

FUORI SINCRÒ

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



“PALCO MAGICO”, PREMIATO IL NUOVO FILM



ALLE PAGG. 4 e 5

**“SHREK”
DI NUOVO
IN SCENA
DAVANTI
AI BIMBI
DELLE
SCUOLE**



ALLE PAGG. 2 E 3

ALL'INTERNO:

**PLANET ART,
LE INTERVISTE**

PAG.
6

**LA TRISTE STORIA
DI ANNE FRANK**

PAG.
9

**KANT E L'UTOPIA
PACIFISTA**

PAG.
12

IL LAMENTO DELLA TERRA



A PAGINA 11

SULLE ALI DEL VENTO



A PAGINA 13

SPETTACOLO



TUTTI IN SCENA PER DIVERTIRE I BAMBINI



Il 16 marzo scorso il teatro Ariston di Gaeta ha ospitato per la seconda volta lo spettacolo "E vissero per sempre... orrendi e contenti", il musical ideato e diretto da Peter Ercolano, frutto di un intero anno di attività di teatro comico portata avanti con i ragazzi della "Milizia dei Folli" delle comunità Insieme, le strutture

che operano nel sud Pontino sul fronte della riabilitazione psichiatrica. L'iniziativa è stata promossa dal Comune di Gaeta, assessorato alla cultura, e rientrava negli appuntamenti della rassegna "Vivi l'arte". L'iniziativa coinvolgeva in particolare le scuole elementari e medie di Gaeta e dintorni. Gli ospiti delle comunità Insieme, tutti ragazzi con disagio psichico, si sono esibiti per una platea di oltre trecento bambini: si tratta di un esperimento innovativo a

livello nazionale, particolarmente significativo dal punto di vista sociale, un'occasione formativa sia per i bambini che per i ragazzi in scena. Il titolo dello spettacolo, portato in scena per la prima volta in occasione dell'Activity Day 2015, è "E vissero per sempre... orrendi e contenti": concepito come una sorta di musical, è ispirato al film di animazione "Shrek" e vede in scena oltre

sessanta ragazzi ospiti delle comunità Insieme di Formia, San Cosma, Ausonia e Castelforte. Una fiaba ironica e irriverente che offre una simpatica parodia delle favole classiche e delle produzioni Disney, presentando una divertente storia di amore e di amicizia all'insegna del sorriso. In scena, sul prestigioso palco

dell'Ariston, si sono esibiti quasi sessanta ragazzi che, sotto la direzione di Peter, hanno dato vita ad uno spettacolo esilarante liberamente ispirato al film campione d'incassi della Dreamworks. Tutto il cast merita di essere menzionato, per la passione e l'impegno che ha dedicato alla preparazione dello spettacolo, ed in particolare parliamo dei protagonisti del musical, l'orco verde Shrek (Mirko Visentini), il suo amico asinello Ciuchino (Giorgio Graziani), Fiona

(Rossella Del Gaudio e Costanza Mennini), il vescovo (Alfredo Franceschini), Lord Farquard (Paolo De Nittis), lo specchio magico (William Terrevoli). Perfetti anche i personaggi di contorno, che popoleranno il palcoscenico impersonando con ironia i più noti personaggi delle fiabe: il principe azzurro (Roberto Bendia), Cappuccetto Rosso (Franca D'Alessandris), la bella addormenta-



SPETTACOLO



Alcuni momenti del backstage e dello spettacolo "E vissero per sempre orrendi e contenti" che si è tenuto il 16 marzo presso il teatro Ariston di Gaeta



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

"Ringrazio l'assessore alla cultura del Comune di Gaeta Francesca Lucreziano - afferma Peter, regista e autore dello spettacolo - per aver voluto dare seguito allo spettacolo che abbiamo portato già in questo bellissimo teatro il 25 ottobre 2015. Allora l'assessore ci

chiese di riproporre la rappresentazione per i bambini e ha mantenuto la parola. Se calcare le scene di un vero teatro è stato un obiettivo importante del percorso riabilitativo per il gruppo teatrale La Milizia Dei Folli delle Comunità Insieme, adesso la sfida è stata far divertire i bambini! I miei ragazzi erano emozionatissimi ma sono riusciti a coinvolgere i bambini e a farli divertire. Un grande ringraziamento va anche al teatro Ariston di Gaeta, che ancora una volta ci ha supportato con gentilezza e lungimiranza".



SPETTACOLO



IL CORTOMETRAGGIO “PALCO MAGICO” PREMIATO AL FESTIVAL DEL CINEMA PATOLOGICO

Dopo il successo ottenuto da “Il contagio”, arriva un nuovo premio per gli ospiti delle Comunità Insieme protagonisti di un nuovo film, “Palco magico”. Il documentario, diretto da Peter Ercolano, ha ottenuto il premio della Giuria al Festival Internazionale del Cinema Patologico di Roma. Il prestigioso riconoscimento è stato consegnato nelle mani di Peter e dei suoi ragazzi dal fondatore e direttore del Teatro Patologico, l'attore e regista Dario D'Ambrosi. Stesso luogo e medesima emozione per Peter e gli ospiti delle comunità



Nelle foto alcuni momenti della premiazione al Teatro Patologico il 17 aprile scorso

Insieme che l'anno scorso avevano ricevuto il premio come miglior film al Festival del cinema Patologico, e l'anno precedente si erano visti premiare per la migliore sceneggiatura originale per “Mystery Hotel – Il fumo uccide”. Anche questo nuovo progetto ha conquistato la giuria del teatro Patologico: “Palco magico” è un documentario sulla realizzazione e la messa in scena del musical “E vissero per sempre orrendi e contenti”, in occasione dello spettacolo realizzato per le scuole di Gaeta – su iniziativa dell'assessore Francesca Lucreziano – il 16 marzo scorso al teatro Ariston di Gaeta. Il film è incentrato sull'incontro magico, appunto, avvenuto tra una platea di quasi 500 bambini e la compagnia teatrale



Il film si è aggiudicato il prestigioso premio della giuria



*Il film si è aggiudicato
il prestigioso
premio della giuria*

SPETTACOLO



“Milizia dei Folli”, creata anni or sono da Peter all’interno delle comunità Insieme. Un incontro capace di accendere sorrisi, energie positive e riflessioni, sulla vita e sulla diversità. Dopo il successo al festival del



Cinema Patologico, “Palco magico” sarà presentato in anteprima in occasione del Formia Film Festival, che si tiene dal 27 al 30 aprile prossimi: sarà proiettato fuori concorso giovedì 28 aprile presso la multisala del Mare di Formia.



PLANET ART



ARTE, UNA PASSIONE SENZA TEMPO

Intervista di Franca D'Alessandris

Intervista a Sergio Tritto, pittore e scultore, ospite della Comunità Insieme di Penitro.

Sergio, da quanto tempo hai la passione per l'arte?

“Fin da bambino rimanevo affascinato da chi aveva talento per l'arte in genere. C'era un mio amico che disegnava benissimo e realizzava soggetti dalla prospettiva molto difficile. Io rimanevo sorpreso da come disegnava lucertole, draghi e volti umani. Anche suo fratello dipingeva quadri bellissimi, paesaggi esotici, figure umane e soggetti particolari. Dentro di me pensavo che se mi fossi impegnato anche io sarei riuscito a realizzare tutto questo. Tuttavia ero altresì affascinato dai capolavori dei grandi maestri dell'arte di tutti i tempi, come Michelangelo, Gauguin, Modigliani e Van Gogh. Anche gli altri maestri della pittura francese mi incuriosivano per la loro originalità e il loro stile”

Quanto tempo è passato prima di raggiungere i tuoi successi?

“A scuola, durante le lezioni di disegno, il professore, dopo aver visto un mio lavoro mi disse: - Noi due andremo d'accordo! -. Scoprii che avevo un talento naturale, soprattutto per la scultura. In disegno però dovevo impegnarmi di più, sia per la scelta dei colori, sia per l'abbinamento e l'originalità dei soggetti. La prospettiva mi risultava molto difficile, poiché attraverso di essa si realizzava la giusta visione delle cose. In realtà per me è più facile esprimermi con la



Nelle foto alcune sculture e parte dei dipinti della vasta produzione di Sergio



scultura che con la pittura, perché oltre alla tridimensionalità nella scultura non esiste la prospettiva”.

Il tuo professore di disegno ti ha dato allora qualche input necessario per la tua crescita?

“Ovviamente sì, mi sono sentito molto elogiato e questo mi ha fatto molto piacere”.

Nei tuoi quadri e nelle tue sculture preferisci più le finiture opache o lucide?

“Sicuramente i greci che con le loro opere hanno affascinato tutto il mondo (vedasi i bronzi di Riace) hanno sempre realizzato



opere con il fascino dell'antico e quindi l'usura del tempo ha completato l'opera con delle finiture opache”.

Cosa realizzerai per il futuro?

“Ancora non lo so, ci sto pensando...”.

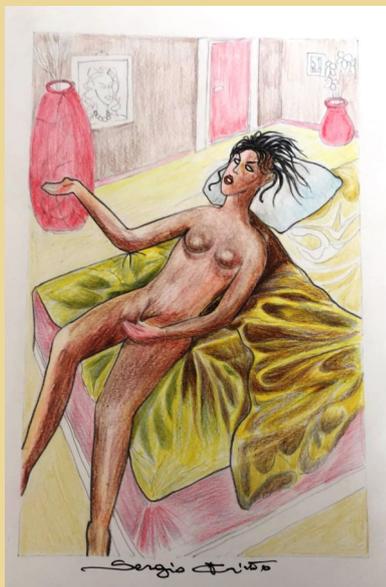
Sergio, grazie per la tua disponibilità e complimenti per i risultati raggiunti.

PLANET ART



“QUANDO CREO UN’OPERA MI DIVERTO”

Intervista di Alessandro Sbrega



Cosa ne pensi del tuo lavoro appena completato?

“Innanzitutto per me quest’opera (la scultura che raffigura un volto, la foto grande nella pagina precedente, ndr) ma piuttosto un divertimento. Non vedevo l’ora di completarla. Inoltre la tridimensionalità della scultura supera per ovvi motivi le possibilità offerte dalla pittura stessa”.

Credi di fare successo attraverso quest’opera?

“Prima di tutto il successo eventuale di una mia opera lascio che siano gli altri a decretarlo, ma soprattutto agli intenditori di arte”.

Cosa ne pensa del suo prossimo lavoro come artista?

“Io sono sempre stato a corto di soldi, un po’ perché ne spendevo troppi, un po’ perché non mi sono mai preso troppo sul serio. D’altra parte la maggior parte degli artisti che ha provato a vivere della propria arte ha sempre finito con il fare la fame!”.

LIBERA MENTE



COME UN OCEANO DI SPERANZA... RIEMPIMI

di Daniele Ciucci



Quando tutto ti porta allo scoraggiamento, alla prova o alla derisione più dura, credi e convinci te stesso che nulla avviene a caso e tutto ha senso... Solo non sconcertarti ma liberati dal buio intorno a

te, con la consapevolezza che la luce esiste sempre. Al di

là di quello che al momento può sembrare ai tuoi occhi, come un fiume in piena pensa, rifletti e vedi che hai ancora forza sufficiente per sperare, andare oltre il tuo mondo

***Liberati del buio intorno a te,
con la consapevolezza
che la luce esiste sempre***

delimitato dalle condizioni che stai ora vivendo. Se soltanto alzi lo sguardo verso il cielo scorgi l'infinito, se lo abbassi verso l'oceano puoi ammirare un'immensa vastità... comunque sia, sappi che le tue lotte

interne sono solo i contrasti che hai in te e non la rivoluzione stessa

delle cose. Porta te stesso ad un più elevato senso di nuovi e sempre migliori punti di vista, da dove osservare quell'orizzonte che ti turba tanto. Impara che, per quel che concer-

ne la tua vicenda, non importa quanto angosciata o triste sia, puoi trovare la soluzione anche con una semplice prospettiva o idea adatta al caso tuo. Nel frattempo non perderti in chiacchiere ma con sistema lucido, solido e di autocontrollo opera bene ed in funzione del bene. Sicuramente raccoglierai il frutto di quanto seminato lungo la tua difficile vicenda, ricordando a te stesso che né lo scoraggiamento, né la prova se definita tale, né le persone intorno a te durano troppo e, se sei abbastanza intelligente, con il tuo esempio, le farai ricredere.

LIBERA MENTE



ANNE FRANK E IL SUO DIARIO, LA STORIA CHE HA COMMOSO IL MONDO

di Maria Costanza Mennini

Anne Frank è una ragazzina ebrea che durante la seconda guerra mondiale è costretta a nascondersi per sfuggire ai nazisti. Insieme ad altri sette compagni vive in clandestinità nella casa sul retro in Prinsengracht 263 ad Amsterdam. Dopo più di due anni questi clandestini vengono scoperti e deportati nei campi di concentramento. Il padre di Anne, Otto Frank, è l'unico degli otto inquilini dell'alloggio segreto a sopravvivere. Il diario che Anne ha scritto durante il periodo trascorso in clandestinità la renderà famosa in tutto il mondo. Anne Frank nasce nel 1929 nella città tedesca di Francoforte sul Meno. Poco prima di entrare in clandestinità, Anne riceve un diario in regalo per il suo compleanno. Inizia così subito a scrivere gli avvenimenti dell'alloggio segreto e parla di se'. Nel 1947 il diario è pubblicato con il titolo "l'alloggio segreto". La vicenda di Anne Frank diventa nota in tutto il mondo, e nel 1960 la casa di Anne diventa un museo. Otto Frank fino alla sua morte, avvenuta nel 1980, partecipa alle attività della casa di Anne Frank, impegnandosi a favore dei diritti umani e del rispetto.



*La sua casa ad Amsterdam
è diventata un museo*

LIBERA MENTE



GUERRIERO

di Georget Graziani



Che corri per il campo, in cerca della vittoria.
 Ed esulti per l'errore di chi se ne sta senza meta e senza gioia, dall'altra parte.
 Guerriero,
 Che hai già vinto solo per averlo pensato.
 E ti rende onore e gloria, questo tuo rincorrere la felicità, che di qua e di là se ne gira.
 Guerriero,
 Che la pace, non ti è concessa. E rubi spazi e tempi, pur di sapere che tutto sta andando a meraviglia.
 E la pace poi, arriva. Nei sensi e nel corpo.
 Guerriero,
 Che corri per il campo, in cerca della vittoria.
 Che questa conquista tu l'hai sognata già dal dì precedente, quando ti eri impegnato nel corpo
 e nella mente a questo scontro.
 E come i gladiatori nell'arena ti appresti a dare emozione al tuo pubblico.
 E se cadi loro son con te. Se vinci, loro son con te.
 Guerriero,
 Che hai oltrepassato i confini delle terre nemiche, e ti prepari con furore ad invadere le loro dimore.
 E sfondi ogni porta alla ricerca della cosa che nessuno potrà mai avere se non te.
 Il rispetto.
 Che lo hai già guadagnato mettendoti in gioco. Che i giochi, una volta fatti, restano quelli.
 E pensi che se solo fosse andata diversamente. E ti struggi l'anima quando tutto sembra essere svanito,
 o perduto nell'irrealtà di quella storia che tu stesso stavi scrivendo su te stesso.
 Guerriero,
 Che non hai sudato abbastanza da aver annegato questi pensieri, che nella tua mente affiorano,
 come affiorano su di te i colori del tuo essere.
 Guerriero,
 Che corri per il campo, in cerca della vittoria.
 Ed esulti per il successo di colui che solo a te aveva teso la mano quando avevi toccato il fondo.
 E con agile mossa ritorni a combattere.
 Che tecnica e spirito combattivo ne hai.
 E ti lasci guidare dall'esultanza del pubblico. Pagante o meno, tu hai già rubato i loro cuori.
 E sei un vincente quando scatti, che stare attenti non è un pericolo.
 Guerriero,
 Che corri sul campo, in cerca della vittoria.
 E vivi di questo senso di lealtà che ti lega ad ogni luogo di queste terre dimenticate dalla pioggia.
 Che non respiri abbastanza. E ti basterebbe solo un secondo, un minuto.
 E il tempo non sembra mai sufficiente.
 Guerriero,
 Hai corso così tanto, da aver perso il senso di questi tempi, che fuggenti e devastanti,
 ti hanno lasciato comunque sia i segni di questo incontro.
 Che la guerra esiste solo nel tuo pensiero.
 E sei forte e glorioso.
 Tu che sei il guerriero.

LIBERA MENTE



IL LAMENTO DELLA TERRA

di Antonello Sogus



Purtroppo la terra è in crisi, causata dal sempre più crescente inquinamento atmosferico. All'origine dell'inquinamento atmosferico c'è l'attività dell'uomo che con le industrie, il riscaldamento e le automobili, causa l'immissione nell'aria di gas nocivi quali: ossido di carbonio, anidride solforosa, ossidi di azoto, benzene, ozono e polveri sottili. Questo è un problema globale che riguarda però principalmente l'Europa e gli altri paesi industrializzati. È concentrato principalmente nelle grandi aree urbane nelle quali l'elevata presenza di popolazione e le attività a essa legate causano un'elevata concentrazione ed emissione di inquinanti nell'aria. Tutto ciò porta ad un surriscaldamento globale che conduce anche ad un cambiamento climatico, le mezze stagioni non esistono più, e diventa sempre più frequente lo scioglimento dei ghiacciai che causa l'innalzamento del livello del mare. Alcuni studiosi hanno stimato che in futuro alcune terre esistenti potrebbero essere sommerse dall'acqua, a meno che non si verifichi una brusca diminuzione del livello delle temperature. Quindi dobbiamo impegnarci in prima persona, in quanto esseri umani, a rispettare l'ambiente nel quale viviamo e a ridurre gli sprechi di energia.



LIBERA MENTE



KANT E L'UTOPIA PACIFISTA

di Alfredo Franceschini

Immanuel Kant (1724-1804) fu, senza ombra di dubbio, uno dei più grandi filosofi di tutti i tempi. Egli, oltre ai colossi della filosofia “La critica della ragion pura”, “La critica della ragion pratica” e “La critica del giudizio”, ci ha lasciato un tanto singolare quanto attuale scritto, “Per la pace perpetua”. In questo scritto del 1795 il filosofo introduce un diritto che chiama “ius cosmopoliticum”, in cui si esprime il pensiero per cui ogni individuo ha il diritto ad una condizione di “naturale ospitalità”. (Immanuel Kant, “La pace perpetua” in “Scritti politici”). Ciò significa che ogni individuo ha il diritto di sentirsi cittadino del mondo, che può e deve essere ospitato in ogni parte della sfera terrestre. Egli infatti afferma che, in virtù del comune possesso della superficie della terra gli uomini “non possono disperdersi all'infinito, ma devono da ultimo tollerarsi nel vicinato, nessuno avendo in origine maggior diritto di un altro a una porzione determinata della terra, e rassegnarsi ad incontrarsi e a coesistere”. Attraverso questo rapporto di reciprocità tra il diritto di visita del cittadino straniero e il dovere di ospitalità dello stato visitato, Kant delinea il diritto di ogni uomo ad essere cittadino del mondo intero, immagina la terra intera come una sorta di città del mondo, una cosmopoli (Norberto Bobbio, “L'età dei diritti”). Queste sono le basi per il filosofo tedesco per realizzare una pace perpetua. Naturalmente secondo il grande pensatore è necessario rispettare le leggi del paese ospitante e non approfittare dell'ospitalità di un popolo. Io ritengo che un rispettoso scambio tra i popoli non potrà che giovare ad una generale convivenza pacifica tra tutti gli esseri



*Il filosofo immagina la terra intera
come una città: una cosmopoli*

umani. Di fronte agli avvenimenti a cui assistiamo oggi, ai viaggi disperati di migranti e rifugiati, di fronte agli attentati che stanno colpendo il cuore dell'Europa, il trattato di Kant potrebbe sembrare utopico, ma forse potrebbe essere una risposta per liberarci da questo circolo vizioso disumano. Si potrebbe non più solo sognare i tanti benefici in termini culturali, di vita sociale ed economica che si avrebbero con l'eliminazione delle spese militari.

LIBERA MENTE



SULLE ALI DEL VENTO

di Daniele Ciucci



Se il tuo amico ti dice che non ce la fai, che quella o quell'altra situazione non è il meglio per te, che prima o poi desisterai, non credergli: pensa, sorridi e credi, ma soprattutto prosegui, perché c'è un futuro. C'è uno scopo particolare proprio per te, in quello che deciderai di intraprendere. Si dice giustamente che al mondo di oggi sembra andare tutto o quasi verso il caos, viviamo sempre più in un mondo di idee, scelte e anche opinioni a livello personale. Quindi fatti un favore e sii te stesso, sotto l'impulso dell'amore, della piena calma, nella più completa speranza. Corri! Corri, con perseveranza la tua corsa che ti è posta dinanzi, non distoglierti dal compiere il tuo intento... Se anche dovessi passare attraverso le acque fredde non temere, perché si possa dire che la sofferenza che sopporti la porti un gradito compito, perché per te sia tempo di vittoria! Senza mai arrenderti, perseverando, pur nel dolore, dai il tuo massimo e gioca da vincitore coraggioso. Questa è la tua vittoria! Non permettere a niente e a nessuno di fermare il corso della tua vita... Ricorda di dare sempre il tuo meglio e nella tua gioia combatti come un eroe. Un eroe in cui dimora un cuore dai nobili sentimenti di lealtà, onestà, sincerità e sempre opportuno rispetto. Non arrenderti mai.

IN TEMPO REALE



PERCORRERE SENTIERI NON BATTUTI, ECCO LA CHIAVE PER RINNOVARSI

di Alfredo Franceschini

Tra le frasi di Callimaco, bibliotecario dell'immensa biblioteca di Alessandria, uomo tra i più eruditi di tutti i tempi, ce n'è una che invita a percorrere sentieri sempre nuovi e non battuti. Scrive Callimaco nel Prologo contro i Telchini, rivolgendo al lettore una raccomandazione divenuta il celebre "manifesto" della sua concezione artistica: *"Percorri la strada non calpestata dai carri, spingi il cocchio non sulle orme di altri, non su larghi viali, ma per sentieri segreti, anche*

se vai per una calle stretta; [...] io sono tra quelli che amano il sottile fremito delle cicale, non il raglio degli asini". È il progresso, il rinnovamento, che come ci insegna la dottoressa Palumbo in comunità nei suoi incontri-studio sulla parola, si ottiene con lo sviluppo, attraverso lotte e conquiste. Queste ultime sono soprattutto individuali: il rimettersi in discussione ogni giorno ci mantiene giovani, ci fa amare di più e trasforma in gioia l'inerzia. Per fare ciò bisogna essere coraggiosi e decidere di far fruttare al massimo i nostri talenti, che spesso non cono-



*La capacità di rimettersi in discussione
ogni giorno è ciò che ci mantiene giovani*

sciamo neanche. La comunità Insieme dà ampio spazio al ragazzo di mettersi in discussione e il contesto offre scelte diverse, tutto finalizzato ad una conoscenza migliore di noi stessi. Per uscire dai momenti di profonda crisi interiore non bastano i farmaci: dobbiamo trasformare completamente il negativo che ci ha con-

dotto nella strada sbagliata e gettarsi con impeto verso il futuro. Ecco così che nasce l'uomo nuovo, che sarà più forte ed in grado di affrontare i venti avversi che colpiscono chiunque. A prescindere che si prendano psicofarmaci o meno. E così potrà realizzarsi appieno come uomo, lavoratore, cittadino e anche crearsi una famiglia sua.

IN TEMPO REALE

**L'UOMO NEL VORTICE BENEFICO DELLA SPERANZA**

di Daniele Ciucci

La sofferenza, sai, tocca in maniera più o meno influente tutti noi, prima o poi. Non possiamo evitarla ma resta una realtà dura per ogni uomo. Che sia presto arrivato il tuo momento o che l'appuntamento sia rimandato nella tua vita, sappi che né l'intensità né la potenza sono rilevanti, quello che è importante saranno le tue reazioni e gli atteggiamenti futuri per superare la sofferenza. Abbi compiuta in te la certezza della riuscita, sapendo che devi fare appello al tuo savoir faire e alla tua saggezza. Quella saggezza ispirata nella circostanza... ricordando a te stesso che se pensi di averne a sufficienza non ne avrai mai troppa. Ma se cercherai la saggezza come una perla di valore inestimabile, la troverai opportunamente. Sarà semplicemente come una medicina per il tuo essere, apprendrai che la tua afflizione ti sta in realtà vera modellando, affinché tu sia completo e pronto ad affrontare diverse e meravigliose sfide nella tua vita. Se infatti è lotta, diverrà anche coraggio e riuscita. Se è fatica, allora sarà anche vittoria e conquista.



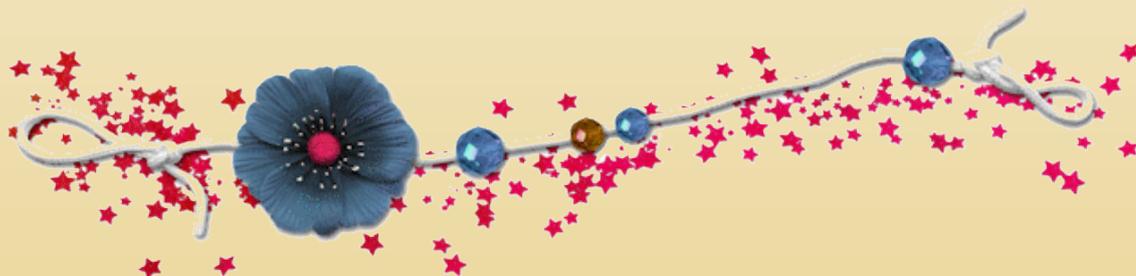
IN TEMPO REALE



IL FIORE E LA STELLA

di Alessia Matrullo

C'era una volta un fiore contornato da luci, illuminato dalla luce di una stella che brillava e brillava intensamente. Era come un groviglio di fuoco con petali dorati uniti tra di loro. Il fiore era sbocciato e la stella si illuminò guardandolo: emanava un profumo inebriante, gradevole e sublime. Tra il fiore e la stella nacque una profonda amicizia, e la stella era contenta di illuminare con la propria luce quel meraviglioso fiore. Il fiore era quasi sempre solo, ma quando arrivò la primavera sbocciarono le rose attorno a lui, e si sentì allegro e felice per questa sorpresa. Ad osservarlo e ad illuminarlo c'era sempre la sua amica stella...



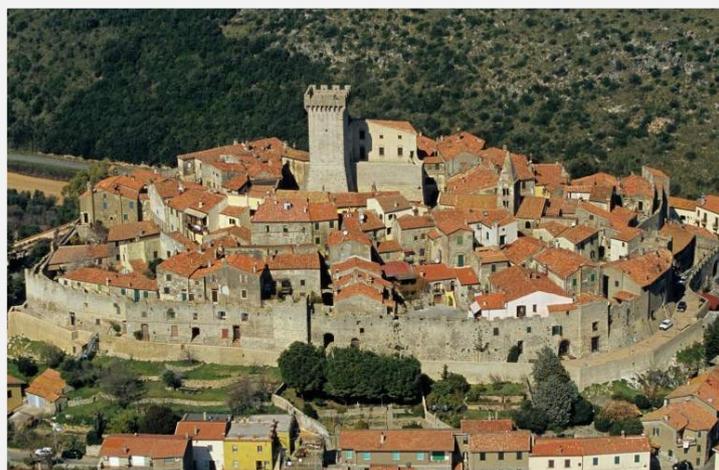
ITALIA DA SCOPRIRE



VIAGGIO SULLA COSTA D'ARGENTO

di Mariella Scuto

La costa dell'Argentario è chiamata così perché il mare ha dei riflessi luminosi e luccicanti simili all'argento. Il luogo che più mi è piaciuto è Ansedonia, una bellissima località marittima, di cui conservo ricordi stupendi. Poi ci sono località non meno belle di Ansedonia come, Porto Santo Stefano, Porto Ercole e Orbetello, una piccola cittadina in provincia di Grosseto, molto vivace e movimentata, frequentata da molti turisti, attirati dai numerosi locali e negozi aperti fino a tarda notte. Magnifica è poi Capalbio, un bellissimo paesino arroccato su un castello, da dove si può godere di un panorama mozzafiato. Lì è possibile visitare la collina dei Pon Pon, alberi di ulivi che



Sopra una veduta di Orbetello, a sinistra la bellissima Capalbio, sotto uno scorcio della costa dell'Argentario

hanno una forma sferica. Anche il cibo è molto buono in tutto il territorio della Maremma grossetana: un piatto tipico della cucina toscana sono i tortelli, ravioli grandi ripieni di carne, oppure di ricotta e spinaci, conditi con il ragù di carne. Un altro piatto tipico è la carne di cinghiale, ottime infatti sono la polenta o le fettuccine condite con il sugo di cinghiale. Ci sono molti mercatini, da quelli culinari a quelli di bigiotteria. Insomma vi do un consiglio... andate a visitare Capalbio e la costa toscana, e non ve ne pentirete!



IN TAVOLA



CREPES ALLA NUTELLA CON PANNA

di Nicoletta Zocaro



Ingredienti per 4 persone:

- 3 uova
- 50 gr di zucchero
- 250 gr di farina
- 500 ml di latte
- un pizzico di sale
- nutella a piacere
- panna spray

In una terrina sbattete le uova, aggiungete lo zucchero e il latte. Cominciate poi ad aggiungere la farina sbattendo sempre con una frusta il composto. All'ultimo aggiungete il pizzico di sale. Mettete a scaldare la padella e spalmateci sopra una noce di burro. Versate l'impasto in padella utilizzando un mestolo. Il fondo della padella deve essere totalmente ricoperto. Quando i bordi della crêpe cominciano a staccarsi dalla padella giratela facendo attenzione a non romperla. Terminate la cottura dell'altro lato, quindi trasferite la crepe in un piatto. Spalmate metà superficie con la quantità desiderata di nutella. Chiudere la crêpes come a formare un fazzoletto, e decorare con la panna.

TONNARELLI AL GELATO

di Maria Costanza Mennini

Ingredienti tonnarelli per 2 persone:

- 1 litro di acqua
- 300 gr di farina
- 300 gr di zucchero
- vaniglia in polvere q.b.
- ½ litro di latte

Ingredienti per gelato:

- 250 gr di mascarpone
- 250 gr di nesquik



Unire l'acqua, la farina, lo zucchero e la vaniglia, amalgamare il tutto e formare un composto omogeneo. Farlo riposare al caldo ricoperto da un panno. Dopo 3 ore preparare i tonnarelli. Nel frattempo far bollire il latte, dove andranno cotti i tonnarelli. Preparare il gelato, andando ad unire al mascarpone il nesquik, mescolare e amalgamare il tutto, riporre in congelatore per 5 ore. Una volta cotti i tonnarelli, farli raffreddare e poi aggiungere il gelato. Servire tiepidi con una spolverata di vaniglia.

IN TAVOLA



TIRAMISÙ A MODO MIO

di Serenella Annis

Ingredienti per 6-8 persone:

- Mascarpone 400 gr.
- Savoiardi 400 gr.
- 4 uova
- Zucchero 100 gr.
- 2 tazze di caffè
- Cacao 30 gr.



PROCEDIMENTO

Prendere le uova e separare i tuorli dagli albumi, quindi lavorarle con lo zucchero fino ad ottenere una crema. Aggiungere il mascarpone e successivamente incorporare gli albumi già montati a neve ferma. Bagnare i biscotti savoiardi con il caffè e adagiare un primo strato in una pirofila, ricoprendolo con la crema al mascarpone. Continuare alternando strati di crema e di biscotti. Infine spolverare il dolce con il cacao e servire freddo.



CREMA AL CIOCCOLATO

di Serenella Annis

PROCEDIMENTO

Separare gli albumi dai tuorli e lavorare questi ultimi con lo zucchero fino ad ottenere una consistenza cremosa. Aggiungete la farina e continuate a lavorarlo fino a quando non ottenete un composto omogeneo. Infine aggiungere il cacao con il latte e amalgamare molto bene. Versare il tutto in una casseruola e far cucinare a fuoco lento mescolando continuamente per evitare che si attacchi sul fondo. Quando si ottiene una crema densa, togliere dal fuoco. Servire fredda.

Ingredienti :

- 2 uova,
- 2 cucchiaini di farina
- 2 cucchiaini di zucchero
- Mezzo litro di latte



IN TAVOLA



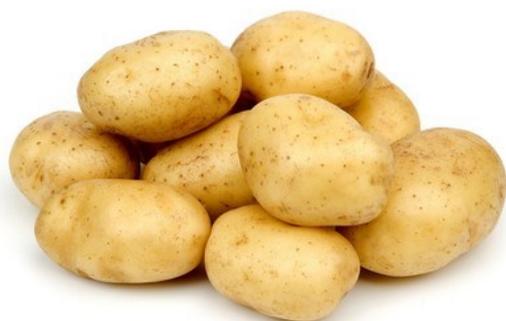
CROCCHETTE DI PATATE

di Serenella Annis



Ingredienti per 6-8 persone:

- patate 500 gr
- Prosciutto cotto 200 gr
- 2 uova intere
- Parmigiano reggiano 2 cucchiari
- Una noce di burro
- Pan grattato
- Sale



Bollire le patate, mentre in una terrina preparare l'impasto con il prosciutto tagliato a dadini e gli altri ingredienti sopra elencati. Quando le patate sono pronte, passarle con lo schiacciapatate e unirle all'impasto, amalgamando bene il tutto. Prendere una manciata dell'impasto e lavorarlo cercando di fargli assumere una forma sferica. Passare la crocchetta nel pan grattato e friggere in abbondante olio extravergine d'oliva. Servirle possibilmente calde.

IN TAVOLA



INVOLTINI DI PETTO DI POLLO

di Silvia Zecchinelli



Ingredienti per quattro persone:

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| ⇒ 8 fettine di petto di pollo | ⇒ burro |
| ⇒ 1 etto di prosciutto cotto | ⇒ un pizzico di sale |
| ⇒ 1 confezione di sottilette | ⇒ vino bianco |
| ⇒ 1 foglia di salvia | ⇒ farina q.b. |

PROCEDIMENTO

Infarinare i petti di pollo, mettere sulla fettina il prosciutto cotto, una sottiletta e un pezzetto di salvia, arrotolare il petto di pollo creando un involtino e fermarlo con uno stuzzicadenti. Quando tutti gli involtini sono pronti, adagiarli in una padella, dove precedentemente è stato fatto sciogliere un pezzetto di burro e farli rosolare, poi sfumare con il vino bianco. Lasciarli cuocere per circa 2 minuti poi spegnere. Servire caldi.

TORTA SBRISOLONA

di Mariella Scuto

Setacciare la farina con lo zucchero, il sale, la vanillina e il lievito, aggiungere i tuorli e mescolare, poi aggiungere il burro tagliato a dadini. Amalgamare il tutto e formare tante briciole. A parte mescolare la ricotta con lo zucchero e una parte del cioccolato fondente a scaglie. Foderare il fondo di una tortiera con la carta forno e versare $\frac{3}{4}$ della pasta sbriciolata, ricoprire con il ripieno e il restante cioccolato e completare con le briciole rimaste. Spolverare con zucchero di canna, cuocere per 30 minuti a 180.



Ingredienti per 6 persone:

Per la base

- 2 tuorli d'uovo
- 350 gr di farina
- 100 gr di zucchero
- 150 gr di burro
- un pizzico di sale
- una bustina di vanillina
- una bustina di lievito

Per il ripieno

- 500 gr di ricotta
- 150 gr di zucchero
- 200 gr di cioccolato fondente

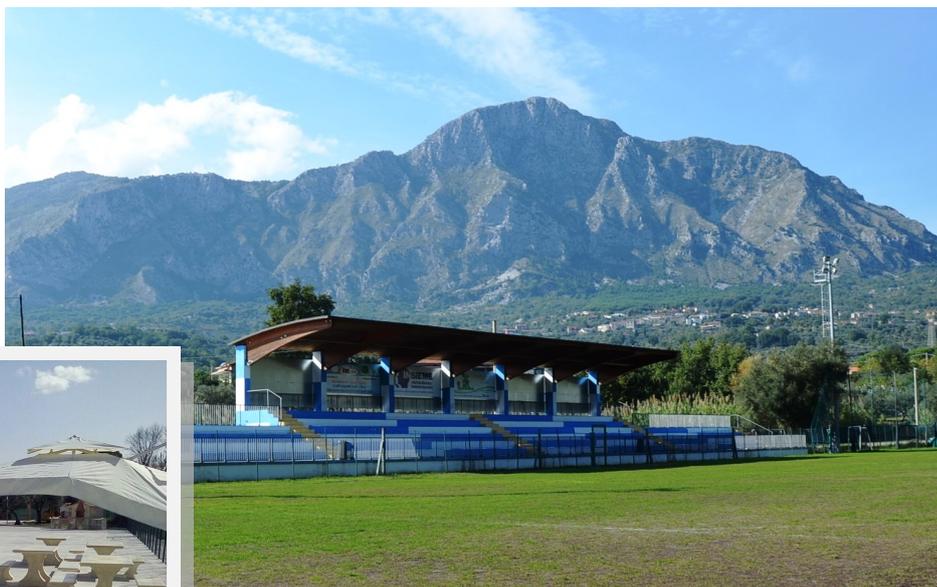
LO SPORT



UNO STADIO RINATO A NUOVA VITA

Ne sono cambiate di cose da quando, lo scorso anno, il campo comunale di Madonna del Piano di Ausonia è stato affidato alla Polisportiva Insieme Ausonia con una convenzione stipulata tra società sportiva e Comune di Ausonia. Da allora lo stadio è stato oggetto di una lunga serie di opere di adeguamento strutturale e funzionale,

che ne hanno fatto un piccolo gioiello. Tra i vari interventi, la realizzazione del manto in erba, servizi igienici per il pubblico, rifacimento dei locali spogliatoi, climatizzazione degli stessi, accessibilità per i disabili, messa in sicurezza e vie di fuga. Inoltre l'impianto sportivo è stato dotato, grazie all'impegno della Polisportiva Insieme Ausonia, di una



Il campo di Madonna del Piano è stato dotato di nuove infrastrutture e servizi

serie di servizi utili non solo per il pubblico presente alle partite, ma anche per l'intera area di Madonna del Piano. Il bar ed i servizi igienici, infatti, rappresentano un valore aggiunto per la zona in cui ricade il magnifico santuario della Madonna del Piano, conosciuto anche come Santuario delle Fratte, un edificio del XV secolo la cui cripta custodisce un ciclo di affreschi di epoca benedettina. La stretta collaborazione con il Comune di Ausonia ha sortito effetti di grande rilevanza non solo per quanto riguarda lo sport locale, ma anche a vantaggio di tutta la cittadinanza.

FUORI SINCRO

DIRETTORE RESPONSABILE: Erminia Anelli

EDITORE: Polisportiva Insieme Ausonia, via Contrada Orfanotrofio, Ausonia (FR)

REDAZIONE: Centro polifunzionale Insieme, via Ausente angolo Cerri Aprano, Santi Cosma e Damiano (LT)

Tel: +0390771675257

REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI CASSINO N°: 4/2013

DECR. N° 112/2013 del 10/10/2013

LO SPORT

**INSIEME AUSONIA, I RAGAZZI DELLA JUNIORES
VINCONO IL CAMPIONATO PROVINCIALE**

Mentre la prima squadra resta saldamente nella parte alta della classifica e ambisce ai play off, un grande ed entusiasmante risultato è stato messo a segno dai ragazzi della Juniores, allenati da mister Marco Gargano. L'Insieme Ausonia si è infatti aggiudicata il campionato Juniores 2015-2016, con ben tre giornate di anticipo. Un traguardo eccezionale per la squadra, che ha dimostrato durante tutto il campionato coesione, capacità dei singoli e del gruppo, bel gioco e fair play. Dopo una stagione fatta di sacrifici ed impegno da parte di tutti, finalmente un sogno che diventa realtà.



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 decimo 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