

NUMERO 12 OTTOBRE 2016

FUORI SINCRÒ

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



A PAGINA 7

“INSIEME LIVE”, UNITI DALLA MUSICA



ALLE PAGG. 2 e 3



“VELA VIVA”, SPORT E FESTA IN RIVA AL MARE

ALLE PAGG. 4 E 18

ALL'INTERNO:

RIABILITARSI
NEL SOCIALE

PAG.
10

MANDELA, VITA
PER LA LIBERTÀ

PAG.
13

C'È MUSICA
DENTRO DI ME

PAG.
17

LA FEBBRE DEI SOCIAL



A PAGINA 8

GRECIA DA SOGNO



A PAGINA 20

SPETTACOLO

**SPETTACOLO SOTTO LE STELLE,
SUCCESSO PER “INSIEME LIVE SHOW”**

Esibirsi al di fuori delle comunità, creare un vero e proprio ponte con l'esterno grazie alla forza aggregante della musica. Era questo l'intento alla base del concerto che si è tenuto il 4 settembre presso lo stadio comunale di Madonna del Piano ad Ausonia, e l'esito è stato un successo. Lo spettacolo, dal titolo “Insieme Live Show”, è stato ideato e coordinato da Peter Ercolano ed ha coinvolto circa 50 ospiti delle Comunità Insieme. L'occasione di festeggiare un addio alla stagione estiva è stata colta per consentire ai ragazzi di esibirsi in un luogo esterno alle comunità, come il campo sportivo di Madonna del Piano, oggetto di una profonda riqualificazione da parte dell'associazione sportiva che lo gestisce — la Polisportiva Insieme Ausonia — e divenuto uno

spazio aggregativo che accoglie giornalmente molte persone, sportivi e non solo. Nella serata del 4 settembre il folto pubblico ha assistito ad uno spettacolo musicale che ha visto in



scena il Coro delle Comunità Insieme diretto da Veronica Creo, il gruppo Kapitani Koraggiosi della Comunità di Penitro e la New Crazy Band delle Comunità di Ausonia e Santi Cosma e Damiano. Si è esibito in due brani lo stesso Peter e l'Insieme All Star Vocals. Il progetto, per il prossimo anno, è quello di organizzare un festival musicale che coinvolga diverse band di comunità provenien-

ti da tutta Italia: un'occasione di incontro e confronto con altre realtà comunitarie in cui si sperimenta con successo l'attività di musicoterapia.

SPETTACOLO



Nelle foto alcuni momenti della serata "Insieme Live Show" che si è tenuta il 4 settembre scorso presso il campo sportivo di Madonna del Piano ad Ausonia: in scena il coro diretto da Veronica Creo e le due band Kapitani Koraggiosi e New Crazy Band



SPETTACOLO



MUSICA E DIVERTIMENTO SULLA SPIAGGIA, SALUTO ALL'ESTATE AL CIRCOLO VELA VIVA

Settembre è stato un mese pieno di impegni per i ragazzi delle comunità Insieme. Per loro, infatti, c'è stata un'importante occasione di esibirsi in pubblico a Formia, presso il Circolo Vela Viva a Vindicio, in concomitanza con la consegna dei diplomi conseguiti dagli ospiti che hanno seguito i corsi di vela. L'iniziativa si ripete con successo a distanza di un anno, con la sempre proficua collaborazione tra la Comunità Insieme e il Circolo Vela Viva di Formia. I ragazzi, diretti come sempre da Peter Ercolano, hanno proposto al pubblico presente nella splendida location in riva al mare degli estratti del loro spettacolo presentato in occasione dell'ultima edizione dell'Activity Day, dal titolo "Scirockati", tutto incentrato sulla musica rock.



Nelle foto alcuni momenti dell'esibizione dei ragazzi presso il Circolo Vela Viva di Formia



SPETTACOLO



Presentato un estratto dello spettacolo proposto all'ultimo Activity Day, dal titolo "Scirockati"

In scena i due gruppi della Comunità Insieme, la New Crazy Band e i Capitani Koraggiosi, oltre al coro delle Comunità Insieme diretto da Veronica Creo.

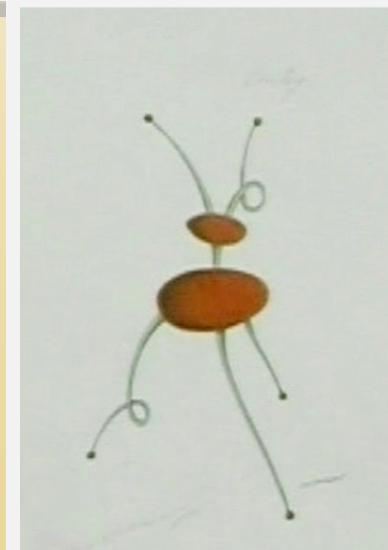
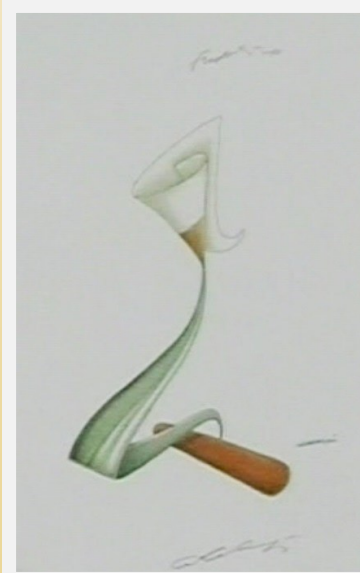
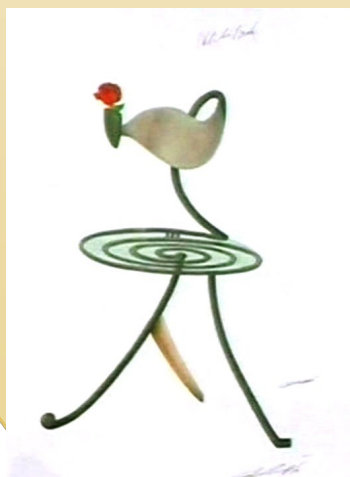
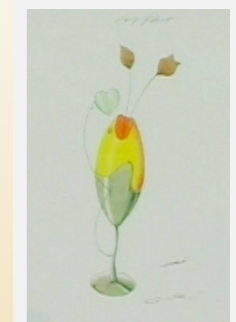
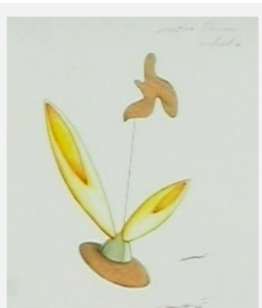


DESIGN

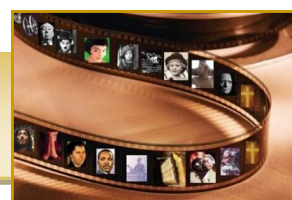


ARMONIA DELLE LINEE, ARTE NEGLI OGGETTI DI ARREDO

Carlo Campi riesce a creare degli elementi di arredo ispirati alla natura e alla musica: così lampade, sedie e soprammobili diventano elementi fiabeschi frutto di uno studio di design contemporaneo e senza tempo. Abbiamo già pubblicato delle opere di Carlo, quelle che presentiamo in questa occasione sono state oggetto di una mostra, "L'armonia delle linee come espressione puramente tecnologica, nel design degli oggetti di arredo". L'esposizione si è tenuta qualche anno fa a Fondi, e ha fatto conoscere a molti appassionati le opere di Carlo e di altri artisti del territorio. Molto suggestivi ed evocativi i titoli delle sue opere, come "Nota di Bach" (nella foto qui sotto il testo), "Cat Flowers", "Asso di fiori", "Fiordaliso", "Il peccato originale". Nella sua arte etica, estetica e funzionalità si coniugano in un linguaggio nuovo e affascinante.



CINEMA

**ARQ, INTRAPPOLATI IN UN NODO TEMPORALE**

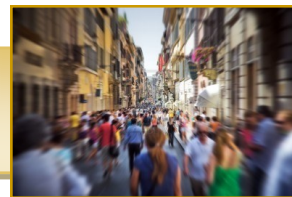
recensione di Davide Bonato

Film sconsigliatissimo se non siete appassionati al genere, ma se avete apprezzato film come: "Memento", "Edge of Tomorrow", allora dovete assolutamente vederlo! La storia si svolge nel futuro, un futuro senza precisa collocazione temporale e catastrofico per quanto riguarda le condizioni di vita di chi lo vive. Racconta di Loop Temporal in grado di far rivivere sempre lo stesso giorno ai 6 protagonisti. Questo strano effetto è stato scatenato da una macchina a moto perpetuo chiamata appunto ARQ. Molti... (non dico tutti), ma molti di noi vorrebbero avere la possibilità di rivivere un giorno della propria vita e porre rimedio a degli "errori di calcolo". Questo non è ancora possibile nella realtà... ma ARQ potrebbe cambiare il vostro "solito" modo di vedere le cose!

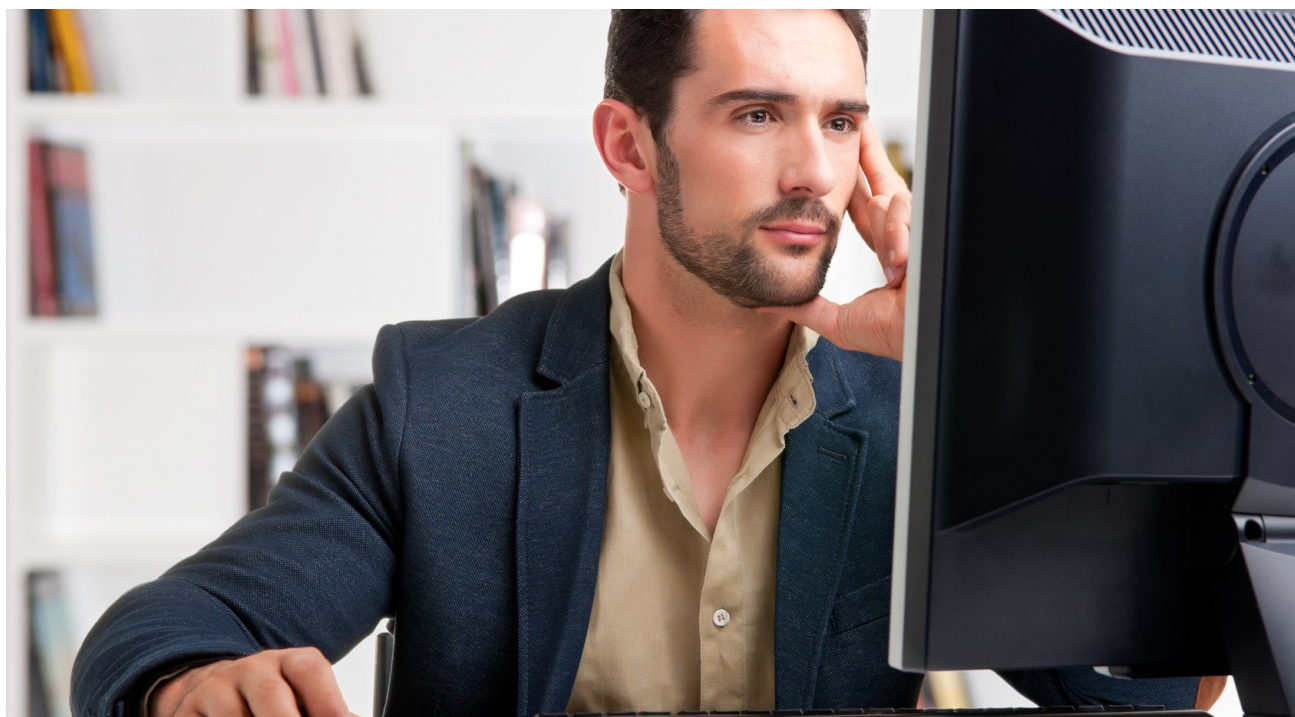
Buona visione :-)

VOTO PERSONALE 8**DURATA** 88 minuti**ANNO** 2016

ATTUALITÀ

**SOCIAL NETWORK, FENOMENO DILAGANTE**

di Antonello Sogus



Attualmente un numero sempre maggiore di persone utilizza internet attraverso svariati strumenti (smartphone, tablet, pc e i-pad...) questo ha avuto enormi conseguenze in primo luogo sulle nostre relazioni, abitudini e in generale sul nostro stile di vita.

Internet oggi è usato da una fascia d'età che va dai 15 ai 70 anni, possiamo dire che quasi ogni persona possiede un profilo su un *social network* (rete sociale) o comunque utilizza un motore di ricerca per navigare in Internet.

Skype, Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, sono solo alcuni dei più

comuni social network esistenti, che nel giro di un solo decennio hanno rivoluzionato il modo di comunicare del mondo intero.

Da quando Internet è entrato nelle nostre case, abbiamo avuto la possibilità di comunicare in modo molto più veloce, rapido e semplice ma forse anche più superficiale..

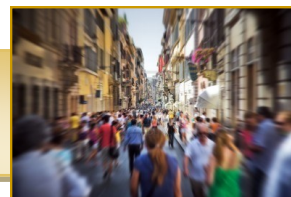
Internet come tutte le cose porta con sé vantaggi e svantaggi.



Per i primi possiamo dire che ci ha regalato la possibilità di essere continuamente informati su cosa sta accadendo dall'altra parte del mondo e in tempo reale, così come ha dato la possibilità a persone che vivono a migliaia di chilometri di distanza tra loro, di vedersi e parlarsi attraverso uno schermo...

Ha inoltre velocizzato le pratiche burocratiche e tutte le procedure che

ATTUALITÀ



svariate ore al giorno può rappresentare una via di fuga da situazioni emotive difficili e di disagio personale, ed è da considerare un fattore di rischio per lo sviluppo di una dipendenza o disturbo da internet.

Inoltre un libe-

Un uso eccessivo di internet può rappresentare una via di fuga da situazioni difficili e di disagio

richiedevano una spedizione cartacea. Ad oggi le più banali operazioni come per esempio pagare una bolletta, fare acquisti o inviare una lettera, avvengono con un click, per via telematica attraverso l'e-mail, i pagamenti online... con il conseguente vantaggio di aver dimezzato i tempi e i costi.

Infatti attualmente quasi ogni persona, oltre al proprio numero di telefono, possiede anche un indirizzo mail.

Ma qual è il rovescio della medaglia?

In primo piano vi è la questione della privacy delle persone, che viene spesso violata, anche se negli ultimi anni sono state messe a punto delle misure di sicurezza per migliorarne la sua tute-

la e gli esperti continuano a lavorare in questa direzione.

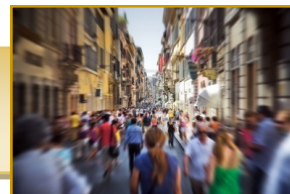
Un altro pericolo è quello della libera circolazione in Internet di immagini spesso violente, crude, e drammatiche e che frequentemente vengono viste da un pubblico minorenne.

A questo proposito sono proprio i ragazzi in età adolescenziale i maggiori navigatori di Internet e frequentatori dei social network. Se da una parte bisogna dire che Internet è uno strumento didattico molto utile che è importante saper usare per restare al passo con il mondo e il progresso, dall'altra parte bisogna sottolineare che un uso eccessivo di internet, per

ra navigazione in "rete" potrebbe portare i ragazzi minorenni ad essere eccessivamente informati su argomenti come droga, sesso, rave party, tatuaggi, piercing ed essere una facile preda esposta a situazioni rischiose.

Spesso i ragazzi/e cercano a tutti i costi di mostrare la propria immagine, senza però sapersi porre dei limiti andando incontro a spiacevoli conseguenze. In conclusione a mio parere, internet ha sì rivoluzionato il nostro modo di vivere, ha aumentato le nostre opportunità di comunicare e ha accorciato le distanze, però resta uno strumento da usare sempre in modo coscienzioso e prudente, e nel caso di adolescenti, il suo utilizzo è consigliato solo con la supervisione di un adulto.

ATTUALITÀ



LE STRADE DELLA RIABILITAZIONE SOCIALE

di Francesco D'Antonio

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo costituzionalmente garantito nell'interesse della collettività "e garantisce cure gratuite agli indigenti. Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana." Cost.Art. 32 c. 1

La situazione di benessere psico-fisico intesa in senso lato con cui s'identifica il bene "salute" si traduce nella tutela costituzionale che prepone l'integrità psico-fisica e il diritto ad un ambiente salubre, idoneo alla condizione individuale del soggetto.

Il menzionato paradigma normativo, tuttavia, apre le porte ad altre e più complesse argomentazioni che vanno trattate singolarmente. La semplicità del concetto di cui all'Art.32 c. 1 interferisce, molte volte, con la materia penale che richiama alla sopracitata "condizione individuale del soggetto" dovendo intendersi come sostanzialmente aggiunto a detto richiamo il termine "reo". La questione posta a fondamento di tale quadro: "condizione individuale del soggetto reo" va considerata di estrema delicatezza per la complessità di entrambe le componenti e prevalentemente per la stridenza che ne emerge tra la prima riguardante la tutela delle condizioni di salute dell'individuo e la seconda nel caso in cui lo stesso sia imputato ovvero condannato in via definitiva ad una pena detentiva.

Gli interessi di salvaguardia dell'autore del reato nel caso in cui il medesimo sia affetto da patologie psichiche o fisiche vanno a confliggere con quelli della giustizia e di conseguenza della tutela collettiva.

Il tutto va ineluttabilmente a sfociare in una serie di più approfondite rivalutazioni giurisprudenziali operate dalla Corte di Cassazione in ordine al principio di tutela del diritto alla salute che come già accennato si contrappone con una eventuale pena detentiva da espiare.

L'attuale orientamento giurisprudenziale, delinea due diversi profili normativi, in riferimento a soggetto imputato che si trovi in fase cautelare, ove si pongano alla base esigenze di cautelarità special-preventive, non operando distinzione tra patologia mentale o fisica, dando accesso al beneficio di una misura meno afflittiva; mentre nei confronti del condannato fa una ben precisa distinzione tra infermità psichica e fisica ovvero "psichica di gravità tale da tradursi in grave infermità fisica". In tal caso in presenza di sola malattia mentale viene attuato il differimento della pena con ricovero in O.P.G. ovvero in



R.E.M.S. Nel caso in cui sia presente anche una infermità fisica grave o derivante da patologia psichica che non può essere fronteggiata in ambiente carcerario o comunque tale "da far apparire l'espiazione in contrasto con il senso di umanità cui fa riferimento l'articolo 27 della Costituzione" (Cass. Pen. Sez. I - 1994 - Conti) è previsto il differimento della pena totale o nelle forme della detenzione domiciliare.

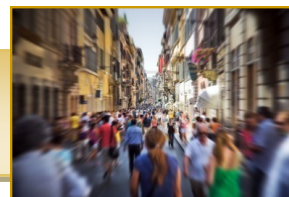
Nel nostro caso ci troviamo ad approfondire il comparto che occupa l'espiazione della condanna penale detentiva in misura alternativa, per gravi motivi di salute derivanti, o di sola natura psichiatrica. In caso di misura di sicurezza o nella più articolata ipotesi del differimento della pena nelle forme della detenzione domiciliare, ritenuta dal legislatore misura di efficacia maggiormente risolutiva ai fini della tutela delle esigenze di salute del condannato e allo stesso tempo di quelle della difesa sociale.

- La detenzione domiciliare presso Struttura Terapeutico-Riabilitativa:

Il tema di cui ci occupiamo in questa sede va ad anteporsi a mio avviso alla mera detenzione domiciliare da eseguirsi nella propria abitazione dando luogo, a differenza di essa, ad una serie di vantaggi sia sul piano individuale che sociale amplificando maggiormente tale principio teorico di doppia finalità.

La riabilitazione psicosociale, seguita presso strutture residenziali comunitarie, permette all'ospite di espiare la propria condanna e al contempo di seguire un percorso curativo, riabilitativo, rieducativo, volto non solo alla risoluzione delle problematiche di salute cui lo stesso è affetto, ma anche a una profonda maturazione e preparazione al reinserimento all'esterno attraverso psicoterapia, gruppi terapeutici, progetti lavorativi, attività

ATTUALITÀ



musicali, teatrali fotografia, uso di particolari attrezzature, corsi di ceramica, il tutto seguito ed organizzato da una equipe formata da figure altamente preparate professionalmente come Medico, Psichiatra, Psicologo, Educatore, Assistente sociale e Tecnico della riabilitazione psichiatrica. Su quest'ultima figura pongo particolarmente l'accento in quanto solo in occasione dell'inserimento presso la struttura "Insieme 1" di Penitro in Formia, alla quale vanno i miei più sentiti elogi, ho avuto modo di toccare con mano detta figura innovativa che da un anno a questa parte ha ininterrottamente dimostrato una fondamentale efficacia in riferimento a tutti gli aspetti e le esigenze della Comunità stessa. Il Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica coordinandosi con gli altri componenti della equipe, su indicazioni del Responsabile Sanitario, riflette la propria preparazione, professionalità e, nel caso di specie, amore verso il prossimo e grande senso di umanità

- Sull'orientamento della persona: l'attenzione è concentrata sull'essere umano nella sua interezza, piuttosto che su un'etichetta diagnostica o su una malattia.
- Sul funzionamento: l'attenzione si rivolge al funzionamento delle attività quotidiane.
- Sul supporto: l'attenzione è concentrata sul sostegno per tutto il tempo necessario e desiderato.
- Sulla specificità ambientale: l'attenzione si rivolge al contesto specifico in cui una persona vive, apprende, socializza o lavora.

***La riabilitazione in Comunità
permette all'ospite di espiare
la propria condanna e al contempo
di seguire un percorso curativo***

- Sul coinvolgimento: l'attenzione è concentrata sull'inclusione degli individui come partners a pieno titolo in tutti gli aspetti della loro riabilitazione
- Sulla Scelta: l'attenzione si rivolge alle preferenze della persona per tutta la durata del processo.
- Sull'orientamento dell'esito: l'attenzione si rivolge alla valutazione dell'intervento riabilitativo in termini di impatto sugli esiti.
- Sul potenziale di crescita: l'attenzione è concentrata sul miglioramento del successo e della soddisfazione della persona, indipendentemente dalle sue difficoltà del momento.

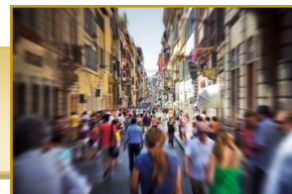
Altro aspetto di primaria valenza, sul quale voglio soffermarmi è il ruolo del medico-psichiatra, operando una differenziazione sulle varie metodologie di approccio terapeutico adottate dalla stessa figura nei confronti del paziente psichiatrico. Come sappiamo detta questione è affrontata da decenni, con molteplici interventi Costituzionali e Governativi, vuoi in ordine all'ambiente trattamentale, all'afflittività

dello stesso, vuoi in riguardo alle "severe" somministrazioni farmacologiche poste a contrasto della patologia psichica grave, che nell'insieme torna a richiamare proprio quella frase, sopracitata e pronunciata dalla Corte di Legittimità contro ogni trattamento nei confronti della persona che si traduca in tortura o appaia contrario al senso di umanità. Certamente ci muoviamo su un terreno assai delicato, tutta-

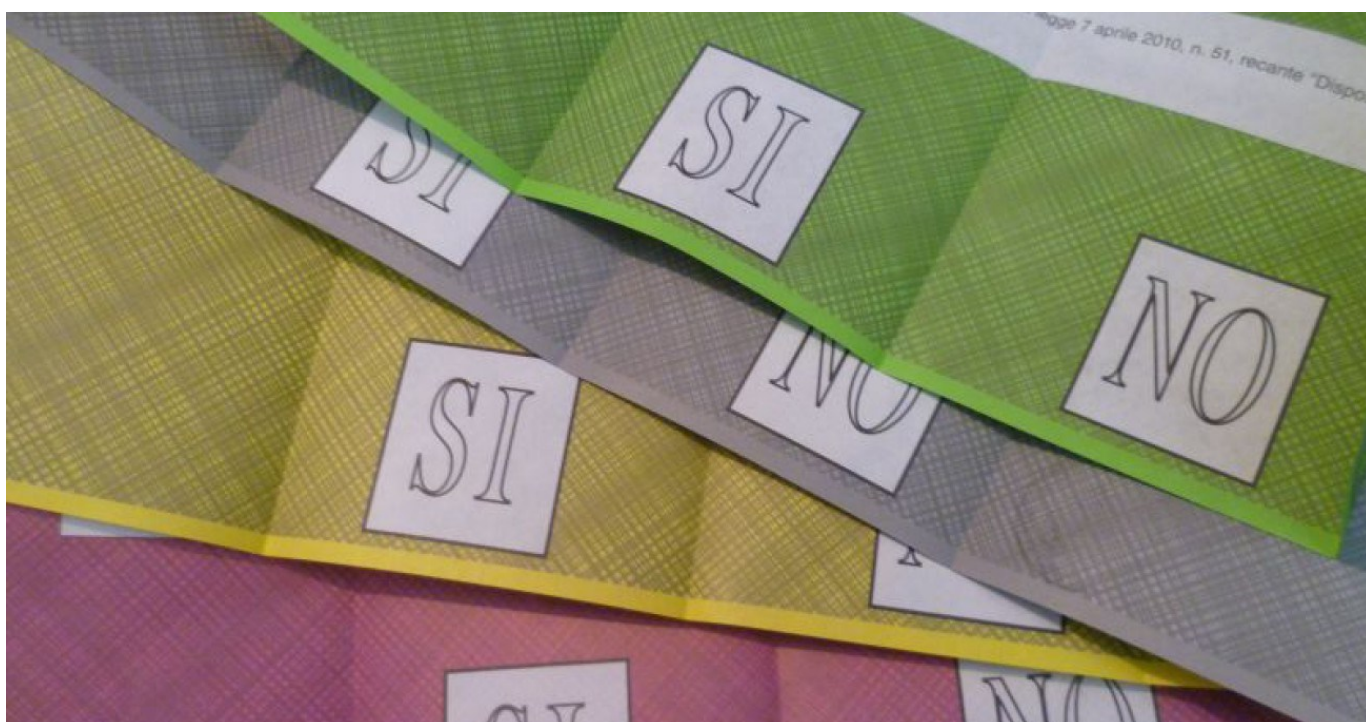
via quello che ognuno di noi, coinvolti in percorsi di questo tipo, potrebbe fare sarebbe dare un proprio contributo sulla base delle proprie esperienze personali finalizzato ad un continuo e graduale miglioramento delle tecniche curative espletate in ambienti sanitari e riabilitativi.

Concludendo rispetto al caso che mi occupa e a quanto appena esposto, a fronte dell'ormai importante e lungo percorso esperito sul campo, voglio porre in evidenza che, ogni giorno, con un grado di stupore sempre nuovo mi trovo ad ammirare il Personale Medico della Struttura Riabilitativa Insieme 1 che impiega, con grande passione e professionalità, un continuo, instancabile ed impeccabile lavoro tecnico riabilitativo fronteggiando con grande abilità le difficoltà quotidiane, servendosi solo dello stretto e necessario aiuto farmacologico, facendo leva sulle proprie abilità ed alto grado di preparazione scientifica e psicoterapeutica.

ATTUALITÀ

**I MIEI DUBBI SUL REFERENDUM**

di Francesco Martino



Ho dei dubbi sulla validità del referendum costituzionale e penso che si debba votare no. Come possiamo leggere nel libro di Travaglio, la riforma è stata scritta male ed è prolissa; la Camera avrà deputati per 2/3 non eletti ma nominati dai partiti; il primo partito, anche se rappresenta il 20-25% dei votanti avrà il 54% dei deputati; infine in questo modo non si supera assolutamente il bicameralismo e il ping-pong delle leggi tra Camera e Senato rimarrebbe. A mio parere, votare no a questo referendum significa impedire a una maggioranza, che non ha ricevuto mandato in tal senso, di mutare la Costituzione. In questo modo si arrogerebbe un diritto che spetterebbe solo ad una nuova assemblea costituente, programmaticamente eletta per questo e a sistema proporzionale. Solo questo organo potrebbe assolvere al compito di modifica della Costituzione rappresentando veramente il popolo italiano. Nel 1994 era stato Giuseppe Rossetti a dare un avvertimento che rischia di cadere nel vuoto con il referendum di autunno.



NELLA STORIA

**MANDELA, UNA VITA PER LA LIBERTÀ**

di Maria Costanza Mennini

Nelson Mandela è stato un politico sudafricano, Premio Nobel per la pace e primo presidente ad essere eletto dopo la fine dell'Apartheid. Si ispirò in parte alla rivoluzione cubana nella fondazione del movimento di lotta al razzismo e all'apartheid: all'epoca del suo arresto, che lo condusse ad una prigionia di 27 anni, era membro del comitato centrale del Partito Comunista sudafricano. Fu eletto presidente nel 1994 rimanendo in carica fino al 1999, e da allora il suo partito, l'African National Congress è rimasto ininterrottamente al governo. Da giovane studente di legge, Mandela fu coinvolto nell'opposizione all'allora regime sudafricano, che negava ogni diritto alla maggioranza nera del paese. Dalla fine degli anni cinquanta del secolo scorso fu a capo di un movimento armato anti-apartheid e nel 1962 fu arrestato dalla polizia sudafricana e imprigionato. Per i successivi 26 anni lo slogan "Mandela libero" fu l'urlo di tutte le campagne contro la segregazione razziale nel mondo. Le pressioni della comunità internazionale portarono al suo rilascio l'11 febbraio 1990, su ordine del presidente De Klerk. Quest'ultimo ottenne poi il Nobel per la pace insieme a Mandela nel 1993. Come presidente Mandela presiedette la transizione tra il vecchio regime basato sull'apartheid alla democrazia, tramite l'istituzione di un tribunale speciale, la Commissione per la Verità e la Riconciliazione. Dopo aver concluso il mandato presidenziale, Mandela proseguì il suo impegno e la sua azione di sostegno alle organizzazioni per i diritti sociali, civili ed umani e ha ricevuto numerose onorificenze. È morto a Johannesburg nel 2013.



LIBERA MENTE



LA MIA VITA IN COMUNITÀ

di Sergio Tritto

Ho pensato di parlare di noi, i ragazzi della comunità. Ho scelto questo argomento perché la mia sofferenza ma soprattutto quella degli altri mi affascina in qualche modo. Quando sono arrivato qui, la sensazione non è stata bella. Qui ho ricominciato a fumare e poi sono rimasto un po' frastornato nel vedere quanto potere hanno le sigarette per noi ospiti.



Quasi tutti chiediamo le sigarette ma solo pochi le danno... ci servono molto perché alle volte sembra di non trovare la maniera di far passare il tempo. Le sigarette inoltre danno una grande dipendenza sia psicologica che fisica, tuttavia invece, volendo, il modo per far passare il tempo si trova. Questo è il punto più ostico perché se non si trova niente da fare la vita diventa più amara. La comunità ci mette a disposizione svariate attività e possibilità di svago, sta a noi coglierle ed utilizzarle. Ad esempio in comunità da noi c'è un biliardino, ancora funzionante, ma nessuno si sogna di chiedere le palline e giocare... abbiamo poi diverse attività che però solo pochi sfruttano appieno. C'è per esempio il corso di ceramica, quello di teatro, le gite a sorpresa, le passeggiate, la palestra, il mare, e poi ancora il ballo come zumba e altro. Eppure le persone che partecipano alle attività sono sempre le stesse... i dottori dicono che è la malattia a svuotare gli individui di energie e quindi spesso la maggioranza resta a passare il tempo fumando a più non posso. Anche giocare a carte è un'attività che da un certo piacere, o si potrebbe giocare a dama o a

scacchi. Quello che penso è che alcuni si nascondono dietro la malattia per non fare un bel niente, e questo naturalmente crea frustrazione. Ed ecco che si assiste a momenti di nervosismo e scontri, insulti, persino bestemmie. È vero che la malattia

genera comportamenti non idonei, ma è anche vero che qualcuno se la va a cercare. La vita è difficile per tutti ma sembra che magicamente alcuni riescano ad evitare tutto questo, riuscendo ad evitare i litigi e a farsi scivolare tutto addosso. Sono quelli che, pur soffrendo per la mancanza di libertà, riescono a riconoscere appieno tutti i vantaggi che una

comunità può offrire. Un'ultima cosa vorrei dire: rimane molto difficile imparare cose nuove, imparare nuovi modi di pensare ed agire, avere il coraggio di osare. Ciò richiede buona volontà, impegno, e non tutti li hanno perché costa fatica.

PER RIDERE UN PO'



di Fabio Castellacci

Fabio Castell

LIBERA MENTE



QUEL LABILE CONFINE TRA NORMALITÀ E FOLLIA

Di Alessia Matrullo



La normalità sembra essere sempre più un optional. La follia invece è di casa, ci ritroviamo a vedere il rovescio della medaglia. Essere normale è cosa di pochi, e spesso il comportamento normale è quello che equivale ad un manichino, ad un robot, in mezzo a coloro che sono chiamati normali. La follia è l'altra faccia della realtà, c'è un dato di fatto: le persone normali non osano fare quello che un folle può pensare invece di fare. La normalità è precaria, la follia sembra invece prevalere; i folli spesso si immedesimano in mezzo ai normali e alcune volte compiono atti gravissimi, che spesso portano anche alla morte. Gli attimi di follia possono accadere a tutti, come vediamo purtroppo dai tanti episodi di cronaca. ma in genere le persone acquisiscono con l'educazione la capacità di procedere verso la norma. D'altra parte la follia non ha solo un significato negativo, anzi. Ci sono molti casi in cui con la follia si possono fare grandi cose, mentre la normalità non porta a niente di nuovo. L'anormalità più bella che conosco è quella che chiamiamo "Milizia dei folli", il gruppo di teatro comico che Peter porta avanti nelle comunità. Tutti nel loro piccolo sono un po' folli, e in questo caso un pizzico di follia aiuta a divertirsi, stare meglio, e soprattutto far stare meglio chi ci guarda.

LIBERA MENTE



IL MIO SUBLIME

di Filippo Rododendro

Senti questo scrosciare d'onde
 Oltre il letto piatto del mare
 Che confonde la luna d'un alito
 E d'un clamore che simile sprigiona il cuore
 E l'amore in tutto questo è veduto e perso
 Allo stesso tempo, l'ultimo mio bacio
 È la scintilla di fuoco che tutto questo sprigiona.
 oh cuore dove si perde all'ombra
 nel raggio traslucido dell'orizzonte
 nel richiamo della notte
 questa mia passione per tutto quello
 che immobile e gigante oltre ogni misura
 del mondo e che comanda dà
 ai miei pensieri un'immensità d'ansie infinite
 E quando l'onda curva d'ombra
 Della notte, che dal mare staglia selvaggiamente
 Sulla proda del bagnasciuga, e quando la notte fa la luna
 Quando tutto questo è, io t'immagino
 splendente e dagli occhi di ghiaccio
 Come quel romantico sogno
 Che tutte le canzoni a noi gettano duraturo
 E quando si spegne il fuoco di questo mio amarti immenso
 Come morto che cammina mi sento
 E spento a tal punto che il mio sublime
 Più non dà conforto alle rose che amoroso ti dono



LE CHIAVI

di Filippo
 Rododendro

Oh musa del monumento
 in scala i nomi sfusi
 di morti accentati
 hai anagrammato senza silenzio,
 li hai ricordati segretamente

a questi uomini
 nel fondo morto
 di tutte le canzoni frammiste
 della dolcissima fontana amore!

LIBERA MENTE



C'È MUSICA IN ME...

di Ilenia La Rosa



Ricordo ancora quando da piccola, intorno ai 4 anni, provavo ad imitare le canzoni di Whitney Houston nel salotto di casa mia, che era abbastanza grande da farmi sentire l'eco. Avevo l'abitudine di registrare ogni canzone che ascoltavo, arrivai persino a registrare la sigla di un cartone animato su una cassetta dei "The Cranberries" di mia sorella, era la sua band preferita... è uno di quei ricordi che oggi mi fanno sorridere, ma vi assicuro che ai tempi fu tutt'altro che divertente.

Quando non c'è nessuno, c'è lei, la mia cara Amica Musica, che smuove dentro di me miliardi di emozioni e questo mi fa rendere conto di quanto lei è parte fondamentale della mia vita. Intorno ai 12 anni mi sono iscritta ad una scuola di canto, che poi ho dovuto abbandonare per problemi economici... ma questo non mi ha mai impedito di continuare a coltivare la mia passione. La sensazione che mi dà è come fare un bagno caldo quando fa freddo... o sentire il lieve poggarsi della pioggia sul mio viso. È quella luce alla fine del tunnel che, quando mi sento persa, mi fa ritrovare la strada. Lo strumento che più mi tocca l'anima è il pianoforte, poiché passa da suoni gravi ad acuti, in una vera e propria scala, la via che attraversa la mia anima. Ascolto qualsiasi genere: dal classico al black metal, perché ognuno può darmi stimoli diversi; inoltre la musica è la mia fonte di ispirazione per scrivere (altra cosa che adoro fare). È fatta di mille sfumature: a volte rilassa, altre volte commuove, altre volte ancora ti dà gioia e ti spinge a ballare. Ma la cosa più sorprendente che riesce a fare è catapultarti nel passato, facendoti rivivere quei momenti come fossero reali, a volte con nostalgia, altre volte con felicità, esattamente come se fosse una polaroid. Il mio sogno più grande è quello di diventare una cantante professionista, e so che c'è ancora molta strada da fare... ma c'è una cosa che per me è essenziale: filtrare le mie emozioni attraverso le canzoni e riuscire a trasmetterle a chi mi ascolta.

IN TEMPO REALE



ANDARE IN BARCA COME TERAPIA, TUTTI AI CORSI DEL CIRCOLO VELA VIVA

Anche quest'anno nell'ambito delle attività promosse per lo sviluppo della Vela nel Golfo per tutti e dopo il successo dello scorso anno, il Circolo Vela Viva di Formia ha organizzato, con il Centro Velico Vindicio e con la collaborazione del Comitato Velico Formia e del Lions Club di Formia, per il 6° anno consecutivo il progetto "Vela per Tutti", che promuove ed incoraggia la più ampia partecipazione all'esperienza dell'andar per mare a bordo di una barca a vela. Il progetto è patrocinato dal Comune di Formia. Il progetto ha coinvolto già lo scorso anno una cinquantina di persone delle più

svariate fasce di età, che presentavano i più svariati problemi psico-socio sensoriali e che hanno tratto da queste esperienze di vela uno stato di benessere che ha senz'altro contribuito a migliorare la qualità della vita di ciascuno di loro. Un folto gruppo di ragazzi di tutte le Comunità Insieme ha preso parte la scorsa estate ai corsi di vela organizzati da Vela Viva, e a settembre hanno potuto ottenere un riconoscimento dell'attività svolta con entusiasmo e partecipazione: al termine del progetto infatti ogni partecipante ha ricevuto la tessera FIV (comprensiva di copertura assicurativa) ed il diploma del corso nell'ambito della premiazione del XXV Campionato del Golfo.



***Il progetto è patrocinato
dal Comune di Formia***



IN TEMPO REALE



Nelle foto alcuni momenti della consegna degli attestati, che si è tenuta presso il circolo velico Vela Viva di Formia, ai ragazzi delle comunità Insieme



REPORTAGE DI VIAGGIO



GRECIA, TERRA MERAVIGLIOSA

di Mariella Scuto

Quest'estate ho deciso di farmi un bel "Regalo"... una bellissima settimana su una nave da crociera. Non avevo mai fatto un viaggio così e devo dire che mi è piaciuto tantissimo.

Sono andata con mia sorella ed i miei nipoti, che per me sono come dei figli. Siamo partiti dal porto di Civitavecchia e da lì è iniziato il viaggio e la nostra bellissima avventura alla scoperta della Grecia.

Come prima tappa abbiamo visitato Santorini, una bellissima isola greca, arroccata a strapiombo sul

mare con una vista spettacolare. Abbiamo attraversato il paese con i somarelli, (tradizione tipica dell'isola) e siamo arrivati in un punto in cui è stato possibile vedere tutta l'isola e il suo meraviglioso mare. L'isola è di origine vulcanica e il mare di un colore verde scuro, il litorale invece è fatto di pietre e sassolini magari un po' scomodi ma comunque caratteristici. Abbiamo camminato nel centro fatto di stradine strette e case bianche e azzurre tutte una vicina all'altra, separate solo da una vegetazione molto rigogliosa: fiori di tutti i tipi, bouganville rampicanti, insomma una vera meraviglia. Nonostante il caldo (circa 40°) il clima fortunatamente era secco. Insomma Santorini mi è piaciuta moltissimo e appena ne avrò nuovamente la possibilità ci ritornerò molto volentieri. Il giorno dopo siamo approdati sull'isola di Mikonos, un'isola che ho apprezzato ancora di più per il suo mare dai riflessi unici, che vanno dal verde al blu, fino al viola. Ci siamo trattenuti per circa un'oretta al mare e



poi siamo andati a visitare il centro dell'isola con i suoi negozietti, e nonostante il fatto che è un po' cara, vale la pena vederla. Il paese interno è molto suggestivo, anche qui casette bianche sparse qua e là che contrastano con i colori vivaci di bellissimi fiori e alberi di tutti i tipi in particolare gli ulivi, che nell'antica Grecia sono considerati il simbolo della pace. La terza tappa è stata Atene, dove abbiamo fatto una vera e propria escursione guidata. Sognavo di visitarla da quando ero ragazza, dati anche i miei studi classici. E così finalmente si è

REPORTAGE DI VIAGGIO



si ha quasi l'impressione di essere stati catapultati nell'antichità. Infine abbiamo visitato la parte antica della città la "Placa", anche questa molto suggestiva e piena di negozietti e boutique dove soprattutto io ho fatto tappa fissa. L'ultima tappa, ma non meno bella, è stato il Porto di Olympia Katakolon. Anche qui non potevamo rinunciare a una bella escursione guidata. La vita sulla na-

ve invece è stata una continua scoperta, non ci si annoia mai, e poi non pensavo fosse così grande, elegante e confortevole. Insomma, che dire... è stata un'esperienza che non dimenticherò mai e che consiglieri a tutti, anche a chi soffre il mal di mare, tanto lì non si ha molto tempo per pensarci...



avverato il mio sogno!

Atene è stupenda, meglio di come la immaginavo e di come me l'avevano raccontata. Ho visitato l'Acropoli, il Partenone, lo Stadio dove si svolgevano i giochi olimpici nell'antica Grecia e infine ho potuto assistere al cambio della guardia a Palazzo Reale, che avviene ogni ora, 24 ore su 24.

È stato tutto molto bello e caratteristico in una città antica che ha migliaia e migliaia di secoli di storia alle spalle, a tal punto che guardando il panorama dall'alto



IN TAVOLA



CARNE ALLA PIZZAIOLA SAPORITA

di Stefania Gubitoso



PROCEDIMENTO

In una padella antiaderente abbastanza grande soffriggere l'olio con l'aglio tagliato a pezzetti.

Non appena l'aglio si sarà imbiandito, mettere le fettine di vitello.

Scottare la carne a fuoco vivace e sfumare con del vino bianco, poi aggiungere la passata di pomodoro, i capperi sgocciolati e in ultimo una spolverata di origano, sale q.b. e un pizzico di pepe (a piacere).

Continuare la cottura della carne a fuoco lento per circa 10/15 minuti e per evitare che si secchi troppo coprire con un coperchio.

Consigli :

Ecco pronte le vostre fettine alla pizzaiola! Degustatele e assaporatele con del vino rosso, un ottimo Brunello di Montalcino. Buon appetito!



Ingredienti per quattro persone:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ⇒ olio d' oliva | ⇒ Origano |
| ⇒ aglio (2 spicchi) | ⇒ Capperi |
| ⇒ pomodoro (passata) | ⇒ fettine di vitello |

IN TAVOLA



UNA MERENDA GUSTOSA

di Danila Di Trocchio



Ingredienti per 6-8 persone:

- 1 pacco di Pavesini
- Mascarpone 500 gr
- 5 uova
- 5 cucchiaini di zucchero
- Nesquik e cacao amaro
- Caffè e latte
- Cucchiaino di cremor tartaro

Iniziamo separando il tuorlo dall'albume in due ciotole differenti. Unire ai tuorli 5 cucchiaini di zucchero ed un goccio di grappa e amalgamare energicamente. Aggiungere al composto il mascarpone in maniera omogenea. Montare a neve l'albume a cui aggiungeremo un cucchiaino raso di cremor tartaro. A questo punto unire i due composti. Preparare il caffè e aggiungere del latte in una tazza abbastanza ampia per poter immergere i buscotti. Adesso prendiamo una pirofila e facciamo uno strato di crema sul fondo su cui andiamo a posizionare i pavesini imbevuti. Formare più strati in questo modo e, tra uno strato e un altro, spolverare cacao amaro e nesquik. Ricoprire di crema

l'ultimo strato di pavesini e spolverare la superficie del dolce con il cacao amaro setacciato. Prima di portare in tavola riporre in frigo

per alcune ore. Ecco una rivisitazione del classico tiramisù con un tocco speciale dato dai pavesini e dal latte!

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



INSIEME

SOCER ACADEMY

INSIEME AUSONIA e UDINESE CALCIO

Il progetto INSIEME SOCCER ACADEMY mira a creare un luogo fisico e ideale dove gli allievi imparano ad interagire tra loro, rispettando i propri compagni e gli istruttori, le regole della scuola calcio, ma anche di quella pubblica, assorbendo i principi della vita sportiva e del vivere sano. Per raggiungere questi ambiziosi obiettivi la Polisportiva Insieme Ausonia ha promosso la collaborazione con l'Udinese Calcio, avvalendosi della collaborazione di tecnici organici alla società Friulana: l'obiettivo è creare nel nostro comprensorio un importante nucleo di formazione calcistico che sia il punto di riferimento della società friulana nel centro-sud della regione Lazio società sportiva nazionale. Il progetto Udinese prevede la **Formazione tecnica degli istruttori**, programmi di lavoro suddivisi per singole fasce di età, inclusione nel circuito dei tornei targati Udinese Academy. Cuore del nostro progetto è quello di intervenire in maniera professionale per ottenere lo status di scuola calcio Qualificata, azione che prevede la collaborazione di figure professionali di vario genere quali medici dello sport, psicologi, psichiatri dell'età evolutiva, fisioterapisti ecc. Il nostro percorso sportivo verrà diviso in due settori: il primo legato alla scuola calcio nel settore che va da 5 ai 12 anni e denominato **"crescere Insieme per diventare Grandi"** ed il secondo rivolto alla specializzazione dei ragazzi dai 13 ai 17 anni e denominato **"Specializziamoci Insieme"** che ha come obiettivo la partecipazione a competizioni e campionati su base regionale.



**Per info e iscrizioni contattare
Giuseppe Di Prete: 3387324953**

