



FOCUS - IDEA NATALE -

di Gianfranco Bellina

15-18 novembre Fiera di Udine

Anche per la 30^a edizione INGRESSO GRATUITO ed esperienziale. Gli italiani, nonostante tutto, cari e il Natale è l'occasione in cui questo gesto Novembre è il mese giusto per anticipare idee e dell'ultimo minuto e scegliere in tempo il regalo traguardo delle 30^a edizione forte del grande alla combinazione di nuovi e tradizionali punti di espositiva, posizionamento in calendario, visitatori in eventi anch'essi gratuiti. Ingredienti strategici che saranno riconfermati e valorizzati anche quest'anno per ribadire il ruolo che la manifestazione fieristica ha via via conquistato come strumento di promozione per le Aziende e di orientamento nelle scelte dei regali di fine anno tra idee classiche e tradizionali, addobbi e oggetti originali, abbigliamento e accessori e prelibati prodotti agroalimentari...



e una più ampia e qualificata proposta espositiva non rinunciano al piacere di fare regali ai propri assume particolare importanza e diffusione. proposte ad un pubblico che vuole evitare la corsa giusto. IDEA NATALE raggiunge l'importante successo di pubblico raccolto nel 2017 grazie forza: ingresso gratuito, qualità e varietà dell'offerta numerose occasioni di coinvolgimento dei

I CONSIGLI DI LUIGI

di Luigi Cerizzo

Il mio consiglio di oggi è...

comprate un cane o altro animale domestico! Sono proprio affettuosi. Non parlo solo di un cane o gatto; il mio consiglio vale anche per esempio per un canarino... il suo canto è bello e melodioso e fa stare tranquilli e... bene! Oppure io vi consiglio di comperare un pesce o un coniglio perché sono animali da compagnia ed è piacevole stare con loro.

Noi, da sempre, abbiamo animali in casa: abbiamo avuto la gatta Birba, due cani, entrambi di razza pastore tedesco: per prima Buck e poi Bart. Abbiamo avuto anche un cane di razza shihtzu, Nuvola e poi un secondo cane, della stessa razza e con lo stesso nome! Abbiamo due cavalli e una asina: Poldo e Tancos e Penelope, che vivono dietro al negozio ferramenta di papà. Quando arrivo a casa, Nuvola prima mi guarda giù dal terrazzo e poi va sulle scale e aspetta che io salga per salutarmi. Io sono contento di vederla e penso che anche lei sia contenta di vedere me perché mi fa le feste: lo capisco anche da come muove la coda.

FOCUS - REANA E LE SUE FRAZIONI

di Federica Benati

Reana è un comune che si trova in provincia di Udine. Di questo comune fanno parte diverse frazioni: il paese di **Remugnano**, dove noi andiamo di solito in palestra a fare attività sportiva con Natalino. In località **Morena** c'è la pizzeria Moby Dick, dove noi ragazze del gruppo appartamento andiamo a mangiare la pizza ogni tanto. Nella frazione di **Cortale, Valle e Rizzolo** scorre la roggia e ci sono alcuni mulini che si possono guardare facendo una passeggiata lungo i sentieri delle rogge. Nel periodo di Natale a **Qualso** c'è una mostra dove noi portiamo ogni anno il nostro presepio: con la lana, la stoffa, a punto croce. A fine ottobre c'è la Mostra Mercato regionale della patata a **Ribis**.

Noi ci siamo andate il 30 ottobre e abbiamo visitato la mostra con tante qualità di patate. A **Vergnacco** ogni anno c'è il Simposio Internazionale di scultura su pietre del Friuli Venezia Giulia. Quando andiamo, conosciamo gli scultori che sono all'opera e che lavorano la pietra con il martello e altri strumenti. A fine luglio, a **Zompitta**, si festeggia la "Fieste in te Tor" dove è possibile ascoltare musica e mangiare prodotti tipici friulani.

FOCUS - LA RACCOLTA DIFFERENZIATA (I PARTE) -

di Rudi Colautti (testi) e Maurizio Inguscio (trascrizione al PC)

La raccolta differenziata significa dividere tutta la spazzatura. Ma come si fa a dividere?

Si dividono

- **Carta e cartone**
- **Plastica e lattine**
- **Vetro**
- **Umido (avanzi del cibo)**
- **Secco residuo** (tutto ciò che non può essere differenziato)

Cominciamo con **CARTA E CARTONI**

Prendo la carta, la butto nel bidone della carta verde dietro il centro senza metterla nei sacchi in quanto non è richiesto. Quando è il momento si porta fuori sul ciglio della strada. Passerà il camion a raccogliere. La giornata in cui passa è il **giovedì**.

Ma quali sono i principali rifiuti da inserire? Vediamoli insieme:

- **Buste delle lettere con finestra in plastica**
- **Carta assorbente pulita**
- **Carta velina**
- **Cartoni**
- **Confezioni in cartoncino per alimenti (es: porta uova in cartone, scatole in**

cartoncino per pasta e riso, ecc.)

- **Contenitori cartonati per bevande (es: per latte, per succhi di frutta, per vino, ecc.)**
- **Etichette di carta per indumenti**
- **Fogli di carta**
- **Fotocopie**
- **Giornali e riviste**
- **Libri**
- **Quaderni**
- **Riviste**
- **Sacchetti di carta**
- **Scatolame di cartone**
- **Scontrini di carta normale**
- **Volantini pubblicitari**



FOCUS - SPORT INTEGRATO

di Monica Aldegheri

Ormai da qualche anno (quest'anno cominciamo proprio lunedì) noi dell'Associazione partecipiamo ad un progetto che si chiama "Sport Integrato". Un gruppo di noi, una volta alla settimana va in una palestra (quest'anno è stata scelta la Tiepolo) a fare ginnastica e giocare insieme ad un professore di educazione fisica di nome Leonardo (Leo) e ai suoi allievi della scuola Zanon. Una volta arrivati, andiamo a metterci la tuta e le scarpe da ginnastica, entriamo in palestra e Leo fa l'appello per vedere chi c'è e chi non c'è. Quindi cominciamo l'attività vera e propria. Insieme agli studenti (che hanno dai 15 ai 18 anni) cominciamo a scaldarci facendo un po' di corsetta.

Ci dividiamo in gruppi misti e ogni volta Leo ci fa fare dei giochi diversi. Per esempio giochiamo a Basket, a Calcio, Ping Pong, Baseball oltre a tanti giochi che si inventa lui. L'attività la facciamo dalle 14.00 alle 15.15. Mi piace molto perché mi rilassa stare insieme agli studenti che sono molto simpatici e carini.

FOCUS - IL FAGIANO

di Luigi Cerico

Il fagiano comune è originario delle regioni che si estendono dalle rive orientali del Mar Nero.

Il maschio ha il piumaggio e la coda maggiormente vivace, il fagiano comune fa parte dell'ordine dei galliforme e della famiglia dei Fasianidi. Il fagiano nidifica a terra in un nido poco profondo, la femmina depone dalle sei alle dodici uova. Alla volta nati, i pulcini crescono velocemente e, nel giro di due o tre settimane al massimo, diventano adulti e sono in grado di volare autonomamente. Essi rimangono comunque sotto la protezione dei genitori (il maschio che può misurare 66 a 89 cm mentre la femmina non supera i 63 cm). Il corpo è piuttosto slanciato, con la testa piccola e la coda lunga composta da sedici o diciotto penne, le ali sono corte. Il Fagiano comune ha dimostrato tuttavia una spiccata adattabilità e flessibilità ambientale, colonizzando disparati ambienti in tutti i luoghi in cui è stato introdotto, dalle valli fluviali, ai campi coltivati, fino ai parchi e giardini urbani di diverse città italiane.



Questo uccello è comunque molto legato, specie nelle aree dove è stato introdotto, alle coltivazioni dell'uomo, nonché alla presenza di alberi o arbusti per l'apolo notturno.

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

Puzzle su Spiderman realizzato da Luigi

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

Si comunica che:

- chi parteciperà all'attività di "Passeggiata in Natura", è pregato di indossare scarpe da ginnastica/scarponcino e abbigliamento adeguato;
- si ricorda di provvedere allo spazzolino, dentifricio, cambio completo e quanto necessario per la vita in C.S.R.E.;
- vista la stagione autunnale, siete pregati di fornire un cambio per i lavori esterni di giardinaggio.

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 19/11	Attività	Crema di asparagi	Pomodori ripieni con crocchette	Attività	Mandarini
		1, 7	1, 7		/
		Luca	Luca		Luca
MARTEDÌ 20/11	Attività	Tortellini prosciutto e funghi	Carote lesse e tegoline	Tempo Libero	Yogurt al caffè
		1, 3, 7	/		7
		Luigi	Luigi		Luigi
MERCOLEDÌ 21/11	Attività	Gulasch con patate	Cavolfiori	Attività	Omelette alle noci
		/	/		1, 3, 7
		Savina	Savina		Savina
GIOVEDÌ 22/11	Attività	Tagliatelle al salmone	Finocchi all'arancia	Oggi propongo IO	Gelato
		1, 3, 4, 7	/		1, 3, 7
		Emanuela M.	Emanuela M.		Emanuela M.
VENERDÌ 23/11	Attività	Risotto alla zafferano	Ricotta e broccoli	Attività	Thè e biscotti
		7	7		1, 3, 7
		Silvia	Silvia		Silvia

