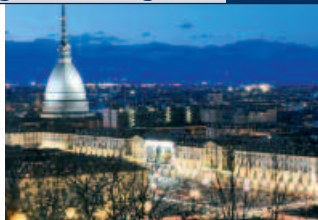




Si viaggiare, la nuova rubrica degli Amici di Singen pag. 2

Torino. Tre giorni trascorsi in una bella città che ha riservato tante sorprese (non tutte positive) e piacevoli emozioni.



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

La nostra rubrica propone un primo piatto dai sapori delicati e avvolgenti: pasta carciofi e radicchio, una delizia per il palato.



GLI AUGURI PER UN ANNO TRASCORSO INSIEME ALL'INSEGNA DI TANTE INIZIATIVE

Capodanno 2012 all'Hotel Antonella

di Mariano Gargagliano

La serata della fine del 2011 è stata trascorsa da una folta rappresentanza degli Amici di Singen presso l'Hotel Antonella di Pomezia, dove qualche giorno prima si era già festeggiato il tesseramento per il nuovo anno con la partecipazione di circa 300 soci.

Per tutti gli intervenuti è stata riservata una sala al piano superiore mentre gli altri ospiti dell'albergo si trovavano in altro salone.

La serata è stata allietata da un bravissimo musicista che con suoni e canzoni ha consentito anche di esibirsi in piroettanti balli ai provetti "ballerini" addestrati nei corsi di ballo svolti presso la nostra sede.

Molto bravo anche un giocoliere che dopo avere terminato il suo spettacolino con birilli, palle, palline e cerchi ha anche dato prova di abilità da prestigiatore con il passaggio inspiegabile della giacca da un socio alla sua collaboratrice interamente legata.

Intanto che si ballava e si ascoltava la musica, veniva servita una ottima, raffinata ed abbondante cena, accompagnata da un buon vino locale.

Allo scoccare della mezzanotte il nuovo



anno è stato salutato da tutti noi con grandi brindisi al gusto di Prosecco, con un "trenino" a suon di musica ed un assaggio del fatidico "cotechino con lenticchie".

Nel frattempo al di fuori rimbombavano i boati dei petardi che scoppiavano e si vedevano i bagliori colorati dei fuochi d'artificio che provenivano dalle varie parti intorno all'albergo... e la musica continuava incessantemente.

Giunti intorno alle 01.30 la direzione ha gentilmente offerto le bombe calde alla

marmellata ed alla nutella, una vera goduria dopo la cenetta leggera!!!

Ma che i soci hanno avuto il coraggio di assaggiare!!! Instancabilmente il bravo musicista continuava ad accompagnarci nel festeggiamento per l'ingresso del nuovo anno.

di Mariano Gargagliano (ancora membro del Direttivo anche se inspiegabilmente sparito nell'articolo del Pontino) A CUI CARLO ROLFI CHIEDE PERDONO PER LA DIMENTICANZA CERTAMENTE NON VOLUTA.

TANTI E BUONI

Parafasando un celebre detto "pochi ma buoni" noi possiamo affermare "tanti e buoni".

Questo è stato l'esito della serata che si è svolta all'hotel Antonella in occasione della cena sociale organizzata dagli Amici di Singen.

Quest'anno i presenti (oltre le 300 persone) si sono ritrovati per festeggiare il rinnovo del

tesseramento per l'anno 2012, in un ambiente accogliente, con del buon cibo e della buona musica.

L'organizzazione della serata è stata pressoché perfetta, ed a ciò hanno contribuito sia il direttivo dell'associazione che le maestranze dell'hotel che sono state all'altezza della loro fama.

Alla riuscita della serata

hanno anche contribuito i cantanti, le maestre di ballo, ma soprattutto i soci che si sono dimostrati perfetti ospiti ed egregi ballerini.

Sono trascorse varie ore in allegria e, ai vari tavoli si respirava quell'aria tipica di amicizia che dovrebbe contraddistinguere tutte le attività della nostra associazione.

Grazie a tutti gli intervenuti,

un arrivederci a presto con le nostre proposte

Da: Pavone Carmela - Puddinu Antonietta - Accardo Carlo - Accardo Luigi - Piozzi Franco - Piozzi Francesca - Rendina Filippo - Rolfi Carlo - Scacchi Antonella - Irini Antonia - Malossi Federica - Bevilacqua Massimo - Saverio Pagliuso - Mariano Gargagliano

LA NUOVA RUBRICA DEGLI AMICI DI SINGEN DEDICATA AI RACCONTI DI VIAGGIO

Si viaggiare ...

di Carlo Rolfi

Chi non si ricorda la celebre canzone di Battisti dove il protagonista faceva del tutto, anche in mezzo alle difficoltà, per continuare a... viaggiare.

La nostra prima meta è stata **Torino**. Ci siamo arrivati in macchina dopo una passeggiata? durata circa 7 ore di cui 3 con una nebbia da tagliarsi con il proverbiale coltello. Il primo impatto non è stato certo dei migliori, di notte, in una zona come la stazione di Porta Nuova, che non ispira certo fiducia per via delle frequentazioni non certo di persone del jet set. Dopo un fortunoso parcheggio ci siamo rifocillati in un buon ristorante, consigliatoci dal personale dell'albergo (per fortuna questo all'altezza delle aspettative) e subito dopo ci siamo sprofondati in un buon sonno ristoratore. La mattina seguente un bel sole ci ha restituito in gran parte quel buon umore che

avevamo perso al momento del nostro arrivo. Torino ci aspettava e noi abbiamo incominciato ad apprezzarla per quello che veramente è. Una città con un'indole malinconica e triste ma piena di storia che per un bel pezzo è parallela alla storia della nostra bella Italia.

Passeggiare tra le vie del centro dove in passato hanno passeggiato personaggi di indubbia fama quali Cavour, Mazzini e tanti altri. Bellissimi i suoi locali storici dove si gustano delizie, prima fa tutte, la famosa cioccolata, ma dove spesso si dimentica di fare gli ormai famosi scontri fiscali. Da non perdere il gustosissimo

SI' VIAGGIARE...

La rubrica aperta a tutti i soci che desiderano raccontare le esperienze belle, brutte, critiche, di un loro viaggio fatto anche al di fuori delle mete proposte dall'associazione.

Bicerin bevanda a base di caffè, panna ed appunto cioccolata inventata da Cavour che la sorseggiava nell'omonimo locale che conserva sia l'arredo che il nome, poi i famosi **gianduiotti Gobino** che vengono venduti a carati, dato il loro prezzo, tipico delle gioiellerie, ma assolutamente da assaggiare anche a costo di fare un mutuo. Una scoperta è stato il **palazzo Reale** non reclamizzato a dovere ma all'altezza se non addirittura superiore ai vari palazzi reali sparsi per l'Europa per quanto contenuto nelle sue sale conservato veramente bene. Da non confondere con La Veneria questa si poco ben tenuta e, per un viaggiatore che ha poco tempo e poco denaro, da non vedere. Le vie del centro storico, accoglievano tante persone in cerca dell'occasione del saldo ma il chiacchericcio era sempre moderato tipico del popolo piemontese sempre un po' riservato nelle sue manifestazioni.

TUTTI A TEATRO

Sabato 25 febbraio 2012 alle ore 21 presso il Teatro Nino Manfredi di Ostia. Prezzo speciale per "Gli Amici di Singen", 16,00 euro anziché 28,00. Per info e prenotazioni rivolgersi in sede.

LUIGI DE FILIPPO in
A che servono questi quattrini?
Commedia in due parti di **ARMANDO CURCIO**
Riduzione di **PEPPINO DE FILIPPO**
Regia **LUIGI DE FILIPPO**
Scene di **LUIGI FERRIGNO**
Musiche **LUIGI DE FILIPPO**

GLI EVENTI DI FEBBRAIO

Sabato 11
Festa di Carnevale in sede.
Sabato 25 e domenica 26
Gita di Carnevale a Lucca e Viareggio.
Venerdì 24 Caffè Letterario
Sabato 25 Teatro Ostia

A.S.D. BIKE
è nata da poco...
... ma è già grande!
CHIEDI INFO IN SEDE



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,
Carlo Rolfi, Cinzia Tonelli.

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 Lithopoint Srl grazie
alla collaborazione di Luigi Accardo

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

PSICOLOGIA. SE IL CONFRONTO CON IL PROSSIMO GENERA ANSIA E SENSO DI INADEGUATEZZA

Quando la timidezza diventa un problema

“Ho sedici anni e la scuola sta diventando un incubo, sono sempre in imbarazzo, vorrei scomparire o essere invisibile, anche uscire con le amiche mi fa stare in ansia, non so mai cosa dire, tremo e sudo ad ogni sguardo. Cosa posso fare?”

— **dott.ssa Emanuela Lo Savio** —

Batticuore, rossore, sudorazione, tremore e nausea sono i sintomi più comuni di fronte a situazioni sociali come parlare, mangiare o bere in pubblico, iniziare una conversazione, andare ad una festa, fare nuove amicizie o sostenere un esame.

La vita può essere difficile per le persone molto timide.

Quando la timidezza sfocia nell'ansia, compaiono disagio e difficoltà nell'affrontare situazioni sociali quotidiane con una compromissione a livello sociale e lavorativo.

Affrontare la giornata diventa difficile e la qualità della vita peggiora sempre di più.

Nell'adolescenza le maggiori problematiche riguardano l'ambito scolastico:

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

parlare di fronte alla classe, sostenere un'interrogazione o un esame sembrano imprese impossibili, parlare con un professore e a volte anche solo entrare in aula fa star male. La vergogna e il senso di fallimento che ne seguono rinforzano l'ansia che diventa sempre più forte.

I primi approcci intimi con l'altro sesso possono essere temuti ed evitati, con grande sofferenza. Fare nuove amicizie è talmente angosciante che si preferisce rimanere soli.

Nell'adulto il lavoro e le relazioni sociali vengono seriamente compromesse. Si percepisce un crescente senso di fallimento, imbarazzo e umiliazione.

L'autocritica si fa sempre più severa con pensieri dominanti del genere: “Sono un fallito, non valgo niente”.

Nel bambino i primi segnali si possono scorgere in età scolare: difficoltà nel fare amicizia con i coetanei, tendenza all'isolamento in classe e vari sintomi fisici che compaiono quando il bimbo viene esposto alle situazioni sociali, come mal di testa, tremori, svenimenti e sensazione di soffocamento, possono essere segnali di ansia.

Tra le cause troviamo ripetute esperienze negative o traumatiche vissute durante l'infanzia o l'adolescenza; a volte la risposta d'ansia viene appresa osservando un familiare che soffre dello stesso disturbo.

Uscire dal circolo vizioso dell'ansia è possibile: lavorando in psicoterapia su emozioni e pensieri, dando significati diversi alle situazioni che si temono e utilizzando varie tecniche come gli esercizi di rilassamento e la costruzione di specifiche competenze sociali si possono ritrovare tranquillità ed equilibrio.

SALUTE E BENESSERE. COSA PORTARE IN TAVOLA DOPO GLI ECCESSI DELLE PASSATE FESTE

Una corretta alimentazione per tornare in forma

— **Cinzia Tonelli *** —

Dopo gli eccessi alimentari dei trascorsi giorni di festa per molti è giunto il momento di tirare le somme. Chi ha ceduto alle tentazioni, senza preoccuparsi troppo delle calorie ingurgitate, dovrà fare i conti con qualche chilo in più.

Ma non è il caso di disperare: con buona volontà e impegno costante è possibile eliminare i chili in eccesso.

Un piano alimentare sano ed equilibrato è sicuramente la soluzione migliore per tornare al peso forma.

L'acqua, a questo scopo, riveste un ruolo fondamentale, berne un litro e mezzo al giorno aiuta a smaltire tossine e, inoltre, quelle oligominerali hanno un ottimo effetto su fegato e vie urinarie.

Eliminate cibi troppo salati e riducete il sale in quanto trat-



tiene acqua all'interno dei tessuti riducendo la capacità di scambio e di espulsione delle tossine da parte delle cellule. Fate attenzione all'etichetta

evitando alimenti che contengono sale sotto forma di fosfato monosodico, bicarbonato di sodio e glutammato di sodio. Via libera a frutta e verdura,

alimenti ideali per disintossicare l'organismo: carciofi, sedano, finocchi, asparagi, arance, kiwi ecc.

Ideali, anche cibi ricchi di potassio: patate, lenticchie, cipolla, piselli che aggiungono anche le loro proprietà diuretiche.

Frutta e verdura, inoltre, hanno anche elevate quantità di fibre, ed essa velocizza il transito intestinale riducendo l'assorbimento di zuccheri e grassi.

Una moderata attività fisica abbinata ad sano stile di vita non tarderà a farvi vedere i risultati.

* QUESTIONE DI CENTIMETRI

Centro endermologie - Estetica - Doccia solarium. C/o il centro commerciale La Galleria - I° piano - Via del Mare, 2/D - Pomezia. Tel. 06.9121241

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

Pasta carciofi e radicchio, una delizia per il palato



Ingredienti per 4 persone:

2 carciofi
100 gr.di speck in unica fetta (va bene anche il guanciale)
1 radicchio trevigiano
2 spicchi di aglio
Ricotta stagionata o pecorino romano
Prezzemolo
Olio sale e pepe

Preparazione:

Pulite i carciofi e tagliateli poi in

lamelle sottili e metteteli dentro acqua acidulata per la conservazione.

Tagliate lo speck a listarelle o cubetti. Scaldate in una padella olio e aglio senza averlo sbucciato.

Aggiungete lo speck e una volta rosolato i carciofi avendo cura di cucinare il tutto a fiamma viva.

Aggiungete poi il radicchio tagliato a striscioline e lasciate cuocere a fuoco moderato aggiungendo se occorre un

po' d'acqua di cottura della pasta e poi il prezzemolo alla fine.

Cuocete la pasta, scolatela e fatela saltare in padella con il sugo fatto. Impiattatela aggiungendo o la ricotta stagionata o il pecorino (mi raccomando tutte e 2 a scaglie e non grattugiato) e poi un filo d'olio extravergine. Servite calda e buon appetito.

Vino consigliato: Satrico del casale del Giglio.

Carlo Rolfi



il CAFFÈ LETTERARIO degli Amici di Singen

"L'EDUCAZIONE DELLE FANCIULLE" DI LUCIANA LITIZZETTO E FRANCA VALERI

Leggere questo libro, sentire la sua voce, anzi due significa stare alcune ore in compagnia di due donne irreverenti. Una composta e tagliente, l'altra anarchica nei toni e nei modi. Il libro è un divertente abbraccio letterario nel quale si conversa di tutto,

dall'educazione delle bambine così diversa nel tempo, all'economia domestica, passando per i primi approcci amorosi, i primi baci, i primi tacchi alti e naturalmente l'essere



madre. È comunque un libro che nello sfatare luoghi comuni fa emergere ricordi intensi, sogni e malinconia. Un tram letterario che attraversa due diver-

se generazioni di donne che sembrano lontanissime tra loro e età diverse di un paese cambiato ma non troppo, impietoso. Il testo risulta, nel contempo esilarante e serissimo, ironico e pungente, in una parola, da: LEGGERE.

Antonia Irimi

LITHOPOINT S.p.A. *Tipografia Litografia*

GRAFICA • DEPLIANTS • ADESIVI • VOLANTINI • LOCANDINE • MANIFESTI
 POSTER GRANDI FORMATI • CARTA • BUSTE • BIGLIETTI DA VISITA
 PARTECIPAZIONI • STAMPE DIGITALI • STRISCIONI • ADESIVI IN PVC
 STAMPA MAGLIE • PERSONALIZZAZIONE AUTOMEZZI

Via Pier Crescenzi, 45 · Pomezia (Roma) · Tel. 06.9120802 · e-mail: lithopoint@tiscali.it

L'AMICIZIA E'... "L'amore è più raro dello stesso genio [...] e l'amicizia è più rara dell'amore". Charles Péguy (1873 - 1914)