



I MIEI SUPEREROI PREFERITI

di Luigi Cericco

Lunedì mattina a teatro Tapani mi ha prestato un libro sui supereroi: "Marvel, Earth's Mightiest Heroes Avengers, guida ai personaggi dalla A alla Z".

Gli Avengers sono un gruppo di eroi che combattono contro il male. Questo libro contiene schede descrittive sui supereroi e sui loro poteri. I miei eroi preferiti sono: Capitan America, Spider man e Iron Man.

CAPITAN AMERICA: lo studente Steve Rogers era considerato esile per prendere parte alla seconda guerra mondiale. Accettò di partecipare a un esperimento segreto per la creazione di supersoldati.

E così diventò Capitan America. CAP affiancò l'esercito fino agli ultimi giorni del conflitto quando, a causa di un incidente, rimase imprigionato tra i ghiacci. Dopo decenni in stato di ibernazione fu ritrovato dagli Avengers. Grazie alla sua forza e alla abilità in battaglia è ritornato ad essere ancora una volta uno dei più grandi supereroi al mondo. Indossa un costume blu con una "A" bianca sulla maschera, guantoni rossi e una fascia a righe rosse e bianche. La sua arma è lo scudo rosso e bianco con una grande stella bianca, che lancia verso il nemico. Anche nel cartone che ho visto degli Avengers alla TV c'era il Capitan American che guidava gli altri supereroi.

IRONMAN: Tony Spark è invece un miliardario che, durante una spedizione in Vietnam una scheggia metallica gli si è conficcata vicino al cuore. Tony creò un'armatura di colore gialla e rossa che gli conferisce forza e velocità con la quale combatte i nemici.

SPIDERMAN alias Peter Parker diventò l'uomo ragno dopo essere stato morso da un ragno radioattivo che gli ha fornito grandi poteri. Quando suo zio Ben viene ucciso da un criminale Peter si ricorda di quello che egli gli ha detto "da grandi poteri derivano grandi responsabilità". Decide allora di usare i suoi superpoteri per combattere i cattivi. La divisa di SpiderMan è blu e rossa e al centro è disegnato un ragno nero.

A me piacciono gli Avengers perché sono degli eroi che combattono per la libertà. Anche a me piacerebbe combattere per la libertà, magari con qualche superpotere come lanciare le ragnatele per fare stare zitto qualcuno che disturba troppo e avere meno confusione e stare più tranquilli tutti insieme.



Gli Avengers



Spiderman



Ironman



Capitan America

LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA FELICITÀ

di Gianfranco Bellina

S

i celebra in tutto il mondo il 20 marzo la giornata internazionale della felicità. È stata istituita dall'Assemblea generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) il 28 giugno 2012 dell'Assemblea dell'ONU, stabilisce che:

«... il 20 marzo è la Giornata Internazionale della Felicità, invita tutti gli stati membri, le organizzazioni del sistema delle Nazioni Unite, e altri organismi internazionali e regionali, così come la società civile, incluse le organizzazioni non governative e i singoli individui, a celebrare la ricorrenza della Giornata Internazionale della Felicità in maniera appropriata, anche attraverso attività educative di crescita della consapevolezza pubblica.»

In ogni paese ci sono celebrazioni diverse ma principalmente si cerca di mangiare in modo sano e a colori trascurando per un giorno i derivati degli animali per rendere anche loro più felici.

IL DECALOGO PER RAGGIUNGERE LA FELICITÀ

Scegliere di essere felice

La felicità non si raggiunge con nessun mezzo, ma in gran parte dipende dagli atteggiamenti della singola persona;

- 1. Pensare positivo** - E' la chiave che apre molte porte della vita, tra cui quella della felicità, del successo e del benessere;
- 2. Circondarsi di bene** - Quando ci sentiamo un po' giù di morale e non tutto gira per il verso giusto, ma anche per trascorrere un momento in compagnia è bene accompagnarci a coloro a cui vogliamo bene;
- 3. Prendiamoci una pausa** - Per sopravvivere alla routine quotidiana e alla molteplicità degli impegni, impariamo a ritagliare una pausa di relax per un caffè, una birra o di solo rilassamento;
- 4. Ascoltare il proprio "io" interiore** - E' vero che per stare bene occorre reagire agli stimoli esterni, ma è anche importante prestare attenzione a quelli che arrivano dall'interno;
- 5. Saper dare le giuste priorità alle cose** - Impariamo a gestire il tempo e dare il giusto peso alle nostre diverse attività quotidiane;
- 6. Non dire sempre "sì"** - Mostrarsi troppo disponibili può danneggiarci. Impariamo e rispondere qualche volta anche in modo negativo per salvaguardare i nostri interessi;
- 7. No alla routine eccessiva** - Evitiamo di essere troppo dipendenti dalle nostre abitudini e sforziamoci di non svolgere le stesse attività sempre nello stesso modo;
- 8. Troviamo il tempo** di fare quello che amiamo



CREPES, SEMPLICI E BUONE

di Simone Qualizza

DIFFICOLTÀ **BASSA** / PREPARAZIONE E COTTURA **20 MINUTI** / COSTO **MEDIO** /
 PORZIONI PER **4 PERSONE**

Ingredienti

- 250 ml di latte fresco
- 2 uova medie
- 100 gr di farina tipo "00"
- 1 noce di burro fuso
- un pizzico di sale



Preparazione

1. amalgamare in una bastardella la farina con il latte facendo in modo che non si formino grumi. Aggiungere le uova e il sale e per ultimo il burro sciolto;
2. mescolare continuamente fino ad ottenere una crema abbastanza fluida ,nel caso in cui avrete

formato dei grumi passate il composto

al minipimer e in un passino prima di procedere;

3. ungere leggermente una padella di ferro e metterla quando sarà ben calda. Versare un mestolo del composto e di distribuirlo velocemente sulla padella.

4. Quando inizia a staccarsi, girarla e cuocerla anche dall' altro lato; appena cotta toglierla dal fuoco e raffreddarla su un piano.

Suggerimenti

Potete farle come volete e ripiegarle a fazzoletto, piegando le crêpes una prima volta a metà lungo il diametro, poi ancora metà oppure a modo di cannellone, arrotolandole insieme al ripieno.

LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA

di Maurizio Inguscio



Domenica 17 marzo sono stato invitato da Erika dell'A.N.F.F.A.S. di Udine a teatro a Codroipo. Si è trattato di uno spettacolo teatrale organizzato dal Gruppo volontari codroipesi e dalla Compagnia dei Geniattori

della Scuola dell'Infanzia Stella del mattino.

Lo spettacolo si intitola "Supo. Una storia fatta di colori, suoni, emozioni". Partiti intono alle 14.30 siamo ritornati intorno alle 18. È stato molto bello. Sono felice di ricevere questi inviti!

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:*
- il giorno **giovedì 28** p.v. le attività del centro termineranno alle **ore 14.00** per gli aggiornamenti obbligatori dei dipendenti;
 - Martedì 26 u.s. è ripresa Danza Spontanea. 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 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 25/3	Attività	Piadina al prosciutto cotto e formaggio	Insalata mista	Attività	Thè e pavesini
		1, 7	/		1, 3, 7
		Tutti	Tutti		Tutti
MARTEDÌ 26/3	Attività	Spatzle radicchio e speck	Insalata caprese	Attività	Yogurt al caffè
		1	7		7
		Teresa	Teresa		Teresa
MERCOLEDÌ 27/3	Attività	Crema di asparagi	Strudel salato con cavolfiori lessi	Attività	Banane
		1, 6, 9, 12	/		/
		Rudi	Rudi		Rudi
GIOVEDÌ 28/3	Attività	Risotto al gorgonzola	Sgombro con insalata mista	Chiusura Anticipata	/
		7	4		/
		Luca	Luca		/
VENERDÌ 29/3	Attività	Polpette al pomodoro con polenta	Finocchi gratinati	Chiusura Anticipata	Cheesecake al pistacchio
		1, 3, 7	7		1, 3, 7, 8
		Marco	Marco		Marco

