



C.S.R.E. & G.A.  
Casa "Chiara Aquini"  
Via Vittorio Veneto, 136  
33010 Reana del Rojale (UD)

Questo giornalino è di

## Bentornati e buon anno a tutti



## FOCUS

Notizie e foto curiose dal nostro Maurizio Inguscio

**A** Milano ci sono 2 torri e in ogni terrazzo ci sono fiori e piante. E' stato vinto il premio come "Migliore architettura del mondo 2015". Il Bosco Verticale di Milano è stato progettato da Boeri Studio: due torri alte 118 e 78 metri di 27 e 19 piani. Ci sono 780 alberi alti fino a 9 metri!



Diversi studi dicono che gli ottimisti vivono di più rispetto ai pessimisti. Quindi...



*Al centro finalmente sono riprese le attività!!*



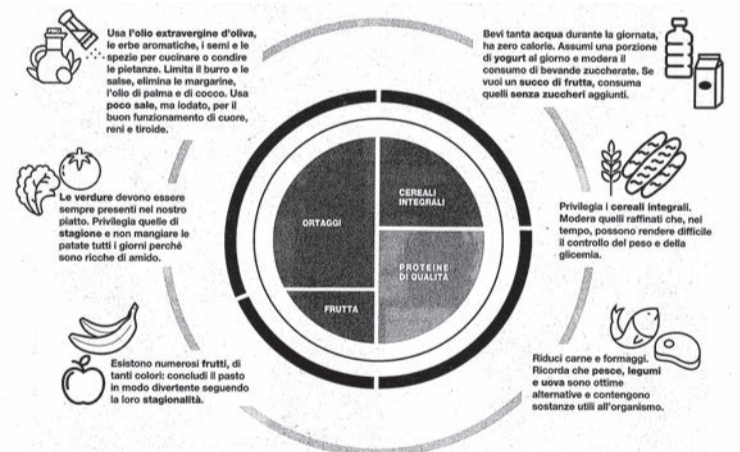
### INTERVISTA CINDI MANUS E SAVINA

- Emanuela** dove sei nata?  
**Cindy** sono nata in una città di nome Vichy, in Francia  
**E.** Quanti anni hai?  
**C.** Ho 20 anni  
**E.** Quanto tempo rimarrai con noi?  
**C.** Rimarrò con voi 8 mesi  
**E.** Sei contenta di stare con noi?  
**C.** Si molto  
**E.** Ti piacciono i cani?  
**C.** Si mi piacciono cani grandi  
**E.** Hai fratelli o sorelle?  
**C.** Ho quattro fratelli e 1 sorella  
**Savina** cosa hai fatto nelle vacanze di natale?  
**C.** Ho lavorato in ristorante e ho festeggiato con amici a casa  
**S.** Che regali ti hanno fatto alla vigilia di Natale?  
**C.** Uno smartphone nuovo e una confezione di profumi  
**S.** Quanti giorni sei rimasta a casa per le feste?  
**C.** 15 giorni  
**S.** Ti piace l'Italia?  
**C.** Si è bellissima e mi piace la lingua  
**S.** Ti piacerebbe visitare di più l'Italia come paese?  
**C.** Si mi piacerebbe visitare Milano, Torino e meglio Udine  
**S.** Cosa ti piace di più del nostro centro "Insieme si Può"?  
**C.** Mi piace fare le attività con voi e soprattutto chiacchierare
- S.** Ti piace la musica?  
**C.** Si mi piace la musica strumentale e classica ma anche elettronica  
**S.** Che colore ti piace?  
**C.** Mi piace il colore rosso ma preferisco i colori caldi  
**C.** Da quanto siete al centro?  
**E.** Dodici anni  
**S.** Io diciassette anni  
**C.** Cosa vi piace fare?  
**E.** Tappeti, feltro e ceramica  
**S.** A me piscina, ascoltare la musica, informatico e giocare con Cleo (il cane di Laura ndr)  
**C.** Vi piace avere volontari con voi, al centro?  
**E.** Si, perché i volontari mi fanno conoscere le loro tradizioni e sono molto simpatici  
**S.** Si, perché ci aiutano a imparare un sacco di cose  
**C.** Quanti anni avete?  
**E.** Io 39  
**S.** Io 42  
**C.** Avete fratelli e sorelle?  
**E.** Si, ho un fratello, si chiama Alberto e una sorella di nome Roberta  
**S.** Io ho un fratello di nome Pierpaolo  
**C.** Quando non siete al centro cosa fate?  
**E.** Io vado a fare un giro col mio cane (Dado), poi sto a casa e



## FOCUS

### Lo stile di vita...sano

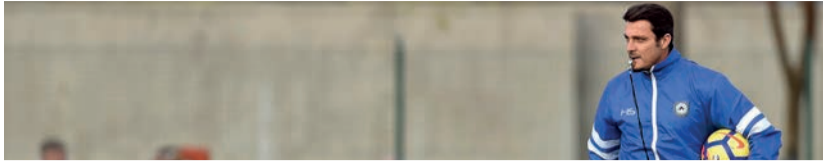


### Come mantenere uno stile di vita sano in 11 punti:

1. Camminare 30 minuti al giorno, fare attività fisica almeno 3 volte a settimana e tenersi il più possibile in movimento;
2. Seguire un'alimentazione sana e diffidare delle diete "fai da te". Distribuire gli alimenti nei tre pasti principali e spuntini;
3. Consumare 4-5 porzioni tra frutta e verdura al giorno; variare i colori e rispettare la stagionalità;
4. Limitare alimenti con grassi, grassi saturi e idrogenati e attenzione al colesterolo;
5. Aumentare il consumo di pesce fresco o surgelato almeno 3 volte a settimana. Privilegiare il pesce azzurro;
6. Aumentare il consumo di legumi come fonte di proteine vegetali;
7. Imparare a leggere le etichette;
8. Tenere sotto controllo la circonferenza addominale (la pancia);
9. Ridurre il consumo di sale;
10. Aumentare l'apporto di fibre preferendo i cereali di tipo integrale;
11. Non fumare.

Marco Gaspero

**La rivoluzione di Oddo**



Mentalità e difesa a 3. Da quando è arrivato il nuovo allenatore l'Udinese ha una mentalità vincente: 5 vittorie di fila, l'ultima è col Bologna (2 a 1 il risultato finale per i friulani), con solo 3 sconfitte. Sono 14 i goal realizzati. Ricordiamo che la striscia più lunga di vittorie è invece con Guidolin alla guida, 8 vittorie consecutive. Lasagna ha cominciato a segnare con continuità e tutta la squadra gira bene. Finalmente in queste belle partite si vede il bel gioco uniti a degli ottimi risultati, con un allenatore che è riuscito a dare uno stile efficace.

L'ennesima perla made in Udine

**LA MESSA DELLO SPADONE E I SUOI MISTERI** di GIANFRANCO B.

**Messa dello spadone**

Il 6 gennaio per Cividale del Friuli non è solo la festa dell'epifania, ma una giornata in cui si tiene una manifestazione che richiama folle di turisti e curiosi provenienti anche da oltre confine. In tale data infatti, un rito religioso tra i più originali che la chiesa romana ha conservato ed un'attenta rievocazione storica catapultano la città longobarda indietro nel tempo, al xiv secolo, ricostruendo un frammento importante della storia cividalese.

**Una cerimonia avvolta dal mistero**

Nel tempo, diversi storici hanno cercato di svelare il mistero che avvolge quest'antica cerimonia con diverse interpretazioni, spesso frutto di fervida fantasia. Di questa messa, infatti, non si ha ancora precisa documentazione su origine e significato. Di sicuro si tratta di uno dei riti liturgici più singolari e suggestivi che la chiesa ha conservato. L'appellativo "dello spadone" deriva dal fatto che, durante la cerimonia liturgica, fa la sua comparsa una spada, appartenuta al patriarca Marquardo di Randeck; spada che il diacono usa, in diversi momenti, sollevandola e fendendo l'aria in segno di saluto, quando si rivolge al clero disposto nel coro, e ai fedeli. La tesi più accreditata è quella che vuole dare alla cerimonia il doppio significato liturgico e politico, in quanto celebrata dal patriarca all'atto del suo insediamento. Il patriarca, infatti, era anche uomo d'arma, perché deteneva il potere temporale di un vasto territorio: il patriarcato d'Aquileia. La tesi può essere ulteriormente avvalorata dal fatto che il diacono, con un elmo piumato in testa, durante alcuni momenti del rito impugna con la mano destra la spada e con la sinistra l'Evangelario.

**L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE**  
di Alessio Cantarutti -  
Coordinatore Responsabile -

Si comunica che:

- Martedì 16 p.v. Inizierà il nuovo ciclo di Danza Spontanea. Nei prossimi martedì pertanto, solo il giro della mattina dei trasporti verrà anticipato con le consuete modalità rese note dai vettori. Si ricorda che per la partecipazione all'attività è richiesto un abbigliamento comodo.
  - chi desidera usufruire dello sportello di supporto condotto dal dott. Foti è pregato di contattare la struttura per fissare l'appuntamento;
- Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti.

Il giorno di Natale sono rimasto a casa. Come doni dalla mamma ho ricevuto un paio di pantaloni e un paio di guanti. Marco e Claudia, mio fratello e la sua morosa, mi hanno regalato una cuffia. Gli altri giorni sono andato, insieme a mio padre, dai cavalli, dove ho pulito per terra con la carriola e la paletta. Il 29, giorno del mio compleanno, la mamma mi ha regalato un puzzle di 500 pezzi e un paio di scarpe. Il puzzle è molto difficile perché contiene tanti pezzi di colore verde. L'ultimo dell'anno ho sentito i botti.

La cagnetta Nuvola poverina, aveva paura e si è rifugiata con il papà.

Il giorno della befana ho visto il Pignarul.

**E QUESTE SONO LE MIE** di LUCA C.

La vigilia di Natale abbiamo cenato più tardi e a mezzanotte abbiamo aperto i regali: ho ricevuto da parte di Sergio: 1 pigiama, 1 borsone e 1 tuta imbottita e da parte di Giulio l'assistente del pulmino il calendario del 2018 di calcio femminile del Tavagnacco e anche la sciarpa della squadra.

Il giorno di Natale prima abbiamo accompagnato Demis a casa dalla mamma, dopo io, Serena e Graziella con Marica siamo andati a Zuliano dove siamo andati a messa con i nostri amici del Calicantus di Pasion di Prato. Mentre noi eravamo a Messa, Marica è andata a vedere di Lena in ospedale e poi è andata a casa con i suoi genitori. Marica ci ha raggiunto al ristorante "Al Podere" di Martignacco. Dopo pranzo siamo ritornati in comunità. Una domenica con le operatrici Nas e Marica siamo andati a fare un giro al Bennet dove abbiamo deciso di

pranzare lì e la sera abbiamo festeggiato l'arrivo del 2018 mangiando, brindando e guardando la tv. Dopo pranzo siamo rientrati in comunità. Una volta con le operatrici Manuela e Annalisa siamo andati a Villa Manin a vedere i presepi che erano molto molto belli, la proprietaria ci ha detto " il presepe che vi piace di più votatelo su un biglietto, mettete il numero corrispondente" io ho scelto il numero 4 perché era fatto dal centro della Pannocchia. Un giorno ho visto il presepe di via Gemona che era bello. Il giorno dell'epifania con Celso, Mattia e Demis siamo andati a vedere il presepe di Sabbia a Lignano molto bello poi siamo usciti e abbiamo fatto foto con le conchiglie appese su una bacheca e siamo andati sulla sabbia e prima di ritornare in comunità siamo andati al bar e ho bevuto una ottima cioccolata calda.

**PROGRAMMA E MENU' DELLA PROSSIMA SETTIMANA**

Giorno	Attività Mattina	Pranzo		Attività Pomeriggio	Merenda
		Primo	Secondo		
LUNEDÌ 15/1	Attività	Pasta panna e speck	Finocchi gratinati	Attività	Macedonia e gelato
		1, 7	1, 7		3, 6, 7
		Silvia	Silvia		Silvia
MARTEDÌ 16/1	Attività	Pasta al tonno	Formaggio e carote grattugiate	Attività	Salame di cioccolato
		1, 4	7		1, 3, 7, 8, 12
		Emanuela M.	Silvia		Emanuela M.
MERCOLEDÌ 17/1	Attività	Minestra di farro e zucca	Pollo al curry con cavolfiori lessi	Oggi propongo IO	Yogurt al caffè
		1, 9	7		7
		Federica	Federica		Federica
GIOVEDÌ 18/1	USCITA DI GRUPPO	Pizza prosciutto e funghi	Cappucci e carote grattugiati	USCITA DI GRUPPO	Cioccolata calda
		Mario	Mario		Mario
		1, 7, 9	/		6, 7
VENERDÌ 19/1	Attività	Minestra di orzo e verdura	Frittata al porro e radicchio	Attività	Torta di Savina
		1, 9	3, 7		1, 3, 7, 8
		Luca	Luca		Luca

