

FUORI SINCR0

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



ACTIVITY DAY, IN SCENA PER RACCONTARSI



ALLE PAGG. 2-5

ALL'INTERNO:

**RICORDANDO IN VERSI
QUEL GIUGNO DELL'82**

PAG.
16

**TUTTE LE RICETTE
PER L'AUTUNNO**

PAG.
20

**I MILLE BENEFICI
DI PRATICARE SPORT**

PAG.
22



A PAG. 6

VELA A SUON DI MUSICA



A PAGINA 8

ORIZZONTI DI POESIA



A PAGINA 15

IN TEMPO REALE



IN SCENA LO SPETTACOLO "OUTSIDE!" I RAGAZZI SI CONFRONTANO CON L'ESTERNO



Un nuovo successo l'Activity Day 2018, che si è tenuto nel teatro delle strutture residenziali Insieme il 15 giugno scorso, con il consueto convegno e lo spettacolo "Outside!". Arrivata alla sua dodicesima edizione, quest'anno la manifestazione è stata improntata a far conoscere le tante iniziative esterne di cui i nostri ragazzi sono stati protagonisti nel corso dei mesi precedenti: i nostri ospiti hanno partecipato a molte iniziative sotto la guida di Peter Ercolano, responsabile delle attività riabilitative del gruppo In-



sieme. Tra queste la sfilata del Carnevale Campagnolo di Santi Cosma e Damiano, alla quale i nostri ragazzi hanno partecipato con un carro ispirato a Shrek e a tutti i personaggi delle favole. Ed ancora, in occasione dell'Activity Day 2018 è stato rappresentato il flash mob contro la violenza sulle donne, che Peter e i nostri ragazzi hanno inscenato nel corso dell'anno in diverse location, a Frosinone, a Santi Cosma e Damiano e a Minturno. Lo spettacolo ha riproposto altre due esibizioni che il gruppo teatro-musica-danza delle Comuni-

IN TEMPO REALE



TELEFB ANTONIO VERRICO

al teatro romano di Minturno. Il convegno che apriva la giornata dell'Activity Day 2018 era ugualmente improntato ad esaminare le prospettive di inserimento sociale degli ospiti a conclusione del percorso comunitario.

In queste pagine alcuni momenti dello spettacolo "Outside", portato in scena da Peter ed i suoi ragazzi in occasione dell'Activity Day 2018. Per le foto ringraziamo vivamente Antonio Verrico

tà Insieme ha rappresentato all'esterno, ovvero il quadro della casa di Erode alla Passione Vivente di Ventosa e "Prometeo, il fuoco che divora la notte", messo in scena in più occasioni



TELEFB ANTONIO VERRICO

IN TEMPO REALE



TELEFB ANTONIO VERRICO



TELEFB ANTONIO VERRICO



TELEFB ANTONIO VERRICO

IN TEMPO REALE



IN TEMPO REALE



“CONCERTIAMO INSIEME”: LA MUSICA E IL SUO LINGUAGGIO UNIVERSALE

La musica, si sa, unisce al di là di ogni differenza, è un modo diretto di comunicare con gli altri. È stata proprio la musica protagonista dello spettacolo “Concertiamo Insieme”, che si è tenuto il 14 luglio scorso allo stadio di Madonna del Piano, ad Ausonia. La manifestazione, promossa dalle strutture residenziali del gruppo Insieme, ha visto esibirsi i nostri ragazzi che partecipano all'attività di band, in particolare alle due formazioni musicali “New crazy band” diretta da Pierpaolo Ianniello e la “Kapitani coraggiosi band”, diretta da Antonio De Meo e Pierpaolo Ianniello. Ospiti d'eccezione del concerto è stato il gruppo musicale “Tipi strani”, la Psychiatric band del Centro Diurno “Luna Piena” di Tarquinia, del dipartimento di salute mentale della Asl di Viterbo. Il gruppo musicale “Tipi Strani” è formato da persone che, attraverso la musica, intraprendono un percorso che va oltre i tradizionali approcci basati sulle terapie farmacologiche, sulle psicoterapie classiche e sugli interventi sociali di sostegno. Un lavoro costante nel tempo, con la messa in gioco personale e il coinvolgimento diretto di operatori, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita dei pazienti.



TELEFB



TELEFB



IN TEMPO REALE



Per le foto in queste pagine e in questo numero di Fuori Sincro si ringrazia vivamente Antonio Verrico.



IN TEMPO REALE



CIRCOLO "VELA VIVA", INSIEME PER SALUTARE L'ESTATE



TELEFB ANTONIO VERRICO

Come ogni anno i nostri ospiti hanno ringraziato il Circolo Vela Viva di Formia, dove seguono durante l'estate i corsi di vela, offrendo un'esibizione delle attività riabilitative che vengono svolte durante l'anno nelle Comunità del gruppo Insieme. Nella bellissima location del lido di Vindicio a Formia, sabato 15 settembre i ragazzi si sono esibiti cantando nel coro diretto da Veronica Creo e in una dimostrazione di karate con la maestra Pasqualina Macera. In scena anche la Insieme All Star, gruppo di operatori e collaboratori delle Comunità Insieme. Lo spettacolo ideato e diretto da Peter Ercolano ha voluto dare al folto pubblico presente un saggio delle tante attività promosse nelle strutture terapeutico riabilitative Insieme nel corso dell'anno. Una di queste attività, apprezzatissime dai ragazzi, è proprio il corso di vela a cui partecipano ogni anno presso il circolo formiano.



TELEFB AQUA

IN TEMPO REALE



TELEFB ANTONIO VERRICO



TELEFB AQUADJAL



TELEFB AQUADJAL

IN TEMPO REALE



ANDARE PER MARE È UN'AVVENTURA, LA CERIMONIA DI CONSEGNA DEI DIPLOMI



Anche quest'anno nell'ambito delle attività promosse per lo sviluppo della Vela nel Golfo per tutti e dopo il successo dello scorso anno, il Circolo Vela Viva di Formia ha organizzato, con il Centro Velico Vindicio e con la collaborazione del Comitato Velico Formia e del Lions Club di Formia, il progetto "Vela per Tutti", che promuove ed incoraggia la più ampia partecipazione all'esperienza dell'andar per mare a bordo di una barca a vela. Il progetto è patrocinato dal Comune di Formia. Il progetto ha coinvolto già lo scorso anno una cinquantina di persone delle più svariate fasce di età, che presentavano i più svariati problemi psico-socio sensoriali e che hanno tratto da queste esperienze di vela uno stato di benessere che ha senz'altro contribuito a migliorare la qualità della vita di ciascuno di loro. Un folto gruppo di ragazzi di tutte le Comunità Insieme ha preso parte la scorsa estate ai corsi di vela organizzati da Vela Viva, e a settembre hanno potuto ottenere un riconoscimento dell'attività svolta con entusiasmo e partecipazione: al termine del progetto infatti ogni partecipante ha ricevuto la tessera FIV (comprensiva di copertura assicurativa) ed il diploma del corso nell'ambito della premiazione.



IN TEMPO REALE



Per le foto ringraziamo Antonio Verrico Tele Fb



TELEFB ANTONIO VERRICO

TELEFB ANTONIO VERRICO

PLANET ART



LE SFUMATURE DELLA MIA ANIMA

di Daniela Peruzzo



*Oggi non ci sono
il cuore
si è trincerato
in un silenzio
ottuso
E non mi rispondo*



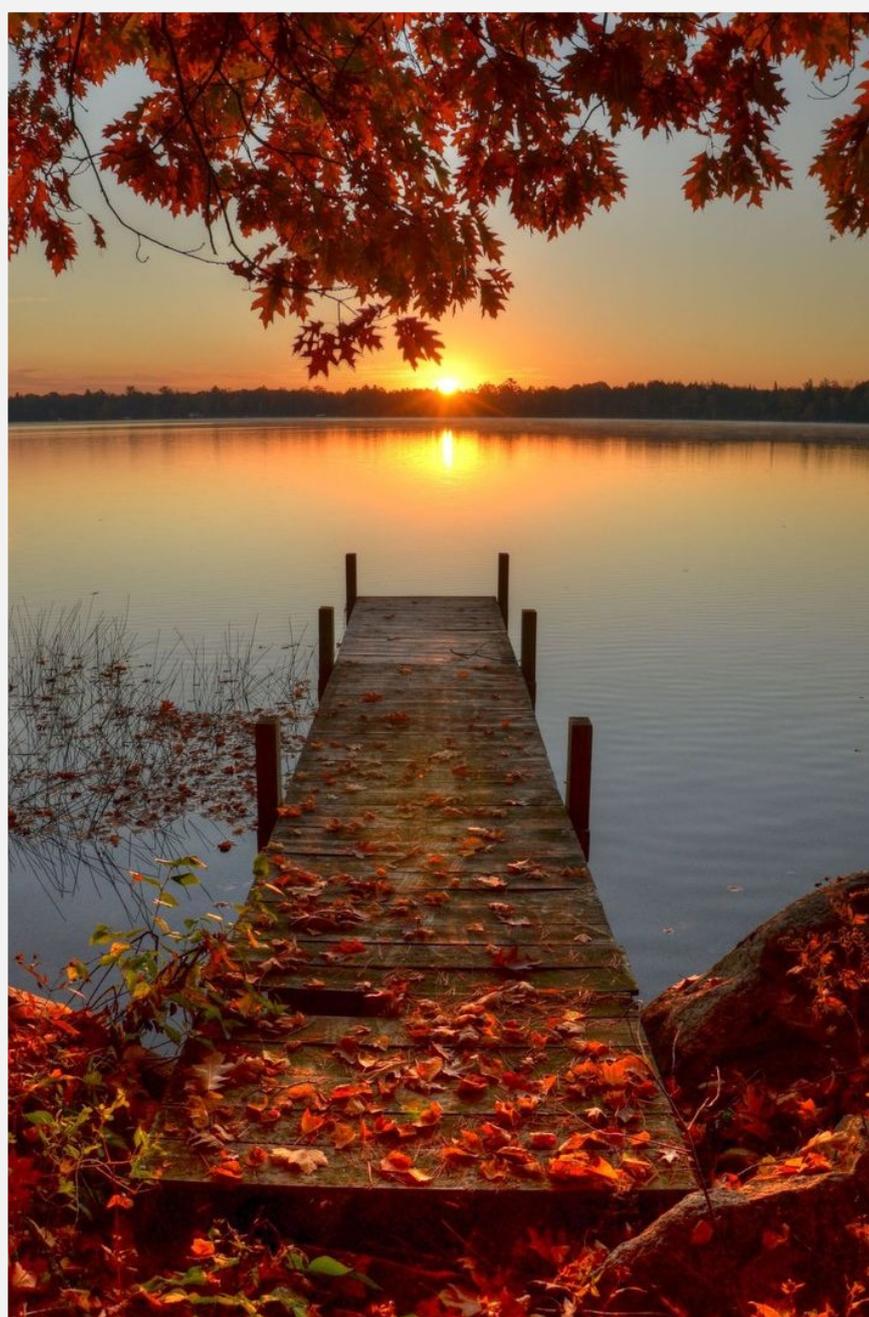
POESIA E DINTORNI



IL NOSTRO AUTUNNO

di Francesca Acquaviva

Autunno!
Secondo
l'antica Cina
Ha inizio
L'undici settembre
Il riposo
Della gialla
terra fertile!
Occidente
Noi 21 settembre
Legato alla realtà
contadina
Alle coltivazioni
Alla concimazione
Ad arare
Il Tavoliere
delle Puglie
Per la semina
Del grano
Autunno
Il nostro autunno



POESIA E DINTORNI

**LA LONTANANZA**

di Maria Saccoccio

La lontananza è come l'eterno
Più una cosa ci sfugge
e più diventa difficile raggiungerla
Che cosa possiamo fare
per riappropriarci di ciò
che abbiamo perso ed ora è lontano?
Di sicuro sarà l'amare di più
gli oggetti carichi di ricordo,
le persone vicine, le cose che così
avremo di nuovo come nostre.
L'eternità rappresenta
ciò che è solido e rimane
ma anche ciò che può portarsi
via ciò che amiamo.
L'amare di più le persone
e le cose ci rende più sicuri
di averli con noi per sempre.

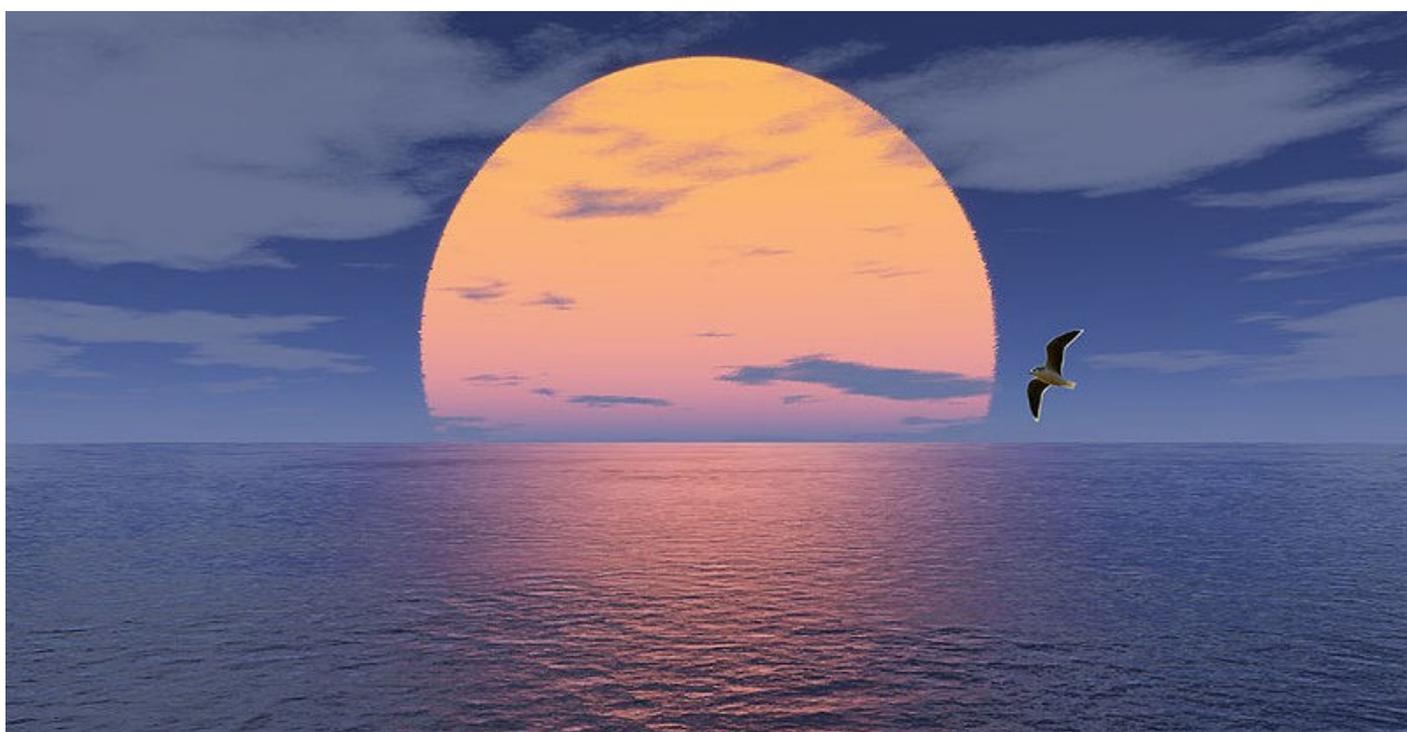


POESIA E DINTORNI



ORIZZONTE

di Giovanni Scuccimarra



Navigavo

Lungo le coste della mia sofferenza

Per sperdermi nel mare infinito

Non pensavo che finisse

ma lo speravo tanto.

Trovare un porto sicuro

Dove fermarmi



POESIA E DINTORNI



GIUGNO 1982

di Roberto Rinaldi



Con il sole che tramonta
e la luna che ride e canta
ti accorgi ora per ora
che di forza
ne hai ancora tanta.
Sei stanco, depresso,
stressato dal lavoro.
Pensi sempre a loro,
amici di una volta,
compagni di un tempo.
Cammini e passeggi,
ti sfugge ogni cosa,
non te ne accorgi neanche
e sei già sotto casa.
Apri la porta
saluti chi ti aspetta
e vai dritto
nella tua stanza stretta.

Ti giri e rigiri, fai le ore corte
la notte sta alle porte.
Pensi e ripensi
di tanto in tanto
un forte sospiro
e crolli in un pianto...
L'alba si affaccia
in un cinguettio di uccelli,
speri che almeno sian felici quelli.
Scendi in strada
incroci la gente,
nessuno ti guarda
E non è ancora niente,
torni a casa,
ragioni per ore
aspetti almeno
un mondo migliore

POESIA E DINTORNI



RICORDAMI

di Roberto Rinaldi

Sotto i tuoi balconi
aspetto che fa scuro
aspetto con pazienza
qualcosa accadrà
sicuro
mentre tu ingenuamente
ti accorgi di questo,
io sono giù
che fisso lo stesso
Non è una sola sera
ma sono state tante
Scusate... ma quando
le annaffiate queste piante?
chi è costui?
chissà se si saprà
ma tu lo sai
sotto quale parte
delle finestre sta

A. Schalo

POESIA E DINTORNI



OCCHI

di Piero Celani



I tuoi occhi
Splendono e risplendono
In questa buia notte
Di cui la luna
Dagli opachi contorni rosati
Lancia i suoi flebili raggi

Ad illuminare
i nostri corpi assenti
Desiderosi di un'altra
Carezza
E magari
Di un altro amore

POESIA E DINTORNI

**FAMIGLIA: VIVERE, AMARE, CAPIRSI**

di Vincenzo Donatelli



“Ogni giorno una famiglia si sedeva a tavola per pranzare, e ogni giorno il padre chiedeva ai figli di dirgli una cosa nuova che avevano imparato. Ogni giorno i figli gli dicevano una cosa nuova che avevano imparato.” Queste poche righe mi fanno riflettere sui modi di educare, ad esempio, stimolando la curiosità e sviluppando la conoscenza. Per creare un nuovo sistema di valori e contrastare la superficialità, che sembra caratterizzare i comportamenti dei giovani di oggi, è necessario ritrovare quel senso di condivisione e sostegno reciproco tipici della famiglia tradizionale di una volta; quando, a quei tempi le famiglie erano più unite, i figli erano più rispettosi ed ubbidienti, si apprezzava maggiormente quello che si possedeva e la vita era più semplice e felice.

I nostri figli devono imparare che il tempo trascorso insieme è unico, devono sentirsi protetti e percepire forte il senso di appartenenza e il legame con i propri cari per essere un giorno pronti a formare un proprio nucleo familiare. All'interno della famiglia (tradizionale e attuale) e nella società, il ruolo della donna è sempre stato fondamentale. Negli ultimi tempi grazie alle innumerevoli battaglie per l'affermazione dei propri diritti, la condizione femminile è profondamente cambiata, infatti la donna viene riconosciuta come uno dei pilastri fondamentali della società. Questo cambiamento non è dovuto solamente al suo passaggio da un ruolo domestico ad uno extradomestico ma anche all'aggiungersi di nuove responsabilità, diverse da quelle tradizionali. Ad esempio la donna si trova spesso a gestire una serie di necessità che non riguardano soltanto il proprio nucleo familiare ma anche il mondo del lavoro, della scuola, etc. Tuttavia, nonostante i notevoli progressi, l'immagine della donna rimane ancora legata a vecchi stereotipi che sono duri a morire e rinforzati dai modelli e dai valori veicolati attraverso i mass-media che inchiodano la donna all'immagine di oggetto erotico e-o di casalinga esemplare. Dunque è fondamentale promuovere nuovi modelli culturali e sociali che siano funzionali alla valorizzazione di una immagine più rispettosa della donna e meno lesiva della sua dignità.

IN TAVOLA



CACIATA DI RICOTTA

di Valentina Gatta



Ingredienti

- 1 uovo ogni etto di ricotta
- 3 cucchiaini di zucchero per ogni uovo
- Succo di limone q.b.
- Liquore di anice o sambuca o aroma millefiori q.b.
- Gocce di cioccolato se gradita
- Cannella in polvere o cacao amaro



IN TAVOLA



Si setaccia la ricotta e si incorporano le uova intere montate con zucchero, limone e aromi o liquore.

Si riveste una teglia con carta forno, si unge, si versa l'impasto e si inforna a 180 ° per circa 30 minuti più 5 minuti solo funzione grill per imbiiondira.

Una volta raffreddata dopo la cottura si spolverizza e decora con cannella o cacao e si fa ulteriormente raffreddare in frigo prima di essere servita.

Sapore fresco adatto a questa lunga estate, ma buono da assaporare in ogni momento dell'anno!

**FUORI SINCRO**

DIRETTORE RESPONSABILE: Erminia Anelli

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

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

Tel: +0390771675257

REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI CASSINO N°: 4/2013

DECR. N° 112/2013 del 10/10/2013

LO SPORT

**SPORT, I BENEFICI PER LA NOSTRA SALUTE**

di Valerio Martino



Praticare attività fisica in maniera regolare e' ritenuta una delle migliori soluzioni per mantenersi in forma non solo dal punto di vista fisico ma anche dal punto di vista psicologico ed emotivo. Sin dal passato gli antichi, affermavano che lo sport fosse di fondamentale importanza nella vita delle persone, anche se era incentrato principalmente nel partecipare in competizioni e tornei. Mentre oggi ha un significato più esteso poichè ha come obiettivo quello di favorire il benessere prevenendo malattie e migliorando il proprio aspetto. È stato dimostrato con dati (basati su un'evidenza scientifica) che l'attività fisica può e deve essere considerata un comportamento di autoprotezione della salute e un migliore stato di salute si collega ad una migliore qualità della vita. Sappiamo anche che praticare sport ha effetto sulla depressione, o comunque su condizioni di umore 'basso'. Sembra che già nell'antica Grecia, Ippocrate prescriveva l'attività fisica ai pazienti melanconici. È stato anche osservato che gli effetti positivi sul tono dell'umore si manifestano immediatamente, cioè al termine di una sessione d'esercizio, ma ovviamente la pratica continuativa (almeno alcuni mesi, con una frequenza ed intensità adeguate) permette di

raggiungere il massimo effetto terapeutico. Ma cosa determina questi effetti? È immediato pensare alla possibilità di svago, alla distrazione dai propri problemi, al miglioramento dell'immagine di sé e dell'autostima, al piacere di praticare in gruppo, ma non si conosce il peso di tali fattori né il modo in cui potrebbero agire in direzione dello stato di benessere. Anche l'autostima ha una sua importanza non trascurabile; oltre ad essere un indicatore di salute mentale, quando realistica, è significativamente correlata anche con una migliore salute fisica. Questo è spiegabile con il fatto che le malattie croniche, inducendo depressione, abbassano l'autostima stessa. Pertanto il praticare sport e migliorare la salute, hanno effetti significativi anche sull'autostima. Secondo alcuni studiosi, a più alti livelli di autostima corrispondono un miglior senso di autonomia e di controllo del corpo, un maggior senso d'appartenenza col gruppo ed un miglioramento della competenza fisica percepita. L'esercizio è inoltre un mezzo per migliorare l'immagine di sé ed in generale il sé fisico, a tutte le età e senza differenze di genere. Basti pensare al fatto che proprio persone con più bassa autostima, come le persone obese, gli anziani ed i malati traggono maggiori effetti dall'attività fisica. L'effetto dell'e-

LO SPORT

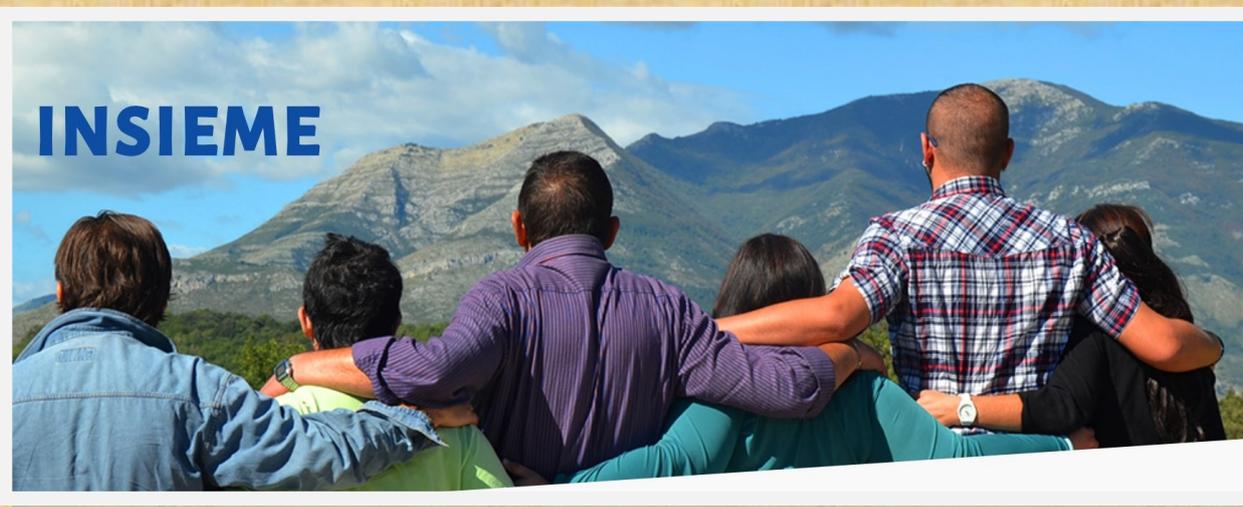


esercizio fisico sullo stress è forse l'argomento più complesso e meno approfondito. I meccanismi di abbassamento della reazione di stress per mezzo dell'esercizio sono complessi e non ancora del tutto chiariti. Tuttavia, gli adulti con stress moderato affermano che si sentono meglio, sia dopo una singola sessione di esercizio che dopo un periodo di pratica. Infine, la pratica dell'esercizio fisico ha effetti positivi sulla qualità del sonno e si rivela di grande utilità in casi di disturbi gravi, specie l'insonnia, in grado di incidere pesantemente sul livello generale di qualità della vita e di aumentare il rischio di vari problemi di salute. Personalmente amo lo sport, lo pratico assiduamente, mi aiuta a scaricare le tensioni accumulate durante l'arco della giornata, mentre dal punto di vista fisico mi rende maggiormente soddisfatto in quanto mi permette di essere più tonico, mi dà più energia per affrontare gli impegni quotidiani e accresce la mia autostima. Lo sport come già detto può essere praticato sia a livello individuale che di gruppo ed in quest'ultimo caso contribuisce a migliorare la

capacità di relazionarsi con gli altri, sviluppando una sana competitività. Il sacrificio e lo sforzo che un'attività sportiva richiede, consentono di acquisire e rinforzare una buona autostima per il raggiungimento di obiettivi futuri.

In conclusione, spero di essere riuscito ad evidenziare come lo sport possa davvero essere considerato un importante fattore autoprotettivo della salute fisica e psicologica, in grado di incidere in direzione positiva sulla qualità della vita e di aiutarci sia nella cura che nella prevenzione dell'insorgenza di molte malattie. Mi sento dunque di consigliarlo a tutti, nei modi e con la frequenza più adatta ad ognuno di noi in modo da verificarne gli effetti beneficiquindi non vi resta che provare !!!!!

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 diciassettesimo 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**