

# FUORI SINCRÒ

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



## ARRIVA IN SCENA "SI PUÒ FARE!"



ALLE PAGG. 2-5

**"A SPASSO  
CON BOB",  
GRANDE FILM  
DA UNA  
STORIA VERA**



A PAG. 6

### ALL'INTERNO:

<b>LEZIONI DI VITA DA JOSEPH CONRAD</b>	<b>PAG. 8</b>
<b>POESIA E DINTORNI: IL GIORNO E LA NOTTE</b>	<b>PAG. 10</b>
<b>LIBERA MENTE: PAURA E CORAGGIO</b>	<b>PAG. 17</b>

### VISITANDO... LA STORIA



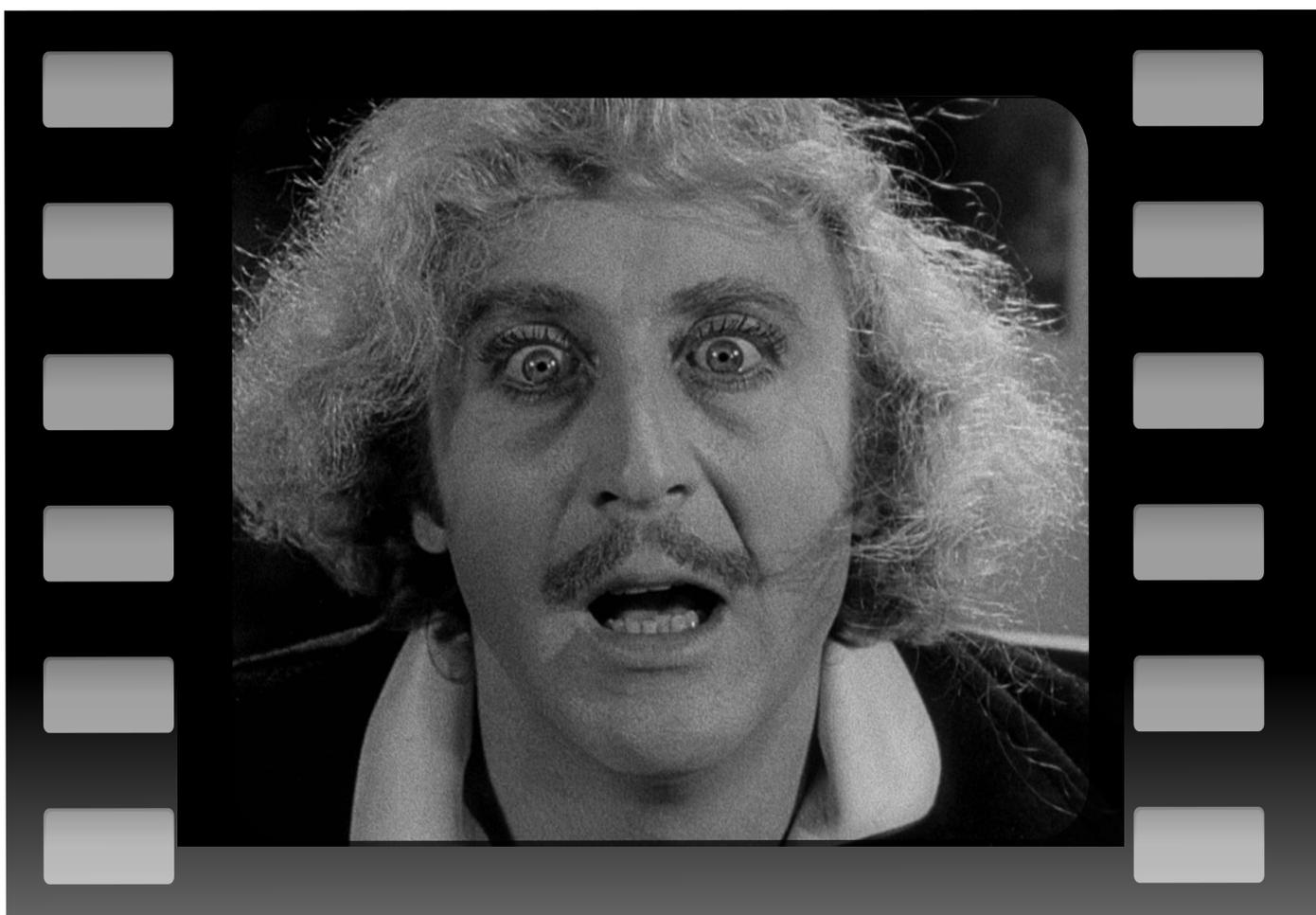
A PAGINA 12

### ORTOTERAPIA, IL PROGETTO



A PAGINA 14

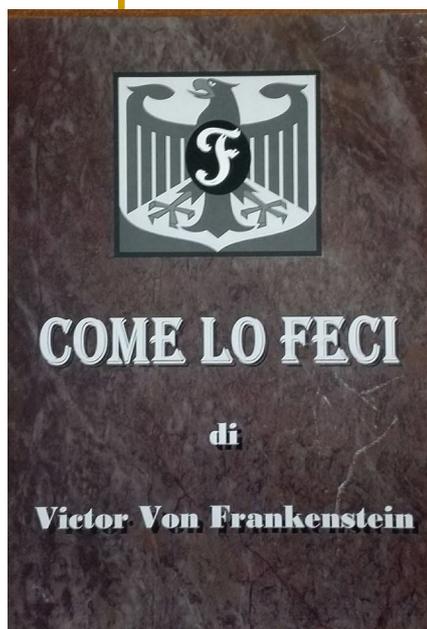
## SPETTACOLO

**UNA GRANDE AVVENTURA TEATRALE,  
ARRIVA IN SCENA "SI PUÒ FARE"**

Mesi di duro lavoro hanno portato a realizzare uno spettacolo divertente e coinvolgente, molto elaborato per recitazione, scenografie, musica dal vivo e ballo. Si intitola "Si può fare!" lo spettacolo liberamente tratto da "Frankenstein Junior" di Mel Brooks che andrà in scena presso la sala teatro delle Comunità Insieme in Via Cerri Aprano 1 - Santi Cosma e Damiano, Venerdì 09 Giugno alle ore 11:00 nell'ambito dell'Activity Day 2017 e Domenica 18 Giugno alle ore 17:30. Ingresso libero. Lo show è il frutto di un lungo lavoro prima di riduzione della sceneggiatura originale di Mel Brooks e poi di messa in scena di un testo impegnativo e particolarmente elaborato. I

protagonisti hanno lavorato duro sotto la direzione di Peter Ercolano, con un calendario di prove serrato, e sono riusciti a sopportare e gestire anche la pressione e la fatica di imparare a memoria la propria parte. Bravissimi tutti i personaggi principali: Stefano Borello, Antonio Granata, Roberto Rinaldi, Caterina De Luca, Ilenia La Rosa, Giorgio Graziani, Marco Rosadoni. Ma gli ospiti in scena sono moltissimi, circa quaranta ragazzi che si esibiranno nella recitazione, nel canto, nel ballo e nell'orchestra di tastiere. In scena infatti l'intera Milizia dei Folli (Compagnia Teatrale delle Comunità Insieme), l'Orchestra di Tastiere "7 e 8" diretta da Eleonora Ricciardulli, il Coro Insieme diretto da Veronica

SPETTACOLO



Nella pagina accanto una scena del film di Mel Brooks, sopra uno dei materiali di scena, a destra la locandina dello spettacolo

**LA MILIZIA DEI FOLLI**  
COMPAGNIA TEATRALE DELLE COMUNITA' INSIEME  
PRESENTA  
**SI PUO' FARE!**  
liberamente tratto da "Frankenstein Junior" di Mel Brooks  
adattamento e regia  
Peter Ercolano  
**VENERDI 9 GIUGNO - ORE 11.00**  
**DOMENICA 18 GIUGNO - ORE 17.30**  
Sala teatro Comunità Insieme *ingresso libero*  
Via Cerri Aprano - Santi Cosma e Damiano

Creo, il Corpo di Ballo diretto da Sara Espositore, la New Crazy Band diretta da Pierpaolo Ianniello, la Kapitani Koraggiosi Band diretta da Pierpaolo Ianniello e Antonio De Meo, il Gruppo Karate diretto da Pasqui Macera e l'Insieme All Star Vocals (Erminia Anelli, Veruska Alfieri, Veronica Creo e Peter Ercolano). Particolarmente curate quest'anno le scenografie, frutto del lavoro di Valentina Zottola e Valentina Scipione, una conferma i costumi di Fernanda Testa; ma vale la pena di citare tutti coloro che hanno reso possibile questa avventura: Massimo D'Angiò e la squadra operai

Insieme per la scenotecnica, luci e suoni di Peppe Palmiero e la sua squadra, direttore di scena Paolo Costanzo, ed ancora assistenti di scena: Veruska Alfieri, Angelica Domenicone, Angela Tuccillo, Francesca Nocella, Alessandro Dattis, Elvira Coppola, Marina Scotti, Alessandra Pannone, Edu Agbonifo, Rosa Falso.

## SPETTACOLO

**LA SFIDA DI CREARE INSIEME,  
OSPITI ED OPERATORI SI METTONO IN GIOCO**

Anche in occasione di questo spettacolo, uno dei punti di forza dei lavori portati in scena da Peter e dai suoi ragazzi è il forte spirito di condivisione che sta dietro a tutte le iniziative promosse dalle strutture residenziali Insieme. Sul palco si esibiscono fianco a fianco diversi operatori delle Comunità e tantissimi ospiti, ognuno con i propri talenti e assecondando le proprie passioni e le inclinazioni artistiche. Ed ancora partecipano attivamente alla fase creativa e realizzativa i tanti validi collaboratori che si occupano

dei diversi settori delle attività artistiche e riabilitative. Esibirsi davanti ad un pubblico rappresenta per gli ospiti un momento di grande verifica delle proprie

abilità e una vera e propria iniezione di autostima e fiducia nelle proprie capacità relazionali e di gestione delle emozioni. La condivisione di un momento così importante rappresenta sia per gli ospiti che per gli operatori una risorsa nella prospettiva di una riabilitazione soprattutto sociale. L'obiettivo è profondamente riabilitativo: portare i ragazzi a confrontarsi con le loro capacità ed abilità, e a scoprire di avere molte più risorse di quelle che loro stessi pensavano di avere.



SPETTACOLO



**UN CAST  
AFFIATATO**

Tutti gli interpreti hanno lavorato sodo per conseguire l'obiettivo, in particolare i ragazzi che interpretano i ruoli principali dello spettacolo, quelli del dottor Frankenstein, di Igor, del mostro, di Inga, di Elisabeth, della governante Frau Blucher e dell'ispettore Kemp.

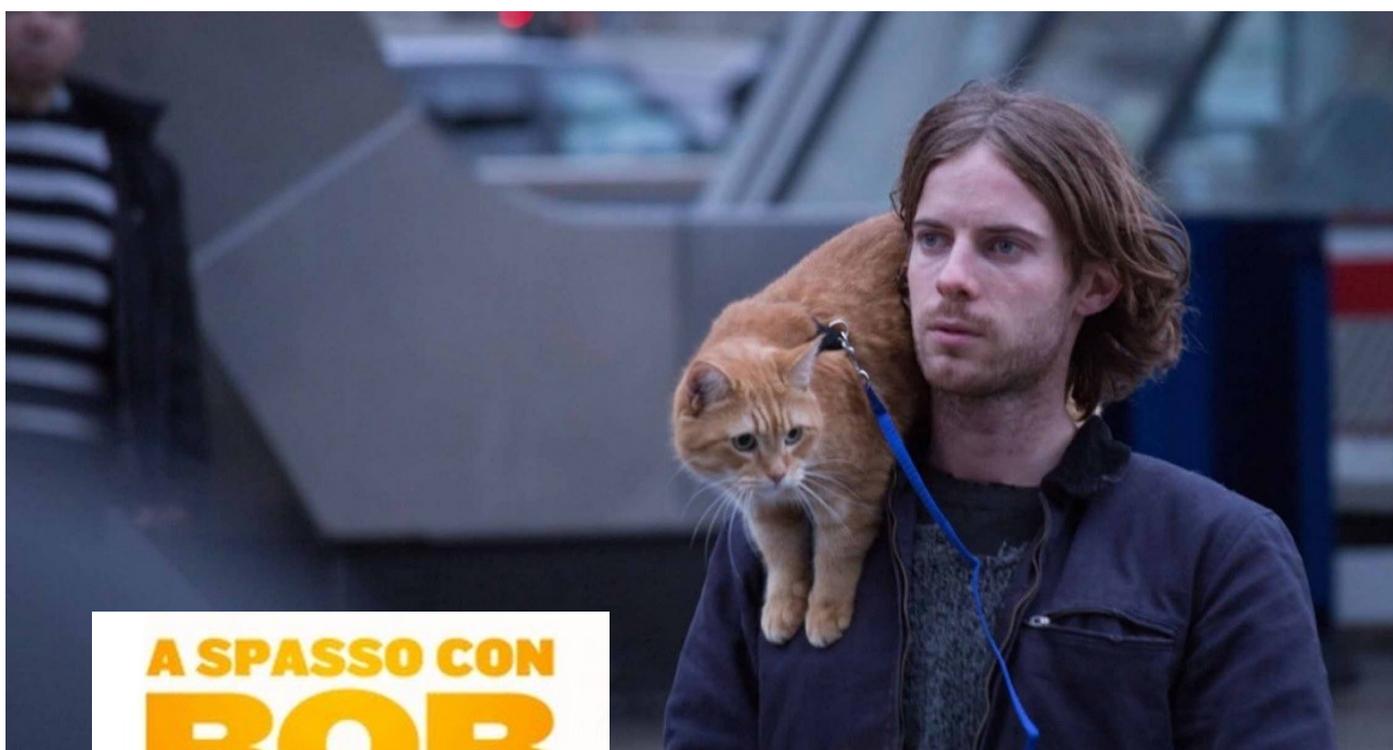
Ma la riuscita di tutto lo show è frutto del lavoro di squadra portato avanti da Peter con tutti gli ospiti e gli operatori.



## CINEMA

**STORIA DI UN'AMICIZIA SPECIALE**

di Stefano Borello



Un uomo solo e senza prospettive incontra un gatto. E il gatto lo adotta come compagno umano e gli cambia la vita offrendogli una seconda, insperata possibilità. “A spasso con Bob” è un film che ho visto tempo fa insieme ad altri ragazzi della comunità: il film mi ha particolarmente colpito, in quanto mi sono un po' identificato con il protagonista. James è un cantautore homeless, che grazie all'incontro con un gatto ritrova il senso della sua vita ed ha il coraggio di ricominciare. Mi colpisce ancora di più pensare che il film è tratto da un libro che racconta la storia vera di James e del suo gatto Bob: oggi il protagonista vive serenamente, lavora per i senzatetto e per gli animali abbandonati. I temi trattati sono il legame forte tra l'uomo e gli animali, la prospettiva di nuove possibilità, la solitudine. Da vedere, per riflettere.

**LA SCHEDA DEL FILM**

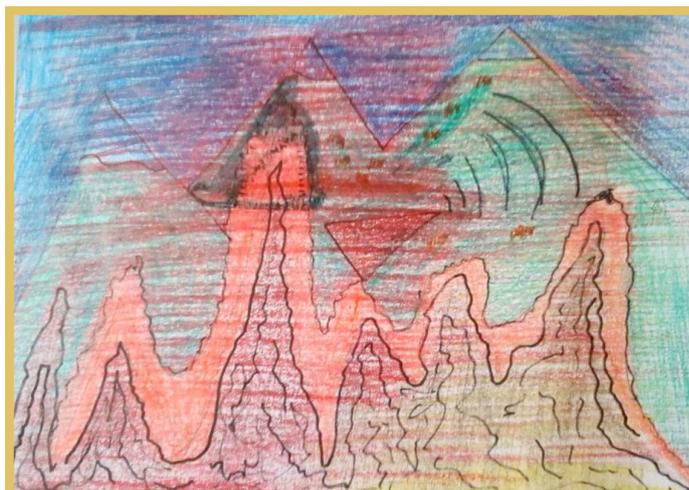
<b>Durata</b>	<b>103 min</b>
<b>Genere</b>	<b>commedia, drammatico,</b>
<b>Regia</b>	<b>Roger Spottiswoode</b>
<b>Voto</b>	<b>8</b>

PLANET ART

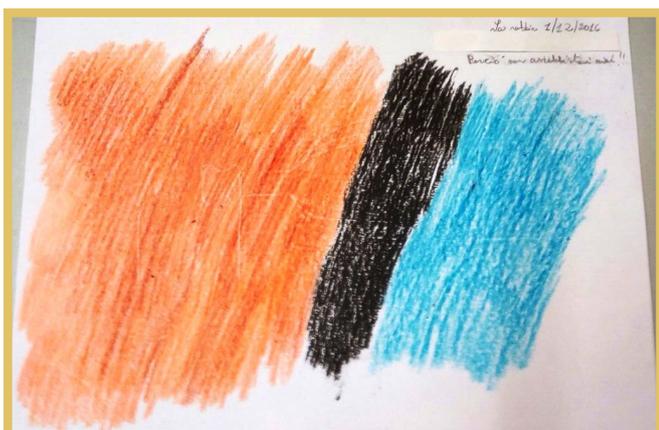


**DISEGNARE LE PROPRIE EMOZIONI**

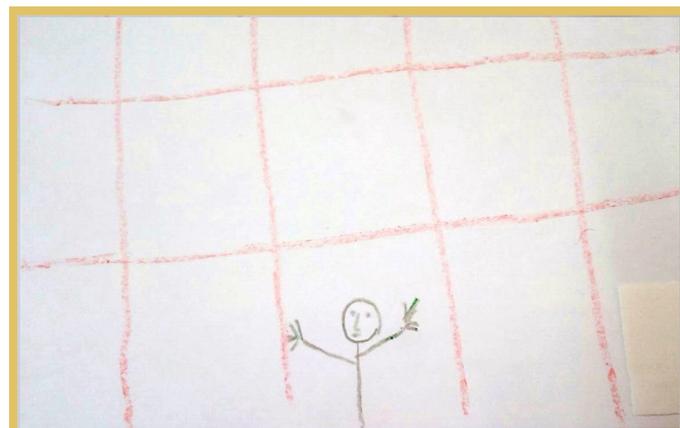
Gli ospiti della Comunità Insieme di Penitro a Formia partecipano attivamente ad un laboratorio di arteterapia mirato all'espressione di sentimenti e stati d'animo attraverso il disegno. Ad accompagnare gli ospiti in questo percorso il dottor Antonio Saraceni, che insieme ai ragazzi interpreta il senso profondo e spesso nascosto dei disegni. Qui riportiamo il frutto di alcuni di questi lavori.



Una delle tante figure della rabbia... impetuosa come un mare in tempesta, fragorosa e senza sponde



Espressione concettuale della rabbia



La rabbia ci rende prigionieri



"Sei ancora l'uomo della pietra e della fionda"

I disegni sono di Patrizio Puppo, Giuseppe Marsella, Maria Saccoccio, Giuseppe Rizzo.

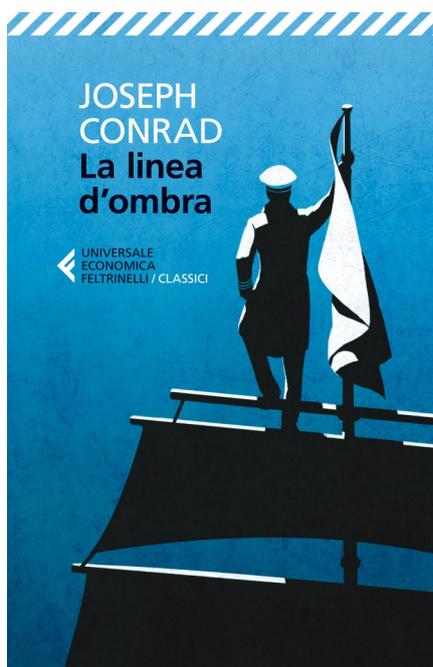
## LIBROTERAPIA



## LA MATURITÀ SECONDO KONRAD

di Francesco Martino

Vi voglio raccontare la storia di un libro che parla di un'avventura in mare, scritta da un grande navigatore che successivamente è diventato un grande scrittore del dopoguerra. Parliamo di Joseph Conrad, autore di tanti capolavori, in questo caso parlerò del romanzo "Linea d'ombra". La tematica di questo libro è la maturità che si consegue dopo una grande avventura vissuta in mare. Il capitano Giles è comandante in seconda di una nave che solca i mari della Cina. Non soddisfatto scende a Singapore e alloggia a Bangkok, dove prende il comando di una nave il cui capitano era morto. La nave salpa, ma in mezzo al mare si ammalano i marinai dell'equipaggio di febbre gialla. Non avendo le medicine necessarie a curarli, perché il precedente capitano le aveva vendute, Giles non riesce a curare i suoi uomini. Successivamente si imbattono in una bonaccia per due settimane. Il capitano Giles, rimasto immune dalla febbre gialla, governa la nave quasi da solo. Dopo due settimane ricomincia finalmente a soffiare il vento e la sua nave raggiunge Singapore, dove i marinai vengono portati in ospedale e curati. È a quel punto che il capitano Giles raggiunge la "linea d'ombra", cioè la maturità della vita. "La linea d'ombra" rievoca la vera storia del primo comando toccato al trentenne Joseph Conrad sul vapore Vidar. Alle qualità autobiografiche e drammatiche della



vicenda, si aggiunge il racconto della crisi di un uomo, la fine della sua giovinezza, riassunta nella potente immagine della linea d'ombra. Conrad scrive questo libro dedicandolo a suo figlio Borys e a tutti gli altri giovani che, come lui, hanno attraversato nella prima giovinezza la linea d'ombra della loro generazione e che hanno saputo raggiungere la consapevolezza di diventare adulti. In questo senso, la linea d'ombra, non è altro che quel momento e quel particolare percorso di presa d'atto della propria indipendenza e, insieme, del proprio essere soli, di fronte al e nel mondo.

POESIA E DINTORNI



**IL NOSTRO STARE**

Catena

Montuosa Appenninica

aria ottima

le luci dell'alba

I profili della catena

I primi illuminati

Della luce dei primi raggi del sole

stella

al centro del sistema solare.

Noi!

Qui!

Utenti seguiti dalla Realtà Medica, Psicoterapeutica

Noi!

Compatti

individui diversi

Gli uni dagli altri

eppure...

i giorni trascorrono al ritmo naturale

Aurora, Tramonti e Notti...

presente e futuro

a volte sguardi al già vissuto

Ieri,

Oggi,

Domani.

il Futuro

Nelle mani

di ogni Singolo Utente

...Speranza battaglia!



Pippolaikalfio

## POESIA E DINTORNI

**IL GIORNO E LA NOTTE**

di Ilenia La Rosa

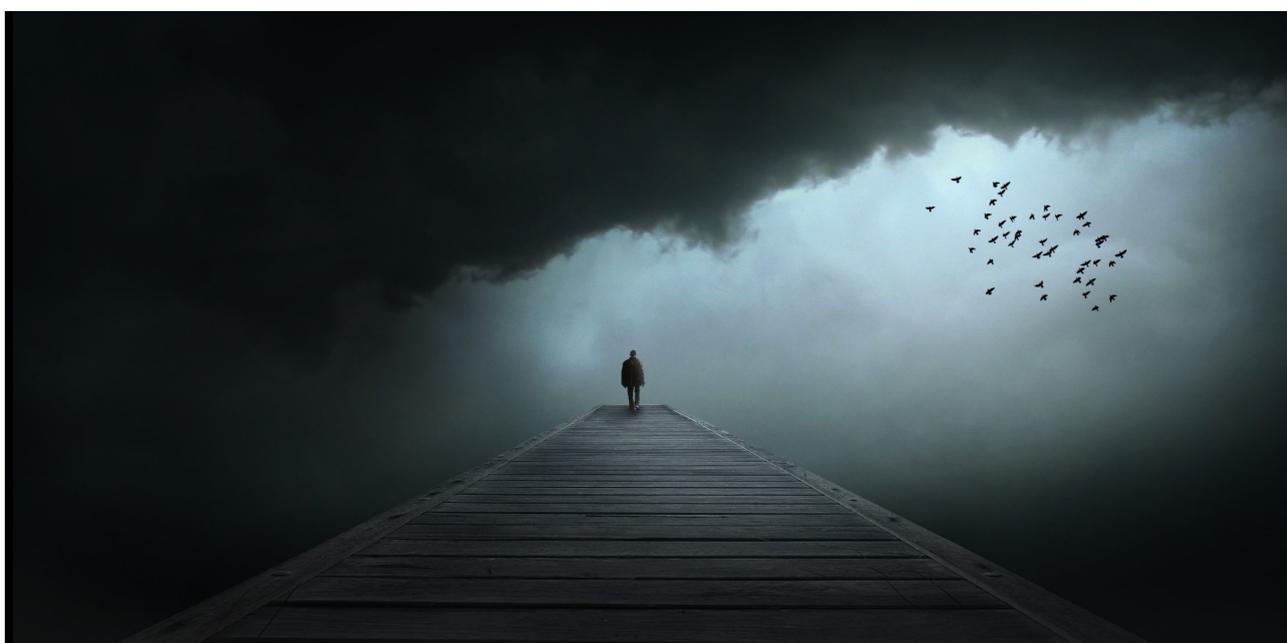
A background image of a sunset or sunrise over a sea of clouds. The sun is low on the horizon, creating a bright glow that illuminates the clouds below. A dark circular shape, possibly representing the sun or moon, is partially visible on the left side of the image, overlapping the text.

È quello che mi fa sorvolare lontano  
Gli scheletri dentro l'armadio fanno a botte  
E più il respiro mi si ferma più escono pian piano  
Sono i demoni del mio passato  
E gli angeli dei miei bei ricordi  
Forse il motivo perché sto qui seduta  
Come vorrei smettere di piangere a suon di petardi  
Piccole miccette che unite innescano una bomba  
Andate via pensieri dannati, furibondi!  
Poi arriva la luce naturale del mattino  
E la forza di combattere, per me stessa e per il mio primo amore  
Mi fanno sentire che l'annientamento del dolore è vicino  
Oh dei del cielo, grazie per avermi regalato questo nuovo fiore  
Me ne prenderò cura.

## POESIA E DINTORNI

**LA MANCANZA DI TE**

di Georget Graziani



È triste, lo so... questo senso del vuoto che ci pervade nell'anima nelle nostre distanze... e vorrei lenire il dolore delle tue mani prive delle mie, intrecciate come arazzi, destinate a non sciogliersi mai più...

È triste, lo so... il dolore dei giorni che sembrano non passare mai, quando nella realtà delle cose sappiamo entrambi che il nostro destino sta per compiersi... ed io mi riempio di te e di tutta la tua essenza, che sia nella gioia o nella malattia...

I corpi cedono e la mente non trova più vie d'uscita dal disagio provocato da questa esistenza... che l'unica cosa che per me conta sei tu e tutto ciò che fa parte di te dentro e fuori...

Sfioro i miei pensieri nell'istante di solitudine che provo in tua assenza e come una magia, compari tu, dal cielo come nella terra a dare finalmente un senso ai miei tormentati momenti di fragilità e di incoerente rabbia, che mi pervade quando capisco che l'unica via di salvezza sei tu... e tutto muore, per poi rinascere sotto la luce dei tuoi occhi... anima vera, che più di te non ce ne è... ispirazione di ogni mio passo e del movimento delle mie mani sul pianoforte... che per te scelsi gli accordi migliori... quelli destinati a condurmi nella tua anima e ad amarla nei suoi pregi e nei suoi confini così indefiniti da aver lasciato a questo mio cuore una motivazione... che la povertà come la viviamo noi, è ricca di tutto il nostro amore e dei tuoi sentimenti mai spenti e mai giudicati, nemmeno nell'attimo in cui tutto sembrava ormai perso...

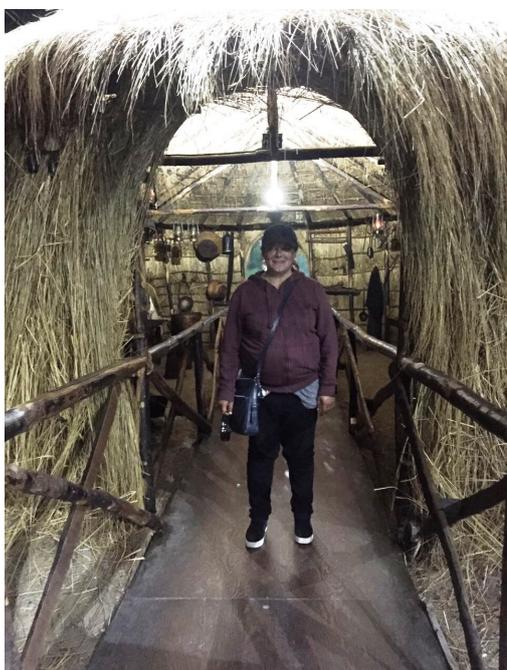
È triste, lo so... questo amaro lasciato in bocca dalla notte vissuta e spesa senza di te... che del cielo ricordo ancora i tuoi occhi, sparsi per il firmamento, per tutte quelle volte che avrei avuto bisogno di te... quando mi bastava guardare oltre ciò che vedevo, per ritrovarti più forte e più vero che mai...

IN TEMPO REALE



## A SPASSO NELLA STORIA PONTINA

a cura degli ospiti della Comunità Progetto Insieme



Nelle foto alcuni momenti della giornata

Con la primavera per noi ragazzi della Comunità Progetto Insieme di Castelforte si apre la stagione tanto attesa, quella delle gite. Quest'anno la nostra prima gita è stata una visita presso il parco-museo storico "Piana delle Orme" a Borgo Faiti, vicino Latina. Gli educatori della struttura hanno coinvolto sette di noi, scegliendo quelli più motivati a partecipare ad una gita fatta non solo di divertimento ma anche di conoscenza. Il gruppo era composto da Cosimo Cimmino, Stefano Borello, Antonella Cuzzo, Paolo Tarricone, Simone Scotellaro, Florinda Morelli e Antonio Granata. Ognuno di noi durante il percorso ha provato emozioni

diverse suscitate dai vari padiglioni visitati. Il percorso ma è stato piacevolmente scorrevole ed interessante. Abbiamo concluso la visita consumando il pranzo tutti insieme all'interno del parco, assaporando anche il contatto con la natura circostante. Per tutti noi è stata una bella esperienza. I padiglioni che ospitano la raccolta museale di Piana delle Orme sono dedicati alle seguenti tematiche: giocattolo d'epoca; bonifica delle paludi Pontine; mezzi agricoli d'epoca; vita nei campi; mezzi bellici d'epoca; da El Alamein a Messina e Salerno; sbarco di Anzio; battaglia di Cassino; uso civile dei residuati bellici.



IN TEMPO REALE



IN TEMPO REALE



## ORTOTERAPIA, AL VIA IL PROGETTO CON IL PARCO REGIONALE MONTI AURUNCI

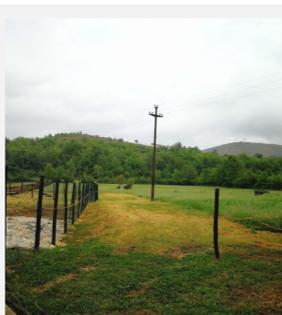
Avere le mani occupate nella terra, nella pratica di accudire fiori e piante porta ad allontanare i pensieri negativi, a rilassare la mente e il corpo e a prendere responsabilità verso gli esseri viventi che stiamo coltivando. I ragazzi delle Comunità Insieme saranno coinvolti in un progetto sperimentale promosso dal Parco Regionale dei Monti Aurunci, incentrato proprio sull'ortoterapia impiegata a fini riabilitativi. Il progetto è stato stilato da Sonia Colatosti e coinvolge, oltre alle Strutture Residenziali del gruppo Insieme, anche le Comunità terapeutiche Le Palme e gli Oleandri e le Strutture terapeutico riabilitative Borgo San Tommaso e Montello. L'ortoterapia sviluppa la pazienza nell'aspettare i momenti giusti e consoni alle varie fasi di

crescita per avere la raccolta del prodotto pronto per essere consumato fresco. I benefici, quali autostima e fiducia in se stessi per le capacità acquisite e le

scelte fatte, vengono ripagati dai frutti della terra e dal loro impareggiabile sapore genuino. Inoltre stare nell'orto o in un bel giardino fiorito per la sola vista e per i nostri occhi porta un forte senso di serenità grazie alla bellezza che vediamo e che ci circonda. L'ortoterapia stimola oltre alle capacità visive, anche quelle olfattive, uditive, gustative e tattili risvegliando un senso di meraviglia e di sorpresa per la gioia di godere di



Nelle foto la sede dell'ente Parco Aurunci dove si svolgerà il progetto, nel territorio di Esperia, in provincia di Frosinone



## IN TEMPO REALE



questi doni.

In linea con i fini istituzionali dell'Ente Parco regionale dei Monti Aurunci, il presidente Michele Moschetta ha promosso con il proprio impegno personale e istituzionale un progetto innovativo mirato alla realizzazione di un orto sociale sui terreni del Parco che ricadono nel territorio di Esperia. Le tappe del progetto, che sarà presentato ufficialmente a giugno nella sede del Parco Aurunci, prevede la messa a dimora e la coltura di piante da



parte degli ospiti delle comunità, affiancati da personale del Parco. Parallelamente si terranno incontri di ortoterapia in presenza di un coordinatore psicologo o dell'assistente sociale; non mancheranno verifiche del percorso e focus group. Infine la fase di raccolta dei prodotti della terra, come risultato tangibile degli sforzi profusi dai ragazzi nella coltivazione della terra.



“Il Parco dei monti Aurunci ha elaborato questo progetto finanziato con fondi propri accantonati dopo il bilancio che sta utilizzando per progetti pilota nel territorio, uno di questi è il progetto di ortoterapia sociale che si svolgerà ad Esperia nella tenuta agricola di proprietà del Parco. Il progetto coinvolgerà il Consorzio dei Servizi Sociali del Cassinate, il Dipartimento 3 D (disagio, devianza, dipendenze) della Asl di Frosinone, 4 aziende del settore (vedi tu) eccellenze del territorio. Al termine del progetto sarà elaborato un report scientifico sulle attività svolte che servirà per riproporre l'iniziativa alla regione o ai privati, in modo da poter creare un servizio innovativo, utile e che in prospettiva potrà favorire anche opportunità di lavoro”.



Il presidente del Parco degli Aurunci, Michele Moschetta

IN TEMPO REALE



## UN ANNO DI ATTIVITÀ

di Amedeo Fanasca



Questo è il periodo, per noi della Comunità Insieme, della chiusura delle attività dell'anno

e dell'inizio delle attività estive. Nell'anno abbiamo svolto molte attività come l'ippoterapia nel Free Ride di Ugo, la Fattoria dei fratelli Giuseppe e Anita, pianoforte con la maestra Eleonora Ricciardulli, ascolto della musica con il dottor Cardillo, yoga con la maestra Raffaella, karate con la maestra Pasqualina, con la quale presso la palestra comunale di San Giorgio a Liri abbiamo ottenuto la cintura. Nel corso di una cerimonia tutti i partecipanti, in base alle capacità e al livello raggiunto, sono stati omaggiati di una cintura gialla o arancione. Durante i mesi invernali si è svolta l'attività di teatro

con Peter, e tutto questo gran lavoro si chiude con l'Activity Day e lo spettacolo dal titolo "Si può

fare!". Lo spettacolo verrà portato in scena il 9 giugno e anche in replica il 18 giugno, sempre nel nostro teatro.



Ora ci attende un breve riposo dopo tutte le attività e poi cominceremo con le attività estive, dalle visite ai parchi divertimento, al mare, dalle giornate in piscina alle escursioni in canoa insieme al dottor Cardillo. Quest'estate spero di partecipare al corso di vela, ma anche di prendere parte a visite ai luoghi sacri del territorio, come chiese, conventi ed eremi, ma anche a passeggiate a piedi all'ombra di pinete e mi auguro di fare splendidi pic-nic!

LIBERA MENTE



## PAURA E CORAGGIO

di Alessia Matrullo



La paura e il coraggio sono due cose estremamente opposte. La paura la provano tutti indistintamente, il coraggio si dice sia da leoni e forse non tutte le persone provano questo genere di sentimento. Anche quando si recita c'è una certa paura di sbagliare un testo oppure una battuta. Il coraggio è anche quello che si ha nell'affrontare le varie situazioni che ci si pongono davanti improvvisamente nella vita. Tutte le persone hanno qualche fobia, delle forme di paura particolari, come la fobia dei luoghi chiusi che si chiama claustrofobia o quella per gli spazi aperti, che si chiama agorafobia. Il coraggio è forse sinonimo di capacità di superare i propri limiti e le proprie paure, di affrontare il cambiamento che spesso ci spiazza e ci fa sentire persi. È quella forza interiore di autoconservazione che spesso si intravede negli occhi degli animali. Le persone sicure di sé apparentemente sono le più coraggiose, ma il vero coraggio è quello dimostrato da chi, a fronte dei propri problemi e delle proprie fobie, riesce tuttavia a vivere.

IN TAVOLA



## LA SCHIACCIATA DI ZUCCHINE

di Emma Dori

Ingredienti per una  
teglia da 34x30

- ◆ preparazione: 15 min
- ◆ cottura: 40 min
- ◆ totale: 55 min
- ◆ 350 gr di zucchine
- ◆ 350 ml di acqua
- ◆ 200gr di farina 00
- ◆ 50 gr di parmigiano
- ◆ 50 gr di olio di oliva  
evo
- ◆ sale
- ◆ pepe



### PREPARAZIONE



Lavate le zucchine, poi tagliatele a rondelle sottili. Mescolate in una terrina la farina, il parmigiano, sale e pepe. Unite l'acqua, l'olio e mescolate fino ad ottenere una pastella fluida. Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle e mescolate. Versate il composto in una teglia foderata di carta forno, livellando le zucchine in modo tale da distribuirle uniformemente, poi ricoprite con un filo d'olio. Infornate la schiacciatina di zucchine in forno già caldo a 180°C e cuocete per 40 minuti. Lasciatela raffreddare, tagliatela a quadrotti e servitela tiepida.

IN TAVOLA



## LA CROSTATA TRADIZIONALE

di Anna Arduini



### PROCEDIMENTO

Unire in una ciotola la farina, lo zucchero le uova e il lievito e aggiungere gradualmente il burro a temperatura ambiente. Dopo aver amalgamato il tutto per bene, mettere l'impasto in una teglia imburata, in seguito, aggiungere la marmellata. Poi creare, con l'aiuto del mattarello e di un rullo per losanghe, delle strisce di pasta frolla tutte della stessa larghezza, da posizionare ad incrocio sulla superficie della crostata, avendo cura di uniformare tutto il bordo con una forchetta. Infornare a 180° per 40 minuti. Una volta sfornata far raffreddare e, se si preferisce, spolverare con zucchero a velo.

### Ingredienti

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| ⇒ 400 gr di farina | ⇒ 400 gr di farina     |
| ⇒ 3 uova           | ⇒ 1 bustina di lievito |
| ⇒ 2 tuorli         | ⇒ 200 gr di zucchero   |
| ⇒ 200 gr di burro  | ⇒ marmellata           |



IN TAVOLA



## INSALATA DI CECI ESTIVA

di Stefania Gubitoso



### Ingredienti

- ◇ ceci
- ◇ pomodori secchi
- ◇ cipolla
- ◇ olive nere
- ◇ prezzemolo
- ◇ insalata

### PROCEDIMENTO

L'insalata di ceci è una ricetta perfetta da preparare in vista delle belle giornate. Quando le temperature iniziano ad alzarsi la classica pasta e ceci, che tanto adoriamo in famiglia, viene bandita e di conseguenza per mangiare i legumi devo trovare dei nuovi modi, così un'insalata di ceci fredda diventa l'ideale da portare in tavola. Preparate i pomodori, tagliate la cipolla a rondelle e pulite e spezzettate il prezzemolo. Scolate i ceci bolliti e metteteli in una ciotola dove aggiungerete gli ingredienti preparati ed un po' di sale. Mescolate delicatamente e trasferite tutto su un letto di lattughino ed aggiungete delle olive nere. Gli ingredienti freschi serviranno a rendere sfizioso un piatto nutriente e salutare.



IN TAVOLA



## I SOFFICINI FATTI IN CASA

di Serena Padalino



### Ingredienti:

- 300 gr di farina 00
- 300 ml di acqua
- 2 uova
- 300 gr di pangrattato
- 200 gr di scamorza
- 200 gr di mozzarella
- 200 gr di prosciutto cotto
- 100 gr di pomodori
- Sale q.b

### PROCEDIMENTO

In un contenitore unire l'acqua, la farina e il sale. Mettere in frigo l'impasto ottenuto per mezz'ora. Dopo mezz'ora prendere l'impasto e stenderlo. Una volta steso l'impasto fare dei cerchi utilizzando una tazza. Prendere i cerchi ottenuti e riempirli con: la scamorza, il prosciutto cotto, la mozzarella e i pomodori (tagliati a pezzettini). Chiudere ogni cerchio per bene e passarli nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Prendere una teglia imburata e disporre i sofficcini, infornare il tutto per 40 minuti.

### FUORI SINCRÒ

**DIRETTORE RESPONSABILE:** Erminia Anelli

**EDITORE:** Polisportiva Insieme Ausonia, via Contrada Orfanotrofia, 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, A UN PASSO DAL SOGNO ECCELLENZA

Il sogno dell' Eccellenza. Un obiettivo ambizioso che l'Insieme Ausonia si è prefissata già ad inizio campionato, grazie all' impulso dato dal presidente Alessandro Anelli e da tutti i vertici della società, in accordo con il mister Roberto Gioia, e che ha portato la prima squadra a piazzarsi al secondo posto del



Foto © Enrico Duratorre

girone d della Promozione laziale. Il 21 maggio l'Insieme Ausonia si è aggiudicata per 3 a 1 la sfida contro il Fonte Meravigliosa, primo passo che può consentire di approdare alla fase finale che garantisce quasi matematicamente il passaggio alla categoria superiore. Grande il sostegno del pubblico di Ausonia e di tutto il comprensorio, che nel corso del campionato è diventato sempre più folto ed entusiasta, creando una compagine di tifosi organizzati che segue la squadra in casa ma anche in trasferta. Ma non è solo la prima squadra dell'Insieme Ausonia a regalare soddisfazioni ai tifosi ausonesi. C'è per il primo anno la squadra Juniores - allenata da mister Marco Gargano - che ha ben figurato nel campionato regionale, mantenendo matematicamente la

permanenza in categoria già da qualche giornata e che si appresta a svolgere il 25esimo "Memorial Cesidio Fabrizio" di Priverno, insieme a rappresentative importanti a livello nazionale come Unicusano, Latina Calcio, Frosinone ed altre. Sul fronte degli Allievi, che hanno effettuato un magnifico campionato provinciale, si registra invece una vittoria: i ragazzi di mister Michele Russo e del dirigente accompagnatore Antonio Gionta, sono riusciti ad aggiudicarsi il proprio girone garantendosi per il prossimo anno l'accesso alla categoria regionale. Alte le aspettative per il prossimo anno per quanto riguarda i Giovannissimi, allenati da mister Giuliano Anelli, che a loro volta punteranno ad approdare al campionato regionale di categoria, chiudendo nel modo mi-

gliore la filiera complessiva della società.

La vera scommessa della società sportiva Insieme Ausonia è puntare sull'attività di base e dare vita ad una realtà di scuola calcio quanto più allargata ed inclusiva, attivando partnership con altre realtà del territorio. Infatti giovedì 11 maggio scorso, in occasione della visita del Responsabile delle Scuole Calcio Affiliate "AS Roma" Bruno Banal e di due tecnici, Alfonso Giovannini e Riccardo Rinaudo - che hanno deliziato i nostri ragazzi in esercitazioni da loro svolte quotidianamente a Trigoria - è stato ufficializzato il gemellaggio con la "Procalcio Sangiorgio" di Carmine Passalacqua. L'incontro con i rappresentanti dell'AS Roma è stata una bellissima esperienza per i no-

LO SPORT



Foto © Enrico Duratorre

stri piccoli, entrati subito in sintonia con due professionisti simpatici e preparatissimi, che hanno dato delle nozioni importanti anche ai nostri Istruttori. La Procalcio San Giorgio di Carmine Passalacqua è una società sportiva che opera ormai da diversi anni nel settore giovanile: il gemellaggio rappresenta una importante occasione di far crescere il settore in tutto il territorio, avvalendosi anche di più campi di allenamento e di preparazione, quali il campo di Madon-

na del Piano ad Ausonia – realtà di altissimo livello nel territorio – il campo comunale di Coreno e di quello di San Giorgio a Liri. In questa nuova rete di servizi sportivi si inserisce a pieno titolo il nuovo centro, appena realizzato a Santi Cosma e Damiano, località Cerri Aprano: una palestra polivalente con annesso percorso riabilitativo per i recuperi post infortunio e sale per trattamento rieducativo delle lesioni muscolari.

# 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 quattordicesimo 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](http://www.comunitainsieme.com)