

FUORI SINCR0

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



L'AVVENTURA CONTINUA

Il progetto di *Fuori Sincro* ha preso il via un po' per gioco, con il numero zero, pubblicato lo scorso anno. Il nostro periodico continua nel suo percorso, un tassello accanto all'altro, e cresce grazie all'entusiasmo dei nostri giornalisti, tutti ospiti delle Comunità Insieme. Più andiamo avanti, e più ci rendiamo conto di quanto abbiano da dire e da comunicare i nostri ragazzi. Il loro mondo, fatto di emozioni, conoscenze, passioni e curiosità, si sta rivelando quanto mai ricco e affascinante. Perché ciascuno di noi ha un tesoro dentro che vale la pena regalare agli altri. Ci vuole coraggio e un po'... di follia. (E.A.)

IL NOSTRO FILM DA PREMIO



Un traguardo importante quello raggiunto dai nostri ragazzi: lo scorso 13 aprile il film "Mystery Hotel—Il fumo uccide" si è aggiudicato il premio per la migliore sceneggiatura alla quinta

edizione del Festival Internazionale del Cinema Patologico di Roma. Il film è interpretato da oltre 40 ospiti delle Comunità Insieme ed è diretto da Peter Ercolano. Si tratta di un noir sui generis, in cui il gene-

re thriller si coniuga in modo originale con una comicità surreale. "Mystery Hotel" sarà proiettato in occasione dell'Activity Day, il 13 giugno prossimo.

ALLE PAGINE 6 E 7

IL MIRACOLO DELL'AURORA BOREALE



Nell'ambito del laboratorio creativo i ragazzi dell'Insieme 1 Penitro hanno espresso le loro emozioni davanti alle immagini delle aurore boreali e del corpo umano visto al microscopio elettronico.

A PAGINA 17

ALL'INTERNO:

L'EXTRAVERGINE "TAROCCATO"	PAG. 2
LA PORTA DELLA NOTTE	PAG. 14
EPIC, IL FILM ECOLOGISTA	PAG. 18

ATTUALITÀ



ECCO COME TI TAROCCO L'EXTRAVERGINE

di Alfredo Franceschini

Il New York Times denuncia l'olio extravergine contraffatto in vendita negli Stati Uniti.

Di fronte a ciò i produttori italiani non possono far altro che chiedere maggiori controlli e sollecitare che le autorità competenti possano arginare il fenomeno attraverso sequestri mirati. L'olio extravergine italiano è un prodotto di altissima qualità, il principe dei condimenti, l'amico del colesterolo, il grasso più tollerato dai nutrizionisti che lo prescrivono in ogni dieta che si rispetti, almeno due cucchiaini al giorno.

Non c'è italiano che non lo voglia a tavola per insaporire verdure, pane, pasta. Gli chef "stellati" gli dedicano interi menù.

Ormai anche negli Stati Uniti l'olio extravergine ha preso piede, togliendo il primato ad altri condimenti tipici americani come burro, ketchup e salse varie. Evidentemente anche in America si comincia a diffondere un'alimentazione più equilibrata basata essenzialmente sulla dieta mediterranea.

Ma proprio dall'America arriva l'allarme contraffazione dell'olio d'oliva. La denuncia del New York Times è pesan-



**L'allarme del New York Times:
il 65% dell'olio italiano venduto
negli Usa è contraffatto**

te: ben il 65 per cento dell'olio italiano venduto sul territorio statunitense è contraffatto. E questo perché - sostiene il giornale online - l'olio italiano viene miscelato con oli che arrivano

dai Paesi del nord Africa e subisce sofisticazioni con la copertura della politica. Però l'olio verde, quello vero, buono e benefico, continua a rappresentare la nostra identità nel

mondo. Sta di fatto che è anche una delle nostre materie prime più imitate e manipolate in Europa, a causa dell'attività di truffatori e imbroglioni che spesso sono in combutta con la grande distribuzione. Eppure dietro ogni prodotto italiano ci sono professionisti con nome e cognome, le piante di olivo spesso sono centenarie di cui si conoscono e presentano età e caratteristiche. Esistono dunque due modalità distinte di produzione dell'extravergine, da una parte si nasconde le origini e si miscelano i prodotti (con oli meno pregiati e additivi) per creare un prodotto di cui sia impossibile conoscere l'identità; dall'altra parte una modalità di produzione dell'olio che grazie alla passione e all'ostinazione dei produttori e dei consorzi si occupa di produrre e difendere la purezza del prodotto. E comunque, anche per gli importatori americani, ci sono i modi per sapere se si acquista olio contraffatto o meno: il costo è un buon indicatore, un olio che costa poco difficilmente è stato prodotto usando solo oli italiani. Chiamare extravergine l'olio di bassa qualità fatto con altro (soia, clorofilla per alterare il colore) è un reato ed è perseguito.

ATTUALITÀ



FIAT, L'AVVENTURA AMERICANA

di Alfredo Franceschini

È nata la FCA, acronimo di Fiat Chrysler Automobiles. Con l'acquisto del 100 per cento di Chrysler e quindi con la maggior internazionalizzazione della sua struttura operativa e di vendita, la Fiat guidata da Marchionne di fatto si salva dal fallimento. Nel corso del 2013 la Fiat è passata da due milioni di auto vendute nell'anno a 4,4 milioni, con un incremento decisamente in controtendenza rispetto alla profonda crisi che ha investito tutto il mercato dell'auto. La società ora, con meno di un terzo dei dipendenti in Italia e cinque stabilimenti distribuiti sul territorio nazionale, sarà meno italiana. La sua sede legale sarà in Olanda mentre quella fiscale in Gran Bretagna (pur continuando a pagare le tasse nei paesi in cui si produce). Al momento nel mondo abbiamo ai primi tre posti delle industrie produttrici di automobili la Toyota, la GM e la Volkswagen; subito dietro ci sono il gruppo Hyundai-Kia e Renault-Nissan, con circa 8 milioni di auto vendute. La Ford si guadagna il sesto posto con 6 milioni di modelli



Nella foto sopra una delle immagini del marketing promosso da Fiat negli States, sotto l'Ad Sergio Marchionne



venduti e la Fiat si piazza subito dopo, seguita da Bmw, Mercedes Benz e Audi, con circa due milioni di auto vendute. Ma è nei mercati di nicchia che il gruppo Fiat detiene una posizione privilegiata, ed è in questo settore che Mar-

chionne intende investire maggiormente: 10 miliardi di liquidità Chrysler saranno destinati alla risalita della Maserati, che ha raddoppiato le vendite nel 2013 e si è fatta molta pubblicità con le imprese del navigatore Soladini. Altri investimenti ver-

L'acquisto di Chrysler ha evitato al colosso torinese di fallire

ranno effettuati nell'Alfa Romeo, che a Detroit ha già presentato la Spider e che si orienterà verso la costruzione di modelli con motori non più Fiat ma Ferrari, ad iniziare dal V6 3000 cavalli di cilindrata nella tanto attesa nuova Giulia.

REPORTAGE DI VIAGGIO

**IL FASCINO TRASGRESSIVO DI MYKONOS**

di Sabrina Madeddu

Mykonos è una bellissima isola dell'arcipelago delle Cicladi, detta anche isola della perdizione. Le spiagge più famose di Mykonos sono chiamate Paradise (spiaggia dei nudisti) e Superparadise, che si raggiungono con un traghetto attraversando il Mar Morto. Il mare di Mykonos (Mar Morto), ha un'acqua stupenda e cristallina, talmente trasparente che anche a 50 metri dalla riva si vede il fondale. La sua particolarità è che è sempre ghiacciata, e si riscalda solo dopo le sette di sera. Sdraiata sulla riva della spiaggia, guardandomi intorno, mi sono resa conto che l'isola era circondata da altre isole, lo, Paro, Milo ecc., le quali facevano sembrare il Mar Morto un grande lago ghiacciato. Mykonos è detta isola della perdizione per i suoi locali notturni, fra i quali l'hard rock caffè, i quali sono frequentati da gente che proviene da tutto il mondo e di ogni tipo, anche transessuali. L'entrata nei rock caffè è gratuita, si paga solo la consumazione, si balla e ci si diverte sino alla mattina. Un'altra attrattiva di Mykonos è l'Acqua Park, con gli acquascivoli tra i più alti del mondo, ed altri intrattenimenti, come ristoranti interni e l'area giochi per i bambini. Se dovessi scegliere di nuovo o consigliare la Grecia ad un'amica, le consiglierei proprio Mykonos.



Nella pagina alcune immagini della bellissima isola greca di Mykonos, meta turistica che richiama ogni anno moltissime presenze da tutto il mondo. In particolare l'isola è frequentata da giovani amanti del divertimento notturno



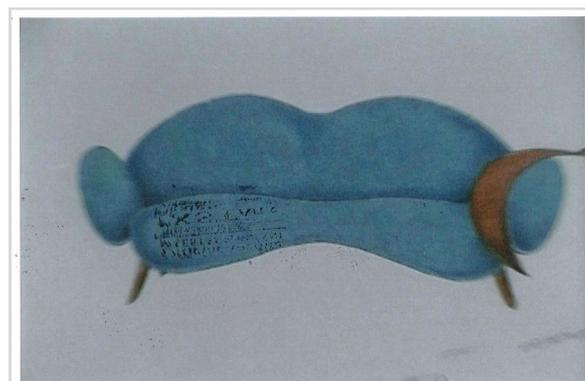
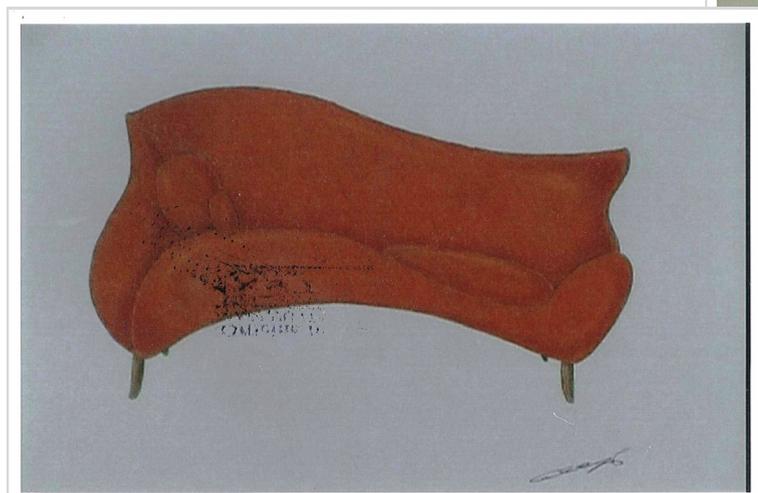
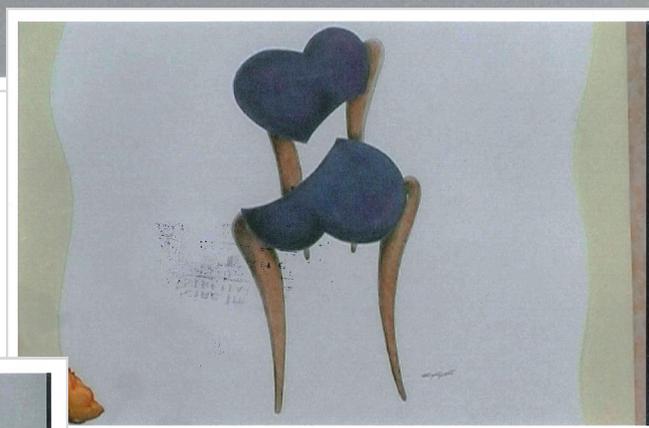
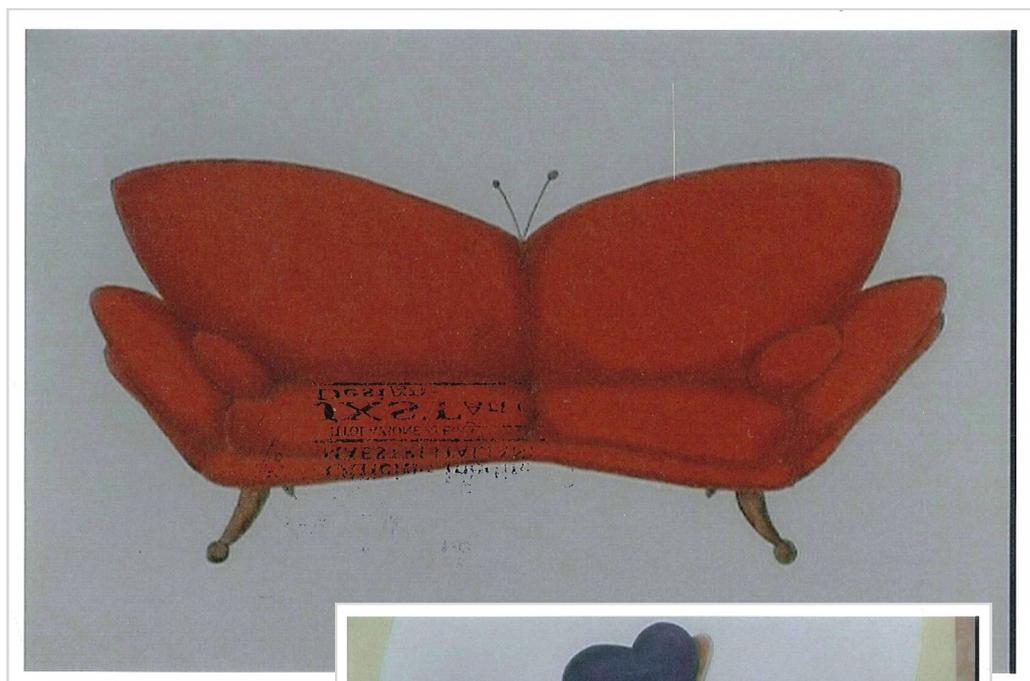
DESIGN



FANTASIA E CREATIVITÀ, L'ARREDO DIVENTA UNA FIABA

Opere di Carlo
Campi

La creatività al servizio dell'architettura per interni. In questa pagina presentiamo alcuni esempi delle creazioni di Carlo Campi nel campo del design e arredamento d'interni. Le sue opere raccontano di una particolare sensibilità e fantasia dell'autore, appassionato di architettura ed arte, tanto che i pezzi potrebbero trovare posto in una fiaba futuristica. Le linee dal sapore retrò fanno pensare esplicitamente alla natura, animali, piante, insetti, conferendo agli elementi di arredo un'allure decisamente poetica.



SPETTACOLO



MYSTERY HOTEL, PREMIATO IL NOSTRO FILM

di Carmelina Nanni

La serata in cui il nostro film "Mystery Hotel" è stato premiato, il 13 aprile scorso, ha rappresentato per me un'esperienza straordinaria, perché ho conosciuto un mondo nuovo, quello del Teatro e del cinema Patologico.

C'erano tantissimi personaggi, attori, registi e sceneggiatori, attori disabili, che sono persone straordinarie che amano il loro lavoro con tutto il cuore.

Il Teatro Patologico si trova a Roma, in via Cassia 472. Il fondatore e direttore artistico è Dario D'Ambrosi, attore e regista che conferma la sua identità nel susseguirsi degli anni, raccogliendo riconoscimenti a livello nazionale ed internazionale, nell'ambito sanitario, sociale ed artistico, tramite il progetto "La magia del teatro", che coinvolge ragazzi disabili in una compagnia teatrale stabile.

Il festival internazionale del cinema Patologico, in cui il film diretto da Peter Ercolano ed interpretato da noi ospiti delle Comunità Insieme si è aggiudicato il premio per la miglior sceneggiatura, è caratterizzato da una giuria composta da ragazzi diversamente abili che fanno capo alla scuola di teatro di Dario D'Ambrosi. Queste persone sono molto sensibili e lontane da pregiudizi.



zi. Questo permette al festival internazionale del Cinema Patologico di essere osservato con crescente interesse, perché è un palcoscenico straordinario. Il disagio non deve essere vissuto come un limite, ma come un trampolino, grazie all'incontro di artisti veri, operatori psichiatrici, utenti e famiglie. In questa realtà si uniscono arte e innovazione, e la passione di un nuovo modo di fare teatro crea continuamente nuove emozioni. In occasione della serata di premiazione a Roma, ci siamo sentiti tutti protagonisti,

In alto Peter Ercolano accanto a Claudia Gerini, madrina del Festival, a destra il premio per la migliore sceneggiatura

perché oltre ad essere attori nel film "Mystery Hotel" noi ragazzi della Milizia dei Folli della Comunità Insieme abbiamo anche partecipato con Peter a realizzare la sceneggiatura. Nella stessa serata Giuliano Capozzi con "Oltre le mura" ha vinto il premio per la miglior regia: il film è girato in carcere, un vero capolavoro.



SPETTACOLO



UN NOIR... TUTTO DA RIDERE

Il film "Mystery Hotel - Il fumo uccide", interpretato da 45 ospiti delle comunità terapeutico riabilitative Insieme di Formia, San Cosma e Damiano, Castelforte, Spigno ed Ausonia, concorreva con altri 14 lungometraggi in finale al Festival Internazionale del Cinema Patologico di Roma. La premiazione dei vincitori si è tenuta il 13 aprile scorso presso la sede del Teatro Patologico, in via Cassia 472 a Roma.

Il lungometraggio è diretto da Peter Ercolano - clown, attore, educatore professionale, responsabile delle attività riabilitative del gruppo Insieme - e racconta la storia di due omicidi che avvengono in un albergo in cui si tiene un convegno internazionale contro il fumo. Il misterioso serial killer uccide le sue vittime nientemeno che... soffocandole con le sigarette. Seguiamo le vicende dei vari personaggi che si trovano nel Mystery Hotel (personale dell'albergo ed ospiti), molti dei quali finiscono nel mirino delle forze dell'ordi-

ne come sospettati degli omicidi. Tra rilevamenti della polizia scientifica, interrogatori del commissario incaricato del caso, manifestazioni di contestatori "pro fumo", incursioni di personaggi assurdi, citazioni cinefile, fino allo spettacolare arresto del colpevole, il film coniuga in modo originale il genere thriller con una comicità leggera e surreale. Un

ruolo fondamentale viene giocato dalla colonna sonora che accompagna tutte le scene del film. Volutamente ironica la scelta di ambientare la vicenda durante un convegno contro il fumo, mentre quasi tutti i personaggi del film fumano e soprattutto considerando quale importanza abbiano le sigarette per i pazienti psichiatrici.



Alcune immagini del film: sopra la prima "vittima", Simona Ercoli, a sinistra il commissario Benson, interpretato da Juri Bianchi, affiancato dagli ispettori interpretati da Danilo Ippoliti e da Mirko Visentini

FOTOGRAFIA



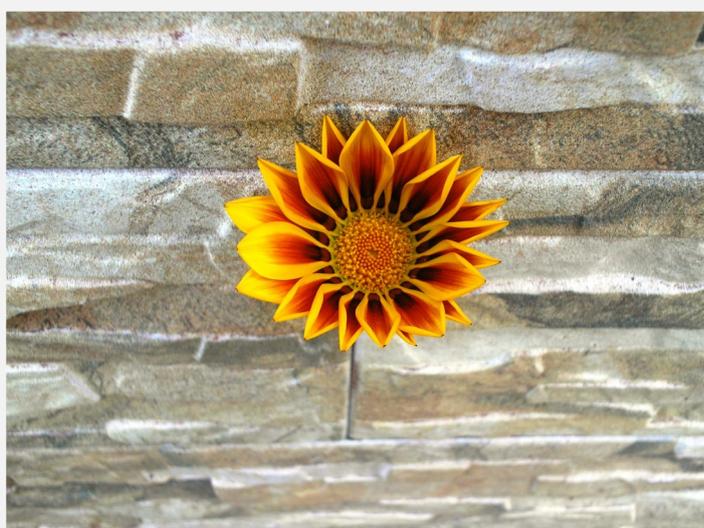
ALTRE VISIONI

di Carlo Campi

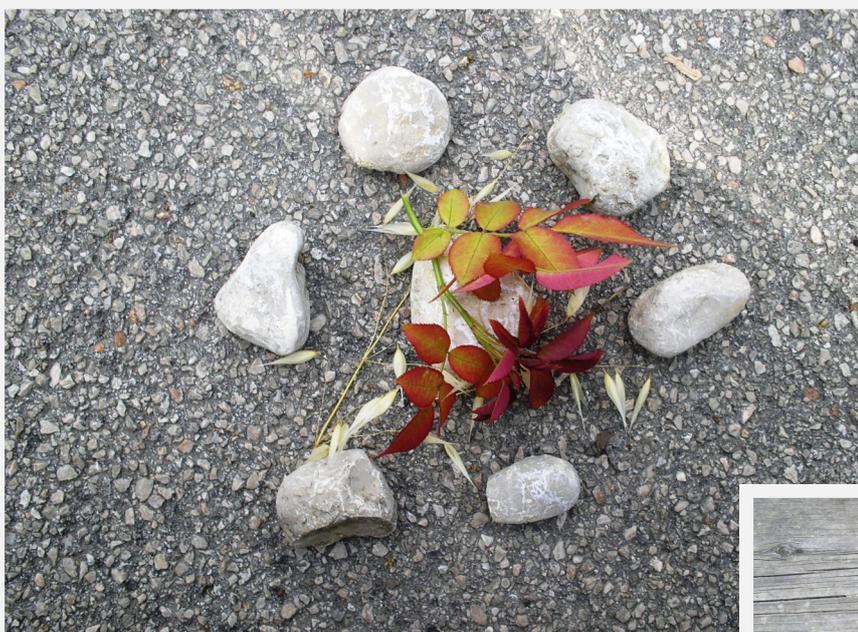
Le foto in queste pagine sono esempi della prolifica produzione di Carlo, che oltre alla passione per la fotografia, la poesia, pittura e l'arte in genere, è diplomato in maestro d'arte, arredamento e architettura. Ha conseguito anche un diploma regionale in ceramica artigianale presso la cooperativa Core. Per quanto riguarda la fotografia professionale, ha conseguito un diploma di secondo livello. Inoltre è diplomato in grafica vettoriale dopo un corso riconosciuto dalla Regione Lazio, ed è specializzato in falegnameria. Ha studiato all'Isia (istituto statale per l'industria e l'artigianato) di Roma. È stato protagonista di diverse mostre personali ed ha ottenuto molti premi.



Sopra la foto dal titolo "Serenità per nuovi cieli e nuova terra"; a sinistra l'opera "Acqua di vita", a destra la foto dal titolo "Gioia in fiore"

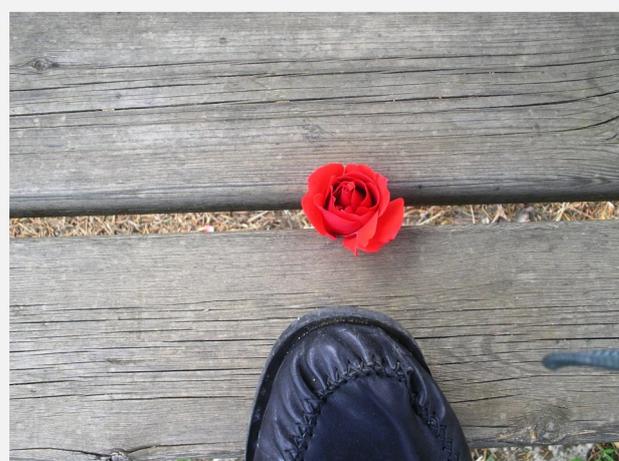


FOTOGRAFIA



In questa pagina altri scatti d'autore di Carlo Campi. Qui a sinistra la foto "La danza della vita", sotto "La crudeltà dell'uomo sulla natura", in basso a sinistra l'opera dal titolo "Senza impurità". Riportiamo anche una poesia di Carlo, "L'Amore?", che testimonia la variegata e sempre viva vena creativa di questo artista contraddistinta da particolari profondità e sensibilità.

*"Ai confini dell'espressività,
dei sentimenti, nell'oggettività
della realtà odierna"*



L'AMORE?

È l'incontro alla foce
Di due fiumi in tempesta
Che diventano oceano.

Due gocce di rugiada timidissime
Che si uniscono in una
Sopra una foglia obliqua
Per dar linfa alle gemme
Nel ritmo del tempo.

Due voci senza l'eco
Che entrano nell'anima
Per innalzarsi a DIO.

Due fiori in metamorfosi
Per sublimare l'estasi
In sorgenti di luce
Verso il cielo.
Un incontro di stelle
Su pentagrammi fragili
Sulla cromia del tempo.

Esplosione di luce inarrestabile
Nell'eterno duello della vita!



IN TEMPO REALE



LA FABBRICA DEL SORRISO

di Alessia Matrullo

Regalare un sorriso è come donare un dolce e benevolo, confortante, piccolo ma gigante e amorevole gesto.

Ridere è differente dal sorridere, anche la gestualità e la mimica portano come conseguenza l'allegria. Sorridere è un mezzo per comunicare anche un pizzico della propria personalità.

La "fabbrica del sorriso", cosa intendo? È un nominativo che equivale a dimostrare che ci sono tanti personaggi che con la comicità hanno accaparrato tanta fama ed importanza, facendo nello stesso tempo del bene agli altri.

Anche i cartoni animati, soprattutto quelli moderni, sono il divertimento più puro per i bambini. Le fiabe, tutto ciò che c'è di fantastico, sono l'elemento che piace di più ai piccoli.

Per tutti sorridere è la dimostrazione che c'è un modo per esternare la propria contentezza, la propria gioia di vivere.

Secondo un mio stretto parere, bisogna saper distinguere il sorriso dalla risata, che a volte è fragorosa. Invece il sorriso è tipico di un volto che ha la capacità di cambiare espressione in maniera delicata, trasmettendo agli altri apertura e cordialità. La fabbrica del sorriso è in tutti noi, è nei cuori dei sinceri, di coloro che sono onesti



“ È come donare un piccolo ma gigante e amorevole gesto ”

e leali. Sorridere è simbolo e analogia, e dovrebbe essere più naturale sorridere. Spesso oggi dimentichiamo quanto

sia importante sorridere, aprirsi agli altri. Pensiamo che serva un motivo per sorridere e per ridere, invece di

motivi ne abbiamo tanti, ogni giorno. Ricordiamo quanto sia importante il gesto di donare un sorriso, in modo spontaneo e naturale. Noi durante l'attività di teatro insieme a Peter impariamo a sorridere anche di noi stessi e ad esprimere la nostra personalità attraverso le espressioni del volto.

IN TEMPO REALE



MUSICA, MAGIA SENZA TEMPO

di Amadeo Fanasca

Parlare di musicoterapia nella comunità Insieme di Cerri Aprano vuol dire anche parlare dell'attività di ascolto di musica "guida all'ascolto" che facciamo con il dottor Angelo Cardillo, che ci delizia con brani di musica classica. Con lui ascoltiamo di tutto, dai Canti Gregoriani al genio di Amadeus Mozart, ascoltiamo composizioni dirette da Riccardo Muti e da Claudio Abbado.

Questa attività ci aiuta ad orientarci nel mondo della musica classica e a trarne emozioni. Accanto a questo, però, il martedì e il giovedì siamo impegnati con le lezioni della professoressa Eleonora Riccardulli, che insegna musica ai ragazzi delle varie sedi delle comunità Insieme presso il nostro teatro a San Cosma, dove sono disposti alcuni pianoforti elettrici. Seguendo un percorso musicale che ci aiuta ad avere confidenza in noi stessi, insieme alla professoressa Eleonora



facciamo musica attivamente con il coro di tastiere "musica Insieme". Alle ore 9.30 del mattino si inizia a provare, seguendo le note scritte sul pentagramma dello spartito. I brani che la professoressa Eleonora ci sottopone hanno difficoltà diverse, ma insieme ad Eleonora riusciamo tutti a suonare e a partecipare attivamente al coro di tastiere. Le musiche che stiamo imparando sono tratti da colonne sonore di famosi film. È stato Peter a scegliere i brani più adatti per l'Activity Day, visto che anche quest'anno lo spettacolo di cui saremo protagonisti parlerà di cinema, e sono stati inseriti nell'attività di teatro con lui. Per me l'attività di

musica rappresenta una grande opportunità, è una magia che ci regala molto e con la quale possiamo crescere ed esprimere meglio le nostre emozioni e sensazioni. Ormai senza la musica non potrei più stare.



POESIA E DINTORNI



IL SEGRETO DI VHIREL

un racconto di Raffaele Peruzzo

È notte. Aprile. Siamo nel 1818 e ci troviamo nell'Irlanda del sud, sulla penisola di Kerry. È qui che vive e abita Vhirel Drake assieme alla zia Louise e alla cugina Erika. Tutti e tre sono in partenza per l'Inghilterra, in carrozza fino a Donegal. Lì al porto di Kellybegs c'è ad attenderli una nave. Louise ed Erika sono contente di lasciare per sempre l'Irlanda, mentre per Vhirel è diverso, sa cosa lascia. Lascia la sua terra, comincia così a pensare alla vecchia ballata che dice:

"...Vedo nel sogno le azzurre colline di Antrim, le alte colline di Antrim, le valli, i

ruscelli, con il sole e con la nebbia, nella gioia e nel dolore, la dolce visione mi tormenta ovunque vado..."

Vhirel lascia per sempre quell'isola silenziosa. Vhirel si è portato dietro il suo piccolo laboratorio scientifico, dove passa la maggior parte del tempo e dove lo si sente a volte imprecare qualcosa ad alta voce, ma senza riuscire a capire che cosa dica. La zia e la cugina non conoscono bene Vhirel, da poco sono entrate nella sua vita e lui è sempre stato così silenzioso e riservato, tranne quella volta che, per gioco, diede fuoco al ripostiglio dove all'interno si trovavano i genitori. Alle grida di gioia di Vhirel il padre, ormai in fin di vita, riuscì a dire al figlio: "Sei un mostro". Louise ed Erika non sono al corrente di questo. Nessuno lo sa. È l'alba del 26 aprile 1818, la Meryjen salpa dal porto di Kellybegs, destinazione Folkestone, Inghilterra. Appena giunti



a Folkestone, che si trova a pochi chilometri da Dover, la famiglia Drake scende dalla nave, lascia il porto e si dirige verso la città che è un mare di villette, quasi tutte identiche.

La nuova casa dove Vhirel vivrà è molto diversa da quella che ha lasciato in Irlanda, meno silenziosa e meno ricca di verde. Nella nuova casa, la zia e la cugina

trovano subito la loro sistemazione, mentre Vhirel svuota le pesanti casse di legno che contengono i materiali scientifici. Vhirel farà della soffitta il suo nuovo laboratorio. Dopo aver trascorso la giornata nell'andare su e giù per la casa, Vhirel si rinchiude dentro la stan-

za e dice alla zia Louise e alla cugina che non vuole essere disturbato per nessun motivo. L'orologio a pendolo che si trova al pian terreno si fa sentire e scandisce le 8 di sera, tutti e tre si riuniscono in sala da pranzo e, dopo una veloce e frugale cena, Vhirel si scusa e ritorna subito nel suo laboratorio, dove trascorre metà della notte, mentre la cugina Erika fino all'alba gira in carrozza per Folkestone e dintorni. Nei giorni seguenti la zia Louise cerca una cameriera tutt'fare, la trova quasi subito e le dice che può benissimo trasferirsi da loro, avrà così vitto, alloggio e paga mensile. Ines, così si chiama, già il giorno dopo è al lavoro in casa Drake. Vhirel ignora che la zia Louise ha assunto una cameriera e, uscendo dalla soffitta e chiudendo dietro di sé la porta, informa la zia che mancherà da casa per alcuni giorni. Vhirel gira per tutta Folkestone e per Dover da dove, quattro giorni più tardi, fa

ritorno a casa. Senza sapere cosa troverà nella soffitta adibita a laboratorio. Rientrando nota che la cugina Erika lo guarda con timore e, di colpo, fugge verso la sua stanza chiudendosi dentro. Vhirel con sospetto si dirige verso il suo laboratorio, dove nota subito dei cambiamenti. È adirato e vuole delle spiegazioni dalla zia, che al momento non è in casa. Louise in quel momento è nella più vicina centrale di polizia di Folkestone e sta spiegando quello che ha visto nel laboratorio di suo nipote. Qualcosa che Louise descrive in modo agghiacciante, parlando piena di terrore dentro. "...Ci sono recipienti con del liquido rosso ed altri con del liquido trasparente. E arti, membra e anche la testa di qualche animale. E...". L'investigatore Tyis le dice di stare tranquilla, di far finta di nulla e di non far parola con nessuno di tutto quello che ha visto. Tornata a casa Louise, silenziosa, si ritira subito nella sua stanza. Il mattino seguente, al numero civico 118 dove i Drake vivono, suona il campanello. La cameriera apre la porta e domanda in modo gentile chi sono e che cosa cercano i signori.

"È la polizia signora, io sono l'investigatore Tyis e vorrei parlare urgentemente con il signor Vhirel Drake". La cameriera si allontana e chiama Vhirel che, poco dopo arriva nel salone. "Buongiorno ispettore, eccomi sono Vhirel Drake e so che voleva parlarci. Mi dica prego". L'investigatore vuole arrivare subito al sodo e chiede di dare un'occhiata al suo laboratorio. Vhirel ha un sussulto ma poi tranquillamente sorride e risponde: "Venga ispettore, mi segua". Lo porta nel suo laboratorio, dove mostra al poliziotto alcuni schizzi matematici in cui spiega le sue teorie. Ormai soddisfatta la curiosità dell'ispettore, Vhirel mostra anche il cervello di un cane in "stasi", che

POESIA E DINTORNI

**L'ANIMA**

di Silvia Zecchinelli

L'anima è fragile
ma delle volte è volubile,
trasforma una giornata monotona
in una giornata nuova e buona.

L'anima è abbandonata
per questo è amata
e non vorresti mai perderla
perché è una perla
così pregiata e rara
che diventerà cara.

L'anima non è isolata
ma semmai è circondata,

sfugge ma la recuperi
nei momenti sinceri.
Corrode i più cattivi,
aiutando quelli più vivi
mentre quelli coraggiosi e forti
saranno sempre in molti.
L'anima è il principio della vita
e per questo ti aiuta
ed è anche il principio
delle attività coscienti del pensiero
che sarà fiero.

**CUORE**

*Cuore,
Lacerato da mille lame
Eppure capace
di dare suono al silenzio
E luce e colore al buio*

Ilenia Petrucci

galleggia in un liquido arancione, senza però rivelare alla polizia che quel cervello... è vivo. Vhirel era riuscito nei suoi lunghi anni di sperimentazione a fare con animali morti tentativi di ridare loro la vita e vi era riuscito così bene che alme-

no una dozzina di animali tra cani, gatti e conigli, avevano ripreso a vivere nel mondo. La polizia non trovando nulla di illegale se ne va. Ma un poliziotto vede attraverso il riflesso in uno specchio, per un attimo, il cervello di un animale pulsare come un cuore, ma

non dice nulla. Vhirel, dopo aver liquidato la polizia, torna nel suo laboratorio, prende le scatole e le riempie col materiale scientifico. Sta per partire, ha deciso di andarsene. Ormai troppe persone sono interessate al suo lavoro. Sanno troppo...

POESIA E DINTORNI



LA PORTA DELLA NOTTE

di Filippo Rododendro

Io sono perduto nella tempesta dei cuori
 Tutti parlano e seguono i muri e il pianto
 Non li accoglie freddi dileguano però lo stesso
 Ogni paura passano le figure delle donne
 Passano uomini ignari della vita piangono
 E s'uniscono fuori il gelato muro della città
 Credendo della libertà gli occhi liberi e lucenti
 Mentre nei loro cuori nascosta la brama attirano
 I neri lembi dell'infelicità dove si riempiono i manicomi.
 Oh mia strada unita sei dal tetto di Dio che con me cammina
 La nostra conversazione non piace ne al muschio
 Né alle pietre nasce la rivoluzione dei fuochi
 Oh occhio di amore dell'uomo le schiere sono la guerra
 Agli uccisori, gli amanti non piangono più liberi.
 Scegliamo il nostro cuore nella vita studiamo di non morire
 Eppure queste lacrime le più libere da tutto vengono
 Prese come invisibili pitture che segnano il viso
 Dell'uomo che muore e l'addio è solitario nella città.
 Giochi di archi e di parallelepipedo sono un viaggio continuo
 Amato come degli eliotropi dei campi con i petali d'oro
 Mentre sfuggono i matti dal manicomio, donne che amano
 Gli occhi degli uomini che hanno occhi uguali moltitudine sola.
 Perdizione delle brume del segreto d'amore, perduti vascelli.
 Io cammino come amante più forte d'ogni uomo eppure le lacrime
 Affrante di un buon giudizio derise sono da fastidiosi fantasmi infiltrati
 Nella felicità della libertà sparisce l'uomo così nel muschio alla mano introvabile.
 Nel sogno tutti ricominciano di nuovo e la verità rimane la stessa nella porta della notte.



POESIA E DINTORNI



IL SENSO DEL MIO ERRARE

di Davide Bonato

La meta è lontana, ma io sono vicino.

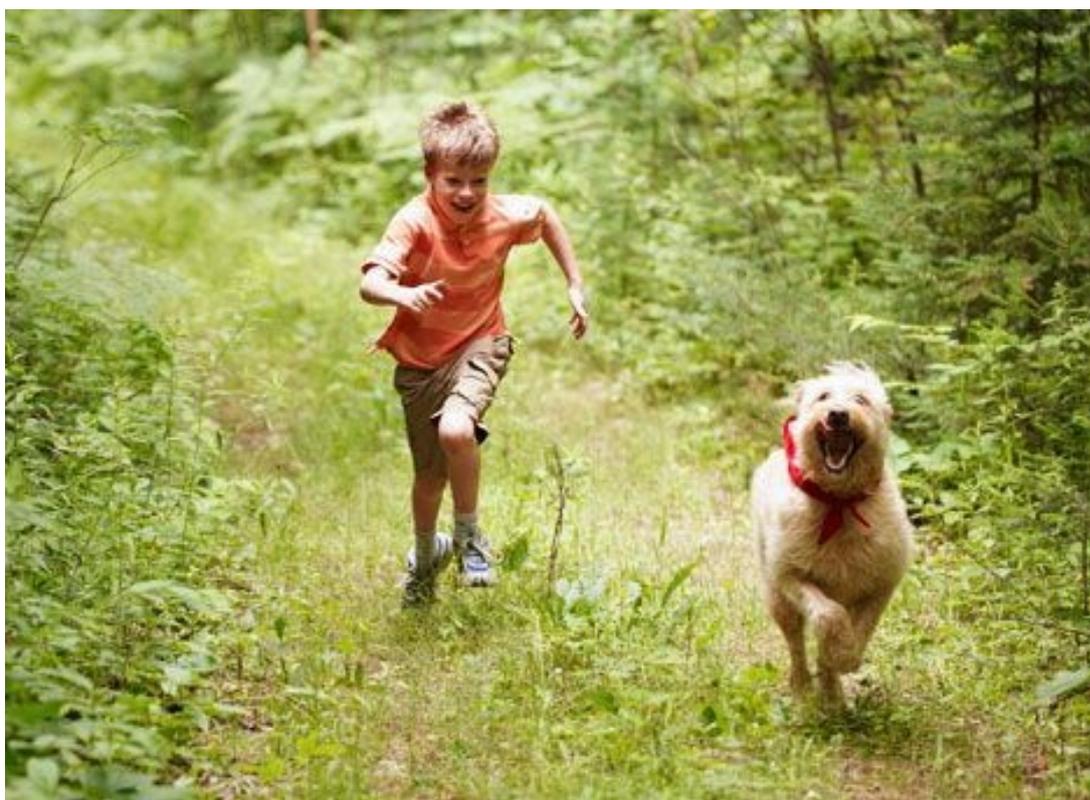
Sono vicino alla strada che porta alla meta, gusto il percorso e l'obiettivo dà un senso al tempo.

Il passo diventa più sicuro e lineare, e come in un racconto narrativo ci sono appesi e divagazioni, nella storia del mio cammino per raggiungere la grande verità ci sono sentieri traversi e paralleli, che formano la trama e l'ordito di una tela in cui, molto spesso, per la sua complessità, devo ricominciare tutto da zero.

Ogni volta è un po' più facile ricominciare, anche quando ero a pochi passi dal senso del mio errare, perché ho imparato a cadere e non ho rinunciato a rialzarmi. Sbagliando si si impara a

sbagliare e, visto che la strada giusta non mi è stata insegnata, ho cercato di camminare in modo giusto anche quando percorrevo delle vie sbagliate. Ora, quando viaggio, anche quello che è intorno esprime in sincronicità l'amore che è in me.

Questo non mi rende certo della giustezza del mio percorso, ma comunque fa sì che mi liberi del dubbio del mio essere succube — nel senso lato ed intrinseco del termine — specie quando ero succube di me e della coincidenza.



“

*Ho imparato a cadere
e non ho rinunciato a rialzarmi*

”

Ora posso gioire, nel rinunciare, nelle piccole cose e il momento di immenso che riempie il tempo... sono io!

Il mio futuro è la rivelazione che è già in me, il passato un ricordo a cui non devo rinunciare, e quando è difficile da gustare ed è impossibile da cambiare, posso vederlo con occhi diversi. O meglio ancora, nuovi. Perché io sono qui, per apprezzare ciò che mi piace, senza svalutarmi nell'insicurezza in quello che faccio.

Senza perdere tempo a fare ciò che non mi aggrada.

LIBERA MENTE



UN VIAGGIO STRAORDINARIO DENTRO DI NOI

di Giuliana Alparone

Il viaggio all'interno del corpo umano, per attimi fotogenici, è una forte suggestione a cercare delle similitudini tra il dentro e il fuori di noi.

Sembra, come dicevano gli uomini del rinascimento, che il grande è contenuto nel piccolo e viceversa. Certo che a scambiare i batteri con un fondo marino ce ne vuole...

Chi avrà ragione, Dio o la scienza? E se la scienza che da sé si definisce come convenzione che si ripropone ad ogni esperimento di verità, fosse in



realtà quello che capiamo di Dio?

Il corpo come tempio dello spirito è fuoco che purifica e non brucia. O un mandala che ci portiamo dentro e che non perde la sua regolarità, la sua pace, nonostante i temporali elettrici delle nostre emozioni.

Tredici volte più sottile di un capello è impossibile vederlo senza il microscopio elettronico. Piccolo ma utilissimo. Il mitocondrio è un organulo cellulare, presente nel citoplasma dove avviene la respirazione cellulare.

WORK IN PROGRESS... IL LABORATORIO CREATIVO

Quest'anno c'è stata una novità tecnologica nella nostra attività di laboratorio creativo, che viene portata avanti presso la comunità Insieme 1 Penitro, a Formia, a cura di Antonio De Meo. Con l'introduzione di un sussidio audiovisivo, il laboratorio si svolge attraverso una suddivisione in diversi mo-

menti: uno di introduzione al tema, un secondo in cui si guardano presentazioni di immagini con e senza un sottofondo musicale; infine un terzo momento in cui esprimiamo le nostre emozioni scegliendo liberamente con quale tecnica, ovvero disegno, colore, elaborato scritto, poesia e altro. Alla

conclusione possiamo mostrare e commentare i nostri elaborati agli altri ragazzi. In particolare nel corso del laboratorio sperimentale ci siamo soffermati sull'aurora boreale e sulle immagini del corpo umano al microscopio elettronico: entrambi i temi hanno stimolato in noi sorpresa e curiosità.

LIBERA MENTE



IL MIRACOLO DI QUELLE LUCI NEL CIELO

di Renato Viridis



Le aurore boreali io non le ho mai viste, ma mi piacerebbe un giorno riuscire a vederne una dal vivo.

So che si trovano nei cieli a nord del circolo polare artico e che sono prodotte dallo scontro del vento polare con l'atmosfera. I colori che vengono prodotti sono incantevoli e suggestivi ed è un fenomeno naturale

tra i più belli al mondo, perché comprende il cielo. I colori sono meravigliosi ed ho potuto vedere in foto



un'aurora boreale prodotta di giorno, o meglio con la luce del sole di mezzanotte, che mi ha lasciato letteralmente stupefatto.

Il cielo nei paesi nordici è particolarmente pulito e terso e lascia intravedere miliardi di stelle sulle quali riflettono luci dai colori spettrali. Questo fenomeno spettacolare a me fa pensare la

potenza del cielo e la sua maestosità, mi fa riflettere su quanto siamo piccoli noi di fronte ad eventi

così immensi. Con il telescopio, quando stavo a Roma, mi è capitato di vedere ammassi stellari, nebulose e galassie come nuvole nel cielo profondo, fatto di stelle luminescenti e le aurore boreali mi ricordano talvolta anche quelle esplorazioni dei fenomeni celesti, seppur di entità minore. La differenza principale tra le aurore boreali e altri fenomeni osservabili nel cielo è proprio il colore: le mille sfumature che può assumere un'aurora boreale ci regalano un'esperienza incredibile, suggestiva e magnetica, un miracolo della natura.

CINEMA

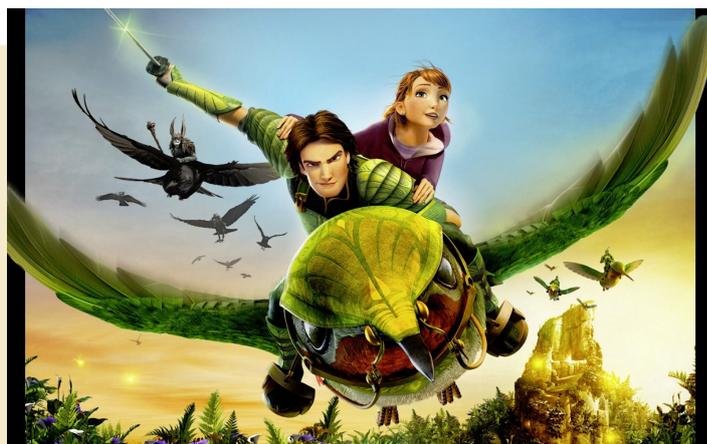


PICCOLI EROI IN DIFESA DELLA NATURA

di Davide Bonato

Il film di animazione "Epic" ci porta in una ambientazione tipica del micro-mondo. Un cinefilo amante del 3D può ritrovare chiari riferimenti in cui il regista ha voluto omaggiare i suoi predecessori. Per il resto la storia ci invita ad un momento di riflessione sul modo di poter vedere il mondo anche in chiave comica seppur veritiera. Elfi e gnomi ci insegnano da millenni ad apprezzare le piccole cose e nel film vediamo che la missione è salvare un baccello che custodisce la salvezza della vita stessa. Qui ritroviamo la saggezza che dice che l'albero è tutto nel seme e con aiuto e protezione potrà raggiungere la sua missione di dare il suo contributo alla vita e al mondo. L'importanza dell'unione e dell'incitamento al sorriso: la forza che scaturisce dalle foglie di un albero che insieme danno l'energia vitale e dopo il distacco continuano a fertilizzare la terra. Questo mondo idilliaco mostrato nel film viene messo alla prova dalle forze del

Epic - Il mondo segreto è un film d'animazione in 3D del 2013 diretto da Chris Wedge, basato sul libro per bambini The Leaf Men and the Brave Good Bugs di William Joyce



"Epic", l'animazione intelligente al servizio dell'ecologia

male, una sorta di larve fagocitanti che vogliono che il mondo si secchi e, nel loro fagocitare tutto, danno risalto all'egoismo e alla ricerca di potere ad ogni costo. For-

tunatamente il loro progetto malvagio viene sventato. Il finale mette l'accento poetico sull'amore, che non può essere spiegato né tantomeno rappresentato nel virtua-

le. E quei pixel che si trovano in natura sono momenti, non attimi o fotogrammi. Il messaggio del film è profondo e poetico, anche se nel finale i due protagonisti si parlano attraverso la moderna tecnologia: si sa, nella vita bisogna anche strizzare l'occhio al denaro...

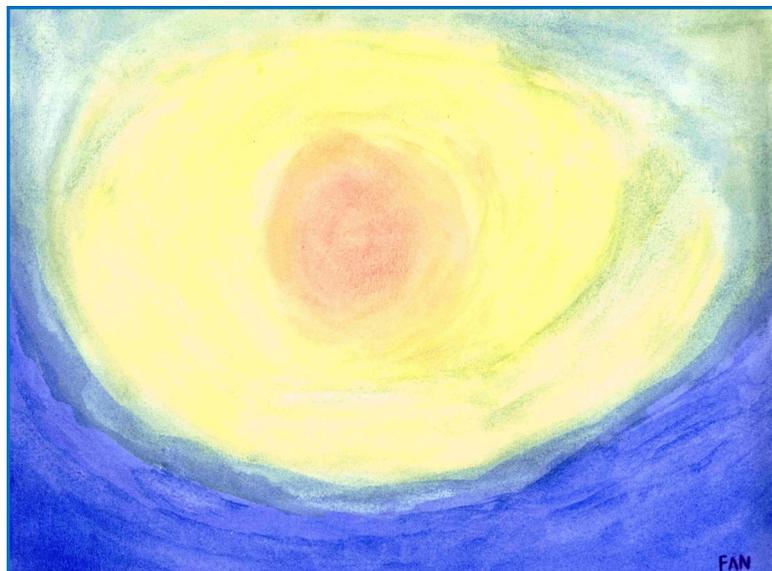
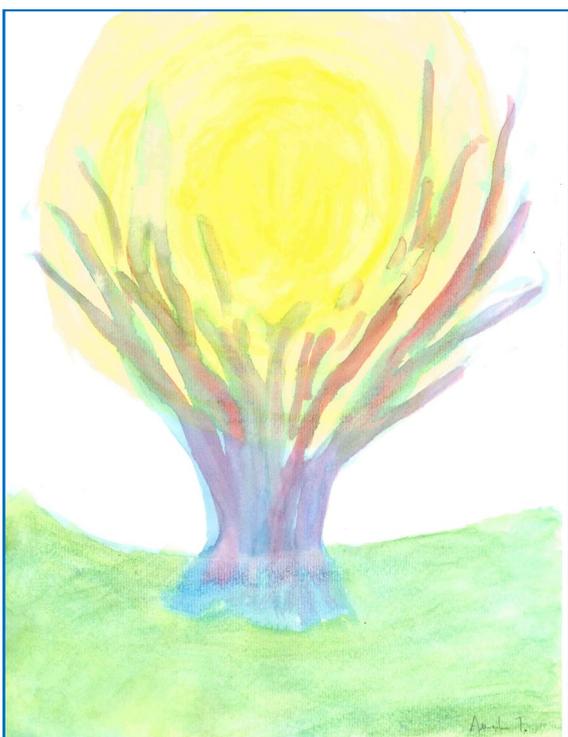
ARTE VARIA

**COLORI PER EMOZIONARE**

di Amedeo Fanasca



Il mio incontro con l'arte risale a 15 anni fa, quando nell'università delle tre età iniziai un corso di disegno che frequentai per circa tre anni, il primo anno con la tecnica del bianco e nero, i seguenti due anni con pastelli e acquerelli. Con l'ingresso nella Comunità Insieme, dove il dottor Guglielmo De Rosa svolge l'attività di colore seguendo l'insegnamento di Goethe e di Rudolph Steiner, ho continuato con i dipinti ad acquerello. All'inizio ho usato i colori spandendo grandi pennellate lungo tutto il foglio, poi ho cominciato ad usare il colore per dare forma al tema che l'attività di pittura del giorno affronta. Una volta realizzati i disegni nell'ambito dell'attività del dottor De Rosa, tutto il gruppo si sofferma a fare una condivisione guardando le opere appese al muro una a fianco all'altra.



IN TAVOLA



SOGLIOLE ALLA PIASTRA

Pagina a cura di Silvia Zecchinelli
e Nicoletta Zocaro

Un piatto veloce ma saporitissimo, un successo garantito in tavola!

Ingredienti per 4 persone:

- 4 sogliole
- Olio
- Limone

Procedimento:

Pulire le sogliole togliendo la pelle. Farle cuocere su una piastra riscaldata per 5 minuti. Una volta cotte, togliere le spine. Disporle in un piatto e condire con olio e limone.

Questa pietanza si abbina con Vino Bianco di medio corpo, anche frizzante e/ o vendemmia tardiva in particolare con vini prodotti in Sicilia. Tra questi l'Alcamo Sauvignon doc, Aglianico del Taburno Rosato Docg, Alezio Riserva Doc



TORTINO AL CIOCCOLATO



Ingredienti:

- 400 gr. Cioccolato fondente
- 400 gr. Burro
- 160 gr. Tuorli
- 400 gr. Uova intere
- 220 gr. Zucchero semolato
- 120 gr. Farina debole setacciata

Procedimento:

Fondere a 45/50 gradi il cioccolato insieme al burro. A parte montare insieme i tuorli, le uova e lo zucchero e versare sul composto di cioccolato e burro. Miscelare bene per ottenere una massa omogenea, infine incorporare delicatamente la farina. Versare in stampi monoporzioni imburattati e cuocere in forno caldo a 200 gradi per circa 7 minuti.

IN TAVOLA



IL SEGRETO DI UNA PIZZA DOC

Impasto della pizza classica

Ingredienti per 6 panetti da 240 gr:

- 900 gr. Farina
- Mezzo litro d'acqua
- 12 gr. Lievito (2-3 ore di lievitazione)
- 6gr. Di lievito (4-5 ore di lievitazione)
- 25 gr. Olio extra vergine di oliva
- 25 gr. Di sale
- Un pizzico di zucchero



UNA STORIA NAPOLETANA

Possiamo cominciare a parlare della pizza solo verso la fine dell'800, quando a Napoli nel 1870, fu fondata la prima pizzeria, "Pietro il pizzaiolo". Nel giugno del 1889, in occasione della visita a Napoli dei coniugi reali Umberto I e Margherita di Savoia presso la reggia di Capodimonte, il pizzaiolo confezionò tre qualità di pizza: una bianca, una con i cecenielle (bianchetti), e una con mozzarella, pomodoro e basilico. Quest'ultima registrò il plauso della regina margherita e le fu reso omaggio battezzando la pizza con il suo nome: nacque così la pizza margherita, la più famosa. La pizza è un prodotto prettamente italiano, il cui nome non è mai stato tradotto nel mondo.

SWEETY LARGE di Costanza Mennini

Ingredienti per pizza tonda:

- 300 gr. Farina
- 450 gr. Zucchero
- 3 gr. Lievito
- 3cl. Olio
- 40 cl. Acqua
- 8 gr. Nutella
- 8 gr. Cioccolata bianca
- 8 gr. Mascarpone
- zucchero a velo q.b



Disporre la farina a fontana e con cautela aggiungere l'acqua con il lievito, amalgamare il composto se possibile su una lastra di marmo avendo le mani pulite e ben calde per ottenere un composto migliore. Aggiungere l'olio e lo zucchero, amalgamare e aspettare 30 minuti di lievitazione in frigo. Dopo la lievitazione, distendere il composto con un matterello di legno e infornare. Dopo 3 minuti, tirare fuori la pizza, che può essere fatta anche a forma di cuore, ed aggiungere le tre creme aiutatevi con una spatola di plastica e formate tre strisce. Servire in tavola su un letto di cioccolatini al latte e cospargere di zucchero a velo. Tempo di preparazione 40 minuti. Un consiglio, intingila nel latte caldo!

Sono felice di scrivere della pizza perché ho da poco frequentato presso l'istituto alberghiero Celletti di Formia un corso di pizzeria durato otto lezioni. Il maestro ci ha spiegato come si produce la pizza, le varie fasi di lavorazione, l'importanza della qualità della farina e della sua conservazione. A me questo corso è piaciuto molto, specialmente imparare a fare l'impasto della pizza, scegliere i condimenti in modo bizzarro, cuocere la pizza nel forno a legna e poi assaggiarla. Sono contenta di aver condiviso l'esperienza con altri ragazzi del corso. Consiglio vivamente di fare questa esperienza perché ne sono rimasta entusiasta.

Stefania Gubitoso

ALLENA... MENTE



ALDOKU, IL SUDOKU MADE IN ITALY

di Alfredo Franceschini

1	17	20	2	14
11	25	5	10	22
19	8	13	18	7
4	16	21	3	15
12	24	6	9	23

Aldoku è un gioco che ha per fine quello di completare, partendo da un punto definito, le 25 celle che caratterizzano il Quadrato. Per muoversi lo si può fare di due caselle nel caso di movimenti nord-sud, avanti ed indietro; e di una casella nel caso nord-est, nord-ovest, sud-est, sud-ovest. Il gioco Alloco è un gioco inventato e risolto nei 25 modi possibili da Alfredo Franceschini, esperto in calcolo delle probabilità. Il gioco finisce in modo positivo se nei 3 quadrati 5*5 si riescono a riempire il massimo numero di caselle.

ACROSTICI

Costruisce
Logiche
Argomentazioni
Unendo
Didattica
Insegnamento
Amore

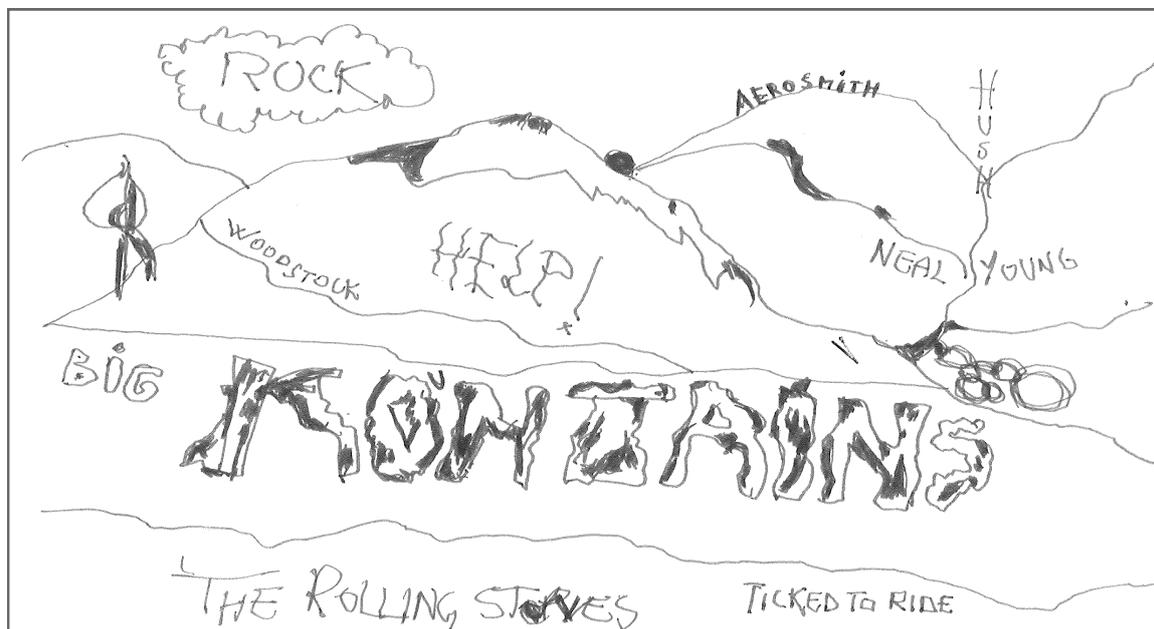
Desidera
Amare
Nonché
Insieme
Esige
Lasciarsi
Amare

Leggiadramente
Esprime
La
Logica
Amorosa

(A.F.)

SI FA PER RIDERE

di Fabio Castellacci



LO SPORT



ROMA, UNA STAGIONE DA SOGNO MA SENZA SCUDETTO

di Stefania Gubitoso e Sabrina Madeddu

Quest'anno la Roma ha regalato grandissime emozioni ai suoi tifosi. La squadra allenata da Rudi Garcia è riuscita a restare per tutto il campionato ai vertici della classifica, assestandosi al secondo posto dietro alla Juve e con il fiato sul collo del Napoli di Benitez. Il primo grande risultato della stagione per la Roma è stato assicurarsi per il prossimo anno l'ingresso in Champions League, dove la Roma, se manterrà i livelli di quest'anno in campo, potrà giocarsela alla grande. E i tifosi si augurano che riesca anche a vincere. L'eccezionale risultato raggiunto dalla Roma quest'anno è da attribuire alla capacità dell'allenatore di creare un gruppo coeso e affiatato. Ma non bisogna trascurare l'apporto essenziale di alcuni giocatori. Oltre all'energia data alla squadra dalla presenza in campo del "capitano" Totti, la vera rivelazione di questa stagione è stata il bosniaco Miralem Pjanic, centrocampista di alto livello, capace anche di andare a segno con colpi da maestro. Altro elemento chiave della squadra di Garcia è stato il calciatore ivoriano Gervinho detto "tendina", vero fuoriclasse che affianca alla im-



pressionante velocità un raffinato tocco di palla e grandi capacità di dribblare e andare in rete. Come non citare inoltre Nainggolan sempre a centrocampo, e le rivelazioni Mattia Destro e Alessandro Florenzi, capaci di dare una svolta a partite difficili, senza contare la conferma di un veterano della Roma come Rodrigo Taddei, grosso

supporto capace per l'allenatore di ricoprire qualsiasi ruolo in campo, un vero jolly. Se durante il campionato la Roma ha collezionato record di vittorie consecutive e ha subito pochissimi gol, la squadra in classifica paga lo scotto di alcuni pareggi e di sconfitte cocenti come quella subita dal Napoli. Non sono mancati a detta dei tifosi gli errori arbitrali, che avrebbero penalizzato più volte la Roma e la sua sorte nel campionato. La squadra di Garcia entra comunque nella storia giallorossa: mai così tanti punti, 21 gare senza prendere gol, 10 successi di fila a inizio campionato. Una bella soddisfazione sia per i tifosi che per la squadra, reduce tra l'altro da un profondo cambiamento seguito all'acquisto della società da parte dell'americano Di Benedetto. Per il prossimo anno, inutile dirlo, sperando che la presidenza si muova bene nella fase del calciomercato (e che non ceda al meglio offerente i gioielli di Rudi Garcia) i tifosi – come noi! – si aspettano grandi cose. Dal campionato o dall'Europa.

FUORI SINCRO

DIRETTORE RESPONSABILE: Erminia Anelli

EDITORE: Polisportiva Insieme Ausonia, via Contrada Orfanotrofo, 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 nostre strutture. 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 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.