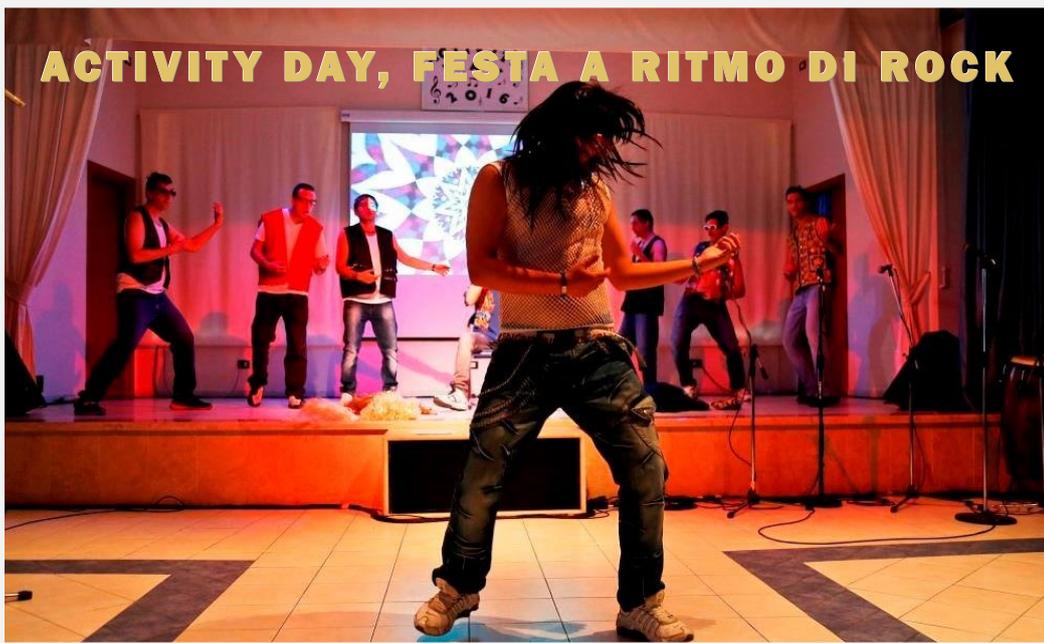


FUORI SINCR0

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



ACTIVITY DAY, FESTA A RITMO DI ROCK

DECIMA EDIZIONE, GRANDE SUCCESSO

Un grande successo per la decima edizione dell'Activity Day, la giornata di rassegna delle attività terapeutiche e riabilitative del gruppo Insieme che si è svolta nel giugno scorso. Accanto all'evento di formazione ECM, l'attesissimo spettacolo, quest'an-

no incentrato sulla musica rock, che ha conquistato il pubblico. Gli ospiti per la prima volta si sono anche esibiti in una dimostrazione della nuova attività di karate.

ALLE PAGG. 2 - 6

ALL'INTERNO:

**VISIONI SOCIALI,
NOI IN GIURIA!**

PAG. 6

**SUD, UNA CRISI
DA INVERTIRE**

PAG. 8

**LIBERAMENTE:
VALLE DI LUCE**

PAG. 13



VIVERE O SOPRAVVIVERE



A PAGINA 10

FUTURO SENZA CONFINI



A PAGINA 17

SPETTACOLO



ACTIVITY DAY, LA FESTA DELL'INTEGRAZIONE



Una grande festa di musica e spettacolo, che ha coinvolto i tanti spettatori presenti in un clima di allegria e condivisione. È giunto alla decima edizione l'Activity Day, la giornata di rassegna delle attività terapeutiche e socio-riabilitative delle strutture residenziali del gruppo Insieme, che si è tenuto il 10 giugno presso il centro polifunzionale Insieme in località Cerri Aprano, a Santi Cosma e Damiano. Come di consueto la manifestazione è stata articolata in una prima parte dedicata alla formazione, con un convegno accreditato Ecm per le professioni sanitarie del settore psichiatrico, mentre la seconda parte è stata dedicata alla messa in scena di uno spettacolo che ha visto protagonisti quasi sessanta ospiti delle comunità Insieme di Formia, Santi Cosma e Damiano, Castelforte, Spigno Saturnia e Ausonia. Il convegno, organizzato come sempre in collaborazione con il Centro Europeo di Studi Manageriali di Formia, è stato incentrato sul tema



“L'empatia e le competenze relazionali nella riabilitazione psichiatrica”, e prevede gli interventi di Fernando Ferrauti, Luciano Pozzuoli, Antonella Fabrizi, Luciano D'Agostino e Guglielmo De Rosa. A conclusione del convegno sono state consegnate delle targhe di ringraziamento alle persone

che hanno donato un ingente patrimonio in libri alla biblioteca “Libriamoci”, inaugurata lo scorso anno all'interno delle Comunità Insieme. Particolarmente atteso, anche quest'anno, è stato il momento dello spettacolo, che quest'anno è stato tutto incentrato sulla musica rock. Il titolo “SciRockati” è già una garanzia di divertimento:

lo show ideato e diretto da Peter Ercolano - attore professionista, educatore e responsabile delle attività riabilitative del gruppo Insieme - ha visto esibirsi dal vivo i ragazzi della Milizia dei Follì delle Comunità Insieme, il laboratorio permanente di teatro comico che Peter porta avanti da quasi dieci anni a questa parte. In scaletta anche l'orche-

SPETTACOLO



stra di tastiere “7 e 8” diretta dalla maestra Eleonora Ricciardulli, il coro delle comunità Insieme diretto da Veronica Creo, la compagnia di danza moderna e zumba diretta da Sara Espositore, e le due band nate all’interno delle comunità Insieme, la New Crazy Band di San Cosma e i Kapitani Coraggiosi di Penitro. A margine dello spettacolo è stato inoltre proiettato il film “Palco magico”, di Peter Ercolano, che nell’aprile scorso si è aggiudicato il premio della Giuria al

Festival Internazionale del Cinema Patologico di Roma. Ancora una volta l’Activity Day ha consentito ad ospiti delle comunità e pubblico presente – composto da famiglie, servizi territoriali e operatori del settore – di vivere insieme una giornata di festa e di condivisione, creando un ponte di comunicazione tra le strutture residenziali Insieme e la società civile e per abbattere le barriere dei pregiudizi rispetto al disagio psichico.



SPETTACOLO



MUSICA, CANTO, DANZA E COMICITÀ UNA MISCELA ESPLOSIVA!

Esibirsi dal vivo per i nostri ragazzi rappresenta un momento di particolare valenza riabilitativa, il confronto con il pubblico e la capacità di fare gruppo sono gli ingredienti fondamentali per la crescita individuale e fanno da complemento al raggiungimento degli obiettivi terapeutico-riabilitativi. Quest'anno, sotto l'attenta direzione di Peter, gli ospiti si sono esibiti in uno spettacolo vario, fatto soprattutto di musica ma anche di canto, ballo, improvvisazione e comicità. I vari numeri erano accompagnati da proiezioni sullo schermo alle spalle del palco, con immagini che raccontavano pezzi di storia della musica italiana ed inter-

nazionale. Per i ragazzi lo spettacolo "SciRockati" arriva al termine di un anno denso di impegni: il 25 ottobre 2015 e il 16 marzo 2016 hanno portato in scena, nel prestigioso teatro Ariston di Gaeta, lo spettacolo "E vissero per sempre orrendi e contenti". Ospite graditissimo di SciRockati è stato il protagonista dell'adattamento di Shrek Mirko Visentini, ex ospite della struttura residenziale di Ausonia ormai tornato da alcuni mesi alla sua vita al di fuori della comunità.



ex ospite della struttura residenziale di Ausonia ormai tornato da alcuni mesi alla sua vita al di fuori della comunità.



Ancora immagini di "SciRockati", in basso a sinistra "Shrek", ossia Mirko Visentini



*Il confronto con il pubblico
riveste una grande
valenza riabilitativa*

SPETTACOLO



**RAFFORZARE MENTE E SPIRITO
CON L'ANTICA DISCIPLINA DEL KARATE**

Una novità di questa edizione 2016 dell'Activity Day, la decima edizione, è stata rappresentata dall'attività di karate. Immediatamente prima dello spettacolo "SciRockati", un folto gruppo di ospiti che nel corso dell'anno ha seguito l'attività si è esibito in una dimostrazione di passi e mosse del karate, lasciando il pubblico affascinato per la coreografia d'insieme e la bravura dei singoli. Un grande risultato che è stato possibile raggiungere grazie all'impegno e alla dedizione di Pasqualina Macera, insegnante di karate presso l'associazione Karate-Shotokan di San Giorgio a Liri. Ha portato per mano i ragazzi verso la conoscenza di una disciplina antica e



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



insieme moderna, un'arte di autodifesa a mani nude che insegna autocontrollo e padronanza di tutti i movimenti del corpo. Insomma, l'antica disciplina giapponese rafforza il corpo e lo spirito, e i ragazzi la seguono con passione e ne ricavano grandi benefici sul fronte dell'equilibrio psico-fisico.



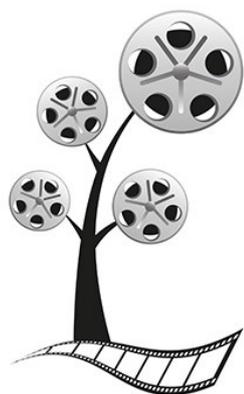
CINEMA



VISIONI SOCIALI, GIURATI PER UN GIORNO

di Nicoletta Zocaro

Il giorno 29 giugno, sono stata invitata con alcuni miei compagni al teatro ai Cerri per visionare e giudicare una serie di cortometraggi. Sono stati trasmessi quattro corti, tutti molto belli, piacevoli da vedere e interessanti. Alla fine della visione, siamo stati chiamati ad esprimere un giudizio. Nonostante mi siano piaciuti tutti e quattro, credo che la mia preferenza vada ai primi due corti dal momento che mi hanno commosso veramente tanto. È stata un'esperienza unica ed emozionante, spero di poterne di nuovo far parte.



VISIONI CORTE *Film Festival*

Rassegna Internazionale
del Cortometraggio Indipendente

L'esperienza di Nicoletta e degli altri ragazzi ospiti delle Comunità del gruppo Insieme coinvolti nella giuria è stata resa possibile grazie alla sensibilità degli organizzatori di **Visioni Corte Film Festival - Rassegna Internazionale del Cortometraggio Indipendente**, organizzato dall'Associazione Culturale "Il Sogno di Ulisse". La manifestazione, giunta alla quinta edizione, si è tenuta **dall'11 al 18 Luglio 2016**. Tre serate si sono svolte a Scauri, mentre le altre cinque a Minturno. 51 i cortometraggi in gara, provenienti da 18 nazioni: Australia, Belgio, Brasile, Canada, Francia, Ger-

mania, Iran, Italia, Norvegia, Pakistan, Polonia, Russia, Singapore, Spagna, Svizzera, Turchia, Usa, Venezuela. La selezione ha impegnato non poco la commissione esaminatrice, che ha visionato oltre 600 opere pervenute da tutto il mondo. Il 18 Luglio, infine, la grande festa con "Visioni Sociali" presso il Parco Recillo a Scauri, durante la quale si è tenuta anche la lezione-spettacolo dell'attore e regista Ferdinando Maddaloni, con la partecipazione di comunità terapeutiche della zona. Visioni Corte, concepito ed organizzato da Gisella Calabrese

e Giuseppe Mallozzi, per il secondo anno decide di dedicare una sezione ai cortometraggi con tematica sociale o realizzati da persone con disabilità, ma per l'edizione 2016 questa sezione ha acquistato maggiore spessore tanto da meritare una serata a lei dedicata. La vetrina internazionale del cinema breve, oltre ad affermarsi sempre di più in Italia e all'estero e a dare lustro al nostro territorio, offre anche un importantissimo luogo di incontro e confronto tra le diverse realtà che operano nel sociale, nel nostro paese e non solo.

POESIA E DINTORNI



LETTERA AGLI OPERATORI

di Georget Florin Graziani



Ave Dei,

Di ogni terra, di ogni cielo e di ogni mare

Che io di voi mi incantai. E sempre di voi avrei fatto il mio sensazionale motivo che creo tra i pensieri e le dita. Fragili di questa era di stanchezza. Che questo sottile modo della vita ci vide protagonisti di questa nostra impresa sulla terra del mondo.

Ave Dei,

Di ogni terra, di ogni cielo e di ogni mare.

Che di me rimane solo l'insano motivo che ho di sognar giorni migliori. Io, questo insensato andare e tornare di voi lo avevo compreso. Come comprendere la ragione che muove passi sempre più prudenti nell'intento di me... Che del resto rimanevano solo miseri spicci di vita. E poi comprai questo tempo solo per voi. E lo barattai per un vostro pensiero. Che se le ore erano giuste, il silenzio sarebbe tornato puntuale. L'anticipo in questa vita non lo si può pretendere, per cui mi limiterò alla quiete da voi gentilmente concessa.

E poi tutto torna... Che mi parve di avvistare i guai passeggianti nei nostri pressi. Non era peccato e non era bugia... Quando nella solitudine dei nostri pensieri ci siamo persi, pur di sfuggire al caos nato per gioco della fantasia, di non ricordo più chi. Che del delicato senso che voi siete per me... ne ho cura. E faccio per cui tesoro del vostro verbo, che solo oggi, mi rende un uomo migliore.

E mi vola il pensiero, che per voi avrei ricercato la pioggia. Come muover passi nell'intento di un dolore, che di me rimase poi, un ricordo chiaro e segnato sulle pagine della mia vita e dei miei più sofisticati pensieri. Del resto, non poteva esserne uno più comune.

E fu proprio questo di motivo a spingere pensieri di sana ragione verso di voi. Che mi parve poi di perdermi nel colore in questo istante di silenzio, dove voi siete tutto e siete niente. Si discute poi spesso di questi stravaganti modi di fare alla vita che ho. Che non fu un gioco, quando poi cadde la pioggia, anche questo dolore del cielo vi regalai.

Ave Dei,

Di ogni terra, di ogni cielo e di ogni mare.

Che si era proceduto verso nuove mete della giornata, dove il ritrovarsi era un piacere. Di questo istante ne feci motivo di riflessione, che di tutto ciò che si poteva immaginare, non s'era avverata neanche una fantasia. Ma per essa lottai, nell'intento della pace, ormai tra questi spazi ristretti si stava scomodi. Come pretendere il deserto in casa mia... Quando poi mi resi sinceramente conto della grandezza di voi e del maremoto di belle cose che siete, in questo oceano di parole che per voi creai.

ATTUALITÀ



SUD, LA CRISI DA INVERTIRE

di Alfredo Franceschini

In Italia lo scorso anno si sono verificati 100mila decessi in più rispetto alle nascite, record negativo dalla Grande Guerra. Abbiamo evitato il decremento demografico sono grazie ai flussi migratori verso il nostro paese. C'è un dato sociale, vi è stata la generazione dei figli di coloro che hanno fatto il sessantotto che, sempre più spesso, hanno anteposto alla creazione di un nucleo familiare altre mete quali in primis la realizzazione professionale. Il lungo periodo di crisi economica che si è abbattuto sul nostro paese, e non solo, non ha certo facilitato il proporsi di progetti a lungo termini e impegnativi come il matrimonio. L'ultimo rapporto Svimez—Associazione per lo sviluppo dell'industria nel Mezzogiorno—lancia l'allarme sulla crisi economica del sud Italia che, alla fine del prossimo cinquantennio, avrà perso 4,2 milioni di abitanti, oltre un quinto della popolazione attuale, rispetto al resto del paese che guadagnerà invece 4,6 milioni di abitanti. Dal 2000 al

2013 il sud d'Italia è cresciuto del 13%, la metà della Grecia. Per quanto riguarda la profonda crisi del Mezzogiorno, io non sono così pessimista e sono convinto che, migliorate le infrastrutture, aumentata la coscienza civica contro le varie criminalità, ma soprattutto con



un progetto di rientro dei giovani, favorito dal governo, quei giovani che sono andati a lavorare all'estero, possiamo avere la possibilità di investire nuovamente nei loro luoghi d'origine. In questo modo si potrebbe registrare un nuovo aumento di natalità anche al Sud, dove la popolazione più matura ed anziana non si è mai tirata indietro dall'aiutare i figli per la creazione di un nuovo nucleo familiare e per godersi i nipoti.

ATTUALITÀ

**UN DOMANI MIGLIORE**

di Antonello Sogus

Nel mondo attuale il terrorismo, in particolare quello islamico, e la guerra vogliono incutere terrore nella civiltà in cui viviamo: l'occidente e non solo, è minacciato dai kamikaze, termine coranico che significa "martire", e le armi stanno diventando sempre più accessibili a tutti. Questi sono mossi da una cieca fede religiosa, che

li porta a non preoccuparsi delle conseguenze delle loro azioni, rimettendo tutto nelle mani di quel dio al quale essi credono di ubbidire. In questa era moderna purtroppo c'è troppo spargimento di sangue, la pace sembra lontana, e non è semplice capire perché si fa una guerra, forse per soldi, motivi religiosi, valori morali o per il progresso. Sicuramente questo è un tema molto delicato da affrontare, ma ho voluto farlo per dare una speranza a noi e al mondo intero, che tutto questo si può e si deve combattere, per far trionfare il bene e quindi la pace.



***Terrorismo, si deve combattere
per far trionfare il bene e quindi la pace***



LIBERA MENTE



VIVERE O SOPRAVVIVERE

di Francesco D'Antonio



Uno dei concetti di valenza primaria da far entrare nel profondo delle nostre coscienze è quel principio d'imperfezione che va a porsi alla base del nostro essere. Accettarlo ci resta difficile, ma di fondamentale importanza. La nostra vita non sarà mai perfettamente come la vorremmo, tuttavia accanto alla parola "perfettamente" si potrebbe inserire la parola "quasi". Quante volte percepiamo in modo travolgente il tempo che ci trascina con sé, sentendoci come appesi a quella grande lancetta che scorre portandoci via. Altre invece siamo noi a cercare di spingere quel pesante indicatore dipendendo inutilmente una smisurata quantità di energia,

ottenendo solo un grande ed inevitabile fallimento. Farsi trascinare passivamente dal tempo o cercare di modificare la velocità di scorrimento andrebbe, in entrambi i casi, a risolversi in uno dei più grandi errori commettabili: lo spreco del, modesto quanto prezioso, tempo a nostra disposizione. Si pensi invece ad una terza ipotesi, certamente non sempre di facile attuazione, che andrebbe a posizionarsi nella parte attiva delle possibili condotte da poter mettere in atto: sfruttare ogni singolo momento della



nostra vita. Spendere ogni singolo attimo in modo costruttivo non solo darà vita ad una serie di meccanismi positivi all'interno di noi stessi, ma si rifletterà anche in modo indiretto sul mondo esterno dissipando quella schiacciante sensazione di fallimento, che avvertiamo nei momenti difficili. Nel nostro caso ad esempio, la permanenza in un contesto comunitario come quello di "Insieme1", ci dà l'opportunità di avere confronto diretto con grandi professionisti, che svolgendo il loro lavoro con passione e un elevato

LIBERA MENTE



LE MIE OPERE...



Alcuni dei lavori realizzati da Francesco nel laboratorio di ceramica tenuto nella Comunità di Penitro da Camilla Iannotta



senso di umanità impegnano il loro prezioso tempo ad aiutare gli altri. Adesso guardiamo l'ora: prendiamoci qualche minuto per riflettere su quanto appena detto, per capire che anche noi possiamo, nel nostro piccolo, fare qualcosa per chi, come noi, potrebbe averne bisogno. Ora osserviamo nuo-

vamente le lancette dei nostri orologi: in questo caso abbiamo "speso" e non buttato questa preziosa manciata di secondi per impegnarci in una altrettanto preziosa riflessione. Ora spendiamo un altro pugno di minuti per progettare il prossimo modello in ceramica da donare ai nostri cari: non solo avrem-

mo valorizzato nuovamente il nostro tempo, ma avremmo trasmesso un'onda di affetto verso il mondo esterno.

Non buttiamo il nostro tempo, qualcuno ne avrebbe voluto di più, e a qualcun altro non basterà una vita per restituirgliene almeno un pizzico.

LIBERA MENTE

**L'AMORE**

di Daniele Ciucci

L'amore.

Esso cammina rompendo i legami, spezzando catene di afflizioni, sfasciando le gabbie sigillate dei cuori più induriti. Distrugge ogni canone comune, sotto l'influente azione dignitosa della grazia. Dona, restituisce e libera i cuori rotti, lasciando loro una benefica azione di gioia che non sarà più dimenticata né infranta. Purifica, ristora e consola, rilasciando una traccia indelebile di sé al cuore che lo ospita con devozione. La sua origine è la gratuità... la sua sorgente è il cuore... la sua forza è nella sua essenza. Si nutre di se stesso, si origina, nasce, cresce ed è inalterato. Per chi è in grado di crederlo è perfettamente immune quando è puro. Per chi può comprenderlo, il suo significato è più profondo del grande oceano, il suo valore più alto del cielo stellato. La sua potenza trascina gli uomini a veri atti di eroismo, arrivando a sacrificare anche la vita... La sua virtù è tra le più eccelse e sa sempre fin dove giungere con costanza e carattere dirompenti.



*Purifica, ristora e consola,
rilasciando una traccia
indelebile di sé*

LIBERA MENTE



VALLE DI LUCE

di Daniele Ciucci



È difficile, sai, remare contro vento, quando tutto sembra andare male, quando le vicissitudini si abbattono contro di te e tutto sembra andare per il verso opposto... Io ti dico: non arrenderti, perché questo è il detto della vita, affrontare, accettare e sopportare, anche quando non possiamo nulla. Questo possono farlo tutti, con la consapevolezza inalterata e incorruttibile che se le situazioni si abbattono contro di te non è il destino, ma il percorso che tu fai... Cerca semplicemente di farti animo e coraggio, le nuvole non dureranno per sempre sul tuo cielo e scoprirai, una volta che le avrai superate, nuovi significati nella tua vita che non avevi considerato. Come dicono gli orientali, ha più valore un vaso rotto che un vaso sano. Perché? Quando in Oriente si rompe un vaso, con abilità e pazienza loro iniziano a ricostruirlo pezzo per pezzo, valorizzandone ogni crepa con resine, oro e platino, a volte anche con argento. In questo modo il vaso ricostruito acquista un valore maggiore anche di decoro. Ma non soltanto perché c'è l'oro e l'argento, ma perché secondo i giapponesi il vaso rotto e poi riparato con venature d'oro e d'argento rappresenta la vita e cambiamenti che essa porta con sé. La vita in effetti non è mai lineare, anzi presenta sempre delle spaccature e magari delle ferite, che ci portano ad esperienze vissute. Ma le vicissitudini sono l'esistenza. E in effetti sono messe in risalto proprio grazie alle rotture che esse comportano. Poi, e soltanto poi, della tua tempesta potrai valorizzare ogni crepa. Ricorda, per il momento che la notte si fa più buia, il giorno è sempre più vicino e una nuova luce sta sorgendo e splendendo di già su di te. È arrivato il tuo momento, quello di cominciare a risplendere e a rialzarti. Io personalmente sono d'accordo con il fatto che il vero guerriero, come dicono gli orientali, non si vede semplicemente quando cade, ma quando in lotta cade e si nota il suo risollevarsi.

IN TEMPO REALE



TEATRO, IL LUOGO DELLA MAGIA

di Alessia Matrullo

Il teatro è il luogo finale della realizzazione di un'opera capace di rispecchiare gli animi di coloro che si lanciano in questa avventura. Il teatro nasconde tante bellezze, tante figure e tanti personaggi che della loro semplicità hanno fatto una vittoria. Il teatro è composto di due tendoni



Un momento dello spettacolo "E vissero per sempre orrendi e contenti" al teatro Ariston di Gaeta

laterali, il sipario, all'interno dei quali si apre uno spazio centrale che è l'accesso dei partecipanti al teatro. Il boccascena è il luogo di contatto tra gli attori e la platea dove siede il pubblico. L'atmosfera teatrale affascina e combacia con la musica e le canzoni di sottofondo. Il teatro è composto da uno scenario che deve essere ben strutturato sia come bellezza esterna che con le dovute esigenze della rappresentazione teatra-

le. Nel teatro si crea una magia particolare, le persone restano affascinate. Le sceneggiature teatrali sono diverse e tutte hanno una particolarità, ad esempio c'è quella drammatica e quella che può diventare scherzosa ed ironica. Il teatro è il luogo dell'u-

nione, il teatro fa sognare ed immette nel cuore di coloro che assistono alla rappresentazione e soprattutto di coloro che sono in scena una bellissima emozione. Per me l'attività di teatro è importante, ma soprattutto il momento in cui si va tutti insieme in scena.

***Fa sognare ed immette nel cuore
di attori e pubblico una bellissima emozione***

IN TEMPO REALE



LA PRATICA DELLA FELICITÀ

di Mariella Scuto

Essere felici significa soffrire di meno, altrimenti non potrebbe esistere felicità senza sofferenza, perché solo chi veramente soffre può rinascere, può uscire dal baratro della depressione in cui si è caduti. Secondo il mio parere la felicità si riscontra nelle piccole cose: ascoltare della buona musica, leggere un libro, ascoltare il rumore del mare, guardare un tramonto o un arcobaleno; per essere felici non serve avere molti soldi, potere, o avere una buona posi-



zione sociale. Essere felici significa cogliere l'attimo fuggente, "il carpe diem". La felicità è uno stato d'animo interiore, è serenità, tranquillità ed armonia, è stare bene con se stessi e di conseguenza con gli altri. La felicità è possedere un bene prezioso, "la libertà". Esistono istruzioni precise per trasformare le emozioni negative in positive e, solo se ci prendiamo cura della nostra sofferenza, possiamo stare bene con noi stessi e con gli altri. È necessario cambiare in meglio, trasformare la collera e la disperazione in emozioni positive come la pace. Potremmo insegnare anche ad altri la pratica del respiro consapevole, cosicché anche gli altri potranno aiutare noi. Devo dire che la

pratica della "respirazione consapevole" mi ha aiutato a risolvere i miei problemi, ad esempio l'ansia, la fobia, l'angoscia, i sensi di colpa e soprattutto gli attacchi di panico. E questo mi aiuta a riconoscerli e anche a prevenirli, di conseguenza mi sento più rilassata, serena e tranquilla e la mia vita è più bella! Sono consapevole dei miei problemi e li affronto con più coraggio. Mi

concentro solo ed esclusivamente sul presente e non penso né al passato né al futuro; riesco a cogliere l'attimo fuggente "il carpe diem" che mi fa concentrare solo sul presente. Perché "io sono" adesso in questo momento e non mi serve niente altro! Così, concentrandomi sull'attimo, riesco a ritrovare la felicità. Come affermava Eraclito (il mio filosofo preferito), tutto scorre (panta rei) ed il fiume dove io mi sono bagnato prima, non è più lo stesso di un attimo fa, perché tutto scorre, tutto va via, la vita va avanti e non ritorna indietro, ma affinché ciò avvenga è necessario concentrarsi solo sul presente.

IN TEMPO REALE

**TI AUGURO**

di Giorgel Florin Graziani

Ti auguro

Ti auguro di essere sempre te stesso.

E di non perdere mai i tuoi passi. Ti auguro vie rette. E pensieri puri.

Ti auguro nuove frontiere. Luoghi da visitare. E mari da navigare.

E ti auguro tutto il tempo del mondo. Perché tu possa spenderlo come vuoi.

Ti auguro pensieri, parole, opere ed omissioni di cui andar sempre fiero.

E ti auguro di non cedere mai. Ti auguro mani giunte per pregare.

E amici veri per parlare. Ti auguro la pace delle cose. E il rispetto che meriti.

Ti auguro idee sempre nuove da condividere, perché tu possa essere sempre in contatto con l'universo.

Ti auguro tutto lo spazio che esiste, dove costruire casa. E ti auguro qualcuno con cui condividere tutto questo. Ti auguro gioia e dolore.

Perché tu possa dare ad entrambi il giusto valore.

E ti auguro di pesare e ponderare le parole e vento per portarsele via.

Ti auguro carta e penna, perché i tuoi pensieri possano sempre prendere nuove forme.

E ti auguro di stendere le pieghe dell'anima. Perché essa possa pesarti di meno.

Ti auguro la musica come grande amica. E tutto ciò che di meglio c'è. Perché lo meriti.

E ti auguro di cadere. Perché tu possa rialzarti sempre più forte.

E poi ti auguro di invecchiare di pari passo alla tua saggezza. Perché nel corpo e nella mente tu, possa rimanere sempre giovane. Ti auguro l'amore. E ti auguro di poterlo realizzare.

Ti auguro la vita così come viene.

Perché tu possa cogliere attimi che nessuno mai potrà.

E ti auguro lunghe passeggiate. E corse affannate. Ti auguro cieli al tramonto e pioggia da inondazione.

E ti auguro la saggezza e di spendere sempre bene le tue risorse.

Ti auguro di comprendere sempre gli altri. Perché anche loro possano comprendere te.

Ti auguro arcobaleni. E colori di ogni tipo. Ti auguro il buon cibo. E il buon riposo.

Ti auguro la forza di non arrenderti mai. E ti auguro di girar per la città sempre fiero di te.

E ti auguro allegria. E ti auguro malinconia.

Ti auguro che tutto possa andare sempre come le tue speranze spesso parlano.

E ti auguro di non perdere mai la speranza. Ti auguro di non essere mai schiavo. Ma ti auguro anche di non essere mai despota.

Ti auguro il sorriso. Il sole. Le stelle e la luna.

Ti auguro l'aurora e le nuvole.

Ti auguro vita da spendere per chi meglio credi.

Perché tu possa essere sempre fiero di ciò che sei.

IN TEMPO REALE



UN FUTURO SENZA CONFINI

di Maira Brocco



Viviamo in un futuro incerto, causato da molteplici sbagli ed errori, dall'incertezza e dalla paura del domani, che a volte ci mette insicurezza e ci offre aspettative diverse, ma solo noi sappiamo come intraprendere la via del futuro ideale.

Dobbiamo saper cogliere e sfruttare i doni che la vita ci offre, sapendo coglierne il lato positivo e negativo e utilizzare al meglio, le diverse sfaccettature della vita e migliorarle.

Anche quando siamo nel pieno dei dubbi, o la vita ci sembra insoddisfacente, senza speranza o almeno in parte,

bisogna farsi forza e accettare il meglio che la vita ci riserva, per la nostra felicità e serenità interiore. Non ci sono ostacoli alla consapevolezza del nostro futuro,

se siamo coscienti di ciò che vogliamo, mettendoci il giusto impegno, credendoci fino in fondo, senza smettere di sperare mai. Solo così possiamo sperare di trasformare un futuro "incerto", migliorandolo in un futuro decisamente più realistico.

NOI STESSI SIAMO GLI ARTEFICI DELLA NOSTRA VITA E DEL NOSTRO FUTURO. BASTA CREDERCI.

IN TEMPO REALE



FATTORIA, A LEZIONE DI NATURA

di Amedeo Fanasca

Nel corso dell'anno in comunità si svolgono due attività di impegno civile, la Fattoria che abbiamo cominciato a seguire dall'inizio del 2015, e il nuovo corso di ippoterapia, dopo una sosta di circa un anno, e che è ripresa nel 2016. Siamo impegnati in queste attività per tre giorni a settimana, il martedì con l'istruttore Ugo presso l'ippodromo tra San Giorgio a Liri ed Esperia, dove si effettua la terapia con il cavallo. Ora abbiamo a disposizione il ranch tondo nel quale, dopo aver accarezzato il cavallo, si entra, poi nell'ordine di uno alla volta si monta a cavallo. Nella fattoria di Giuseppe e Anita l'attività si svolge in un'area quadrata, il mercoledì mattina e il venerdì pomeriggio sono i

giorni dedicati all'attività. I partecipanti sono, insieme a me, Alfredo Franceschini, Giuseppe Angelini, Stefano Volpe, Agostino Uttaro e Danilo Ippoliti. I compiti che noi i dividiamo nel corso dell'attività riguardano la pulizia delle stalle, alla quale partecipo io insieme a Stefano Volpe, la pulizia delle stalle con Agostino, Alfredo e Danilo, mentre Giuseppe accarezza il pony Valentino. Oltre alla terapia di sostegno con i cavalli si partecipa alla distribuzione del fieno e dell'acqua per gli animali nelle stalle. Oltre ai cavalli e al pony ci sono asinelli e delle galline, e ancora pecore, capre, gatti e cani. Traiamo tanto giovamento da questa attività, impariamo a fare tante cose e stare insieme agli animali e immersi nella natura è molto appagante.



Questa attività, molto amata dai ragazzi, viene svolta in collaborazione con la Masseria Aurunca di Castelforte e con la Fattoria di Mary, Associazione Equi...Libri, che fanno capo a Giuseppe e Anita Rosato. Una bellissima realtà locale che testimonia impegno per la valorizzazione del territorio e un encomiabile intento sociale. "Per noi l'esito di tali aree di interesse è quello di costruire le condizioni per favorire un maggior equilibrio esistenziale, proponendo iniziative che ricostituiscano momenti di armonia tra persone, natura e storia".

REPORTAGE DI VIAGGIO



NELL'ANTICA TERRA DEL CONTE DRACULA

di Anka Serafimova

Benvenuti nella mia città natale, Vidin, che si trova in Bulgaria, sono molti anni che manco, ma ho dei ricordi ancora molto nitidi. È una città ricca di storia e di tradizioni popolari. Ad esempio, molto importante è la festa di Baba Marta: questa signora, Marta appunto, è una figura mitica che porta con sé la fine del freddo inverno e l'inizio della primavera. Baba Marta è raffigurata come una vecchia signora che ha stati d'animo molto contrastanti. Questo è legato al tempo durante il mese di marzo, che è tradizionalmente molto variabile in Bulgaria. Giorni caldi e soleggiati significano che Baba Marta è felice; quando è arrabbiata, le gelate invernali ritornano. La maggior parte delle usanze collegate a Baba Marta hanno lo scopo di renderla felice e portare così più velocemente la primavera. Molto buona è la cucina bulgara, ad esempio il sarmì: involtini di riso e carne macinata, avvolti in foglie di cavolo che vengono insaporiti con una salsa bianca; supa topcheta (zuppa con polpette di carne e riso); tarator (zuppa fredda di yoghurt).



Da visitare è sicuramente il castello bulgaro di Baba Vida. La fortezza di "Baba Vida" è l'unico castello medievale perfettamente conservato in Bulgaria. Situato sulle rive del Danubio, nella parte nord-orientale di Vidin. La sua storia risale a oltre 2000 anni, attraversando diversi momenti della sua costruzione, come i periodi antico, bulgaro e ottomano. Nel primo secolo il territorio dove attualmente si trova il castello è passato nelle mani dell'impero romano sotto la denominazione di Bononia. Nel III secolo è stato circondato da mura di pietra dotate di torri e poi circondato da un fossato cosicché si trasformò in una vera e propria fortezza. Secondo una leggenda, il vampiro più famoso della storia, il conte Dracula, si trovò a Vidin e Nikopol nel 1462. Lo stesso Dracula descrisse i dettagli della sua permanenza nelle sue lettere. Questi eventi sono descritti nella poesia "su un maligno chiamato Dracula, capo della Valacchia" dall'autore tedesco Michel Beheim. Oggi il castello è il monumento più imponente tra le fortezze costruite in epoca tardo medievale. "Baba Vida" è stato dichiarato monumento culturale nel 1964 e oggi è uno dei cento siti di interesse turistico nazionale della Bulgaria. Nel 2004 il monumento è stato restaurato nell'ambito del progetto "beautiful Bulgaria" e attualmente si sta lavorando su un progetto del ministero della cultura e il comune di Vidin per lo sviluppo del turismo locale e nazionale. Il progetto si sviluppa nell'ambito dei programmi operativi per un importo di 2 milioni di leva. Il progetto prevede l'attività di ristrutturazione, la preparazione di programmi annuali in un teatro all'aperto, l'introduzione di un sistema audio in sei lingue, la costruzione di una galleria e una sala video, lo svolgimento di ricerche archeologiche allo scopo di chiarire i rapporti tra il medioevo e l'antichità.



Nelle foto in alto e nel testo alcuni scorci di Vidin

Qui a lato e più in alto i piatti tipici della Bulgaria



IN TAVOLA



RISO DOLCE "SWEET"

di Maria Costanza Mennini

INGREDIENTI per 2 persone :

Riso chicchi grandi	150g.
Latte intero	2litri
Ricotta dolce di mucca	150g.
Gocce di cioccolato	150g.
Zucchero	150g.
Vaniglia	50g.
Burro	200g.



PROCEDIMENTO

TIRAMISÙ CON BANANE E KIWI

di Maira Brocco

Prendere una ciotola media, mettere i tuorli e sbatterli con 350 gr. zucchero mano a mano amalgamando con la frusta il tutto. Nel frattempo montare a neve gli albumi in un'altra ciotola a parte. Aggiungere mascarpone 500 gr. e rimescolare. Prendere un'altra ciotola e montare 500 gr. di panna montata, unirla al mascarpone e girare lentamente di nuovo. Prendere una ciotola, tagliare a pezzettini le 5 banane, più i 5 kiwi, frullando il composto e aggiungendo ½ litro di latte; bagnare i savoiardi nel composto di frutta e latte, disporre i savoiardi bagnati dal composto su una teglia di vetro. Fare il primo strato di savoiardi e aggiungerci alla fine del primo strato la crema al mascarpone fino a formare tre strati per tre teglie seguendo il medesimo procedimento. Alla fine con il passino, aggiungere spolverando 100 gr. di bustina di cocco con 100 gr. sopra di cacao in polvere amaro per tutte e tre le teglie. Riporre nel congelatore per tre ore e poi scongelare prima di essere servito. Il tiramisù con banane e kiwi è pronto per essere gustato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

350 gr. zucchero	
3 Uova	1 kg. savoiardi
5 banane, 5 kiwi	½ litro di latte
500 gr. Mascarpone	Cocco bustina 100 gr.
500 gr. Panna montata	Cacao in polvere amaro 100 gr.

Mettere il riso a bollire con il latte per 20min. Aggiungere lo zucchero e la vaniglia. In una terrina mescolare la ricotta con le gocce di cioccolato. Quando il riso è pronto, aggiungere il composto ottenuto in precedenza ed in fine aggiungere il burro. Buona degustazione!



IN TAVOLA



POLPETTINE DI CARNE

di Massimiliano Cecchetti



Ingredienti per 6-8 persone:

- 1 kg di carne macinata
- 4 uova
- Prezzemolo
- Mollica di pane q.b.
- Latte
- Olio per friggere



PREPARAZIONE

Mettete la carne macinata in una scodella o insalatiera, mescolate ai tuorli d'uovo e al prezzemolo tritato. A parte bagnate il pane nel latte e unitelo al resto del composto amalgamando bene. Prendete un mucchietto di carne ottenuta dall'impasto e ponetelo tra i palmi delle mani, facendo delle palline tutte della stessa misura e forma. Continuate a fare delle sfere fino a quando non sarà esaurito l'impasto. In una padella portare abbondante olio a temperatura, bisogna riscaldarlo fino a che comincia a formare delle bollicine. A questo punto mettere a friggere le polpettine e lasciare che siano dorate. In un piatto da portata porre le polpettine una volta fritte e ora siete pronti per mettervi a tavola. Buon appetito!

IN TAVOLA



RISOTTO AI PEPERONI

di Silvia Zecchinelli



Ingredienti:

- riso
- 2 peperoni (uno rosso e uno giallo)
- pomodorini
- basilico fresco q.b.
- olio q.b
- sale q.b
- parmigiano

PROCEDIMENTO

Soffriggere in una padella i peperoni tagliati a tocchetti. Una volta cotti aggiungere i pomodorini tagliati a pezzi, salare e amalgamare il tutto. A parte cuocere il riso, appena cotto, scolarlo e aggiungerlo al sugo di peperoni, amalgamare il tutto facendolo mantecare, aggiungendo basilico fresco e parmigiano a volontà. Un sapore tipicamente estivo e un piatto coloratissimo, ricco di vitamine! Buon appetito a tutti!

FUORI SINCR0

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



DIFESA PERSONALE CON IL JUDO

di Francesco Martino

Alla fine del 1800 in Giappone un certo Jigoro Kano inventò l'arte marziale del judo che fu un perfezionamento tratto dal ju-jitsu, l'antica disciplina dei samurai. Il judo si praticava all'inizio a Tokyo in una grande palestra chiamata Kotokan. In quella stessa epoca nacque anche il karate, che nel corso degli anni

divenne più praticato del judo. Il judo è una lotta che si pratica con un sudogì (vestito) e una cintura. All'inizio gli allievi portano una cintura bianca che con la pratica continua degli allenamenti può diventare gialla, poi arancione, ed ancora verde, blu, marrone, ed infine quando il sudoka ha maturato nel corso degli anni una preparazione adeguata può avere la cintura nera ed arriva a poter insegnare ad altri allievi il judo. Nel judo ci sono le tecniche di braccia, di gambe e di anca, poi ci sono le tecniche di lancio e quelle corpo a corpo, cioè di terra. In quest'ultimo caso parliamo di immobilizzazioni, strangolamenti e leve articolari al braccio. Il judo nei primi anni del novecento conobbe una straordinaria diffusione in Giappone e parallelamente iniziò la sua diffusione nel resto del mondo grazie a coloro che avevano modo di entrare in contatto col Giappone, principalmente



commercianti e militari, che una volta apprese le tecniche di base lo importarono poi nei loro paesi d'origine. A partire dal dopoguerra, con l'organizzazione dei primi Campionati Internazionali e Mondiali, e successivamente con la sua inclusione alle Olimpiadi del

1964, il judo si è sempre più avvicinato allo sport da combattimento e alle discipline di lotta occidentali, distaccandosi lentamente dalla tradizione tanto da assumere un'identità propria come pratica sportiva a sé stante. Il judo è divenuto ufficialmente disciplina olimpica

***Fondato a Tokyo nel 1800,
si praticava in una grande
palestra chiamata Kotokan***

proprio nel 1964 in occasione delle Olimpiadi di Tokyo, e ha rappresentato alle Olimpiadi di Atene 2004 il terzo sport più universale con atleti da 98 diversi Paesi, mentre alle Olimpiadi

di Londra hanno partecipato 387 atleti da 135 diversi Paesi. Io, da ragazzo, ho praticato questa arte marziale con passione fino ad arrivare ad indossare la cintura marrone. Ho partecipato anche ai campionati regionali aggiudicandomi una medaglia d'argento e una di bronzo e persino una d'oro con la squadra del Lazio nel 1982-83, con il Judo Club Roma.

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 all'undicesimo numero e al terzo anno di attività 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