



## Le mie vacanze estive

di Emanuela Monai

Quest'estate ho fatto delle belle vacanze. Sono andata con mia sorella e mio papà a Lignano pineta. Il giorno della partenza siamo partiti alle 6.30 e siamo arrivati a destinazione alle 8.00. Il giorno seguente facevamo delle passeggiate, andavamo a fare colazione con krapfen e brioches. Poi andavamo in spiaggia a prendere il sole e a fare il bagno. A pranzo mangiavamo dei panini, bevevamo coca e birra (il papà). Mangiavamo anche dei piccoli gelati all'amarena, caffè e cioccolato. Poi andavamo a comprare il giornale e, per la mamma, prendevamo una rivista che poi le abbiamo portato a casa. Facevamo foto e passavamo il tempo a raccogliere pigne e conchiglie. Ogni tanto telefonavamo alla mamma. Quando eravamo a Nimis andavamo a fare delle spese in paese. Facevamo delle passeggiate e un giorno siamo andate al mercato di Tarcento. Un giorno siamo andati sul Lussari a Messa. Abbiamo comprato dei souvenir (una chiesetta dentro ad una palla di neve e due paia di calzetti). Federica ed io abbiamo acceso le candele in Chiesa per la nonna e poi abbiamo comprato una saponetta con i frutti di bosco. A pranzo dei taglieri di affettato e sottaceti e formaggio, poi abbiamo mangiato il wurstel con i krauti e tante altre buone cose. Uno dei giorni seguenti siamo tornati a Lignano per fare l'ultima giornata di gita. Anche qua abbiamo mangiato tante buone cose, abbiamo fatto altre foto e abbiamo passeggiato tutti insieme lungo il mare. Un'altra giornata stupenda è stata quella trascorsa sul Montasio. Siamo andati in Malga, abbiamo fatto foto ad animali e fiori e siamo andati ad assaggiare i piatti tipici. Il papà per esempio ha preso il gulash. Al ritorno ci siamo fermati in latteria dove abbiamo comprato un po' di prodotti tipici come il miele, l'aglio Orsino e il formaggio di capra. Il primo settembre sono andata a Udine con Federica e la mamma. Abbiamo fatto tante compere tra cui vestiti e oggetti per la casa. Sua mamma mi ha fatto un regalo che me lo darà il giorno del mio compleanno e che sarà una bella sorpresa per me. Al ritorno ci siamo fermate al McDonald's a mangiare qualcosa. Domenica 2 settembre siamo andati a Messa a Nimis in occasione della festa delle Pianelle. La sagra è iniziata e abbiamo colto l'occasione per fermarci a pranzo. Anche qui mangiato benissimo. Anche quest'anno mi sono molto divertita a trascorre le vacanze in famiglia e sono stata molto bene con mia sorella Federica. Ho visto anche mio fratello un giorno che ci ha invitati a pranzo e ha cucinato degli ottimi piatti di pesce. Mi ha fatto proprio piacere vederlo.

## LE MIE VACANZE /2

di Luca Catalano

Quand'ero con i ragazzi di "Crescere Insieme" sono stato a Bibione. Andavo tutti i giorni in spiaggia e, prima di pranzo, bevevo l'aperitivo ossia il gingerino col vino e le olive. Dopo pranzo andavamo a fare un riposino in camera e quindi, nel pomeriggio, in spiaggia. La sera tanto divertimento. Tutte le mattine, tranne lunedì che non sono riuscito a combinare, sono andato a correre. Martedì con Federica un'amica di Gioele, mercoledì con lui, giovedì con Elena la fidanzata di Gioele e venerdì con Federica. Tutte le mattine mi svegliavo alle 6.55, per prepararmi per andare a correre. Mi sono molto divertito con le mie amiche Gloria Federica ed Eleonora ma anche con Lorenzo, Mirko, Giulio. Spero di ritornare anche il prossimo anno.

## LA CASCATA DEL SOLE

di Gianfranco Bellina

Si chiama la cascata del Sole e qui, secondo la tradizione, vivono l'orco Goriuda e i suoi piccoli nani. Il paesaggio è di quelli mozzafiato, di quelli che non ti aspetti, a due passi da casa, in Val Raccolana, nel comune di Chiusaforte. Siamo nel Parco naturale regionale delle Prealpi Giulie e per raggiungere questo meraviglioso piccolo paradiso basta percorrere un sentiero che si stacca dalla strada provinciale che porta a Sella Nevea.



I nani delle caverne

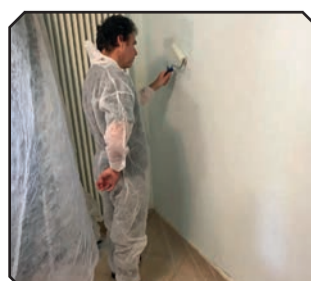
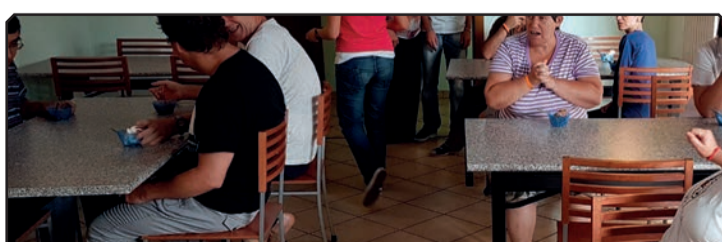
Giunti all'altezza di Pian della Sega, si posteggia l'auto nel piazzale della trattoria; poi, in 10 minuti, dall'inizio del sentiero, che è segnalato da una tabella, si arriva al laghetto. Si può passare sotto la cascata dopo aver attraversato un bosco di faggio e andare in cerca dei Goriuz, i nani delle caverne che popolano tante leggende friulane. Anche il nome dell'area, il Fontanone di Goriuda, riporta al terribile abitante di questi luoghi incantati: l'orco Goriuda.

Il Fontanone, che si può visitare da soli o accompagnati dalle guide del Parco Prealpi, è inserito nei geositi del Friuli Venezia Giulia. L'acqua della cascata del Sole precipita con un salto di 80 metri in un laghetto limpidissimo, con grande fragore; la nebulizzazione dell'acqua crea figure evanescenti, sempre diverse e armoniose. Ma com'è nata questa cascata? Le sue sono le acque che, dopo un tortuoso percorso, fatto di meandri e sifoni, si inabissano sul versante italiano del monte Canin, per poi uscire alla luce. Dal punto di vista geologico il Fontanone rientra nell'ambito della formazione della Dolomia Principale che compone il basamento dell'altipiano del Monte Canin.

Il deflusso delle acque all'interno di questa grotta ha un carattere torrentizio con una temperatura costante tutto l'anno, di 5 gradi centigradi. Il percorso è adatto a tutti. Il sito si può visitare tutto l'anno a ingresso libero.

## PITTORI FANTASTICI E DOVE TROVARLI!!!

### TANTI AUGURI CARLA



## LE MIE VACANZE (PRIMA PARTE) /3

di Chiara Fontanini

### Lago di Barcis e ponte Tibetano

Sono andata con Elena e i miei nipoti al lago di Barcis a fare un'escursione. Per sicurezza ci siamo muniti di casco. Abbiamo camminato fino ad un punto chiamato Belvedere. Da lì siamo saliti su una scaletta dalla quale si vedeva il lago. Quindi siamo scesi e abbiamo proseguito a piedi lungo una strada che ci ha portato al ponte tibetano. Qui ci hanno dato un altro caschetto e le clip per attraversarlo.



### Lago Sorapis

Siamo andati in veneto a fare un'altra escursione. La nostra meta era il lago Sorapis in provincia di Belluno, tra Misurina e Cortina d'Ampezzo. Il lago nasce da una cascata. Il rifugio sorge poco distante dal famoso lago, noto per le sue acque color smeraldo. Sull'orlo dello zoccolo parte una suggestiva cascata.



Il Comitato COPS (Comitato delle organizzazioni del Privato Sociale per l'assistenza residenziale e diurna delle persone con disabilità) di cui l'Associazione è una dei 10 soci fondatori, organizza per giovedì 20 settembre alle 19.30 al Palasport Carnera di Udine la 1<sup>a</sup> edizione di "Basket nel Cuore", evento benefico, che vedrà sul parquet le formazioni udinesi APU GSA e LBS Delser assieme alle associazioni di disabili intellettivi e fisici Il Mosaico di Codroipo, Schultz di Medea e Basket e Non Solo, che si cimenteranno anche in dimostrazioni di sport integrato, a dimostrazione di come lo sport permetta di unire e superare qualsiasi barriera, spesso più mentale che reale.

L'incasso dell'evento benefico, realizzato in sinergia con la Federazione regionale e provinciale di basket, contribuirà a sostenere le 11 realtà aderenti al Comitato (biglietto intero € 8,00 e omaggio per persone con disabilità e tesserati under 18 delle società cestistiche del territorio).

Con il prossimo giornalino, venerdì prossimo 14/09 verrà consegnato a ciascun Ospite il biglietto omaggio. Per gli accompagnatori, i sostenitori e tutte le persone interessate i biglietti al costo di € 8,00 sono disponibili anche presso la nostra struttura.

È una bella occasione per farci conoscere e divulgare una cultura positiva. Speriamo nella riscossione di interessi anche tra di Voi, i Vostri familiari ed amici, e di essere in tanti!!!

Per informazioni e prenotazioni non esitate a contattarci in struttura! Grazie a tutti per la diffusione dell'iniziativa!

Se anche quest'anno vorrai accordarci la Tua fiducia, sapremo mettere a frutto il tuo aiuto in modo trasparente e concreto. Nella Tua dichiarazione dei redditi, indica il codice fiscale della nostra Associazione!

**94019500308**

**Associazione INSIEME SI PUO' - Onlus**  
 c/o Casa "Chiara Aquini" - via Vittorio Veneto, 136 - 33010 Reana del Rojale (UD)  
 T/F 0432 857786 - E isp@associazioneinsiemesipuo.it - W www.associazioneinsiemesipuo.it

### L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti - Coordinatore Responsabile -

Sono riprese le attività del C.S.R.E. "Chiara Aquini" del nuovo Anno Formativo 2018/19, bentrovati!

Si comunica che:

- chi ancora non ha provveduto può far pervenire in struttura spazzolino, dentifricio, cambio completo e quanto necessario per la vita in C.S.R.E.;
- visto il periodo fine estate-inizio autunno, siete anche pregati di fornire un cambio per i lavori esterni di giardinaggio;
- chi parteciperà all'attività di "Passeggiata in Natura", è pregato di indossare scarpe da ginnastica/scarponcino e abbigliamento adeguato;
- il prossimo sportello famiglie condotto dal dott. Foti, sarà venerdì 28 settembre. Chi è interessato può chiamare la struttura per definire l'appuntamento il prossimo.

Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti.

### PROGRAMMA E MENU' DELLA PROSSIMA SETTIMANA

Giorno	Attività Mattina	Pranzo		Attività Pomeriggio	Merenda
		Primo	Secondo		
LUNEDÌ 10/9	Attività	Pasta aglio olio e peperoncino	Tacchino freddo con rucola e grana	Attività	Gelato
		1	7		
		Tutti	Tutti		
MARTEDÌ 11/9	Attività	Minestrone di carote	Prosciutto cotto e grissini	Attività	The coi biscotti
		9	1		
		Federica	Federica		
MERCOLEDÌ 12/9	Attività	Risotto Al pomodoro	Zucchine ripiene	Attività	Yogurt alla frutta
		7	1,3,7		
		Chiara	Chiara		
GIOVEDÌ 13/9	Attività	Zuppa di pesce	Patate lesse con tonno	Attività	Ananas sciroppato
		2,4,14	4		
		Tutti	Tutti		
VENERDÌ 14/9	Attività	Pizza farcita	Cappuccino	Attività	Compleanno Anna
		1,7	/		
		Simone	Simone		

