NUMERO 18 DICEMBRE 2018

FUORI SINCRO

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

NUOVO ANNO, SALUTO IN MUSICA

A PAG. 2

ALL'INTERNO:

QUEL MIO VIAGGIO A PALMA DI MAIORCA	PAG. 7
PRIMA E DOPO, COME CAMBIARE	PAG. 14
IL TRAMONTO DELL'UMANA NATURA	PAG. 16

IL MAGO DI OZ

ALLE PAGG. 4 E 5

RIFLESSIONI SUL NATALE

A PAGINA 8

SFUMATURE DELL'ANIMA

A PAGINA 11

IN TEMPO REALE

MUSICA E COLORI
PER SALUTARE IL NUOVO ANNO

Domenica 13 gennaio 2019, alle ore 17,30, si terrà presso il teatro-centro congressi delle strutture residenziali Insieme, a Santi Cosma e Damiano, il consueto concerto di inizio anno. In scena gli ospiti delle comunità Insieme che sono 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 esibiranno anche i ragazzi delle due band delle comunità Insieme, la New Crazy Band e la Kapitani Coraggiosi Band, dirette da Pierpaolo Ianniello. Lo spettacolo è ideato e diretto da Peter Ercolano, responsabile delle attività riabilitative del gruppo Insieme.

IN TEMPO REALE

LA VITA IN COMUNITÀ

di Antonello Sogus

Se pensiamo che la comunità è un posto chiuso e a sé sbagliamo, perché tutti noi abbiamo una storia nel bene e nel male e la condividiamo stando insieme. Nella nostra comunità ci sono tante attività diverse e complementari. Si fa sport, teatro, giardinaggio, musica e tutte queste cose arricchiscono gli ospiti che si relazionano al sociale, vedendo un'opportunità per la guarigione. Non è facile per noi utenti rapportarci con l'esterno, ma nel nostro contesto comunitario ci prepariamo, con l'aiuto di tutti gli operatori, a interagire ed integrarci con la società ed edificare un progetto di vita pluralizzato nei rapporti di amicizia.

IN TEMPO REALE

IL MAGO DI OZ, UNA FAVOLA SENZA TEMPO

di Maria Saccoccio

Dorothy parte per un viaggio alla volta della città di Oz. Durante il viaggio fa degli incontri. La prima ad essere incontrata è la fatina buona che le mette ai piedi le scarpine rosse che la accompagneranno per tutto il viaggio. Insieme a lei ci sono degli amici vicini di casa che erano andati a trovarla mentre era a letto con la febbre ma attraverso una magia Dorothy viene catapultata nel Sentiero Dorato da dove partirà per il suo viaggio. Per arrivare ad Oz deve seguire il sentiero Dorato come suggerito dalla fatina. Mentre cammina fa degli incontri, il primo ad essere incontrato è lo spaventapasseri che fa capire come essendo fatto di paglia subito va a fuoco, questo personaggio simboleggia le passioni che prendono subito fuoco per annientare l'uomo che le segue, ma lo spaventapasseri riesce a ricomporsi e a sistemare di nuovo la paglia che lo compone.

Il viaggio continua in compagnia di quest'ultimo per incontrare poi l'uomo di latta che usa un recipiente con dell'olio per oleare i propri ingranaggi. L'uomo di latta simboleggia le industrie che sono tipiche delle città sviluppate dove serve il lavoro dell'uomo per andare avanti. E anche questo personaggio si unisce agli altri due e si incammina con loro.

Il prossimo incontro è quello con il Leone, che dice che nella vita occorre avere coraggio per affrontarla.

Durante il viaggio scoppia una brutta tempesta per opera della Strega del Nord che cerca di ostacolare Dorothy nel viaggio, ma i protagonisti riescono a superare la tempesta e piano piano a raggiungere la città di Oz. Gli abitanti della città di Oz sono i maramei che costituiscono una tribù e accoglieranno i nostri viaggiatori. Il sentiero Dorato donerà a ciascuno una casa e un cuore. La protagonista cerca un cuore per vivere le passioni e ammette che per vive-

Qui e nell'altra pagina alcune scene del film

IN TEMPO REALE

re occorre una casa ed una famiglia. Anche lo spaventapasseri, l 'uomo di latta ed il leone cercano un cuore. L'uomo di latta si accorge che ora ha un cuore ma si trova lontano dalla sua famiglia, e quindi il suo cuore si sta spezzando.

Tutti si mettono di nuovo in viaggio e ritornano verso casa. Dorothy intanto è guarita dalla febbre e ritrova con sé i suoi amici che l'hanno accompagnata nel viaggio verso il mago di Oz dove avevano capito che la cosa più importante per ognuno di loro è la famiglia e così si ritrovano tutti insieme di nuovo a casa.

Il personaggio che mi è piaciuto di più è l'uomo di latta, perché si prende cura dei suoi ingranaggi come dovremmo fare noi con le cose che abbiamo a disposizione come la casa, la famiglia, senza mai dimenticarci di mettere sempre un po' d'olio alle cose per non farle arrugginire.

CURIOSITÀ

- OSCAR NEL 1939 PER LA MIGLIOR COLONNA SONORA E MIGLIOR CANZONE ("OVER THE RAINBOW", CANTATA DA JUDY GARLAND), MUSICA DI HAROLD ARLEN E PAROLE DI E.Y. HARBURG.
- IL BRITISH FILM INSTITUTE LO HA INSERITO NELLA CLASSIFICA DELLE 50 OPERE PIÙ ADATTE A UN PUBBLICO GIOVANE STILATA NEL 2005.
- NEL 2016 IL FILM VIENE PRESENTATO ANCHE NELLA VERSIONE 3D (CHE NEL 1939 NON ESISTEVA) ATTRAVERSO UNO SPETTACOLARE ESPERIMENTO DI 'REINVENZIONE' REALIZZATO DALLA WARNER NEL 2014, LAVORANDO FOTOGRAMMA PER FOTOGRAMMA UNA SCANSIONE OTTENUTA A PARTIRE DAL NEGATIVO ORIGINALE TECHNICOLOR.

IN TEMPO REALE

IL MISTERO DELLA GALASSIA DI ANDROMEDA

di Elena Lucaci

L'universo è talmente grande che per l'uomo è impossibile conoscere le sue dimensioni. È pieno di stelle, buchi neri e galassie, tra le quali la galassia di Andromeda. Fu scoperta nel 964 da Abd Al-Rahman Al Sufi. Si trova a circa 2,538 milioni di anni luce dalla terra e si tratta della galassia a spirale di grandi dimensioni più vicina alla nostra galassia, la via lattea. È visibile anche ad occhio nudo e si tratta dell'oggetto più lontano visibile dall'occhio umano senza l'ausilio di strumenti di osservazione. Nel 2012 un meteorite di Andromeda colpì la Russia provocando danni ma non vittime. Vedremo cosa succederà nel 2036, quando si avvicinerà di nuovo alla terra.

La nostra famosa vicina galattica, Andromeda, si sarebbe formata nel corso di uno scontro colossale tra due galassie più piccole, avvenuto non oltre 3 miliardi di anni fa, quando esisteva già la Terra. È questa la conclusione di un nuovo studio realizzato da ricercatori internazionali e pubblicato su Monthly Notices of the Royal Astronomical Society.

REPORTAGE DI VIAGGIO

UN'ESTATE A PALMA DI MAIORCA

di Serena Pirilli

Nell'estate del 2013 ho fatto un viaggio a Palma di Maiorca di due settimane con il mio fidanzato Manuel. Abbiamo alloggiato in un albergo vista piscina. La mattina andavamo a fare colazione in un bar vicino, ma il caffè non era un gran che, meglio quello italiano! Poi andavamo a fare lunghe passeggiate al mare e a prendere il sole. Ci siamo rilassati sia al mare che in piscina. Il cibo era molto buono, soprattutto la paella era deliziosa. è stata una vacanza indimenticabile, conservo bei ricordi di quei momenti nel mio cuore. Mi sto impegnando a stare bene, per poter fare una nuova vacanza.

LA "REGINA" DELLE BALEARI

Palma è una località balneare e capoluogo dell'isola spagnola di Maiorca, nel mediterraneo occidentale. L'imponente Cattedrale di Santa María, una struttura gotica i cui lavori presero il via nel XIII secolo, domina dall'alto la baia cittadina. L'adiacente Almudaina è una fortezza araba in stile moresco convertita in residenza reale. A ovest della città, sulla sommità di una collina, il Castello medievale di Bellver presenta una caratteristica forma circolare.

IN TEMPO REALE

RIFLESSIONI SUL NATALE

di Maria Cocco e Vincenzo Donatelli

Per riscoprire il vero spirito del Natale bisogna tuffarsi in un passato fatto di usanze e tradizioni ben diverse rispetto a quelle dei giorni nostri. La frenesia moderna che ci accompagna fino allo scoccare del fatidico 25 Dicembre è ormai divenuta consuetudine: l'ansia per il regalo giusto da fare e le ore passate a tavola per gustare pietanze di ogni sorta ci stanno facendo perdere di vista il vero significato di questa festa.

Dimentichiamo spesso che tutti i simboli del Natale hanno infatti origini antichissime. Basta pensare all'albero addobbato a festa, con le luci e le palline colorate che sono una delle caratteristiche peculiari del Natale. Il Natale rappresenta la festa più sentita, carica di tradizione e fascino.

Nella tradizione cristiana il natale celebra la nascita di Gesù a Betlemme: per la religione cristiana, quindi, Dio si fa uomo e scende sulla terra per salvare l'umanità. Ad oggi è rimasto molto della festa e poco dello spirito natalizio che dovrebbe invece esserne la vera essenza ed infatti il Natale è stato svuotato del suo vero significato.

Le famiglie si riuniscono insieme attorno a tavole addobbate e i bambini euforici in attesa dell'arrivo di Babbo Natale per ricevere i regali tanto desiderati... ma il Natale è solo questo? Un momento di unione familiare da vivere nel proprio focolare? Oppure dovremmo guardare

IN TEMPO REALE

oltre? Uscire dal sicuro delle nostre case e portare il natale dove non c'è? Infatti citando un celebre film possiamo affermare che "la felicità è reale solo se è condivisa". Oggi attraverso i mezzi di comunicazione (tv, internet, carta stampata) ci rendiamo conto che la nostra società sta vivendo un momento drammatico: la violenza, la povertà, le disuguaglianze in tutte le loro forme; basti pensare agli atti terroristici avvenuti negli ultimi anni, al fenomeno dell'immigrazione che ad oggi alimenta una cultura razzista ed un rifiuto verso le diversità culturali, religiose, economiche e sociali. Dovremmo quindi, nel nostro piccolo e non solo a Natale, cercare di far rivivere i valori della fratellanza della tolleranza, della solidarietà e dell'accettazione dell'altro.

A questo proposito citiamo un piccolo passo della canzone di Fabrizio Moro ed Ermal Meta: "Non mi avete fatto niente" che ci ha colpito profondamente e ci ha fatto riflettere:

"e questo corpo enorme
che noi chiamiamo Terra
ferito nei suoi organi dall'Asia all'Inghilterra
galassie di persone disperse nello spazio
ma quello più importante
è lo spazio di un abbraccio".

IN TEMPO REALE

MATER

di Daniela Peruzzo

Mater,
dal talento nascosto
ne avevi uno
e lo hai chiuso a chiave

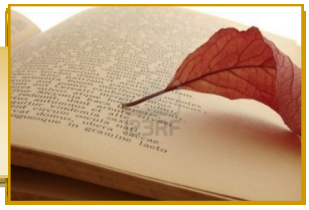
Mater,
mi hai gettato così
senza pensare
ed io

Mater
Sono sopravvissuta
al dolore
Ed ora

Mater
Posso dire con certezza
Che non ho un solo talento
ma molti
Cuori da amare

Mater

POESIA E DINTORNI

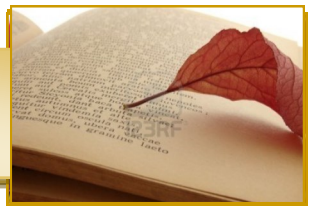


ANIMA

di Daniela Peruzzo

Reciti le tue preghiere
ad un mondo
indifferente e devastato
dove l'eco abbandonata
perde il senso
delle parole

POESIA E DINTORNI



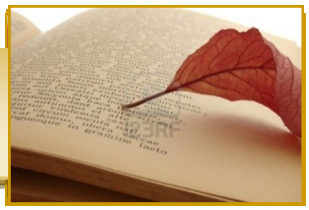
LA PAROLA “MAMMA”

di Nicoletta Zocaro

Nell'essere umano la figura della madre è sempre stata di fondamentale importanza perché oltre a presiedere all'accudimento primario e fisico (come nell'animale), ne influenza fondamentalmente anche l'aspetto educativo e psicologico. In forma vocativa, oppure colloquiale e affettuosa, si utilizza il termine "mamma". La Festa della mamma viene festeggiata la seconda domenica di maggio.

DEDICO QUESTE RIGHE ALLA PERSONA PIU’ IMPORTANTE, MIA MAMMA. LEI E’ SEMPRE PRESENTE, MI COCCOLA E MI CAPISCE, E’ BUONA E FORTE ALLO STESSO TEMPO. LA PORTO SEMPRE NEL MIO CUORE E LE VOGLIO MOLTO BENE.

POESIA E DINTORNI

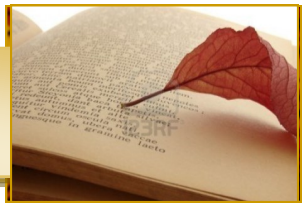


LA NASCITA DI UN INDIVIDUO

di Francesca Acquaviva

Lo
stupore
quando
nasce
una NUOVA
Vita Umana
in Famiglia!
Un vagito
l'entrata
dei Polmoni
OSSIGENO!
Neonato
Nato ore : ....
Giorno:.....
Mese:.....
Anno:.....!
Speranza
che viva
una vita sana!
Et felix sia.

POESIA E DINTORNI



CAMBIARE

di Fabio Castellacci

Cambiare,

Si, cambiare. È una delle cose non troppo facili da attuare, comunque io sono cambiato parecchio in meglio. Accuso dei momenti brutti e indecifrabili. I cambiamenti sono all'angolo, te li senti nello sguardo se sei cresciuto. E ci vogliono dei trattamenti da parte dei dottori: sempre e quasi tutto con la mente. Bisogna stare su una tavola da surf sopra la follia che ci anima dentro.

Comunque i matti sono il sale della terra, per questo è bellissimo stare con le "jenchi" (gente). Ti devi tutti i giorni lambiccare il cervello. Io provengo da un luogo dove non era gradita la normalità. Sono un cultore della musica e dei fumetti che anni fa disegnavo. La musica è una terapia. All'età di 13 anni ho cominciato a suonare la batteria: ho 53 anni e, ormai, sono musica.

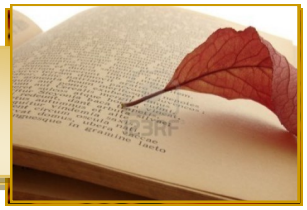
PRIMA

di Fabio Castellacci

Prima, quando ero un dj, è stata la stagione della leggerezza e dei tanti amici che avevo intorno. Era tutto bello, incredibile e istintivo. Ora, a 53 anni, è un'altra storia, tutto più complicato e difficile. Prima suonavo la drums e fumavo marja, avevo ragazze che mi adoravano (ero un dio), insomma ho fatto una vita spericolata e non avevamo "Dio davanti agli occhi". Ragazze, automobili, soldi... amen.

Oggi mi reputo quello che sono: intelligente, creativo. Con qualche problema oggettivo e soggettivo. Prima c'era sempre il sole e anche il mare. Poi colline, superstrade, ho guidato l'auto per dodici anni. Ma mi spostavo con i mezzi pubblici o a piedi, mi piace camminare. Anni '80, '90, i migliori. Non che l'inizio dei 2000... sono stato miracolato una decina di volte! Pian piano la comitiva ha cominciato a sparpagliarsi. Lo so, è un fatto conseguenziale: la droga fa male. Sto bene—sto bene—sto bene... auguri a tutti e un rumoroso ciao a noi genti che stiamo qui! Buon anno 2019!

POESIA E DINTORNI

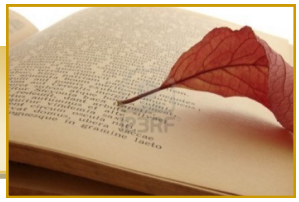


LA GIOIA

di Alessia Matrullo

La gioia è il sole radioso, un fiore che sboccia, una foglia da cui cade la rugiada! La gioia è vedere un bambino in fasce che gioca con la mamma. C'era una volta un piccolo scoiattolo che saltellava felice tra gli alberi di ciliegio e di albicocche e che restava molto a lungo da solo per via del suo aspetto. Possedeva orecchie enormi e un corpo minuto con tanti peli... si vedeva diverso, goffo e tanto solo. Ma questa condizione no n faceva che fargli capire come poter fare per stare in mezzo agli altri scoiattoli, che erano uguali a tutti. La gioia che manifestava quando era acclamato dagli altri per le sue acrobazie che faceva sugli alberi era immensa. Dopo molto tempo fu aiutato da un altro scoiattolo che lo metteva in riga: doveva fare quello che diceva lui per poter essere accettato da tutti. Era considerato il diverso ma pian piano riuscì a farsi accettare e così la sua gioia si manifestò in tutta la foresta!

POESIA E DINTORNI



TRAMONTO DELL'UMANA NATURA

di Paolo Pasquariello

Al mattino ero lì,
nella mia Roma

E dallo squallore periferico della metropoli cementificata, stagliarsi il sol albeggiava dietro palazzi grigi. E fu allora che scorsi la triste fine di un'altra democrazia, rubata dalle mani di un clochard alla stazione, con la mano tesa per la richiesta di emancipazione, come rivalsa di un'autonomia che tarda a venire e mai arriverà

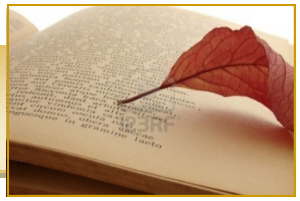
Al meriggio ero lì,
in collina

Sdraiato all'ombra di tre cipressi, e scorsi la fine di Cuba del prezioso Fidel, e amaro mi fu quel sigaro prezioso che tenevo in bocca, quasi a soffocar la fine di un sogno tramontato ormai prima del tempo

Alla sera ero lì,
in montagna

E scorsi il tramonto in un sol che non gradiva più la mia presenza, tanto era prossimo il mondo ad avvicinarsi ad esso, il qual calor ora m'era amaro, perché capivo che era prossima la fine,
non solo mia,
ma dell'umana
natura

POESIA E DINTORNI

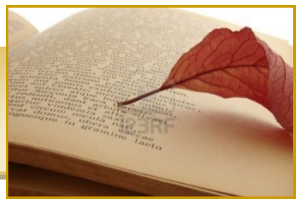


INGANNI

di Daniela Peruzzo

Ho conosciuto
gli inganni
dell'amore
quell'amore
che promette sempre
e non mantiene
niente
Che ti colpisce duro
senza lasciarti
segni sulla pelle
ma prende a pugni
la tua anima
Ed ora
rimasta la cicatrice
mi dipingo
D'arcobaleno
e danzo
danzo e celebro
la donna
che sono ora

POESIA E DINTORNI

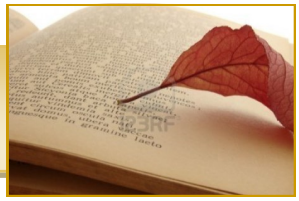


MIO FRATELLO

di Daniela Peruzzo

Mio fratello
è nato solo
proprio come me.
Concepito
di malagrazia
per uno stupido errore
nel calcolo
dei giorni.
È diventato
nel corso degli anni
un acchiappasogni
malandrino
Si prende i ricordi
e svuota l'infanzia
dei sogni

POESIA E DINTORNI



IO SONO

di Daniela Peruzzo

Io sono
la vita
di molte donne
metamorfosi
e il silenzio
che contempla il tempo

IN TAVOLA

CIAMBELLE DOLCI DI NATALE

di Sabrina Madeddu

Ingredienti

- 400 ml di latte
- 25 g di lievito di birra fresco (1 cubetto)
- 50 ml di olio di semi di girasole
- 2 cucchiaio raso di zucchero
- un pizzico di sale
- 2 uova
- 750 g circa di di farina 00
- olio per friggere
- zucchero semolato q.b.

IN TAVOLA

PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente o nel boccale della planetaria versare il latte intiepidito, unire il lievito di birra, lo zucchero e mescolare per far sciogliere il tutto. In un piatto sbattere le uova con una forchetta. Aggiungere al latte metà della farina e impastare con un cucchiaio. Unire l'olio, il sale, le uova sbattute, mescolare e incorporare la farina rimasta, continuando a mescolare il tutto con il cucchiaio sino ad ottenere un composto liscio e leggermente morbido. Sistemare l'impasto delle ciambelle fritte in una ciotola capiente spennellata con olio, coprire con pellicola o canovaccio e far lievitare per circa 1 ora in un luogo tiepido (l'impasto sarà pronto quando avrà raddoppiato il suo volume, in inverno sicuramente ci vorrà più tempo). Infarinare il piano di lavoro, trasferire l'impasto infarinandolo leggermente e dare la forma alle ciambelle. Far lievitare le ciambelle ottenute sul piano lavoro infarinato sino al raddoppio. Impastare nuovamente i ritagli, far lievitare, stenderlo per ottenere altre ciambelle. Far lievitare le ciambelle ottenute sul piano lavoro infarinato sino al raddoppio. In un tegame largo versare abbondante olio di semi, portarlo a 150° C circa e immergere non più di 5 ciambelle alla volta. Far cuocere sino a quando saranno gonfie e ben dorate. Scolarle dall'olio con una schiumarola, passarle ancora calde nello zucchero semolato e sistemarle su di un vassoio rivestito con carta cucina.

FUORI SINCRO

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

IN TAVOLA

FETTUCCINE AL "BACIO"

di Emma Dori

Mettere in una padella l'olio e far rosolare la cipolla e la pancetta. Al termine aggiungere la passata di pomodoro, far cuocere per circa 30 minuti. Al termine far raffreddare e frullare. Nel frattempo far bollire l'acqua, quando bolle buttare le fettuccine. Scolare le fettuccine e aggiungerle al condimento frullato, unire la panna, mantecare a fuoco vivo aggiungendo il parmigiano. Impiattare e gustare. Buon appetito!

INGREDIENTI

- Cipolla
- Passata di pomodoro
- Pancetta a cubetti
- Panna
- Fettuccine 300 gr.
- Olio extravergine d'oliva
- Parmigiano q.b.

IN TAVOLA

Ingredienti:

- 1 pandoro tagliato a stella
- Zucchero a velo
- Ingredienti per la crema pasticcera:
- Latte 500 ml
- Zucchero 100gr.
- 4 tuorli
- Farina 50 gr.
- Scorza di limone
- 1 bicchierino di sambuca

PROCEDIMENTO

Mettere in una casseruola i tuorli e lo zucchero e frullare, poi aggiungere la farina e mescolare di nuovo. Nel frattempo far bollire il latte con la scorza di limone e la sambuca. Appena il latte raggiunge il bollore, aggiungere il composto e continuare ad amalgamare fino a raggiungere la densità giusta. Tagliare il pandoro a fette a stella, spalmare la crema su ogni fetta e ricomporre il pandoro fetta su fetta. Spolverare con lo zucchero a velo e gustare.

FUORI SINCRO

FUORI SINCRO 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 diciottesimo 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