



UNA MATTINATA DAVVERO... MUSICALE

di Monica Aldegheri con la collaborazione di Silvia la tirocinante

Qualche giorno fa abbiamo passato una mattinata davvero speciale perché sono venuti a trovarci quattro allievi della scuola di Musicoterapia di Udine. Con grande piacere abbiamo scoperto che Bruno Foti, il nostro psicologo è il fondatore di questo indirizzo di studi ma anche direttore didattico e docente.

Quattro ragazzi accompagnati da Bruno, ci hanno detto di spostarci tutti in una stanza perché ci avrebbe atteso una bella sorpresa. Quando abbiamo aperto la porta, siamo rimasti senza parole perché le sedie erano in cerchio e su ognuna c'era uno strumento musicale. Eravamo tutti molto sorpresi e curiosi di scoprire cosa sarebbe successo. Ci hanno chiesto di iniziare con il gioco del silenzio ma lo scherzo è durato ben poco perché qualcuno ha cominciato a picchiare il tamburello e da lì tutti lo hanno seguito fino a che si è scatenato un vero e proprio concerto. C'era chi scuoteva le maracas, chi batteva i legnetti, chi il triangolo. Nel bel mezzo del fragore, Federico (uno dei musicoterapeuti), è entrato nel cerchio e ci guidava ad alzare o abbassare il tono, ad andare più piano o più veloce. È stato molto divertente. Subito dopo abbiamo scaldato la voce e, accompagnati da due chitarristi, Adriano e Giovanni, abbiamo cantato "azzurro", "io vagabondo", "il pescatore" e "sul cappello".



Ero talmente felice che sono entrata nel cerchio per ballare e da lì si sono aggregati nel cerchio per ballare e da lì si sono aggregati anche gli altri con gli operatori. È stata una mattinata meravigliosa e sono contenta di sapere che ce ne saranno altre perché i musicoterapeuti torneranno da noi più volte.

MUSICALE LAVORO A MAGLIA

di Emanuela Monai

La maglia è un'arte che utilizza entrambe le mani, nella quale le maglie vengono lavorate da un ferro all'altro.

Io devo usare il ferro da sinistra verso destra. Devo sedermi comoda e rilassata. Devo lavorare a maglia bene con mani e occhi, serve ad avere una buona coordinazione e molto difficile da ottenere tesi e in tensione.

Ci sono molti modi tenere e controllare il filo e ferri.

Dovrete quindi fare delle prove per trovare quello per trovare quello più comodo per voi.

Devo iniziare a passare il filo tra le dita. Poi devo prendere i ferri, uno ogni mano.

Perché il filo scorra in modo continuo, fatelo passare sopra e sotto le dita, lasciando i polpastrelli liberi di manipolare i ferri e controllare il filo.

Io uso il metodo semplice, devo far passare il filo sopra e sotto usando la mano destra. Arrotolare intorno al mignolo il filo assicura una tenuta più solida.

Alcune persone preferiscono tenere il ferro destro, sotto la mano come un coltello. Con la presa al coltello, o a ferro fisso, si usano i ferri lunghi e il ferro destro è tenuto fermo sotto il braccio. Con la mano destra, prendete un ferro, come se fosse un coltello incastrate l'estremità sotto il braccio.

Prendete l'altro ferro con la mano sinistra, tenendo con leggerezza con la mano sopra la punta. Quando comincerete a lavorare scoprirete che ogni volta che eseguite una maglia potete allentare la presa sul ferro destro.

Quando lavorate, tenete teso il filo con la mano sinistra, mentre lo afferrate con la punta del ferro destro.

Potete tenere il filo e i ferri secondo il metodo che trovate più comodo.

Assicuratevi che il ferro si infili da sinistra verso destra nella parte anteriore della maglia.

Tenendo il filo sul retro del lavoro, gettatelo sopra e interno al ferro destro.

Con la punta del ferro destro tirate un anello di filo attraverso la maglia. Togliete quindi la maglia dal ferro sinistro.

A questo punto avete una nuova maglia sul ferro destro.

Il rovescio non è difficile, basta pensare che è il contrario del dritto.

1. Infilate il ferro destro nella prima maglia del ferro sinistro. Assicuratevi che il ferro si infili nella maglia da destra verso sinistra.

2. Tenendo il filo sulla parte inferiore del lavoro, avvolgetelo sul ferro destro.

3. Abbassate la punta del ferro destro ed estraete un anello di filo dalla maglia

4. Lasciate cadere la maglia dal ferro sinistro. A questo punto avete una nuova maglia sul ferro destro



CAMION - TIPOLOGIE

di Rudi Colautti



FOCUS - L'ARCA DI NOÈ -

di Teresa Zamparo



Secondo la Bibbia, Noè costruì un'arca per salvare dal diluvio tutte le specie animali. Questo dipinto raffigura Noè e la sua famiglia che radunano gli animali.

Tutte le creature sono dipinte con grande accuratezza. Pellicce e piumaggi sembrano così soffici che viene voglia di carezzarli.

L'artista ritrasse gli animali dal vero nello zoo privato di un ricco duca.

Adesso facciamo un gioco: guarda bene riesci a trovare Noè con la sua barba bianca?

- Quanti animali diversi riesci a riconoscere?
- Noè fece imbarcare una coppia di ogni specie. Quante coppie riesci a trovare?

FOCUS - PRESEPI A MOGGIO -

di Teresa Zamparo

Due settimane fa siamo andati a Moggio per vedere una mostra di presepi l'esposizione si trovava in un edificio che una volta era una prigione c'erano tanti presepi tra cui il nostro era fatto con le palline di carta di giornale. Nell'ex prigione c'erano 3 piani, la nostra creazione si trovava nei sotterranei. Oltre al nostro ovviamente, i miei preferiti erano quello dei Puffi e quello di Babbo Natale.

Gli operatori hanno fatto diverse foto dei presepi oltre a delle bellissime foto ricordo tutti assieme.

Dopo aver visto la mostra siamo andati a vedere il giardino delle suore. Infine abbiamo camminato per Moggio, per vedere dei presepi lungo la strada (si trovavano all'interno delle vetrine. Alla fine siamo andati tutti insieme a mangiare in un locale a Resiutta per pranzo.

FOCUS - IL GIORNO DELLA MEMORIA -

di Gianfranco Bellina

Il "Giorno della Memoria" è la ricorrenza istituita dal Parlamento Italiano con legge 211 del 20 luglio 2000, per ricordare l'abbattimento dei cancelli di Auschwitz e lo sterminio e le persecuzioni del popolo ebraico e dei deportati militari e politici italiani nei campi nazisti.

La scelta della data ricorda il 27 gennaio 1945 quando le truppe sovietiche dell'Armata Rossa, nel corso dell'offensiva in direzione di Berlino, arrivarono presso la città polacca di Oświęcim (nota con il nome tedesco di Auschwitz), scoprendo il suo tristemente famoso campo di concentramento e liberandone i pochi superstiti. La scoperta di Auschwitz e le testimonianze dei sopravvissuti rivelarono compiutamente per la prima volta al mondo l'orrore del genocidio nazista.

Gallerie del Progetto - Palazzo Morpurgo - Via Savorgnana 12 - ore 18.00 - INAUGURAZIONE MOSTRA
 1938/1945 -LA PERSECUZIONE DEGLI EBREI IN ITALIA
 Una Mostra a stampa della Fondazione Centro di Documentazione Ebraica Contemporanea CDEC, in collaborazione con Proforma memoria
 La Mostra illustra, con impostazione scientifica e completezza storica, la persecuzione degli ebrei in Italia dal 1938 al 1945. Essa ricostruisce tanto la fase della minorazione dei diritti e della persecuzione sociale, attuate dal 1938 al 1943 sotto il governo fascista del Regno d'Italia, quanto la fase degli arresti, della deportazione e dello sterminio, attuati dal settembre 1943 alla Liberazione nelle regioni poste sotto l'occupazione tedesca e la Repubblica Sociale Italiana. La mostra resterà aperta dal 27 gennaio al 25 febbraio

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 -

Si comunica che:

- **Martedì 29 p.v.** è iniziato 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;
- **Mercoledì 6 febbraio p.v.** riprenderanno le attività di palestra e discogym. Chi partecipa alle attività, è pregato di indossare un abbigliamento sportivo e di portare un paio di scarpe da ginnastica in un sacchetto;
- Chi volesse usufruire dello sportello famiglie condotto dal dott. Foti, è pregato di contattare la struttura.

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 4/2	Attività	Pasta al pesto	Crostino con emmental e spinaci	Attività	The' e biscotti
		1	1,7		1, 3, 7
		Giulio	Giulio		Giulio
MARTEDÌ 5/2	Attività	Risotto ai funghi	Affettati misti con carote lesse	Attività	Torta per Silvia
		7			1, 3, 7, 8
		Giulio	Giulio		Giulio
MERCOLEDÌ 6/2	Attività	Merluzzo alla mediterranea con patate al forno	Finocchi gratinati	Attività	Yogurt alla frutta
		4	7		7
		Mario	Mario		Mario
GIOVEDÌ 7/2	Attività	Minestra di farro e lenticchie	Polpettone con cappucci gratinati	Oggi propongo lo	Torta per Simone
		1	1, 3, 7		1, 3, 7, 8
		Giulio	Marco, Mario		Simone
VENEDÌ 8/2	Attività	Pizza al salamino e cipolla	Insalatona	Attività	Pere
		1, 7	/		/
		Marco	Marco		Marco