

# NON SOLO FRA DI NOI

Realizzato presso i Centri Diurni "Articolo Uno"  
Spoleto Centro Civico S. Nicolo' tel 0743.44217  
c/o ilcerchio.net - mail giraffa21@gmail.com

**IL CERCHIO**  
CENTRO CIVICO  
S. NICOLO' **UNO** SPOLETO

Unirci è un inizio,  
mantenersi uniti è un progresso,  
lavorare insieme è un successo.

Anonimo del '700

Se fossimo capaci di unirci...  
quanto bello e vicino sarebbe il futuro.

Ernesto Che Guevara

magazine settimanale  
per la Zona sociale n. 9 della Regione Umbria  
del periodico Impegno Sociale

**Impegno**  
SOCIALE

n° 684

tiratura **300** copie

Spoleto 9 novembre 2018



"The dome" (la cupola) di Stephen King Sperling & Kupfer editori. Un tomo di più di mille pagine, un racconto incessante di quello che può capitare in un microcosmo isolato. Una cupola trasparente cala improvvisamente su di un'intera città isolandola completamente. I buoni cercano un modo per rompere l'isolamento mentre i malvagi ne approfittano per arrogarsi il potere e fare del male ai loro simili. Un finale apparentemente banale che tuttavia fa riflettere sulla banalità del male.



## IL PUNTO

Smaltita l'abbuffata targata Halloween, lunedì 5 da poco trascorso, primo lunedì del mese, puntuale la redazione aperta *non solo fra di noi*.

In verità *aperta e articolata*. Un curioso incrocio di comunicazioni tra interrogative e affermative ha praticamente moltiplicato per due l'incontro, aperto con grande e inusuale puntualità al Millecose località "I pini", proseguito e concluso presso la sala riunioni della cooperativa Il Cerchio. Da entrambi i gruppi importante conferma del procedere spedito del lavoro per la realizzazione di una edizione davvero speciale (per i cultori dei nostri ricercatissimi refusi segnaliamo che la ripetizione non è rubricabile come tale avendo l'intenzione di rafforzativo) con gli auguri per le prossime feste natalizie e di fine anno. Ovviamente non possiamo anticipare nulla e non vi resta che attendere la preziosa edizione del 21 dicembre.

Accuratamente coordinato dalla duplicata redazione anche il calendario e il canevascio per alcune altre edizioni. Una sarà il 23 prossimo, ad anticipare e presentare l'incontro, *che sarà il 29 presso la sala Frau*, del CAI con le ragazze e i ragazzi dei servizi per uno scambio di ricordi delle giornate trascorse insieme. Appuntamento che si avvia a diventare una consuetudine, mentre più ancora che una consuetudine è invece l'annuale appuntamento della nostra testata con il premio Nickelodeon, il 15 dicembre alla sua 23esima proclamazione. Per l'occasione abbiamo programmato di chiedere alle *nostre ragazze* e ai *nostri ragazzi* un loro pensiero sul cinema.

Se già nei giorni scorsi qualche gruppo ci ha segnalato il fermento per quanto proposto, quasi scontati pensieri e auspici per l'anno che sta per venire, edizione del 28 dicembre: sarà la n. 691 e dalle sue colonne manderemo in pensione questo 2018.

## INFILTRATI *il ritorno*

La volta scorsa, noi infiltrati, avevamo avuto la certezza, quasi  
continua a pag 2

## ROSSO MELOGRANO

I colori vivaci dell'estate stanno lasciando spazio alle calde  
continua a pag 2



IL PUNTO  
pag. 1 (qui)

INFILTRATI - IL RITORNO  
pag. 1 (qui)

ROSSO MELOGRANO  
pag. 1 (qui)

CURIOSANDO  
pag. 2 (dietro)

LA DOLCE FATTORIA  
pag. 2 (dietro)

IL PUNTO DI ROBERTO  
pag. 2 (dietro)

matematica, che da giovedì 18 ottobre, la nostra compagnia teatrale, si sarebbe trasferita definitivamente, per tutte le prove prossime venture, al Cantiere Oberdan... come non detto: a causa di un impegno già preso, la direzione dello Spazio ha comunicato, che giovedì 25, gli attori sarebbero tornati a Millecose... ma non preoccupatevi, qualcuno ci ha avvertiti e noi infiltrati, siamo di nuovo qui a fare il nostro lavoro... I ragazzi approfittano di essere nuovamente in uno spazio ridotto, per fare una serie di esercizi propedeutici, che insegnano agli aspiranti attori, a controllare le emozioni, la postura, agendo, alcuni, perfino sulla memoria.

Per iniziare si dedicheranno alla postura, per abituarci a tenere



sulla scena, un portamento eretto, lo sguardo alto, quasi sfrontato, evitando di guardare le punte dei piedi, come potrebbe capitare, quando dal palcoscenico si sfugge, per l'emozione, lo sguardo del pubblico che è lì davanti e così si fanno scendere inesorabilmente gli occhi alle scarpe. Sembra tutto tanto ovvio ed elementare, ma non è così facile ..... i nostri ragazzi però ce la mettono veramente tutta per migliorarsi ...

Filippo e Demis si tengono per mano e vanno insieme a testa alta verso il pubblico, sorridenti, così come gli altri ... Claudia e Rebecca, Michele e Verdiana, Irene e Marco, per mano, due a due, per sostenersi e sentirsi più forti. Un po' alla volta tutti provano e riprovano, fino a raggiungere un risultato più che soddisfacente! Ma non è ancora finita ... ogni ragazzo deve scegliere un compagno di

cui ha completa fiducia ... poi viene bendato (*immagine di copertina*) e fidandosi "ciecamente", verrà accompagnato dal collega in lungo e in largo, senza paura, affidandosi completamente, percependo lo spazio in modo del tutto diverso.

*continua*

**ROSSO MELOGRANO**

sfumature giallo/arancione dell'autunno. Anche noi ragazzi di Mille Cose mentre ci rechiamo al servizio abbiamo modo di notare come nei giardini fanno capolino dalle piante frutti di melograno e cachi.

Punica Granotum è il comune melograno pianta a portamento cespuglioso, alta fino a due/quattro metri con fiori solitari grandi o riuniti a mazzetti all'estremità dei rami, di colore rosso vivace. Il frutto dall'inconfondibile sapore agrodolce e famosa per le sue proprietà, la forma ricorda vagamente quella di una mela, ma ecco all'interno la sorpresa dei suoi innumerevoli chicchi ricchi di vitamina C. Il melograno è una



ricca fonte di acido ellagico una sostanza recentemente portata alla luce da alcune ricerche ed è proprio questo acido che indurrebbe la morte delle cellule cancerogene. Essendo anche estremamente ricco in flavonoidi potenti antiossidanti che proteggono il cuore e le arterie.



**CURIO SANDO**

Il succo di 100 grammi di arilli - così si chiamano i semi di melograno - contiene il doppio degli antiossidanti presenti nella stessa quantità di more, il triplo

rispetto ai mirtilli e il quadruplo rispetto alle arance.

**LA DOLCE FATTORIA**

Passato Halloween come anticipato nel numero scorso, la ricetta di Michele, o meglio, della mamma di Michele, per un utilizzare la polpa della zucca



Giovedì 18 Ottobre, in fattoria ho fatto un buon dolce con la Zucca che mi è piaciuto molto. Ecco la ricetta:

Tagliare a cubetti 600 gr. di polpa di zucca, farla cuocere in una padella con poco. olio. Quando è morbida lasciarla raffreddare e impastarla con due uova, due cucchiaini di zucchero a velo o di canna, quattro cucchiaini di farina meglio se tipo 2, panna fresca o latte 15ml, cannella e noce moscata.

Potete aggiungere miele a piacere. Frullare il tutto e versare il composto abbastanza liquido in uno stampo imburrato da 24 cm. Mettere in forno preriscaldato a 180° per 30/40 Minuti.



11 ^ GIORNATA DI CAMPIONATO La Juventus vince con il Cagliari per 3 a 1; l'Inter vince con il Genoa per 5 a 0; il Napoli vince con l'Empoli con per 5 a 1; l'Udinese perde con il Milan per 0 a 1; la Lazio vince con la Spal per 4 a 1; il Chievo perde col Sassuolo per 0 a 2; la Sampdoria perde con il Torino per 1 a 4; la Fiorentina pareggia con la Roma per 1 a 1; il Bologna perde con l'Atalanta per 1 a 2; il Parma pareggia con il Frosinone per 0 a 0.



**Stampanti Ecologiche per il tuo ufficio**



**0755004906 - info@multicopia.it - www.multicopia.it**

**non solo fra di noi**  
direttore editoriale giorgio raffaelli

supplemento a  
**Impegno Sociale**  
anno XVI - dicembre 2013

Direttore editoriale: Sandro Corsi  
Direttore Responsabile: Arnaldo Casali  
Pubblicazione Reg. Tribunale di Terni  
il 13 novembre 2003 n. 11/03