

FUORI SINCRÒ

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



“ACTIVITY DAY 2015”, UNA FESTA... DA FAVOLA



ALL'INTERNO:

**NUOVI PREMI
A “IL CONTAGIO”**

PAGG.
8-10

**COMUNICARE
CON IL ROCK!**

PAG.
12

**UNA BIBLIOTECA
IN COMUNITÀ**

PAG.
14

**I MILLE SEGRETI
DEL DNA UMANO**

PAG.
17

**SEPÙLVEDA,
POETA ED EROE**

PAG.
18

UN SUCCESSO IL MUSICAL ISPIRATO A “SHREK”

Un musical divertente e dissacrante ispirato al film Shrek, diretto da Peter Ercolano. È stato un successo lo spettacolo portato in scena da sessanta ospiti nel teatro della Comunità Insieme in occasione dell'Activity Day 2015. Sul palco personaggi delle favole e dei cartoons per contornare una storia di amicizia e coraggio che ha conquistato il pubblico.

ALLE PAGG. 2 -6

IL LINGUAGGIO DEI FIORI



A PAGINA 10

SATURNIA, UN GIOIELLO NELLA MAREMMA



A PAGINA 19

SPETTACOLO



TUTTI PAZZI PER L'ORCO BUONO SHREK, ACTIVITY DAY ALL'INSEGNA DELLA FAVOLA



Un successo che ha divertito e coinvolto il pubblico. Lo scorso 3 luglio si è tenuto, per il nono anno consecutivo, l'ACTIVITY DAY, la giornata di rassegna delle attività socio-riabilitative delle comunità che fanno capo al gruppo Insieme, presso il centro congressi Insieme a Santi Cosma e Damiano, località Cerri Aprano. In questa edizione lo show ideato e diretto da Peter Ercolano – frutto di un intero anno di attività di teatro comico portata avanti con i ragazzi della “Milizia dei Folli” delle comunità Insieme – è stato particolarmente entusiasmante. Il titolo era già una garanzia di divertimento: “E vissero per sempre... orrendi e contenti”. Lo spettacolo, concepito come una sorta di musical, vedeva in scena oltre sessanta ragazzi ospiti delle comunità Insieme di Formia, San Cosma, Ausonia e Castelforte, ed era ispirato al film di animazione della Dreamworks “Shrek”. Una fiaba ironica e irriverente che offre una simpatica parodia delle favole classiche e delle produzioni Disney, presentando una divertente storia di amore e di amicizia all'insegna del sorriso. In scena abbiamo

visto esibirsi quasi sessanta ragazzi che, sotto la direzione di Peter, hanno dato vita ad uno spettacolo esilarante liberamente ispirato al film campione d'incassi Shrek. Il successo è stato merito dell'ottima interpretazione di tutto il cast, in particolare dei protagonisti del musical, che interpretavano l'orco verde Shrek (Mirko Visentini), il suo amico asinello Ciuchino (Giorgio Graziani), Fiona (Federica Marinaro e Costanza Mennini), il vescovo (Alfredo Franceschini), Lord Farquard (Paolo De Nittis), lo specchio magico (William Terrevoli). Perfetti anche i personaggi di contorno, che hanno popolato il palcoscenico impersonando con ironia i più noti personaggi delle fiabe: il principe azzurro (Roberto Bendia), Cappuccetto Rosso (Franca D'Alessandris), la bella addormentata (Chiara Cafarotti), la fatina narratrice (Caterina De Luca), le streghe cattive (Carmelina Nanni, Mariana Esposito, Simona Ercoli), Mary Poppins (Rossella Del Gaudio). Una conferma quest'anno per il coro della Comunità Insieme, diretto con passione e bravura da Veronica Creo, che ha

SPETTACOLO



IN SCENA I PERSONAGGI DELLE FIABE E DEI CARTOONS



Alcuni momenti dello spettacolo, con una sfilata di personaggi delle fiabe che assedia-no la palude di Shrek all'inizio dello show



proposto alcuni brani musicali nel tema della fiaba, come "Attenti al lupo", "Basta un poco di zucchero". Il coro di tastiere della Comunità Insieme, diretto dall'ottima maestra Eleonora Ricciardulli, a sua volta si è inserito perfettamente nei momenti narrativi del musical con brani tratti da "Cenerentola" e Maleficent". Da sottolineare la qualità dei costumi, curati in ogni dettaglio da Fernanda Testa e il trucco di scena a cura di Marina Scotti. Luci e suono sono stati curati da Peppe Palmiero. Prezioso il lavoro fuori scena degli assistenti alla realizzazione: Veruska Alfieri, Francesca Nocella, Alessandra Pannone, Gabriele Giordano e Pierpaolo Ianniello. Anche quest'anno nel corso dello spettacolo si è esibita la New Crazy Band, diretta da Pierpaolo Ianniello, che ha visto alternarsi le voci di Daniela Torre e Giorgio Graziani. All'insegna del sorriso anche la proiezione, dopo la conclusione dello spettacolo, del cortometraggio "Il contagio", diretto da Peter

Ercolano ed interpretato dai bravissimi attori-ospiti della comunità Insieme. Il film, storia surreale ambientata in un mondo in cui nessuno sorride più ed in cui un solo ragazzo contagia tutti con il sorriso, è reduce da molti successi: ad aprile si è aggiudicato il premio come miglior film al Festival Internazionale del Cinema Patologico di Roma, a maggio è stato proiettato fuori concorso al Formia Film Festival e a giugno ha vinto la Vite d'Oro al Festival "Corto ma non troppo", infine ad agosto è stato proiettato fuori concorso in Croazia, all'Opuzen Film Festival. In occasione di questa nona edizione dell'Activity Day, inoltre, sono state presentate delle pubblicazioni realizzate in collaborazione con la casa editrice Caramanica di Minturno: si tratta di tre libri, due romanzi e una fiaba, scritti da altrettanti giovani ospiti della comunità Insieme. Questi nuovi titoli della collana denominata "CreaInsieme" si aggiungono ai tre pubblicati in occasione dell'Activity Day 2014.

SPETTACOLO



PERFETTA ALCHIMIA TRA SHREK E CIUCHINO, DUETTI SPASSOSI E TANTE RISATE

La magia del teatro è fatta soprattutto di alchimie che si creano tra gli attori in scena. E così è successo il giorno dell'Activity Day, durante lo spettacolo "E vissero per sempre orrendi e contenti". In particolare ha funzionato l'ottima intesa che si è creata tra i due protagonisti principali, l'orco Shrek (Mirko Visentini) e il suo compagno di avventura Ciuchino (Georgel Graziani), che sono riusciti anche ad improvvisare degli spassosi duetti che hanno strappato più di una risata al folto pubblico presente. Ma tutti i ragazzi sono stati straordinari nell'interpretare i loro ruoli, seppur piccoli, che hanno contribuito alla riuscita dell'intero spettacolo. È la prima volta che l'autore e regista non compare mai in scena durante l'Activity Day, e lo spettacolo è stato anche il primo esperimento di recitazione vera e propria, in cui gli attori hanno dovuto imparare a memoria parti piuttosto impegnative. A vederli così in scena, felici di prendere parte all'esperienza e pronti a fare ognuno la propria parte, è apparso chiaramente il profondo valore riabilitativo di cui l'attività teatrale è portatrice.



Nelle foto alcuni momenti dello spettacolo che si è tenuto nel luglio scorso in occasione dell'Activity Day



SPETTACOLO



UN MUSICAL SUI GENERIS, IL TEATRO SI MESCOLO CON IL CINEMA

Lo spettacolo “E vissero per sempre orrendi e contenti” è nato dall’idea di portare in scena una riduzione del celebre film della Dreamworks, campione d’incassi, che ha avuto ben tre sequel. La sceneggiatura è stata scritta da Peter in stretta collaborazione con gli ospiti e con il valido supporto di Marina Scotti. A differenza degli

spettacoli portati in scena dai ragazzi delle comunità Insieme negli anni precedenti, che vedevano la distinzione dei momenti dedicati alla musica dagli sketch recitati, quest’anno “E vissero felici e contenti” è stato concepito da Peter Ercolano come un vero e proprio musical. I brani musicali eseguiti dall’orchestra di tastiere diretta dalla maestra Eleonora Ricciardulli hanno fatto da sottofondo alle parti ellittico-narrative, che erano anche arricchite dalla proiezione di alcuni stralci del film alle spalle degli attori. Un espediente scenico che è riuscito a regalare agli spettatori la sensazione di tro-



Scene del film
proiettate sul palco



varsì davvero nel mondo fiabesco dell’orco Shrek. Sempre inseriti nella logica del musical—che alterna appunto recitazione e momenti musicali—anche gli interventi nello spettacolo della New Crazy Band, diretta da Pierpaolo Ianniello e del coro della Comunità Insieme diretto da Veronica Creo. Ora l’obiettivo di Peter è portare lo spettacolo fuori dalla Comunità, in un teatro “vero”...

SPETTACOLO

**IO ORCO? SOLO PER RIDERE...**

di Mirko Visentini

***L'emozione di essere protagonista e i bilanci di fine percorso***

Da quando sono arrivato nella comunità di Ausonia, l'unica attività che ho veramente preso a cuore, tra le tante, è stata quella di teatro con Peter. Quest'anno, per la prima volta, sono stato scelto come attore principale dello spettacolo "E vissero per sempre orrendi e contenti", che abbiamo messo in scena in occasione dell'Activity Day. Come esperienza è stata bellissima, anche se durante il periodo delle prove ho dovuto fare dei piccoli interventi. ma ho continuato a fare le prove con tanto di punti, ero talmente preso che non volevo rinunciare, perché ero troppo entusiasta del fatto che avessero scelto me per interpretare Shrek. A volte sono mancato perché le ferite mi facevano male, ma avevo imparato talmente bene la parte che qualche assenza non ha inciso. Grazie a Peter e ai suoi consigli andavo sempre migliorando, difatti ho imparato anche ad improvvisare, e durante lo spettacolo l'ho fatto in varie circostanze. Alla fine dell'esibizione ho ricevuto molti complimenti, anche se il merito della buona riuscita dello spettacolo è stato di tutto il cast. Purtroppo a breve dovrò concludere il mio percorso in comunità e mi dispiace particolarmente il fatto che non potrò più seguire questa attività. Se devo andare via significa che le persone che mi sono state vicine, gli operatori ma anche gli altri ospiti, mi hanno aiutato a guarire dai miei problemi. Grazie a tutti!

SPETTACOLO



EQUIVOCI E COMICITÀ NAPOLETANA, IL REGALO DEGLI ATTORI DI CORENOTEATRO

Un vero e proprio regalo quello che nel luglio scorso i componenti dell'Associazione Culturale Corenoteatro "Modesto Farina" hanno fatto ai ragazzi ospiti delle Comunità Insieme. Presso il teatro della Comunità Insieme, in località Cerri Aprano, la compagnia amatoriale di Coreno ha



portato in scena la commedia "Quella s... di mia cognata", sotto la direzione di Angelo Urgera. Un nutrito cast in scena per

dare vita ad una commedia degli equivoci divertente e spassosa, molto riuscita soprattutto grazie alla sapiente regia e all'ottima interpretazione degli attori. Per questo vale la pena citarli tutti: Angelo Urgera, Irene Treglia, Francesca Urgera, Pietro Farina, Giuseppe Stavole, Giulio Petrillo, Modesta Coletti, Maria Quirino, Immacolata Biagiotti, Giona Biagiotti, Nicoletta Tieri, Alessandra Stabile; direttori di scena Giulia Urgera e Nicoletta Di Bello; tecnici luci e suono Erasmo Farina e Giampaolo Di Siena, costumi e trucco Irene Treglia, scenografie di Angelo Urgera e Pietro Farina.



SPETTACOLO



IL NOSTRO FILM "CONTAGIA" LA CROAZIA

Il cortometraggio "Il contagio", diretto da Peter Ercolano e interpretato da quasi sessanta ragazzi della comunità Insieme, è stato proiettato all'Opuzen Film Festival (OFF) che si è tenuto in Croazia dal 17 al 22 agosto. Il corto è stato presentato nell'ambito della sezione speciale "On the edge of Mediterranean" ("Ai confini del Mediterraneo") che comprendeva film di autori spagnoli, francesi e italiani. Un'accoglienza molto calorosa quella che il pubblico giovane e cosmopolita dell'Opuzen Film Festival ha tributato al film interpretato dagli ospiti delle Comunità del gruppo Insieme, le strutture psichiatriche terapeutico riabilitative che sorgono a Formia, San Cosma e Damiano, Spigno, Castelforte e Ausonia. Dopo la proiezione il regista, Peter Ercolano, ha parlato del progetto alla base de "Il contagio", nato nell'ambito del laboratorio permanente di teatro comico condotto da anni da Peter nelle comunità Insieme. La trasferta croata del film arriva dopo una serie di riconoscimenti prestigiosi ottenuti da "Il contagio". Nell'aprile scorso il cortometraggio diretto da Peter Ercolano si è aggiudicato il premio per il miglior film al festival internazionale del Cinema Patologico di Roma, diretto da Dario D'Ambrosi. A maggio il film è stato presentato fuori concorso nell'ambito del Formia Film Festival, evento ideato da Daniele Urciuolo con l'obiettivo di promuovere il cinema a livello locale, nazionale ed internazionale. Poi, nel giugno scorso, ancora un premio per "Il contagio": si è aggiudicato infatti il premio "Vite d'Oro" come miglior film al Festival Nazionale "Corto ma... non troppo" di Paliano, e in quella occasione i ragazzi protagonisti del film hanno anche partecipato attivamente ad una giuria speciale che ha premiato cortometraggi d'autore. "Vedere il nostro film proiettato in un'altra nazione - afferma con soddisfazione il regista, Peter Ercolano - in occasione di un festival di grande respiro e dalla connotazione giovane e internazionale, ha rappresentato un motivo di grande orgoglio per me e per tutti i ragazzi che hanno preso parte al progetto. È soprattutto per loro che sono particolarmente contento che questo film continui a commuovere e a... contagiare positivamente il pubblico". Ricordiamo inoltre che il film ha ottenuto il prestigioso patrocinio da parte della "Latina Film Commission", la fondazione nata su iniziativa dell'Amministrazione Provinciale per la progettazione e realizzazione di un sistema cine-televisivo sul territorio pontino.



"Il Contagio" presentato fuori concorso nell'ambito dell'Opuzen Film Festival



SPETTACOLO



KECORTO, MENZIONE SPECIALE PER "IL CONTAGIO"



Ancora un riconoscimento per il film "Il Contagio", diretto da Peter Ercolano e interpretato da quasi 60 ragazzi della comunità Insieme: si è aggiudicato la menzione speciale "Un sorriso per il sociale" alla prima edizione del KeCorto Film Festival 2015, la cui serata conclusiva si è tenuta sabato 26 settembre. Il neonato festival è organizzato dalla Proloco di Formia con il patrocinio del Comune di Formia, la Provincia di Latina e la Regione Lazio. Tra le altre opere vincitrici: "Counsellor" di Venetia Taylor (Australia); "La Valigia" di Pier Paolo Paganelli; "I'm Festival" di Alessio Persiano e Mario Veza; "Il Signore è servito" di Niccolò Piramidali; "Mirror" di Daniele Barbiero; "Teatro" di Iván Ruiz Flores (Spagna); "Storie di una notte" di Francesco Giorgi; "Mirror" di Daniele Barbiero; "Beep" di Antonello Murgia (miglior attrice); "Sugar Plum Fairy" di Marco Renda. Ospiti d'eccezione della serata, che si è tenuta presso la corte comunale del municipio di Formia, sono stati Adelmo Togliani e Cristina Puccinelli. La serata conclusiva del festival è stata presentata da Peter Ercolano.

*Nuovo riconoscimento
per il cortometraggio
di Peter Ercolano*



SPETTACOLO



VISIONI SOCIALI, QUANDO IL CINEMA È PARTECIPAZIONE

Si sono vissute grandi emozioni nell'aula magna del Liceo Scientifico "Leon Battista Alberti" di Marina di Minturno in occasione di "Visioni Sociali", il matinée speciale nell'ambito di Visioni Corte Film Festival, la rassegna internazionale del cortometraggio indipendente di Minturno. Il cortometraggio "Il contagio", di Peter Ercolano, ha ricevuto una prestigiosa menzione in questa vetrina internazionale dei film brevi, ormai diventata una realtà importante nel panorama cinematografico italiano. Un onore per Peter ed i ragazzi delle Comunità Insieme, che già lo scorso anno avevano partecipato con entusiasmo a Visioni Sociali, con il precedente film "Mystery Hotel—Il fumo uccide". Il matinée si è tenuto l'8 ottobre scorso presso il liceo scientifico Alberti, un incontro organizzato in collaborazione con la Fondazione Angelo Vassallo ed Erminio Di Nora. Erano presenti, oltre ai ragazzi delle Comunità Insieme, rappresentanze delle comunità sociali e terapeutiche del territorio, ma anche tanti cittadini interessati alle tematiche di inclusione sociale. Da parte di tutta la Comunità Insieme un grandissimo grazie a Gisella Calabrese e Giuseppe Magliozzi per la bellissima esperienza che hanno fatto vivere ai ragazzi. Il successo di questa quarta edizione di Visioni Corte è stato meritatissimo, e siamo orgogliosi di aver partecipato!



Alcuni momenti della mattinata di Visioni Sociali al liceo scientifico Alberti di Minturno



IN TEMPO REALE



SOLE E DIVERTIMENTO A ZOOMARINE



Un'esperienza sempre nuova e coinvolgente quella che i ragazzi hanno fatto anche quest'anno a Zoomarine. Un gruppo di ospiti delle comunità di San Cosma e Damiano e di Ausonia hanno sfidato il sole agostano per visitare il parco divertimenti di Roma. I ragazzi, accompagnati da Peter con l'ausilio degli operatori Veruska e Gabriele, hanno ammirato le attrazioni contenute nel parco, dalle evoluzioni dei delfini ammaestrati allo spettacolo dei pappagalli, dal volo dei bravissimi tuffatori alla nuova sezione dedicata ai dinosauri, tra le visite preferite da adulti e bambini. Passo spedito e orologio alla mano i ragazzi sono riusciti a visitare quasi tutte le attrazioni, e non si sono risparmiati neanche le giostre ospitate da Zoomarine, dalle montagne russe Squalotto a quelle ben più paurose Vertigo. Una pausa per il pranzo al sacco e ancora divertimento, prima di montare tutti sull'autobus e tornare a casa.



Il fascino delle attrazioni del grande parco divertimenti



IN TEMPO REALE



LA MIA BAND SUONA IL ROCK

di Sergio Tritto

Mi chiamo Sergio e faccio parte di un gruppo musicale noto qui in comunità a Penitro. Abbiamo suonato molto per preparare alcuni brani di rock blues ma anche pezzi meno impegnati come le canzoni di Lucio Battisti. Finalmente poi si è deciso di allestire uno spettacolo, che dopo quattro mesi di prove si è realizzato proprio qui a Penitro il 13 agosto. Tutti noi musicisti eravamo emozionati e dubbiosi del risultato che poteva essere persino negativo... Tuttavia l'impegno e la guida di Gianandrea (il leader del gruppo), ci ha resi orgogliosi di presentare al pubblico brani famosi di Jimi Hendrix e B.B. King. Purtroppo una cantante solista valida come Federica ha deciso di mollare proprio pochi giorni prima dello spettacolo. Il suo contributo sarebbe stato più interessante per tutti. Avevamo preparato canzoni di Vasco Rossi come "Sally" e pezzi come "We are the world". Comunque, nonostante queste difficoltà la serata è riuscita bene ed è stata anche ben organizzata. La gente ha atteso con pazienza che iniziasse lo spettacolo e nel frattempo era allietata dall'ascolto di buona musica e da buoni stuzzichini. Finalmente ci decidiamo a suonare: la tensione sale, noi della band ci guardiamo negli occhi per capire che è tutto pronto. Cominciamo con "Wonderful tonight" di Eric Clapton. Finito il brano, uno scroscio di applausi! Ci eravamo divertiti e il pubblico anche, credo. Poi abbiamo continuato a suonare lasciando spazio a Lucio Battisti cantato da Roberto Bendia. Abbiamo presentato vari pezzi come "Il tempo di morire", "Un'avventura" e "La canzone del sole". Poi ci siamo divertiti con "Little wing" di



Hendrix, il brano che ha chiuso la serata. Il dottor Saraceni è rimasto soddisfatto e noi musicisti pure: raggiungere un buon risultato era il nostro obiettivo e credo che

ci siamo riusciti. Ringrazio tutti i partecipanti per l'impegno e la pazienza e dedico questa recensione alla dottoressa De Filippis, che ha creduto in questo evento.

MUSICA, IL LINGUAGGIO DELL'ANIMA

Siamo abituati a pensare che il linguaggio è quello fatto di parole organizzate in una lingua e invece c'è pure il linguaggio dell'emisfero destro, quello preposto all'immaginazione, all'intuizione e alla creatività artistica. Tale linguaggio è la musica che ci fa andare oltre il limite del tempo e dello spazio e ci fa esprimere l'indicibile, che, attraverso la sua bellezza contribuisce alla crescita totale. La musica è il linguaggio dell'anima poiché è la lingua che meglio esprime, sebbene in forma sincretica e globale, emozioni, affetto e sentimenti. La musica aggiunge la magia di note, melodia, tonalità, sonorità, timbro, composizione, in un incantesimo di sensibilità che porta commozione, consapevolezza della interiorità più profonda di sé, anelito di infinito e di sublime, fremito creativo di vita. Nell'accezione più squisitamente riabilitativa la musica esprime una straordinaria forza evocatrice sulla sfera emotivo-affettiva e aiuta a comunicare meglio le emozioni specie quando non si riesce a farlo con le parole. La sua funzione terapeutica si focalizza sul processo creativo nell'interazione di gruppo e, dal punto di vista formale sulle regole di un processo costitutivo del gruppo. nel laboratorio musicale anche il gioco e il divertimento (*divertissement*) diventano tecniche per liberare l'espressività. E tanto altro ancora come l'espressione motoria, la postura, la mimica, il gesto interpretativo eccetera. Infine l'esibizione dal vivo ha una sua valenza risocializzante nel gruppo degli ascoltatori attivi e la performance aumenta il senso di appartenenza e coesione influenzando positivamente la fiducia e l'autostima.

IN TEMPO REALE



LABORATORIO MUSICALE, SUONARE INSIEME PER COMUNICARE

Quest'anno nella comunità di Penitro si è avviato un laboratorio musicale. Questa opportunità si è resa possibile dall'incontro di alcuni ospiti con precedenti esperienze musicali durante l'attività espressiva. Suonare uno strumento consente di esprimere emozioni in particolare quelli a percussione come la chitarra, il basso e la batteria. I nostri utenti avevano quasi dimenticato la loro passione e soprattutto non pensavano fosse più possibile riprendere gli strumenti in mano ed accennare ad un accordo. Alcuni di loro si sorpresero dell'incoraggiamento degli operatori a stimolare un loro residuo interesse. Antonio e Gian Andrea si sono spinti in questa sfida avendo formazione musicale specifica e talento. Sono riusciti a coinvolgere Sergio (chitarra), Alessandro (basso e voce), Manuel (batteria). Proprio quest'ultimo era arrivato da qualche settimana nella nostra struttura, appariva demotivato e con scarso interesse rispetto al contesto; la musica ha rappresentato una chiave d'accesso. Alessandro, aderendo a questa iniziativa, ha trovato il coraggio di mettersi in gioco ed affrontare le sue difficoltà. Nessuno da tempo forse gli chiedeva di mettersi alla prova, o meglio, il percorso di cura ora lo rendeva più fiducioso sulle proprie capacità. Non si è solo lasciato coinvolgere bensì si è proposto e ha trovato il suo spazio nel piccolo gruppo con disinvoltura e capacità di gestire le emozioni. Sergio, diversamente, non aveva completamente smesso di suonare ma relegava questa passione a un passatempo solitario; è riuscito a realizzare il suo sogno (nel cassetto) giovanile, far parte di una band: i "Kapitani Koraggiosi". Hanno completato il gruppo anche tre vocalisti: Roberto, Benedetto ed inizialmente anche Federica che poi ha lasciato la struttura di lì a poco. Anche fuori dalle prove e senza l'accompagnamento musicale i ragazzi interessati sono riusciti a coinvolgere ospiti ed operatori in questo progetto, alimentando un clima di condivisione utile anche nella gestione del tempo libero. In ciascun ospite si è osservata una ripresa degli interessi e una maggiore vitalità nei giorni del laboratorio musicale e c'era un certo fermento nell'attesa e al termine delle prove, desiderio di condividere con gli altri l'entusiasmo per aver condiviso le difficol-



tà incontrate nel "fare insieme". Suonare e cantare in gruppo richiede abilità tecniche e relazionali specifiche quali rispettare l'impegno in una comunità, ascoltarsi ed ascoltare gli altri frenando la propria impazienza nel rispettare i tempi e tenendo il ritmo. L'intesa è qualcosa che si conquista nel tempo con il sacrificio nelle prove. Si impara a collaborare poiché è l'unico modo che consente il raggiungimento di un risultato soddisfacente. In comunità infatti sono molti gli interventi tera-

peutici riabilitativi integrati sui bisogni specifici di ciascun utente. Tali cambiamenti inoltre non riguardano solo le condizioni cliniche ma le abilità relazionali che consentono una interazione sociale più funzionale a migliorare la qualità della vita. L'esperienza del laboratorio musicale e continua e stimola la curiosità di altri ospiti sollecitandoli a superare le difficoltà legate alla compromissione e al disinvestimento nei confronti della realtà personale e del mondo esterno.

IN TEMPO REALE



LIBRIAMOCI, LA BIBLIOTECA IN COMUNITÀ

I libri possono curare l'anima, lo dicono in molti. È su questo assunto che si basa un progetto innovativo che coinvolge gli ospiti delle comunità terapeutico riabilitative Insieme. È stata inaugurata mercoledì 16 settembre, presso la sede della Comunità Insieme di San Cosma e Damiano, la biblioteca "Libriamoci".

Si tratta di una vera e propria biblioteca, con tanto di bibliotecario ed assistenti, che catalogano i libri e annotano prestiti e restituzioni. L'idea di mettere su una piccola biblioteca per gli ospiti delle strutture residenziali per disagio psichico era nell'aria da tempo, ora si concretizza il progetto portato avanti soprattutto dai terapeuti Angelo Cardillo e Luciano D'Agostino. Un libro, è ormai scientificamente provato, riesce a rasserenare lo spirito dalle inquietudini, dare risposte agli interrogativi della vita, tanto che in diverse esperienze cliniche la libreroterapia viene abbinata alla terapia del profondo per la sua capacità di far emergere riflessioni, nuovi punti di vista. Già Aristotele credeva che la letteratura avesse effetti di guarigione e gli antichi romani riconobbero l'esistenza di un rapporto tra medicina e lettura. Aulus Cornelius Celsus, un enciclopedista dell'antica Roma, suggerì la lettura di opere dei grandi oratori come sostegno nelle malattie. Ma al di là delle teorie, basta



entrare in questa piccola biblioteca - il cui nome richiama sì ai libri ma anche alla capacità di "elevarsi" attraverso la lettura - per cogliere uno spirito positivo e dinamico, un'attivazione di interessi ed energie particolarmente significativa in persone che vivono un disagio psichico e che in molti casi subiscono un impoverimento dal punto di vista di

sentimenti e capacità cognitive. L'obiettivo è di rendere "Libriamoci" l'elemento propulsore capace di riattivare all'in-

terno di tutte le comunità del gruppo Insieme - che sorgono a Formia, Spigno Saturnia, San Cosma e Damiano, Castelforte e Ausonia - l'interesse per la cultura e la condivisione di conoscenze. In occasione della presentazione della biblioteca è arrivato l'invito dai promotori a donare i propri libri per contribuire all'iniziativa. "Vorremmo vedere presto gli scaffali della nostra biblioteca pieni,

IN TEMPO REALE



Nelle foto alcuni momenti della presentazione al pubblico della biblioteca "Libriamoci", inaugurata nel settembre scorso nella sede dell'Insieme a Santi Cosma e Damiano.



tanto da avere bisogno di mettere nuovi ripiani! – afferma con ottimismo il dottor Cardillo -. Questa realtà è volutamente in contrapposizione con l'immagine che solitamente si ha di una persona con disturbi psichici gravi, che trascorre il proprio tempo tra

sigarette e caffè. Intorno alla biblioteca si muovono energie nuove e positive che contribuiscono alla nostra costante attività terapeutica e riabilitativa con i nostri ragazzi". E le prime donazioni stanno già arrivando, da parte di privati ed associazioni.

Molte le donazioni da parte di privati ed associazioni

LIBERA MENTE



I FIORI... CI PARLANO

di Antonello Sogus

Ho deciso di scrivere questo articolo perché ho una passione particolare per i fiori, dal momento che colorano il mondo e trasmettono bellezza. Così come li vedi nascere, purtroppo li vedi anche morire, e a volte rimangono impressi nella memoria come tatuaggi nella pelle. Come ad esempio le rose, le troviamo già nella storia di San Francesco, quando ebbe una tentazione e per sfuggirla si buttò in un roseto spinoso, e da allora avvenne il miracolo dal momento che ci sono le rose senza spine di San Francesco. I fiori ci sono tutto l'anno, ma sicuramente la primavera rappresenta il momento dell'esplosione di varietà e colori che attirano una moltitudine di farfalle colorate. Quando parliamo di fiori, parliamo anche del significato che hanno, ad esempio non ci sogneremo mai di regalare ad un compleanno delle gardenie, oppure bisogna prestare attenzione al colore delle rose che si vogliono regalare: il rosso indica la passione, il giallo la gelosia, il bianco la purezza, e il rosa l'innocenza. la mimosa invece, rappresenta il simbolo della festa delle donne, ma solo in Italia esiste questa tradizione, perché si tratta di un fiore economico e che fiorisce proprio verso la fine dell'inverno. In occasione delle processioni, assistiamo a un uso dei fiori quasi spropositato, ma questo fa parte del folklore. L'umanità fin dai tempi antichi ha praticato la floricoltura per l'attrazione che la bellezza, il colore e il profumo dei fiori hanno esercitato sui nostri sensi.



LE NOTE DEL CUORE

di Alessia Matrullo



Cosa mi ispira la musicoterapia... Questo metodo è di ascoltare musica classica oppure ballate di artisti famosi, brani che possiedono un certo fascino. Ascoltare la musica durante l'attività di musicoterapia aiuta a riflettere le emozioni che si provano e amplifica le sensazioni. La stragrande maggioranza degli ospiti che ascoltano la musica fanno un commento su ciò che la melodia ha suscitato in loro durante l'ascolto. Lasciandosi coinvolgere da un brano orecchiabile ed emozionante si riescono ad attivare i cinque sensi.

LIBERA MENTE

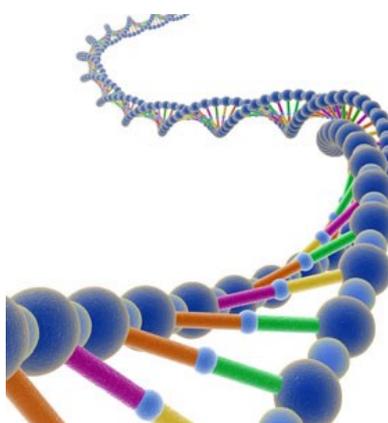
**I SEGRETI DEL DNA**

di Georgetta Graziani



Il DNA, ovvero acido desossiribonucleico, rappresenta il mezzo principale per la trasmissione dei caratteri genetici, ovvero i caratteri ereditari che due individui trasmettono alla generazione filiare successiva. Il DNA, è collocato nel nucleo della cellula. Ed è composto da due filamenti posti a spirale uno di fronte l'altro, uniti dalle quattro basi azotate: adenina, citosina, guanina e timina. È stato dimostrato, grazie agli esperimenti di Miller, nel dopoguerra, che il DNA è composto da proteine. E le proteine rappresentano il mattone della vita.

Tramite le basi azotate, invece, secondo il loro ordine, è possibile ricostruire il carattere ereditario di un individuo. Gli esperimenti del monaco Mendel, hanno dimostrato grazie all'uso dei baccelli di pisello, che ogni generazione filiare porta dei caratteri uguali o simili a quella precedente. Il fiore rosso con il fiore bianco, dava come risultato tre fiori, uno rosso uno bianco e uno rosa... la generazione successiva, invece, portava gli stessi caratteri ereditari, ma con diverse caratteristiche. Ma come si riproduce il DNA? I due filamenti uniti dalle basi azotate, si separano. Intervengono per cui l'RNA messaggero e l'RNA di trasporto. L'RNA, ovvero l'acido ribonucleico (con al posto della timina come base azotata, l'uracile, che è sempre uno zucchero), trasmette l'informazione dal nucleo della cellula al citoplasma, per la raccolta di nuove proteine. Queste, infine, sono trasportate nel nucleo per la creazione di due nuovi filamenti... da una molecola di DNA a due. La scoperta del DNA rappresenta una straordinaria rivelazione, perché grazie a esso, oggi è possibile riconoscere chiunque, tramite un semplice esame.



LIBROTERAPIA



SEPÙLVEDA, L'IMPEGNO E LA LEGGEREZZA

di Francesco Martino

Un commento su un grande scrittore cileno che nell'arco di questi anni di comunità ho avuto modo di conoscere. Un grande autore contemporaneo i cui libri sono scritti in modo piacevole e soprattutto di facile comprensione. Parliamo di Luis Sepùlveda, scrittore cileno molto impegnato politicamente e nelle battaglie ambientaliste, elementi che emergono dalle sue opere.

È nato in Cile nel 1949 ed è stato guardia del corpo del presidente socialista Salvador Allende. Quando il generale Pinochet, con l'auto degli Stati Uniti, ha imposto una dittatura fascista, in Cile c'è stata una grande guerra civile. Sepùlveda da giovane ha combattuto per la libertà ed il socialismo ed è stato imprigionato e torturato dalla dittatura militare di Pinochet. Poi Sepùlveda fu liberato ed esiliato in Germania tramite Amnesty International e fu in quella fase della sua vita che scrisse parecchi libri, anche favole per bambini ed adulti. Nei suoi libri, che sono tutte piccole storie, racconta quegli anni in cui ha vissuto la guerriglia armata, la dittatura militare che ha contraddistinto tutto il sud America. Lo scrittore si batte attivamente anche per la difesa del territorio, della balene e dei delfini. Le sue storie riguardano gente che ha vissuto e combattuto la dittatura militare di Pinochet e, insieme a Greenpeace, ha contribuito a salvaguardare la foresta amazzonica.



Autore di libri di poesia, «radioromanzi» e racconti, ha conquistato la scena letteraria con il suo primo romanzo, *Il vecchio che leggeva romanzi d'amore*, apparso per la prima volta in Spagna nel 1989, e in Italia nel 1993. Amatisimo dal suo pubblico, e in particolare dai lettori italiani, ha pubblicato da allora numerosi altri romanzi, raccolte di racconti e libri di viaggio, tra i quali *Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare*, uno dei libri più letti degli ultimi anni, *Il vecchio che leggeva romanzi d'amore*, *I mondo alla fine del mondo*, *Diario di un killer sentimentale*.



ITALIA DA SCOPRIRE



LE TERME NEL CUORE DELLA MAREMMA

di Silvia Zecchinelli

La Toscana è una regione italiana, situata nell'Italia centrale, con capoluogo Firenze, principale fulcro storico, artistico ed economico-amministrativo. Diversi anni fa, sono stata in questa magnifica regione, in particolare, ho visitato le terme di Saturnia, le quali



costituiscono un insieme di sorgenti termali situate nel comune di Manciano, a pochi chilometri dalla località di Saturnia, rispet-

to alla quale sorgono nella sottostante vallata sud-orientale. Ho alloggiato per una settimana in un casale lussuoso con piscina, il posto era incantevole, si facevano lunghe passeggiate immersi nel verde. Le terme erano all'aperto, l'acqua delle vasche formate da rocce era tiepida. C'era una cascata enorme con un getto d'acqua molto potente, l'ideale per fare un bel messaggio. il cibo era gradevole, ho

trascorso dei giorni veramente piacevoli e rilassanti. Secondo una leggenda, le terme di Saturnia, note anche agli Etruschi e ai Romani, si sarebbero formate nel punto in cui cadde sulla Terra un fulmine che Giove scagliò contro Saturno, mancandolo, a seguito di un violento litigio scoppiato tra le due divinità mitologiche. Le acque sulfuree sgorgano a una temperatura di 37,5 °

Sopra una veduta della Maremma grossetana, in basso le bellissime terme di Saturnia



C e hanno rinomate proprietà terapeutiche, donando relax e benessere al solo immergersi. Inoltre le terme hanno la proprietà di eliminare alcune allergie, come ad esempio l'allergia al nichel. Le principali cascate termali sono le cascate del Mulino, situate presso un vecchio mulino e le cascate del Gorello. Vicino alle terme era situato un vialetto che conduceva ad una grande villa, dove alloggiavano i vip, i quali utilizzavano delle terme private. Mi sono divertita molto, ma ricordo una cosa in particolare, al rientro a casa, mia cugina disse che sentiva odore di zolfo, quindi molto sgradevole...



LIBERA MENTE



LA VOCE DEL SILENZIO

di Alessia Matrullo

Il silenzio è d'oro, si dice. Il silenzio ti toglie di mezzo a tanti guai, una persona silenziosa è spesso anche molto sensibile e dolce. Chi parla troppo, di contro, è logorroico e stanca. Il silenzio è a suo modo una voce, che non è fatta però di parole al vento. Il silenzio emana anche luce, tanto da abbagliare e illuminare una stanza. La voce del silenzio è contornata dal blu profondo del cielo e del mare. Il mare non è silenzioso, a suo modo parla, ma appaga con il suo ipnotico suono della battigia. Anche il silenzio può essere rumoroso, quasi assordante, quando la solitudine, invece di farci bene, ci rende tristi.



CANOA, MARE SENZA LIMITI

di Amedeo Fanasca



Con l'arrivo dell'estate, nei mesi di luglio ed agosto, io ed altri ospiti della Comunità Insieme abbiamo partecipato alle attività di canoaterapia con il dottor Angelo Cardillo. Tutti i mercoledì il dottor Cardillo e l'operatore Fabrizio partivano da Scauri per arrivare al parco Riviera di Ulisse, al porticciolo romano, mentre il dottor De Rosa e l'educatore Giovanni formavano il gruppo che partiva dalla Comunità per congiungersi ai canoisti. Tutti insieme, a turno, i partecipanti salivano sulle canoe. Alcuni si limitavano a stare all'interno delle acque del porticciolo, i più esperti o coraggiosi si sono avventurati più a largo. Un'esperienza che dà un grande senso di gioia, il mare viene vissuto come una conquista. Il confronto con se stessi e con il mare, affrontare i nostri limiti e anche superarli: tutto questo è la canoa. Tra l'altro le nostre uscite sono state ancora più interessanti quando l'operatore Fabrizio ha voluto insegnarci lo snorkeling, le due attività si svolgevano in contemporanea. Lo snorkeling, con maschera, pinne e boccaglio, ha destato in me una reazione di paura, quasi rigetto dell'acqua, viste le difficoltà che stavo incontrando. Poi Fabrizio mi ha tenuto per mano fino all'ingresso in acqua: preso un po' di coraggio sono riuscito a vedere il fondale per brevi tratti e ho avvistato anche dei pesci.

IN TAVOLA



VERDURE GRIGLIATE ALLA SILVIA

di Silvia Zecchinelli



PROCEDIMENTO

Tagliare con una mandolina le zucchine a fette di 3 millimetri. Grigliare. Tagliare a listarelle una volta cotte. metterle in una terrina e condirle. Per le zucchine utilizzare la menta, mentre per le melanzane il basilico.

BUONA DEGUSTAZIONE!

FRITTATA DI PATATE FRITTE

di Costanza Mennini

Ingredienti per due persone:

Uova 2

Patate 6

Farina 150 mg.

Olio di arachidi qb.

Olio qb.

Sale qb.



PREPARAZIONE:

Amalgamare le uova con l'olio ed il sale; in seguito far bollire le 6 patate. Quando pronte le 6 patate, fatele friggere nell'olio di arachidi. Appena fritte aggiungete il composto ottenuto in precedenza e fate la vostra frittata.

Consiglio:

Bollite le patate nel brodo di guancia senza togliere la buccia alle patate.

Buon appetito!

LO SPORT



SCUOLA CALCIO GRATIS, PER CRESCERE INSIEME



Una scuola calcio che si pone come iniziativa sociale e centro di aggregazione per bimbi di diverse età. La scuola calcio Ausonia è stata presentata ufficialmente nei giorni scorsi a Coreno, alla presenza di bambini e genitori, oltre che di tesserati e soci della Polisportiva Insieme Ausonia. La novità introdotta quest'anno dalla Polisportiva è mettere a disposizione una scuola calcio gratuita solo con la sottoscrizione della tessera del tifoso: quest'ultima consente di seguire per tutto l'anno le partite in casa dell'Insieme Ausonia, che milita nel campionato di Promozione laziale, girone D. "Quello che nel comune di Ausonia e nel circondario dovrebbe fare notizia — ha afferma l'allenatore Uefa C Giuliano Anelli, in occasione della presentazione della scuola calcio presso il ristorante **Il Brigante** a Coreno Ausonio - è che, per la prima volta, una formazione calcistica cittadina porta la prima squadra in Promozione, che la juniores propone un bel gioco offensivo, e tutti i campio-

nati del settore giovanile scolastico, da piccoli amici, pulcini, esordienti, giovanissimi fino agli allievi". Gli allenamenti della scuola calcio si svolgono in un complesso sportivo da poco riqualificato, dotato di accessibilità, servizi igienici, lavanderia e rimessaggio dell'attrezzatura sportiva, punto di ristoro, spogliatoi climatizzati per

*La scelta innovativa
dell'Insieme Ausonia,
tra professionalità
ed impegno sociale*

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



Nelle foto alcuni momenti della presentazione: in basso Pietro Farina e Giuliano Anelli. Qui sopra gli altri preparatori atletici Alfonso Parisse e Luca Milo. In alto a sinistra Ikponmwosa Agbonifo e Pasquale Letterese.

Nella pagina la presentazione della scuola calcio presso il ristorante Il Brigante a Coreno Ausonio

inverno ed estate. Il team di istruttori ed allenatori è composto da calciatori in attività o che hanno appena lasciato palcoscenici importanti nel calcio regionale; il preparatore dei portieri è lo stimatissimo (a livello regionale) allenatore Uefa B Pietro Farina. La scuola calcio Insieme Ausonia è una grande occasione di socializzazione ed abbattimento delle barriere: sono molti infatti i bambini stranieri iscritti. La scelta della gratuità della scuola calcio coincide con l'intenzione di porsi come vera e propria agenzia formativa per i bambini del territorio.



A.S.D. "Polisportiva Insieme Ausonia"



SCUOLA CALCIO



AUSONIA



STAGIONE SPORTIVA 2015/2016

Presso Stadio Comunale Madonna del Piano - Ausonia
Infrastrutture sportive di ultima generazione dotate di tutti i servizi



I corsi sono tenuti da:

Pietro Farina - Patentino UEFA B

Giuliano Anelli - Nuovo Patentino UEFA C - Grassroots

Antonio Gionta - Responsabile Settore Giovanile

Gianni Miorelli - Responsabile Impianti Sportivi

Alessio Paladino - piccoli amici

Alfonso Parisse - esordienti

Luca Milo - giovanissimi

Giuliano Anelli - pulcini ed allievi



Per iscrizioni ed info rivolgersi a:
Pietro Farina - Tel: 3480686518 / Teresa Schiattone - Tel: 3397674009