



## La rubrica di Fedina

di Federica B.

### DANZA SPONTANEA

(I parte)

Dal 19 gennaio noi ragazze e ragazzi del centro dell'Insieme si Può abbiamo iniziato Danza Spontanea con Flavia e Hugo.

Appena arriviamo ci mettiamo in cerchio seduti su dei cuscini colorati.

All'inizio Flavia ci chiede come stiamo. Hugo fa parte del cerchio ed è seduto su una sedia con una serie di tamburi e piatti vicino che producono diversi suoni. Per suonare usa delle bacchette. A me piace danza spontanea anche se a volte non la faccio: infatti ciascuno di noi decide di fare o meno la propria danza dopo essersi messo al centro del cerchio.

Le persone del cerchio invece, guardano chi danza e danzano anche loro.

Flavia propone prima delle danze singole, degli esercizi per le braccia e per la schiena e per le caviglie. Ci da delle indicazioni su come dobbiamo muoverci.

Altre volte Flavia ci propone degli esercizi divisi in due gruppi messi uno di fronte all'altro e ci muoviamo guardando il compagno che è di fronte senza toccarlo.

## BUON COMPLEANNO DOLORES



### Fai da te

di Maurizio I.

Lunedì e venerdì mattina io faccio il laboratorio di fai da te con Michela, Anna, Greta e gli altri ragazzi. Faccio le foglie di gesso e dopo pitturiamo di verde.

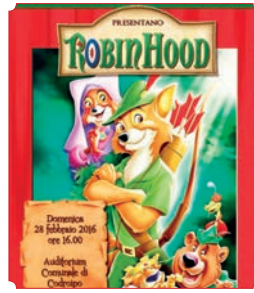
Per fare le foglie facciamo un impasto con due bicchieri di gesso e uno d'acqua.

Lunedì insieme a Michela pitturo le panche. Quindi le lasciamo asciugare e dopo mettiamo la vernice e asciugiamo con il phon.

Mi piace questo lavoro perché mi diverto tanto.

## Robin Hood a Codroipo

di Teresa Z.



teatrale dal nome Robin Hood.

Robin Hood racconta le vicende del noto ladro che ruba ai ricchi per dare ai poveri.

Tra i personaggi che ricordo c'era il frate, la maga, il re con la corona in testa e, naturalmente, Robin Hood. E' stato uno spettacolo molto divertente.

Una volta finito abbiamo potuto mangiare al buffet preparato dall'organizzazione.

La giornata è stata bella. Mi sono proprio divertita!!!



## Progetto biblioteca con Marica

di Luca C.

Due anni fa Sergio mi ha regalato un computer e così mi è venuta l'ispirazione di vedere i film in dvd. E così ne ho parlato con Maena e le ho raccontato che i film mi piacerebbe vederli al pc e così con l'operatrice Marica ho iniziato a fare il progetto.

Venerdì 18 andrò in biblioteca in centro con Marica. Il progetto funziona così: per prima cosa quando arrivo cerco un computer libero, mi siedo davanti e scelgo le categorie, mi piacciono gli horror e le commedie. Prima leggo i titoli e dopo passo alle trame e quelle che mi piacciono mi fermo e vedo se sono disponibili. Se lo sono, me li segno su un foglio.

Quindi con la tessera di Marica vado al banco, do la tessera al ragazzo e lui va a prenderli nell'armadio. Ne posso prendere al massimo due. Li posso tenere al massimo sette giorni, quindi li devo restituire.

I film li vedo sia prima di cena se non ho turni da fare oppure dopo cena che ho più tempo. Mi ricordo alcuni titoli che mi sono rimasti impressi:

- **Ancora tu:** è la storia di due ragazze Marnie e Joanna (la capo cheerleader) liceali che all'inizio si odiavano ma poi una volta adulte quando si incontrano di nuovo dopo tanti anni per il matrimonio del fratello di Marnie, prima baruffano ma dopo fanno la pace.

- **Il silenzio degli innocenti:** Il film è ambientato a Baltimora: i protagonisti sono il dottor Hannibal Lecter e l'ispettrice dell'FBI Clarisse. L'FBI ha chiesto aiuto all'ispettrice per far parlare il dottore affinché gli confidi notizie su Buffalo Bill un pericoloso serial killer che rapisce e uccide le donne. Così la mandano a trovarlo e con lei il dottore si confida e gli da delle informazioni che la aiutano a trovarlo. Il film è molto bello e ha anche vinto degli oscar.

Questo progetto mi rilassa molto e mi diverte, perché mi permette di vedere i film al computer che mi piacciono.



## Atelier del pittore. L'approfondimento

di Emanuela S.

L'attività di Atelier del pittore viene fatta da circa due anni. Quest'attività è portata da un'idea di Aurelie, una volontaria che veniva dalla Francia. All'inizio dipingevamo sulla stoffa che poi è stata incollata sui calendario dell'anno scorso.

Quest'anno invece stiamo dipingendo sulle borse di stoffa con le tempere. I disegni che dipingiamo vengono scelti da noi insieme ad Anna.

Una volta scelto il disegno iniziamo a dipingere sulla borsa, ci appoggiamo il disegno plastificato utilizzandolo come sagoma.

Io ho dipinto dei tulipani e una farfalla.

Mi piace molto fare Atelier del Pittore perché mi rilassa

## Festa all'aeronautica militare

di Maurizio I.

Domenica siamo partiti da casa intorno alle 11.30 per andare a Campoformido nel ristorante all'interno della caserma.

Insieme ai miei genitori, il mio amico Andrea Moras e altre 40 persone abbiamo pranzato.

Tra i vari piatti c'erano affettati, pasticcio, carne di vitello, patate al forno, spinaci, una buona gubana e il caffè.

Questo pranzo è stato fatto per inaugurare la statua per i militari andati in pensione. Era molto grande, posizionata al centro della base (a 10 minuti dal cancello all'ingresso)

Mi sono molto divertito perché ero in compagnia di persone importanti.

Alle 14.45 siamo tornati a casa per vedere la partita di calcio Udinese - Roma. L'Udinese ha perso per 2 - 1. Mi è dispiaciuto della sconfitta perché l'Udinese in classifica ha solo 30 punti e rischia di andare in serie B.





Associazione Insieme si Può Onlus

CINQUE PER MILLE

SE ANCHE QUEST'ANNO VORRAI ACCORDARCI LA TUA FIDUCIA, SAPREMO METTERE A FRUTTO IL TUO AIUTO IN MODO CONCRETO E TRASPARENTE.

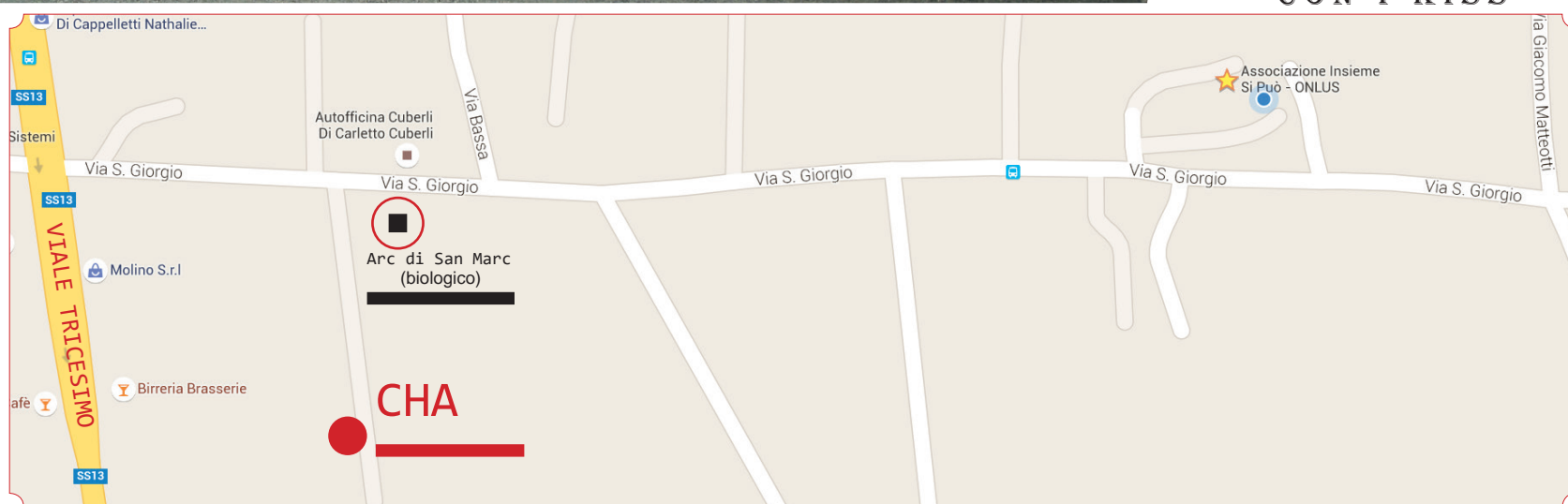
NELLA TUA DICHIARAZIONE DEI REDDITI INDICA IL CODICE FISCALE DELL'ASSOCIAZIONE **94019500308**

**AVVISO IMPORTANTE**

Vi aspettiamo **GIOVEDÌ 24 MARZO** alle ore 11.00

presso la sede del Circolo CHA in via San Giorgio 44 a Tricesimo, per la conclusione del laboratorio teatrale. Come potete vedere nella piantina qui a lato, la sede si trova presso il Complesso San Giorgio (di fronte all'officina Cuberli, ultimo stabile in fondo)

Termineremo la mattinata con il consueto buffet per lo scambio degli auguri presso Casa "Chiara Aquini".



**Il mio cane "Stella"**

di Silvia B.

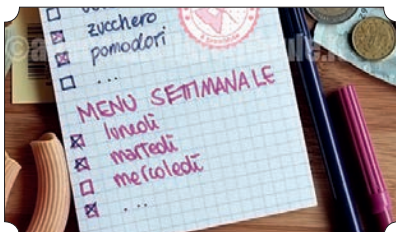
Stella è una meticcina è un po' vecchia; mi fa le feste quando arrivo a casa dal centro e fa i salti su di me.

Ha il pelo marrone chiaro. Il pelo è lungo e sulla testa ha una macchia un po' bianca a forma di stella. Il mio cane è molto affettuoso e mi bacia, mi dà amore.

Le voglio tanto bene.

**Il rebus di Vincifori (soluzione)**

**PAUL CANTA  
UNA CANZONE  
CON I KISS**



**L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE**

di **Alessio Cantarutti**  
Coordinatore Responsabile

Alcuni avvisi per i prossimi impegni:

- Il giorno **lunedì 21 marzo** le attività del C.S.R.E. termineranno alle **ore 14.00** per la consueta riunione di verifica dell'equipe educativa;
- Martedì 22/3 si terrà l'ultimo incontro del ciclo di danza spontanea. In tale giornata il giro del pulmino verrà anticipato con le consuete modalità;
- **Giovedì 24/3** vi aspettiamo per la conclusione del Laboratorio Teatrale e il consueto scambio di auguri, con le modalità sopra riportate;
- Venerdì 25/3 le attività del C.S.R.E. si svolgeranno regolarmente;
- Continua lo sportello famiglie condotto dal dottor Foti, chi fosse interessato è pregato di contattare la struttura per definire l'appuntamento.

**PROGRAMMA E MENÙ DELLA PROSSIMA SETTIMANA**

GIORNO	ATTIVITÀ DELLA MATTINA	PRANZO		ATTIVITÀ DEL POMERIGGIO	MERENDA
		PRIMO	SECONDO		
LUNEDÌ 21/03	Lab. Teatrale Spesa	Pasta al pesto <i>Maurizio</i>	Prosciutto cotto, grissini, insalata <i>Silvia</i>	Chiusura Anticipata	Chiusura Anticipata
MARTEDÌ 22/03	Danza Spontanea Uscita	Passato di verdure <i>Marco</i>	Scaloppine al vino bianco, patate al forno <i>Emanuela M.</i>	Lab. Fai da Te Lab. Cucito Oggettistica Lab. Ludico	Biscotti e succo di frutta <i>Tutti</i>
MERCOLEDÌ 23/03	Andiamo al Cinema <i>(se Dio vuole)</i>	Frico e polenta <i>Maurizio</i>	Insalata con: olive nere, alici marinate, pomodorini e mais <i>Maurizio</i>	Oggettistica Lab. Cucina Lab. Fai da Te Giornalino	Banane <i>Rudi</i>
GIOVEDÌ 24/03	Festa di Pasqua	Buffet di chiusura		Festa di Pasqua	Festa di Pasqua
VENERDÌ 25/03	Piscina Casa Nostra	Farfalle integrali al tonno <i>Claudia</i>	Tramezzini con philadelphia e salmone affumicato, insalata <i>Claudia</i>	Oggi propongo IO	Yogurt naturale con frutta fresca <i>Emanuela M.</i>

Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti

**ORARI PER CONTATTARE GLI OPERATORI:** 9:30-10.00; 13.00-14.00; 16:30-17.00.