

FUORI SINCRÒ

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

ACTIVITY DAY, LA GIOIA SUL PALCO



ALLE PAGG. 2-7

ALL'INTERNO:

**I COLORI E I SUONI
DEL FOLKLORE MESSICANO**

PAG.
8

**DIETA SALVA-CLIMA,
RIVOLUZIONE ALIMENTARE**

PAG.
11

**LA LUCE DI SETTEMBRE,
PUREZZA E MALINCONIA**

PAG.
17

INDIMENTICABILE MARILYN



A PAG. 20

KARATE, NUOVE CINTURE



A PAGINA 9

LEGGENDA DEL BASKET



A PAGINA 18

SPETTACOLO



“THE GREATEST SHOWMAN”, IL NOSTRO SPETTACOLO CONQUISTA TUTTI

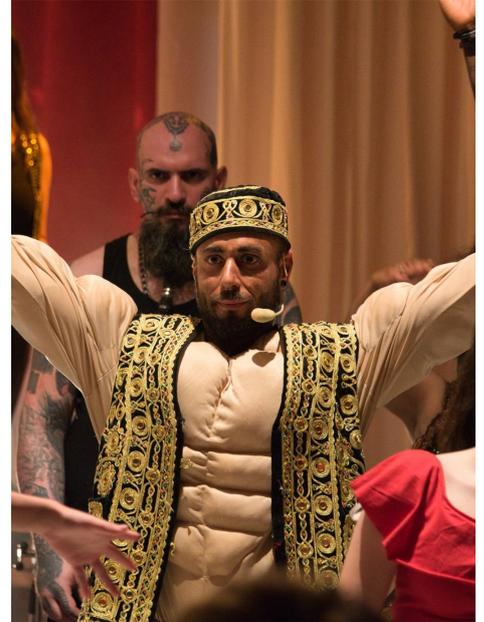


Gli ospiti delle strutture residenziali Insieme hanno portato in scena il 14 giugno 2019 lo spettacolo “The greatest showman”, in occasione della tredicesima edizione dell’Activity Day. Lo spettacolo, ideato e diretto da Peter Ercolano, era liberamente tratto dall’omonimo film, uno splendido musical che ricostruisce in modo romanzato la vita di Phynneas Taylor Barnum, il fondatore del primo circo. Ma la vicenda è uno spunto per raccontare una storia di rivalsa e di affermazione del diritto alla diversità, o meglio della dignità di ogni essere umano. In scena gli ospiti delle comunità Insieme coinvolti nelle attività di coro (sotto la direzione di Veronica Creo), di tastiere (guidati dalla maestra Eleonora Ricciardulli), karate (con il gran lavoro della maestra Pasqualina Macera) e ballo (con la conduzione della maestra di danza Sara Espositore). Si



sono esibiti anche i ragazzi delle due band delle comunità Insieme, la New Crazy Band e la Kapitani Coraggiosi Band, dirette da Pierpaolo Ianniello. L’esibizione seguita da un teatro gremito in ogni ordine di posto, è stato un vero successo, ricompensa per il duro lavoro fatto dai nostri ragazzi per la realizzazione di uno spettacolo tanto complesso e impegnativo.

SPETTACOLO



ACTIVITY DAY
2019



SPETTACOLO



ACTIVITY DAY
2019



SPETTACOLO



SPETTACOLO E INCLUSIONE SOCIALE, I RAGAZZI SI ESIBISCONO IN PIAZZA



Si è tenuto sabato 29 giugno 2019 a Castelforte, in piazza Giovanni Falcone, il saggio di fine anno della palestra Sema Sport di Michela Saltarelli. Lo spettacolo, dal titolo "The greatest showman" è tratto dall'omonimo film musicale, e narra la vita dell'inventore del circo, l'americano P.T. Barnum. Le allieve della scuola di danza Sema Sport, coordinate dall'insegnante e coreografa Sara Espositore, si sono esibite sul palco insieme ad un folto gruppo di ospiti delle strutture residenziali Insieme, per condividere con il pubblico emozioni indimenticabili. Già in occasione dell'Activity Day, che si è tenuto nel teatro delle strutture Insieme a Santi Cosma e Damiano il 14 giugno, è stata portata in scena una versione teatrale di "The greatest showman", per la regia di Peter Ercolano. E alcune allieve di Sara Espositore, che collabora da anni con le comunità Insieme, hanno preso parte allo spettacolo, calcando la scena insieme agli ospiti delle comunità Insieme. La vicenda raccontata è una storia di rivalsa e di affermazione del diritto alla diversità, o meglio della dignità di ogni essere umano. Un messaggio forte che lo spettacolo della palestra Sema Sport ha voluto ribadire e rafforzare proprio grazie alla stretta collaborazione con la "Milizia dei Folli", la compagnia di teatro/coro/ballo diretta da Peter Ercolano: un'occasione per abbattere barriere e pregiudizi, grazie al potere dell'espressione artistica. Guest star dello spettacolo che si è tenuto in piazza Falcone è stata Veronica Creo, la cantante sancosimese che si è affermata a livello nazionale, che a sua volta collabora da anni con le Comunità Insieme. Ha presentato la serata con la sua consueta eleganza Nina Costanzo, di Radio Tirreno Centrale "solo grandi eventi".

SPETTACOLO



**PIZZA E DIPLOMI AI PARTECIPANTI
PER FESTEggiARE INSIEME IL SUCCESSO**

Una serata tutti assieme per festeggiare i successi ottenuti sul palco, dentro e fuori la comunità. Il 9 luglio 2019 tutti i ragazzi coinvolti nello spettacolo "The greatest showman", tutti gli operatori e i professionisti collaboratori delle strutture Insieme, si sono ritrovati per mangiare una pizza come premio simbolico per l'ottimo lavoro di squadra svolto nei mesi di preparazione dello spettacolo. In occasione della serata Peter Ercolano, responsabile delle attività riabilitative del gruppo Insieme e regista dello show, ha consegnato a tutti i ragazzi un attestato di partecipazione, per conservare il ricordo di una esperienza indimenticabile!



**ACTIVITY DAY
2019**



IN TEMPO REALE



ACTIVITY DAY
2019



IN TEMPO REALE



FESTIVAL DELLE TRE TORRI, IN COMUNITÀ I COLORI DEL FOLKLORE



Anche quest'anno, ormai appuntamento immancabile presso il teatro delle nostre comunità, abbiamo avuto il piacere di ospitare un gruppo folkloristico straniero di altissimo livello, grazie alla partnership con il "Festival internazionale delle Tre Torri" di Castelforte. Quest'anno i nostri ospiti hanno potuto ammirare il "Ballet Folklórico del Ateneo Fuente de la Universidad Autónoma de Coahuila", Messico, gruppo che rappresenta il proprio paese in alcune tra le più importanti manifestazioni e festival internazionali. È composto da studenti universitari, e tra i ballerini, i cantanti e i musicisti vi sono pure alcuni ricercatori della Università delle Tradizioni Popolari.



IN TEMPO REALE



**NUOVE CINTURE DI KARATE
PER IL GRUPPO "FIORI DI LOTO"**



L'8 luglio si è tenuta nel teatro della Comunità Insieme la cerimonia di passaggio di livello del corso di karate, tenuto dalla maestra Pasqualina Macera. "Un altro anno è passato, questo lancio di cinture è stato un po' la liberazione di tanti sentimenti, che però solo chi li vive, può comprendere. Bravi Fiori di Loto e speriamo di rivederci a settembre, ci sono nuovi Kata, nuove tecniche e sicuramente nuove emozioni. Vi voglio bene...".



IN TEMPO REALE



RAINBOW, UNA GITA SPENSIERATA

di Mariella Scuto

Quella mattina del 22 luglio, nonostante non avessi voglia di partire, mi sono convinta e ho fatto bene a partire perché mi sono divertita molto. Arrivati lì, faceva molto caldo e c'erano molte giostre, infatti siamo andati subito sui giochi d'acqua e ci siamo fatti un bel bagno freddo, ma rinfrescante visto il caldo. Poi abbiamo fatto il tronco sugli scivoli, è stata la giostra che più mi è piaciuta.

Mi hanno incuriosito le montagne russe al buio, sono state un po' inquietanti, ma in fondo sono riuscita a superare la paura. Sarei voluta salire anche sulle torri gemelle e sulle montagne russe chiamate "il giro della morte", ma la paura era troppa, e quindi ho preferito restare sulle panchine al fresco con gli altri ragazzi.

Di quella giornata conservo un bellissimo ricordo, di allegria e spensieratezza.



LIBERA MENTE

**ECCO LA DIETA SALVA-CLIMA****di Yuri Ursino**

La prossima volta che mordete un hamburger fate attenzione a uno dei piccoli semi conficcati nella fetta di pane: sono loro e non la carne la chiave del nostro futuro. Il legame tra quello che mangiamo, come usiamo il suolo e i cambiamenti climatici che stanno modificando le nostre vite è stretto, sono fattori che si influenzano l'un l'altro. Il riscaldamento globale che causa siccità inondazioni e incendi sempre più frequenti sarà nei prossimi anni un fattore sempre più ingombrante da tenere in conto per la nostra sopravvivenza. Sappiamo che l'utilizzo di auto, il riscaldamento domestico e le fabbriche provocano emissioni di gas serra. Mentre è meno conosciuto come l'agricoltura sia responsabile di circa 1/3 delle emissioni, tanto che il cibo finisce per rappresentare una delle principali cause del cambiamento climatico. Infatti per nutrire allevare, macellare e vendere bovini, ovini e suini è necessario un enorme utilizzo di acqua, terra, pesticidi e fertilizzanti chimici con gravi conseguenze per l'ambiente. Pensiamo che la deforestazione è causata soprattutto da esigenze di allevamento dei bovini, e che ridurre il numero di alberi significa ridurre l'ossigeno. L'incendio che ha devastato in parte la foresta Amazzonica in questi giorni ci dovrebbe far riflettere su quanto l'uomo stupidamente col suo comportamento sta rovinando il mondo in cui vive. In particolare i cibi a base di carne rossa causano un'emissione di gas circa 250 volte maggiore di quella dei cibi a base di legumi. Uova, latticini, pesce e carne bianca hanno tutte emissioni molto minori. Ma in particolare frutta e verdura sono gli alimenti che producono la minore emissione di gas serra e importanti fonti di nutrienti, vitamine, minerali e antiossidanti. Sulla base di questi dati, diffondere una dieta sostenibile secondo la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) contribuirebbe ad assicurare un cibo sicuro ed una vita sana per le generazioni presenti e future. L'introduzione di una dieta mediterranea (ricca di vegetali frutta e pesce e povera di prodotti animali) po-



trebbe essere la soluzione per ridurre le emissioni di CO2 e l'inquinamento climatico e allo stesso tempo è stato dimostrato che avrebbe dei benefici sulla salute dell'uomo. Le proteine sono necessarie, ma è meglio procurarsele mangiando i legumi, riducendo l'utilizzo di carne rossa. Si stima che entro il 2050 la popolazione dei paesi emergenti aumenterà dell'80% e con essa aumenterà quindi anche il riscaldamento globale e l'emissione dei gas serra. Sarebbe quindi necessario un cambiamento delle abitudini alimentari, un consumo maggiore di vegetali e frutta, e una riduzione del consumo della carne rossa. Per questo cambio di tendenze è fondamentale un maggior intervento da parte dei leader politici, per influenzare l'opinione pubblica attraverso campagne di sensibilizzazione a livello nazionale, mostrando i benefici derivanti dalla riduzione del consumo di carne rossa ed incentivando le industrie agricole che utilizzano tecniche di produzione a bassa emissione di gas e quindi ecosostenibili. Ma cosa possiamo fare noi nel nostro piccolo? Sicuramente ridurre lo spreco di cibo, raccolta differenziata dei rifiuti, ridurre il consumo di energia elettrica e il riscaldamento domestico, e anche l'utilizzo dell'auto solo quando è necessario. Ricordiamo che oggi il 30% del cibo viene perso o finisce nella spazzatura, se si eliminasse questo spreco si ridurrebbe di molto anche l'inquinamento climatico.

LIBERA MENTE

**L'EQUITAZIONE È LA MIA VITA**

di Mattia Catracchia

Ciao, mi chiamo Mattia, ho 22 anni, vengo da Roma e la mia passione è l'equitazione. Ho iniziato ad andare a cavallo quando avevo 10 anni, in un maneggio vicino Roma. All'età di 18 anni ho comprato il mio primo cavallo, dopo qualche anno l'ho venduto e ho acquistato Amica, una cavalla olandese con il manto marrone scuro e una riga bianca sulla fronte. Sta con me da quando aveva otto anni, ora ne ha 14. Il mio primo concorso ippico è stato nel 2009 a Roma, ero molto teso ma, nonostante le mie preoccupazioni, è andato bene. Purtroppo l'anno in cui sono stato nella Rems ho dovuto sospendere i miei allenamenti, ero dispiaciuto e sono stato molto male, spesso guardavo le foto di Amica e speravo di uscire presto dalla Rems per ricominciare ad andare sul mio amato cavallo. A marzo, finalmente, sono stato spostato dalla Rems alla Comunità Insieme e mi è stata data la possibilità di andare a cavallo. Mi sono sentito contento, felice e allo stesso tempo più motivato ad affrontare il percorso in comunità. La mia cavalla, Amica, è stata portata al maneggio di Ugo, dove ho cominciato ad allenarmi in maniera costante. Grazie alla costanza negli allenamenti e alla fiducia che ho ricevuto dall'istruttore, sono arrivato a partecipare a due concorsi ippici nazionali, classificandomi ad Atina terzo nella categoria B100 e addirittura primo al concorso tenutosi a Terracina. Mi sono sentito rinato e mi sono divertito, dopo tanto tempo che non mi succedeva.



POESIA E DINTORNI



La lumaca che voleva avere un nome

Prima parte

In un prato fiorito, fra piante di Calicanto e Dente di leone, vivevano tante lumache.

In particolare una di loro si domandava e domandava continuamente a tutte le sue compagne perché tutte si chiamavano soltanto "lumaca".

Quando una di loro voleva chiedere qualcosa all'altra, si giravano tutte perché l'unico nome possibile era "lumaca".

La "curiosa" lumaca voleva anche conoscere disperatamente la ragione della loro lentezza.

Tutte le lumache che vivevano nel prato, giovani e anziane, erano infastidite dalle continue domande della lumaca.

Un bel giorno, la nostra amica lumaca, decise di partire per un viaggio alla ricerca di risposte e si allontanò dal prato fiorito.

Nel corso di questo viaggio incontrò un gufo e al gufo chiese:

"perché sono così lenta?".

Il gufo le rispose:

"sei così lenta perché porti in groppa una casetta pesante che ti fa rallentare...una casetta dove ci sono tutti i tuoi ricordi, le emozioni, le esperienze della tua vita."

La lumaca, non soddisfatta delle risposte date dal gufo, riprese il suo viaggio.

La notte arrivò e la nostra lumaca senza nome, decise di cercare un posto dove trascorrere la notte al riparo.

Scelse un sasso ma, durante la notte, fece una scoperta sensazionale...

il sasso si muoveva e quello che sembrava essere un sasso era in realtà un essere vivente...una tartaruga!

La lumaca sentì una voce provenire da quello che lei pensava fosse un sasso:

"chi è che mi è salito sopra?".

Scese dal sasso e rispose:

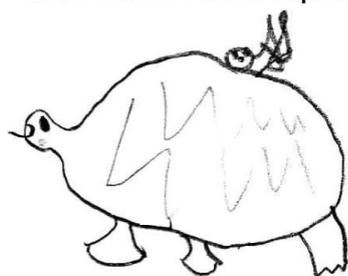
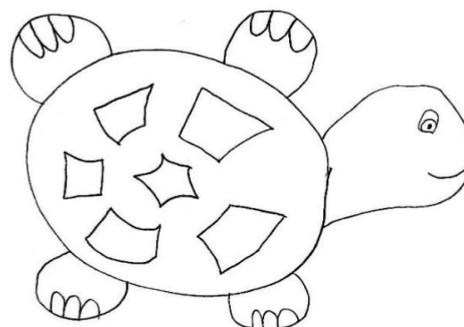
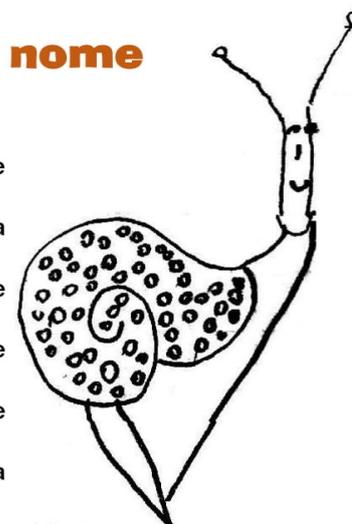
"sono qui perché voglio sapere il motivo della mia lentezza e vorrei sapere anche perché non ho un nome."

La tartaruga disse:

"noi un po' ci assomigliamo...siamo essere lenti".

Camminarono insieme continuando a parlare e, ad un certo punto, la lumaca, stanca, chiese aiuto alla tartaruga...le chiese di salire sopra di lei e le sembrò di andare velocemente!

Fine prima parte



Autori: Cristina Braga, Maria Cocco, Vincenzo Donatelli, Firminio Grossi, Michele Picariello, Giovanni Scuccimarra

Illustrazioni di Cristina Braga e di Daniela Nardoni

POESIA E DINTORNI

**METEORE**

di Piero Celani



Come sfavillanti meteore
 a velocità agghiacciante
 nella notte psico-labile-reattiva
 si perpetuano oltre l'incanto di sale
 sfiorando il paradiso di cristallo.
 La collisione è inevitabile.
 Il pulviscolo si spande nell'aria.
 Un respiro soffocato di una bambina,
 La bocca spalancata, gli occhi atterriti.
 Quella bambina era lei,
 mamma

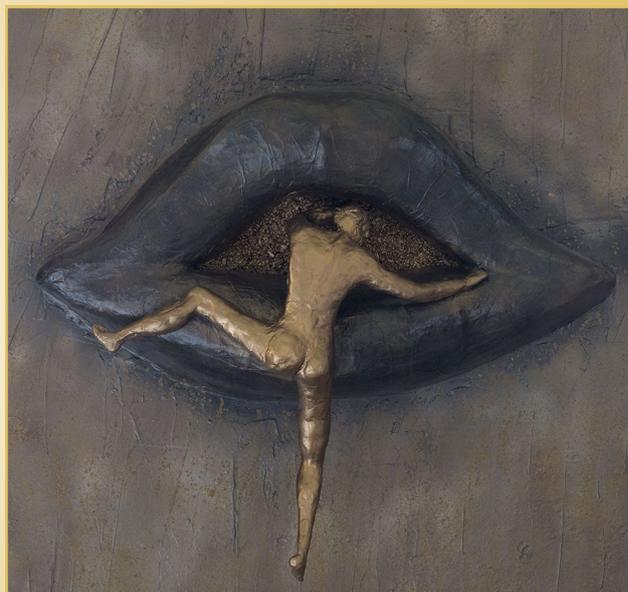
MI CHIEDI

di Piero Celani

Mi chiedi di capire
 quando non sai
 o non vuoi capire
 che prima di capire
 bisogna essere capiti.

Amami come io ti amo
 insegnami ad amare
 come tu mi ami

Ti ho dato
 non ti ho chiesto
 ora non venirmi
 a chiedere ciò
 che non ti ho chiesto



POESIA E DINTORNI

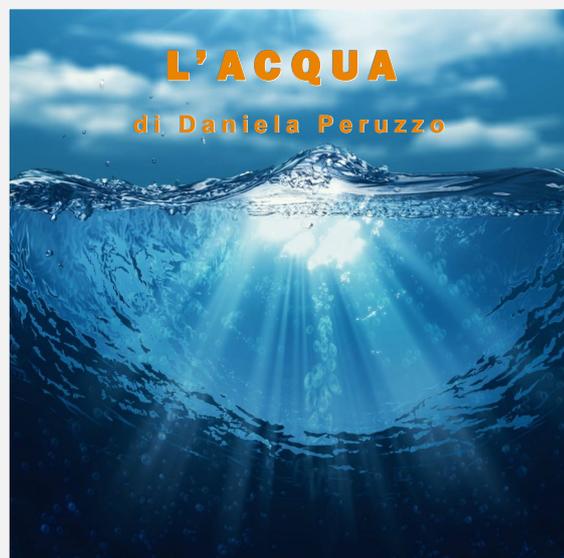


Notte
densa e umida
notte
di stelle
precipitate
nel muro compatto
delle nuvole
Con la speranza
di una pioggia
stretta
nei pensieri
nel cuore
sfibrato
dall'attesa
Danza
un vento leggero
e l'odore
della polvere bagnata
stordisce
la mente

NOTTE
di Daniela Peruzzo



Dolce
monotonia
dell'acqua
Che cade
cade
ronfando
sommessamente
come un gatto permaloso
bagnato
di mille gocce
di pioggia



Eppur
la tua canzone
triste
mi consola
E vorrei
ascoltarla
che cade
Cade
per l'infinità
del tempo

POESIA E DINTORNI



PAROLA D'ORDINE

di Roberto Agostini e Piero Celani

Parola d'ordine

Soldato Alvaro.

Gli risponde

con un raglio un somaro.

Era partito in aeronautica

per volare ma lui poteva

andare pure sulla luna

Codice Danubio Blu

cromosoma stellare

Capitano di vascello n° 2217

Comandi!

DIVINA PROVVIDENZA

di Piero Celani

Cigola la ruota del carretto mal oliata.

Tra donne con poco amore fraterno
e briganti la mala parata.

A' ragà, sta arrivando qualcuno.

Ripuliamo questi gentiluomini
di argenti e denari.Così si era svolto l'assalto alla diligenza
A' fratè, ci ha aiutato ancora la ProvvidenzaUN INCONTRO
TRA OPPOSTI

di Alessia Matrullo

Ipotesi: una bipolare incontra a sua insaputa uno psichiatra che tutto ha tranne l'aria da psichiatra. È alto, bello, simpatico, dolce, insomma un bel ragazzo. La ragazza è nella fase maniacale di euforia e fa la peggiore domanda al suo interlocutore, il quale fa finta di niente e la tratta come una che non ha disturbi psichici. Ma ben presto le domande toccano un po' troppo il fondo e lei si accorge che l'uomo che ha davanti è un medico, e smette di rivolgergli la parola, cadendo in un silenzio tombale. Questa è solo una piccola prospettiva di come si svolge alle volte un colloquio con un medico. Spesso si

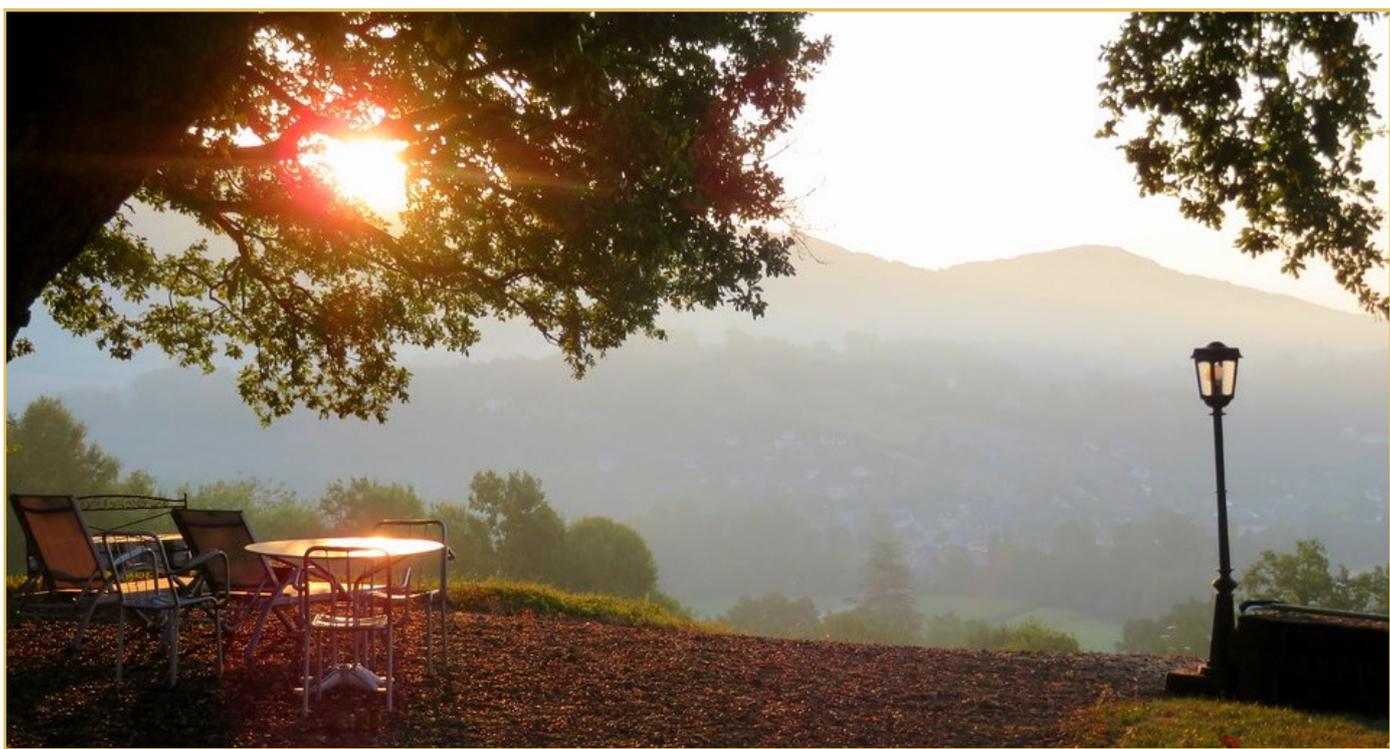


etichettano i disturbi, si trova un nome, un numero per definire quella patologia. Forse è allora che un paziente si chiude. Oggi però la psichiatria è cambiata rispetto al passato, quando non si capiva neanche la malattia mentale e venivano bollati come pazzi tutti coloro che avevano comportamenti fuori dalla norma. Oggi, dopo la legge Basaglia, i manicomi per fortuna sono stati chiusi, e al loro posto sono stati costruiti tanti altri centri di recupero, dove chi vive un disagio può sperare davvero di stare meglio.

POESIA E DINTORNI

**LA LUCE MALINCONICA SI SETTEMBRE**

di Antonello Sogus



Settembre, rimembra le prime piogge refrigeranti prima dell'autunno, dove si sente l'odore dell'uva e la vendemmia. Settembre, il mese delle speranze e dei sogni. Settembre la natura che dona all'umanità la grazia di vivere, i suoi colori giallastri colmi di malinconia. L'amore di settembre e del tino che contiene il mosto ed il sapore del vino che inebria i sensi. Il fascino del mistico cielo di settembre, che ti

ammalia e non ti lascia andare. Il venticello che spazza via le foglie secche, la brezza fresca che fa emigrare gli uccelli nei paesi dove c'è più caldo. Arrivano le prime nevi ma il termometro non va più giù dello stabilito, questo a causa del surriscaldamento globale, causato dallo sfruttamento delle risorse terrestri fossili, dei legnami e dell'annientamento della fauna marina e il resto del mondo animale. Smog, effetto serra, l'inquinamento

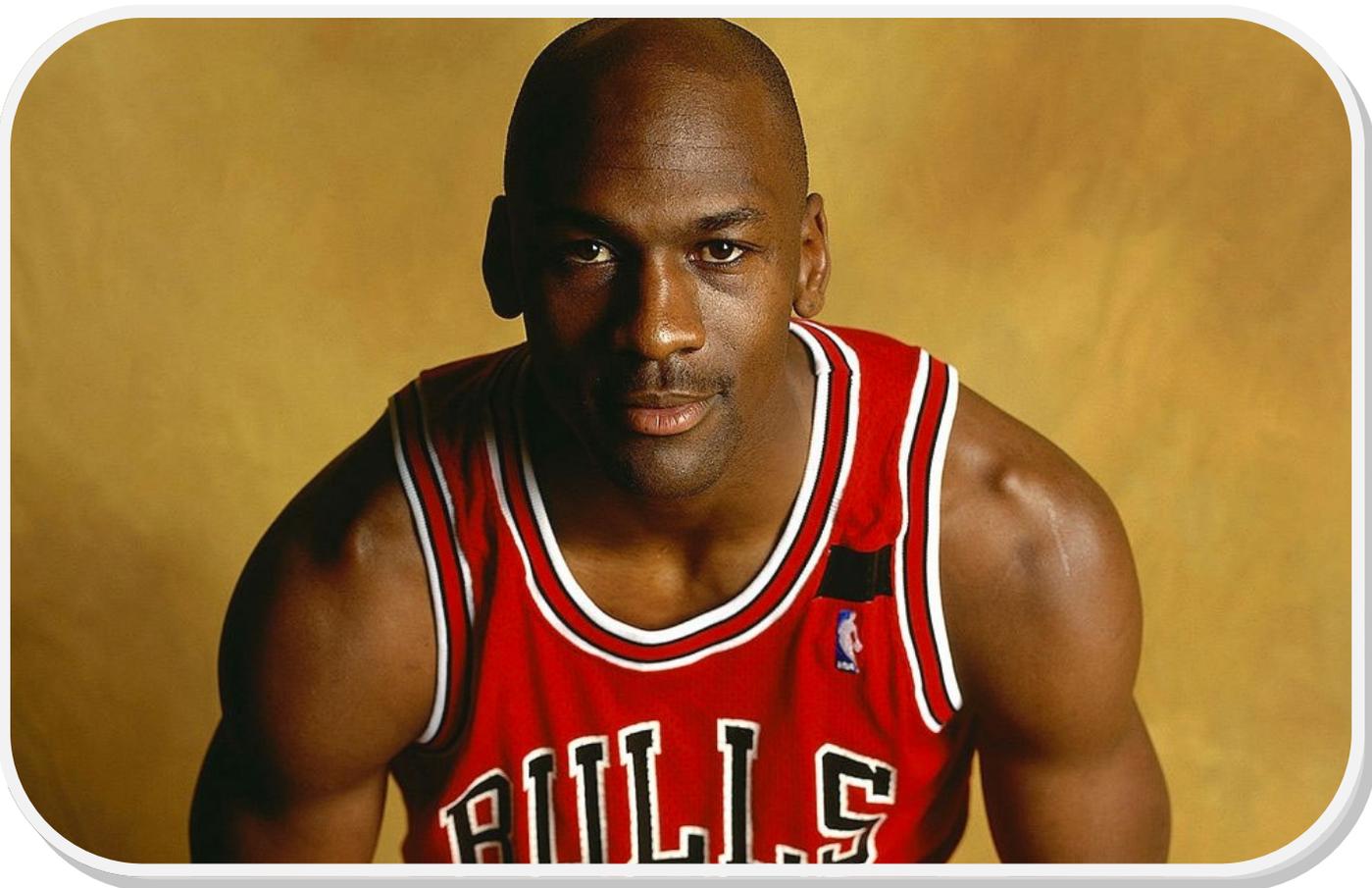
delle acque e il buco dell'ozono e le piogge acide. Scempi della razza umana, come la deforestazione... Se vogliamo, siamo ancora in tempo per salvare la terra, che sta subendo le angherie della razza umana che ne abusa per l'energia, la sporca con delle discariche e la fa ammalare con le scorie nucleari, adottate per l'energia e per la piaga degli scope bellici. Dobbiamo sforzarci di più per evitare l'autodistruzione.

ATTUALITÀ



JORDAN, LEGGENDA SOTTO CANESTRO

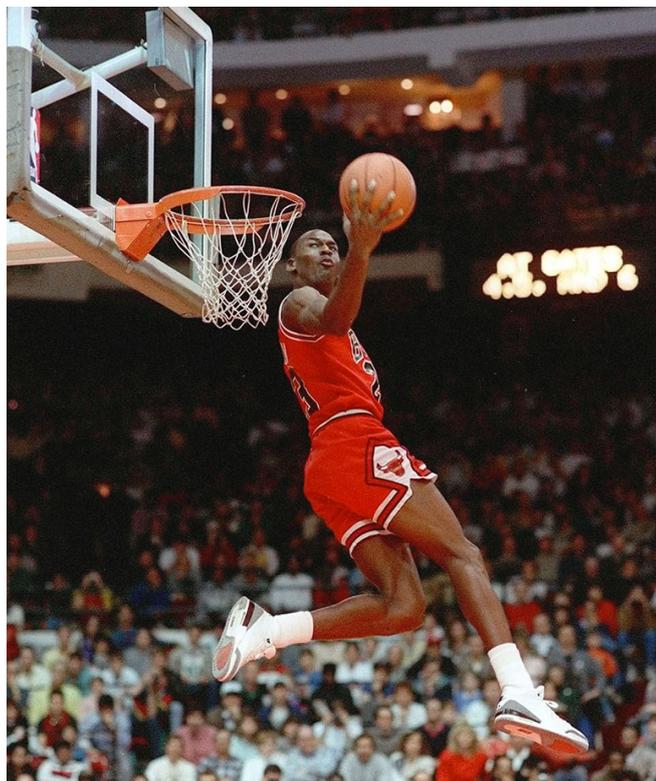
di Michele Picariello



Micheal Jordan nasce a New York il 17 febbraio del 1963, trascorre l'infanzia nel quartiere di Brooklyn. Cresce in una famiglia umile, la madre impiegata di banca ed il padre un meccanico. Come ragazzo è molto introverso, non riesce a socializzare ed ha pochi interessi, non molto bravo a scuola. Alle medie si fa notare per la sua particolare propensione allo sport. Pratica il basket e viene subito soprannominato "Dunker" per le sue schiacciate spettacolari e durante l'ultimo anno è tra i migliori giocatori del campionato. Con una borsa di studio viene scelto dalla North Carolina University ed entra a far parte della prima squadra di Basket NCAA giocando come titolare. Il successo sportivo lo travolge ed abbandona in anticipo gli studi.

Viene scelto come terzo giocatore dei Chicago Bulls e così entra a far parte dell'NBA. Non è un bel momento per la squadra ma al suo arrivo le cose cambiano e la squadra inizia a vincere. Poi avrà un infortunio, ma la sua voglia di rivincita è tanta e soprattutto c'è il desiderio di dimostrare le sue capacità. Il terzo campionato sarà quello che lo consacrerà come campione, il miglior marcatore in assoluto di sempre, con una media di 37 punti a partita, una media da fantascienza nel basket che forse nessuno riuscirà mai ad avvicinare. Michael viene soprannominato "Air" per la sua grandiosa capacità di volare a canestro. Grazie a questi risultati e all'immenso seguito che ha negli Stati Uniti, il suo nome e la sua immagine diventano una macchina per

ATTUALITÀ



fare soldi. Tutto quello che tocca diventa oro, a Chicago apre addirittura un ristorante dove può mangiare senza essere assediato dai fan. Anche il valore dei Chicago Bulls ha avuto una crescita inimmaginabile, passa da 16 a 120 milioni di dollari. Vince due ori olimpici ma la crisi è dietro l'angolo, dopo aver vinto tutto quello che si poteva vincere come atleta Michael Jordan annuncia a sorpresa il suo ritiro nel 1993. Durante una conferenza comunica questa decisione sofferta, *“Ho perso ogni motivazione nel gioco del basket non ho più nulla da dimostrare è il momento migliore per me per smettere”*. Ma dietro questa decisione ci sarebbero due motivi: il primo è il gioco d'azzardo e le scommesse, il secondo la morte del padre, ucciso con un colpo di pistola in una rapina. Quasi un anno dopo il ritiro, nel 1994 torna a giocare in una partita di beneficenza tra giocatori NBA, le lacrime si sprecano quando viene alzata al soffitto la tela della sua maglia, la storia del fantastico “air” sembra davvero finita. Queste sono le sue parole quando l'anno dopo firma un contratto con una squadra di Baseball, ma questa esperienza durerà pochissimo... Improvvisamente Michael Jordan decide

di tornare nei Chicago Bulls dopo un ritiro lungo 17 mesi. Durante una conferenza dirà balbettando *“I'm Back”* (“Sono tornato”): continuerà a giocare nei Bulls fino al ritiro definitivo nel 2003. La caratteristica principale della sua straordinaria carriera è stata la sua voglia di vincere. Il suo desiderio di eccellere sempre e comunque, un istinto innato che lo ha accompagnato lungo tutta la sua vita. *“Ho sempre sentito di poter giocare, ma avevo solo bisogno di imparare. Mi mancava l'esperienza”*. A 52 anni Jordan non ha perso il suo desiderio di eccellere, questa volta non più in un campo di basket ma sui green del golf. Jordan ha guadagnato 100 milioni di dollari dalla Nike e da altri sponsor, più di ogni altro atleta o ex atleta. Il suo marchio progettato e prodotto da lui stesso è un cult nel settore dell'abbigliamento sportivo. Nel 2010 diventa proprietario della squadra di NBA “Hornets”. Con un patrimonio di 1 miliardo di dollari, Jordan è entrato nel club dei miliardari riportati dal giornale Forbes. Jordan ha detto che è stato il gioco del basket a dargli la possibilità di fare un sacco di cose, conoscere un sacco di persone e per questo ha lavorato duramente.

ATTUALITÀ

**MARILYN, ICONA IMMORTALE**

di Yuri Ursino



Il 01.06.1926 nasce Norma Jean Mortenson Baker in arte Marilyn Monroe. Di origine californiana precisamente di Los Angeles. Sua madre Gladys, donna molto instabile, la chiamò così in omaggio alla sua attrice preferita. L'identità del padre invece non è mai stata accertata, i cognomi dell'attrice (Mortenson e Baker) sarebbero stati scelti dalla mamma Gladys per evitare che fosse considerata illegittima. L'infanzia di Marilyn sarà segnata da diversi affidamenti a famiglie ed orfanotrofi, e turbolenti ritorni a casa. Quando i medici si accorsero della schizofrenia della madre, Norma viene presa in custodia dallo Stato, e fu nominata come sua Tutrice legale Grace McKee, responsabile della casa cinematografica "Columbia Pictures"; lei la accompagnerà e la inserirà nel mondo del cinema. All'età di 16 anni nel 1942 Marilyn sposò un

certo James Dougherty, in quello che può dirsi un matrimonio combinato, era il suo vicino di casa e fu costretta a sposarlo per evitare un nuovo affido, ma divorziò da lui nel 1946. Marilyn si sposò altre due volte con personaggi famosi: Joe di Maggio e Arthur Miller. La vita privata e professionale di Marilyn Monroe è sempre stata molto chiacchierata, in particolare si vociferava di una relazione clandestina con John Fitzgerald Kennedy. L'infedeltà di John Kennedy non era di certo un segreto e in occasione della famosa performance di Marilyn al suo compleanno in cui cantò il famoso "Happy Birthday Mr. President" alla Casa Bianca queste voci trovarono ancora più conferma. Marilyn frequentò per un periodo anche Robert Kennedy, fratello del Presidente, e fu il suo ultimo amante: poco dopo la diva

ATTUALITÀ



moñ. Le fonti dicono che Robert aveva anche inizialmente promesso di sposarla e che lei incautamente si confidava con i suoi amici dicendo che sarebbe diventata moglie di un uomo molto importante. In seguito Kennedy prese le distanze dall'attrice proprio quando Marilyn gli regalò un Rolex d'oro con su incisa la frase "With love as always, Marilyn", "Con amore come sempre", l'orologio fu poi riciclato ad un dipendente. Tra il 1960 e il 1962 le condizioni mentali di Marilyn Monroe peggiorano, soffre di depressione e abusava di droghe. Il 5 agosto del 1962 il mondo si svegliò senza Marilyn Monroe. La diva venne ritrovata in casa sua senza vita, senza vestiti e con la cornetta del telefono in mano nella sua camera da letto. Il medico parlò di suicidio per un overdose di barbiturici, ma qualcosa non quadra nella ricostruzione degli eventi. Date le relazioni clandestine di Marilyn sarebbe stato così strano che si volesse chiudere per sempre la bocca all'attrice per timore di uno scandalo? Nel 1964 il libro "The Strange Death of Marilyn Monroe" di Frank A. Cappell metteva per la prima volta nero su bianco il complotto. Le teorie complottiste presero sempre più piede, tanto che nel 1982 fu avviata una nuova indagine, che però esclude definitivamente la possibilità di un omicidio, dati i problemi della donna con depressione e droghe. Quello che non tutti sanno su Marilyn Monroe è che dietro quell'immagine di donna perfetta ci sono la tintura per capelli: Marilyn non era bionda naturale ma fu convinta a cambiare colore dalla direttrice della più importante agenzia pubblicitaria dell'epoca. Si sottopose anche a due interventi di chirurgia estetica, uno per la riduzione del naso e uno per ammorbidire i tratti del mento. Pensare a Marylin porta ad immaginare una

donna altissima e statuaria, tutta curve. In realtà, la sua altezza non era poi così in linea con l'immaginario collettivo, 167 cm e molto magra, ma il suo fisico ha comunque incantato il mondo, diventando un sex symbol per antonomasia. Non tutti sanno che la Monroe era balbuziente: un problema che si portava dietro fin dall'adolescenza e che poi riuscì a risolvere parlando con la sua tipica voce gutturale per minimizzare il disturbo. Ebbe una carriera piena di riconoscimenti in particolare ricordiamo il film "A qualcuno piace caldo" in cui fu protagonista e vinse il suo terzo Golden Globe, ma già in condizioni psicologiche di depressione e neanche questo importante premio riuscì ad esserle di sollievo. Guadagnava poco, pochissimo se si pensa ad altre star sue dirette competitor. All'epoca di "Gli uomini preferiscono le bionde" la Monroe guadagnò dieci volte meno della collega e mentre firmava contratti da 100.000 dollari, Liz Taylor ne incassava 1 milione!!! Ma la diva non si curava troppo del denaro, tanto che comprò una sola casa in tutta la sua vita, la stessa in cui fu trovata morta. Marilyn non si diplomò mai, ma era una lettrice vorace ed autodidatta; ovviamente era una persona più profonda dei ruoli che interpretava e ne era ben consapevole. Ad oggi Marilyn è considerata un'icona del ventesimo secolo e la sua morte resta ancora uno dei misteri irrisolti di Hollywood.



FUORI SINCRÒ

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

IN TAVOLA



RISOTTO AGLI AGRUMI

di Fabio Cima



procedimento

Cuocere il riso in abbondante acqua salata, nel frattempo in una padella far sciogliere un pezzetto di margarina con un trito di carote e cipolla. Spremere il succo del limone e dell'arancia, scolare il riso ben al dente. Mescolarlo nella padella con il trito di carote e cipolle, amalgamare il tutto e sfumare con il succo degli agrumi. Terminare la cottura aggiungendo prezzemolo tritato e la scorza d'arancia grattugiata. Servire caldo e gustare.

Ingredienti

- 1 limone
- 2 arance
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- riso 300 gr.
- margarina q.b.
- carote e cipolle

IN TAVOLA



LA MIA TORTA DI MELE

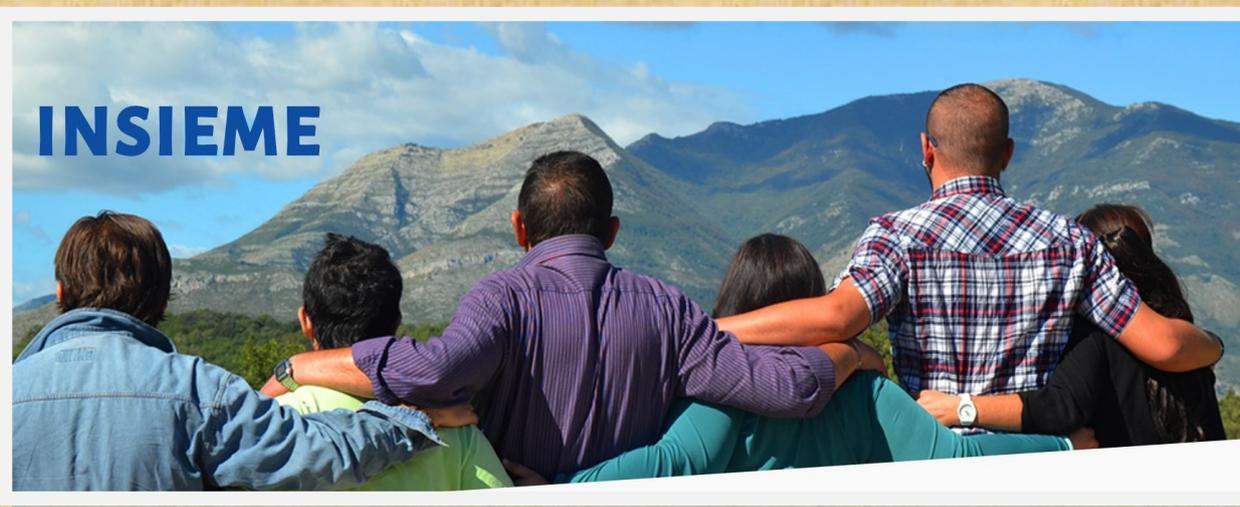
di Emma Dori



PROCEDIMENTO

Sciogliete il burro nel microonde o a bagnomaria, e tenetelo da parte. Grattugiate la scorza di limone e spremene il succo fino ottenendone circa 30 g, quindi tenete da parte sia la scorza che il succo. Sbucciate le mele e levatene il torsolo con l'apposito attrezzo. Poi tagliatele in quattro parti e riducetele a fettine tagliandole per il lato corto. Mettete le mele tagliate a fettine in una ciotola e irroratele con il succo del limone, mescolandole bene: questa operazione servirà a non farle annerire. Passate poi a setacciare la farina 00 con il lievito in polvere. Poi, in una ciotola capiente, versate le uova e metà della dose di zucchero, quindi 100 g. Aggiungete anche un pizzico di sale e iniziate a sbattere con le fruste elettriche. Quando il composto inizierà a schiarirsi, aggiungete il restante zucchero e proseguite a montare fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso. A questo punto unite il burro fuso riportato a temperatura ambiente. Aromatizzate con la cannella in polvere e aggiungete anche la scorza di limone grattugiata. Poi, sempre continuando a montare con le fruste, aggiungete un cucchiaino alla volta la farina e il lievito setacciati. Quando le polveri saranno completamente incorporate, abbassate la velocità delle fruste elettriche e versate il latte a filo a temperatura ambiente. Quando anche il latte sarà completamente incorporato fermate le fruste: l'impasto è pronto. A parte sgocciate le mele in un colino per eliminare il succo di limone e versatele nell'impasto mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per incorporarle bene. Imburrate e infarinate una tortiera di 25 cm di diametro e, aiutandovi con una spatola, versate l'impasto. La torta è pronta per essere infornata: cuocetela in forno statico preriscaldato a 180° per circa 50 minuti. A cottura ultimata sfornatela e lasciatela raffreddare completamente prima di toglierla dalla tortiera. Spolverizzate la torta con lo zucchero a velo e servite: la vostra torta di mele è pronta per essere gustata!

FUORI SINCRÒ



FUORI SINCRÒ 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 ventunesimo 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. Grazie di cuore per la collaborazione a Claudia Di Silvestro, Rossella Costigliola, Federica Leone, Rosa Falso.

**Siamo su internet all'indirizzo:
www.comunitainsieme.com**