



■ La festa in maschera degli Amici di Singen

pag. 2

Buon cibo,
ottima musica
e tanto divertimento
per festeggiare
nella nostra sede
il Carnevale.



■ Dolce & salato, la rubrica delle ricette degli amici di Singen pag. 4

Una ricetta facile
e gustosa per un primo
piatto dai sapori delicati
e avvolgenti:
pasta rimastata
con cavolfiori e acciughe.



■ DA MONTEGABBIONE ALLE STRETTE VIE DELLA SUGGESTIVA CITTA' DELLA PIEVE

Una giornata di storia, arte e cultura



di Carmela Pavone

La Scarzuola è la costruzione surreale progettata da Tomaso Buzzi, architetto, artista e uomo di cultura tra i più importanti del '900. Sorge a Montegiove, nel comune di Montegabbione (TR). E' costruita sulle adiacenze di un convento del '200 fondato da San Francesco. Tomaso Buzzi l'acquista nel 1957 e costruisce alle sue adiacenze una città ideale, tracciando un percorso simbolico neo-illuminista riferito a conoscenze esoteriche e sue intuizioni. La Scarzuola è formata da costruzioni raggruppate in sette scene teatrali, metafora della vita di ciascuno. Alla sua morte, nel 1981, la proprietà passa al nipote Marco Solari che ne continua la costruzione, utilizzando i progetti lascia-

ti dallo zio; oggi è praticamente conclusa. Tomaso Buzzi è personaggio eminente della cultura italiana; sul finire degli anni venti fonda la rivista Domus con Giò Ponti, dove scrive sino al 1937; nel 1932 secondo la tradizione, San Francesco d'Assisi fondò il Convento della Scarzuola nel 1218 in prossimità del Montegiove, operando un miracolo. Una fontana scaturì dal luogo dove aveva piantato una rosa ed un alloro. Il nome del convento deriva dalla scarza, una pianta palustre con la quale il santo si costruì la sua capanna.

CITTA' DELLA PIEVE

Una città antica. Il primo nucleo urbano nasce intorno al sec. VII d.C.

Città della Pieve è una città dell'Umbria situata su un colle a 508 m. s.l.m. dominante la Valdichiana e il Lago

Trasimeno, al confine tra Umbria e Toscana. La città presenta una delle più ariose visuali dell'Italia centrale: _Vengono alla mente i paesaggi ideati dal più grande figlio di questa città, Pietro Vannucci detto "Il Perugino", dove compare il Lago Trasimeno e in lontananza la Valdichiana. Ovviamente, come pittore "ideale", il Vannucci non rappresenta angolazioni reali, ma è evidente l'ispirazione agli elementi naturali dell'ambiente nativo. _La città presenta il tipico aspetto di centro di confine, nel quale si fondono in modo originale elementi culturali umbri, toscani e laziali. Partecipate numerosi a questa favolosa gita e assicurata una giornata indimenticabile, conosceremo così un'altra piccolissima parte della nostra meravigliosa Italia.

== CARNEVALE 2012: BUON CIBO, OTTIMA MUSICA E TANTO TANTO DIVERIMENTO

La festa in maschera degli Amici di Singen

— di Mariano Gargagliano —

Domenica 19 febbraio un numeroso gruppo di "Amici" (oltre 70), tutti (o quasi) rigorosamente in maschera, con le più disparate esibizioni di costumi, ha festeggiato, presso la sala della nostra sede, il Carnevale 2012. I festeggiamenti nel periodo del Carnevale hanno un'origine molto lontana, probabilmente nelle feste religiose pagane, in cui si faceva uso delle maschere per allontanare gli spiriti maligni. Con il cristianesimo questi riti persero il carattere magico e rituale e rimasero semplicemente come forme di divertimento popolare. Durante il Medioevo e il Rinascimento i festeggiamenti in occasione del Carnevale furono introdotti anche nelle corti europee ed assunsero forme più raffinate, legate anche al teatro, alla danza



e alla musica. Oggi il Carnevale rappresenta un'occasione di divertimento e si esprime attraverso il travestimento, le sfilate mascherate, le feste.

La nostra serata è iniziata con una ottima cenetta sapientemente preparata dallo staff del Direttivo ed è proseguita con le musiche e canzoni del nostro

socio Gianni Monteleone e della sua Band, che hanno fatto sì che tutti i partecipanti, ed in particolar modo quelli che seguono i nostri corsi, si scatenassero nei più noti balli di gruppo.

La gustosa ed apprezzata cenetta si è conclusa con la enorme quantità di prelibati dolcetti (frappe, castagnole e tanti

altri), preparati dalle esperte mani delle nostre care socie e certamente apprezzatissimi da tutti... li stiamo ancora consumando!!!

Ma il punto di forza della riuscitissima festa è stata sicuramente l'apparizione di Carlo Rolfi, Carlo Accardo e Saverio Pagliuso con la loro esibizione nei panni delle "Sorelle Bandiera", che accompagnate dalla famosissima canzone "Fatti più in là", trasmessa in sottofondo e rappresentata dal video trasmesso in contemporanea, hanno letteralmente mandato in estasi tutti i presenti con il loro fantastico balletto. Il bellissimo ed apprezzatissimo "trio" è stato affiancato anche da Luigi Accardo, in costume da tipica "deutsch frau" (donna tedesca), con i colori nazionali e scatenatissimo a suon di musica.

== INDIETRO NEL TEMPO PER RIVIVERE IL MITO DEGLI ABBA

"Mamma mia... che musical"

— di Carlo Rolfi —

La sera del 3 marzo un nutrito gruppo di nostri soci è stato catapultato indietro nel tempo riascoltando le canzoni del famoso gruppo svedese degli Abba.

Questo è stato possibile grazie al lavoro delle nostre responsabili per gli avvenimenti teatrali e culturali **Antonella Scacchi** e **Antonia Irini** che hanno organizzato l'evento, che si è tenuto al teatro Europa di Aprilia, ancora una volta in maniera perfetta.

La serata ha visto molti di noi, coinvolti dalla piacevole musi-



ca, muoversi all'interno delle poltrone, e canticchiare le canzoni che nelle due ore di spettacolo hanno ricordato molti momenti belli della nostra vita. Gradevole la recitazione della compagnia che si è esibita sul palco e bravissimi tutti coloro che hanno cantato e bal-

lato. Ancora un grazie a chi organizzato l'evento spronandole a farci vivere altri momenti di sano divertimento come questo, pregandole di non demordere mai anche di fronte a difficoltà del tutto inaspettate, specialmente da parte di persone...poco serie!



Amici di Singen

Associazione Culturale di Pomezia
Via del Mare, 67 - 00040 Pomezia (RM)
Tel. 06 96 84 39 32

<http://amicidisingen.jimdo.com>

Orario di apertura della sede:
Lu/Ma/Me dalle ore 18 alle 20
(esclusi i giorni di festa nazionale e quelli in cui si organizzano le gite)

il boccale

il giornale degli "Amici di Singen" associazione culturale di Pomezia. Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Massimiliano Coscetta, Mariano Gargagliano, Antonia Irini, Emanuela Lo Savio, Franco Mondazzi, Carmela Pavone, Carlo Rolfi.

Questo stampato è realizzato dall'associazione culturale di Pomezia "Amici di Singen" con la collaborazione dei soci che ne realizzano la redazione e si assumono la responsabilità dei propri scritti.

Stampato da Futur Digital grazie alla collaborazione di Luigi Accardo

Per la vostra pubblicità tel. 06 96 84 39 32
Lun/Mar/Mer dalle ore 18 alle 20

EVENTI - MARZO E APRILE

30 Marzo Caffè letterario.
24 e 31 Marzo Teatro Manfredi di Ostia "I soldi non servono a niente".
14 Aprile Serata disco music - anni '70 '80 '90.
18 Aprile Serata Burlesque con cena. Teatro Adarte Roma



A.S.D. BIKE

è nata da poco...
... ma è già grande!

CHIEDI INFO IN SEDE

PSICOLOGIA. COME AFFRONTARE GLI ATTACCHI DI PANICO E LIBERARSI DAL PESO DELLA PAURA

Quando improvvisamente la paura ti blocca

“Sono un ragazzo di 19 anni e soffro di attacchi di panico, vorrei saperne qualcosa in più.”

dott.ssa Emanuela Lo Savio

Palpitazioni, sudorazione, vertigini, sensazione di soffocamento, tremore e una grande paura di morire o di impazzire: questo è l'attacco di panico. Spesso improvviso e senza un'apparente motivazione, altre volte collegato a situazioni come luoghi chiusi, sovraffollati, o al contrario spazi molto ampi e aperti. In tutti i casi è invalidante e può limitare gravemente lo stile di vita.

Alcune patologie come l'ipertiroidismo possono causare dei sintomi simili, è quindi necessario escludere eventuali cause mediche.

Dal punto di vista psicologico uno dei fattori più invalidanti è lo sviluppo di una paura secondaria: la “paura di avere paura” che mantiene la persona in uno stato continuo d'allerta.

Chi soffre di questo disturbo è particolarmente sensibile a tutte le modificazioni corporee, anche minime, che vengono interpretate come l'inizio di un prossimo attacco di panico, il quale puntualmente si verifica.

In psicoterapia si esaminano in modo dettagliato le sensazioni che concorrono



allo sviluppo di pensieri ed emozioni, che a loro volta intensificano le sensazioni spiacevoli provocando ulteriori pensieri ed emozioni negative, il tutto in un circolo vizioso che si autoalimenta.

E' l'interpretazione delle sensazioni corporee a giocare un ruolo decisivo. Le palpitazioni, ad esempio, possono essere causate da vari fattori, ma alcune persone le interpretano subito come allarmanti e rischiose; questo genera ansia, la quale aumenta le palpitazioni percepite; a questo punto la paura di poter avere un attacco di panico fa crescere vertiginosa-

mente i sintomi ansiosi provocando infine l'attacco, come in una profezia che si auto-avvera.

Il circolo si chiude con l'evitamento di alcune situazioni “critiche”: uscire da soli, frequentare luoghi chiusi o spazi troppo aperti, rinforzando la paura.

L'attacco di panico può inoltre sopraggiungere in un disturbo specifico piuttosto complesso come l'agorafobia.

In questo caso l'ansia è legata principalmente a luoghi lontani da casa e dai quali potrebbe essere difficile allontanarsi, come posti affollati, ponti, treni, aerei etc.

Vi è la percezione di un mondo pericoloso e di un Sé vulnerabile e senza difese, che genera reazioni d'ansia interpretate come gravi disturbi incontrollabili. La crescente sensazione di inadeguatezza e la paura di avere l'attacco di panico scatenano l'attacco stesso.

SCRIVI A “LA PSICOTERAPEUTA RISPONDE”

La dottoressa Emanuela Lo Savio, psicologa psicoterapeuta, risponderà alle problematiche proposte dai lettori de “Il Boccale”.
Scrivi a:
emanuelalosavio@libero.it
Cell. 338.3411164

Aut.n.141 del 14-10-03 Prot. n.54945

LUIGI DE FILIPPO INTERPRETE MAGISTRALE NELLA COMMEDIA DEL GRANDE EDUARDO

Il teatro napoletano, la vera filosofia della vita



Tutta la magia e la passione del teatro in questa commedia interpretata dalla compagnia di Luigi De Filippo. Continua con successo l'arte del grande Eduardo, un piacere per gli appassionati e una scoperta per i più giovani che

si avvicinano al teatro. Palcoscenico di risate e riflessioni, di storie di vita e strategie di sopravvivenza, commedia attualissima e preziosa per i contenuti profondi, restituiti al pubblico con una leggerezza e una sensibilità tipica del teatro napoletano.

Luigi De Filippo e la sua compagnia regalano una serata di grande valore e danno vita a per-

sonaggi e storie dove l'apparenza si fonde e si intreccia con la realtà in modo pirandelliano. Il vecchio e sempre attuale conflitto tra essere e apparire prende forma tra le risate del pubblico, si incarna in personaggi curiosi e stimola riflessioni sulla nostra attualità.

Un omaggio al teatro di Eduardo: una filosofia e un mondo tutto da scoprire.

E.I.S.

L'ANGOLO DELLA POESIA

Un Cantore de Roma

Me sò svejato e la Città è incantata,
c'è un gran silenzio, come de rispetto,
stà zitto pure er cane dirimpetto
pè la sorpresa de stà nevicata.
Ha sfarfallato tutta la nottata,

e strade e case hanno cambiato aspetto.
Li ragazzini zompano dar letto,
pè sbrigasse a tirà quarche pallata.
Ma a n'angolo de strada
c'è un “barbone”,

arinnicchiato pè combatte er gelo,
e cià pè tetto solo un cornicione.
Chiede cò l'occhi, senza fa parole,
lo sguardo impaurito verso er cèlo,
la carità d'un friccico de sole.

== DOLCE & SALATO, LA RUBRICA DELLE RICETTE DEGLI AMICI DI SINGEN

Pasta rimestata cavolfiori e acciughe

Ingredienti
per 4 persone:

300 gr. di cavolfiore
1/2 cipolla (la Calabrese o di Giarratana)
3 acciughe salate e liscate
pinoli
uva passa q. b.
1 bustina di zafferano.
All'occorrenza formaggio pecorino grattugiato e peperoncino rosso macinato.
350 gr. di pasta, usare il tipo che si vuole, però è preferibile quella corta.



Preparazione:

Nettare, tagliare a pezzetti il cavolfiore e metterlo a cuocere. In una casseruola mettere a soffriggere la mezza cipolla affettata, aggiungendovi le 3 acciughe salate e

liscate tagliate a pezzetti, pinoli, uva passa e 1 bustina di zafferano. Poi mescolare a questa salsetta il cavolfiore già cotto e scolato. Cuocere la pasta e condirla con questa salsetta; se

eventualmente si vuole passare al forno, aggiungervi superiormente una spolverata di pecorino grattugiato e tenerla nel forno solo il tempo che si scioglia il formaggio. Poi a chi piacere

una spolverata di peperoncino rosso macinato, quindi servire.

Questa ricetta in dialetto si chiama "Pasta 'che broccoli 'riminata".

Carmela Pavone



il **CAFFÈ LETTERARIO** degli Amici di Singen

"FAI DEI BEI SOGNI" DI MASSIMO GRAMELLINI. EDITORE LONGANESI.

La nuova proposta per il caffè letterario di questo mese è: "Fai dei bei sogni": un romanzo toccante e profondo che parla di un segreto celato, la storia di un uomo che imparerà ad affrontare il dolore più grande, la perdita della mamma e il mostro più insidioso... il

timore di vivere. Questo romanzo è dedicato a quelli che nella vita hanno perso qualcosa: un amore, un lavoro, un tesoro e rifiutandosi di accettare la realtà, finiscono per smar-



rire se stessi. Il romanzo è un testo sulla verità e sulla paura di affrontarla. Buttandosi nella sofferenza e superandola, si riesce ad andare al di là della propria

condizione umana, a superare la solitudine e l'abbandono. Il tutto è raccontato con passione e delicata ironia. L'obiettivo raggiunto sarà la capacità di vivere l'amore e la vita, tenendo gli occhi a terra, ma senza smetterei alzare gli occhi al cielo.

Antonia Irini

FUTUR DIGITAL
di ACCARDO LUIGI

VIA DEL MARE, 67
00040 POMEZIA (Roma)
Tel. 06.91622598 - Cell. 338.7406636
futur.digital@alice.it
accardo.luigi275@tiscali.it

GRAFICA • SITI WEB • DEPLIANTS • ADESIVI • ADESIVI IN PVC SAGOMATI • ADESIVI IN PRESPAZIATO • VOLANTINI
LOCANDINE • MANIFESTI • PARTECIPAZIONI • CARTA INTESATA • BUSTE • BIGLIETTI DA VISITA • STRISCIONI
POSTER GRANDI FORMATI • STAMPA DIGITALE • OGGETTISTICA • STAMPA MAGLIE • PERSONALIZZAZIONE AUTOMEZZI

L'AMICIZIA E'... "Di tutte le cose che la sapienza procura in vista della vita felice, il bene più grande è l'acquisto dell'amicizia".
Epicureo (Samo, 341 a.C. - Atene, 271 a.C.).