema, incassando al 21 gennaio 2019 oltre 798 milioni di dollari a livello mondiale. Ai Golden Globes del 2019 viene nominato come miglior film drammatico, e l'interprete Rami Malek è premiato come miglior attore in un film drammatico.. Infine, il 24 febbraio 2019, Rami Malek si è aggiudicato l'Oscar come miglior attore protagonista.

ATTUALITÀ



NELSON MANDELA: IL GANDHI NERO

di Vincenzo Donatelli



Una delle forme più detestabili e ignobili che hanno segnato la storia dello scorso secolo è stata l'apartheid, in italiano "separazione": con questo termine si indica la politica di segregazione razziale applicata in Sudafrica dal governo di etnia bianca nel 1948 e rimasta in vigore fino al 1994. Questo regime fu dichiarato crimine internazionale dalle Nazioni unite e successivamente inserito nella lista dei crimini contro l'umanità. Oggi usiamo questo termine per indicare qualunque forma di segregazione civile e politica ai danni delle minoranze sulla base di pregiudizi etnici e sociali. Nelson Mandela è considerato un simbolo della lotta contro l'apartheid ed è rimasto

un'icona della libertà contro il razzismo per la storia delle generazioni successive. Mandela nasce il 18 luglio del 1918 in un villaggio di pastori nel sud-est del Sudafrica da qui fuggì all'età di 19 anni e andò a studiare legge a Johannesburg, dove aderì all'African National Congress e fondò poi l'associazione giovanile Youth league. In questi anni da attivista politico, si oppose al regime sudafricano che negava i diritti politici sociali e civili alla maggioranza nera sudafricana. Non si limitò alla lotta politica, ma da avvocato quale era divenne difensore della causa dei neri offrendo assistenza legale a basso costo a chi non poteva permettersela. Nel 1960 l'ANC e altri gruppi anti-apartheid

ATTUALITÀ



furono considerati illegali e Mandela ed i suoi compagni aderirono alla lotta armata e per questo fu arrestato nel 1963 e condannato all'ergastolo. Restò in carcere per ben 27 anni, "Free Nelson Mandela" divenne il grido di tutto il mondo della lotta alla segregazione razziale. Nel 1985, l'allora presidente Botha gli offrì la libertà in cambio della sua rinuncia alla lotta armata, Mandela rifiutò e non rinunciò mai a combattere portando il suo partito a far parte dell'internazionale socialista. In

carcere lesse libri e poesie, rimanendo colpito in particolare da una poesia di William Ernest Henle, intitolata *Invictus*, "colui che non è vinto", da cui poi il regista Clint Eastwood ne fece il titolo del suo film sul presidente sudafricano. Mandela ha raccontato che questa poesia è stata per lui la principale fonte di forza per non arrendersi e continuare a lottare durante i 27 anni di prigionia:

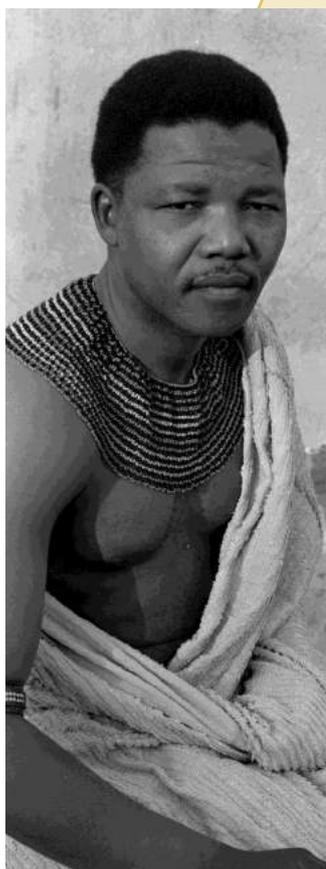
*"non importa quanto stretto sia il passaggio,
quanto piena di castighi la vita,
io sono il padrone del mio destino,
io sono il capitano della mia anima..."*

La sua liberazione avvenne l'11 febbraio del 1990 in seguito alla decisione del presidente sudafricano Frederik de Klerk che ordinò il suo rilascio e la legalizzazione dell'ANC, il suo partito. Nel 1993 Mandela ottiene insieme a De Klerk il più grande riconoscimento per il suo impegno civile e politico, il Premio Nobel per la pace. L'anno successivo in Sudafrica si tennero le prime elezioni multirazziali, furono le prime elezioni libere in cui il diritto di voto fu esteso anche alla popolazione nera. Mandela venne eletto presidente del Sudafrica, grazie alla vittoria del suo partito che ottenne il 62% dei voti, diventando così il primo presidente nero nella storia del Sudafrica. Per Madiba inizia un grande lavoro di cambiamento: il primo gesto che fece fu la redistribuzione dei beni tra la popolazione e lavorò al cambiamento della Costituzione che fu poi approvata nel 1996. L'impronta che diede alla sua attività da Presidente fu quella della Riconciliazione, un'opera che caratterizzò buona parte della sua vita. In questo senso nel 1995 agevolò la nascita di una "Commissione per la verità e la riconciliazione" con lo scopo di raccontare tutto quello che era successo negli anni dell'apartheid e grazie alla quale il Sudafrica si lasciò alle spalle il suo pesante passato e divenne uno dei paesi più civili e progrediti del continente africano. Utilizzò lo sport come strumento di riconciliazione, lo sport nazionale era il rugby che era conside-

ATTUALITÀ



10 cose che non tutti sanno su Nelson Mandela:



- Il vero nome di Mandela è Rolihlahla, ossia colui che crea problemi
- data la sua bravura a nascondersi durante la latitanza venne soprannominato la primula nera, Madiba invece è il nomignolo di origine datogli dalla sua etnia di appartenenza.
- È stato sposato tre volte e ha avuto sei figli e venti nipoti
- nei 27 anni di prigionia gli è stato permesso di vedere una sola persona e ricevere una sola lettera ogni sei mesi, lettere che spesso erano rese illeggibili dalla censura.
- Non gli fu permesso di partecipare ai funerali del figlio maggiore che morì in un incidente automobilistico.
- Il suo grande rammarico come lui stesso ha ammesso è stato sottovalutare l'entità del problema della diffusione dell' AIDS, (ad oggi la diffusione del virus in Sudafrica è stimata tra le più elevate al mondo)
- a lui sono dedicate piazze statue e giornate della memoria, come il 18 luglio in Sudafrica
- probabilmente è il politico che ha ricevuto più premi al mondo tra cui il Nobel per la pace e 50 lauree honoris causa.
- Aveva abitudini di vita molto spartane: si svegliava tra le 4.30 e le 5.00 per fare un'ora di esercizi, colazione abbondante e poi giornate di lavoro di 12 ore senza interruzioni.
- Si è fatto portavoce dei diritti civili dei gay e anche grazie al suo impegno il Sudafrica nel 2006 è diventato il 5° paese al mondo ed il 1° in Africa ad approvare i matrimoni tra persone dello stesso sesso.

rato fino ad allora riservato solo alla popolazione bianca. Nel 1995 il Sudafrica ospitava i mondiali e Mandela allora Presidente e sempre in nome della riconciliazione trasformò quello che poteva essere un terreno di scontro in un'occasione di incontro che si trasformò in un autentico successo, infatti il Sudafrica in quell'anno vinse i mondiali. Nel marzo 2013 Mandela fu ricoverato più volte ed il 5 dicembre si spense nella sua casa di Johannesburg all'età di 95 anni. L'annuncio venne dato in diretta televisiva, 5 giorni dopo, al suo funerale ci fu il mondo intero a salutarlo compresi il Presidente Americano Obama e quello cubano Raul Castro, che per la prima volta in quell'occasione si

strinsero la mano. Durante l'attività del cineforum abbiamo visto il film "Invictus", che come abbiamo detto parla della storia di Nelson Mandela. Questo ha fatto nascere in me una profonda riflessione, in particolare mi ha colpito il coraggio di quest'uomo, che ha dedicato la sua vita a combattere lo status quo rispetto al quale i sudafricani bianchi che godevano di tutti i diritti e privilegi si aspettavano da lui, il primo presidente di colore, un regime oppressivo tanto quanto lo era stato quello precedente. Ed invece Nelson Mandela, nonostante le iniziali diffidenze e ostilità, riuscì attraverso il dialogo a diffondere un messaggio di pace e riconciliazione e a superare quella che

ATTUALITÀ



fino ad allora era stata una situazione sociale e politica molto violenta e prevaricatrice. Inoltre riuscì a motivare le persone con il suo esempio e, da persona intelligente e pragmatica quale era, capì che lo sport poteva essere un mezzo per realizzare il suo obiettivo: la riconciliazione.

“ non importa quanto stretto sia il passaggio,
 quanto piena di castighi la vita,
 io sono il padrone del mio destino,
 io sono il capitano della mia anima... ”

FUORI SINCRÒ

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

IN TAVOLA



FETTUCCINE SAPORITE AI FUNGHI

di Emma Dori



In una padella mettere olio e la salsiccia sminuzata farla rosolare, poi aggiungere la cipolla, i piselli e i funghi e far cuocere per una mezz'ora. Far bollire l'acqua, appena arriva a bollore, buttare le fettuccine, scolarle nella padella con il condimento, aggiungere la panna e il parmigiano e mantecare, appena pronte impiattare. Buon appetito!

INGREDIENTI

- funghi 200 gr.
- piselli 200 gr.
- cipolla q.b
- salsiccia 200 gr.
- panna
- fettuccine 500 gr.
- olio e.v.o
- parmigiano q.b



IN TAVOLA



IL MIO TIRAMISÙ

di Emma Dori



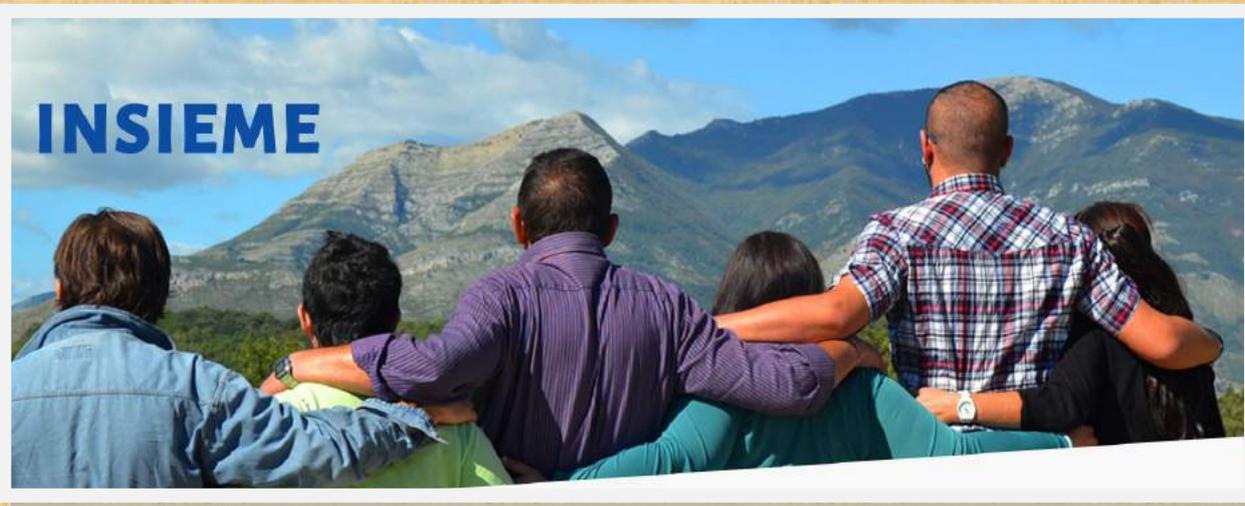
Ingredienti:

- mascarpone 250 gr.
- 4 uova
- zucchero 70 gr.
- caffè
- savoiardi
- cacao dolce in polvere

PROCEDIMENTO

Prendere una ciotola, versare i tuorli d'uovo e lo zucchero e amalgamare fino a ottenere una crema, poi aggiungere il mascarpone e amalgamare il tutto. in un'altra ciotola montare gli albumi a neve, unire gli albumi alla crema e amalgamare il tutto. nel frattempo preparare il caffè. prendere una pirofila rettangolare, bagnare i savoiardi nel caffè, disporli nella pirofila e ricoprire con la crema, procedere così a strati, per ogni strato spolverare di cacao, fino a riempire la pirofila.

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 diciannovesimo 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**