



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può



info
&
web

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

Si informa che:

-abbiamo iniziato questo nuovo anno, rinnoviamo gli auguri di Buon 2020 a tutti;

-mercoledì 22/01 si terrà lo Sportello Famiglie condotto dal dott. Foti. Chi desidera usufruire dello Sportello è pregato di contattare la Struttura;

Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti



Programma settimanale di _____

Giorno	Attività mattina	Pranzo		Attività pomeriggio	Merenda
		Primo	Secondo		
Lunedì		Tagliatelle al pomodoro	Formaggio e radicchio		Yogurt
		1-3-7	7		7
13/1		Federica	Tutti		/
Martedì		Riso ai 3 cereali con verdure	Bastoncini di pesce e carote lesse		Banane
		1-3-7-8	1-2-3-4-14		/
14/1		Giulio	Giulio		Giulio
Mercoledì		Crema di funghi	Arrosti e patate al forno		Mela
		6-7-9-12	6-7-9-12		/
15/1		Rudi	Rudi		Rudi
Giovedì		Spaghetti al pesto	Frittata con porri, insalata e carote		Ananas sciropate
		1-7-8	3-7		/
16/1		Chiara	Chiara		Chiara
Venerdì		Pizza con salamino e verdure	Insalata di finocchi con arance		Focaccia
		1-7	/		/
17/1		Tutti	Tutti		Tutti



Glutine



Crostacei



Uova



Pesce



Arachidi



Soia



Latticini



Frutta a guscio



Sedano



Senape



Sesamo

SO₂

Lupini



Molluschi

Una ricetta davvero sfiziosa adatta a tutti

DI SIMONE QUALIZZA



Spaghettoni integrali al sugo di verdure

Ingredienti

- 400 g di spaghettoni integrali
- 1 Porro
- 2 Coste di sedano
- 2 Carote
- 2 Zucchine
- 100 g di piselli freschi
- Brodo vegetale
- 400 g di polpa
- Di pomodoro a cubetti
- Basilico
- Olio extravergine di Oliva
- Sale q.b.
- Pepe in grani

Preparazione

Tagliate a cubetti porro, sedano, carote, zucchini e cuoceteli con i piselli in 2-3 cucchiai di brodo vegetale finché non saranno morbidi e asciutti. Unite il pomodoro e del basilico, proseguite a fuoco vivace per minuti 7-8, mescolando spesso. Nel frattempo, lessate gli spaghettoni in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e trasferiteli nel recipiente con la salsa. Condite con poco olio e una macinata di pepe, mescolando per qualche secondo su fuoco medio e servite. Il piatto che ho scelto mi ricorda un piatto irlandese simile a questo che mi è molto piaciuto.

Le mie vacanze

DI EMANUELA MONAI

Sono stata bene a fare le vacanze di Natale. Ho ricevuto un sacco di bei regali dai miei genitori e dai miei zii, come un profumo e un braccialetto.

Anche i miei genitori e mia sorella hanno avuto i loro bellissimi regali. Per esempio a mia mamma è arrivata una scatola contenente dei caffè.

Il Natale lo abbiamo festeggiato con mio fratello, abbiamo mangiato i tortellini e le trippe, il gallo in padella e una soffice torta rosa che ha fatto mia mamma oltre ai biscotti che abbiamo preparato io con il papà.

Il giorno di Santo Stefano abbiamo mangiato insieme ai miei parenti gli affettati, lo spezzatino, il musetto con la brovada e la mostarda.

Siamo andati anche a messa e abbiamo fatto gli auguri pure al parroco Don Rizzieri. In queste feste abbiamo festeggiato anche il compleanno di mio papà. Quest'anno gli abbiamo regalato dei vestiti.

Il giorno della Befana siamo andati a fare un giro a Tarcento. C'erano tante cose belle, abbiamo giocato alla pesca, mangiato la frittella e siamo andati al bar, bevuto una cioccolata con la panna.

Non è mancata una gita a Udine per comprare dei vestiti (un pigiama) e dei dolci.

Ho passato delle belle feste perché ho fatto un sacco di cose!!!



Si riparte!!!

I fuochi d'artificio (e Capodanno a Udine)

DI MONICA ALDEGHERI

I fuochi d'artificio sono un tipo di esplosivo formato da polvere pirica e altri elementi chimici che all'atto dell'esplosione genera colorati effetti luminosi e sonori. Vengono accesi dal pirotecnico.

Sono di solito lanciati al buio da terra in aria. In particolare la pirotecnica è l'arte e lo studio della fabbricazione dei fuochi d'artificio a fini di divertimento e spettacolo. La storia della pirotecnica affonda le sue origini in epoca remota, nel VIII secolo in Cina.

I fuochi pirotecnici sono generalmente impiegati per le feste e in particolare a capodanno. Questo capodanno li ho sentiti da casa insieme a mia mamma.

I fuochi d'artificio sono detti "da terra", "aerei" o "d'acqua" a seconda di dove vengono usati.

Capodanno a Udine

Grande partecipazione in piazza Primo Maggio, a Udine, per festeggiare l'arrivo dell'anno nuovo. Migliaia di persone si sono ritrovate in Giardin Grande per dare il benvenuto al 2020.

Pochi minuti prima della mezzanotte, per il consueto saluto istituzionale, sul palco della piazza sono saliti il sindaco Pietro Fontanini e alcuni rappresentanti del Comune.

La festa è proseguita in piazza Primo Maggio e nei locali della città, con le vie del centro prese d'assalto subito dopo la mezzanotte. Una moltitudine di gente festosa che ha voluto cominciare il nuovo anno all'insegna del divertimento e dell'allegria.

Presepio in via Gemona

DI LUCA CATALANO

Torna il presepe in via Gemona ancora con un messaggio destinato a far discutere. Nel 2017 il presepe era al centro di una polemica, perché il Bambino Gesù è stato rappresentato su una zattera che lo paragonava a un migrante. Accanto alla rappresentazione della Natività è comparso un cartello con su scritto: "chi nasce in barca, chi muore in barca chi guadagna sulle barche, tutti siamo sulla stessa barca". Hanno protestato contro questo cartello i partiti di Forza nuova e la Lega perché sono contrari all'ingresso in Italia degli immigranti. Io penso che gli immigranti siano persone come noi che scappano dalla guerra ed è giusto accoglierli e non discriminarli. Nel 2019 al presepio hanno aggiunto i ponti che simboleggiano il passaggio dei migranti, mentre una certa politica vuole bloccare questo passaggio mettendo dei muri. Questi aspetti a me non piacciono perché, come ho scritto sopra, siamo tutti uguali e dobbiamo aiutarci nei momenti difficili.

Le mie vacanze /2

DI SILVIA BALLARIN



Ciò che mi è piaciuto molto di Natale è stato il pranzo

a casa di Ilaria, mia sorella e Vincenzo; c'erano anche

i suoi genitori! Abbiamo mangiato il salmone, la giar-

diniera e i crostini. Poi un minestrone con gli spinaci,

il lesso di carne con la mostarda e il pesce in padella.

Non poteva mancare anche il muset con la brovada. Per

dolce gli struffoli fatti in casa dal papà di Vincenzo, ac-

compagnati da una crema pasticceria fatta da Ilaria con il mascarpone. Per l'ultimo dell'anno siamo andati con la

mamma e il papà, Nazareno e sua sorella e siamo stati sullo Joanaz a fare una camminata. Abbiamo portato anche

il cane di mia sorella Astra, camminando con i frontalini (con la luce in testa) perché siamo andati alla sera ed era

buio! E' stata una bellissima passeggiata: si vedeva un bel panorama illuminato dalle luci di Natale e dalle stelle.

A gennaio siamo andati con la mamma e il papà al Rifugio Zacchi, sopra Fusine. C'era tanta neve; avevo gli scarpo-

ni perché si scivolava... era davvero molto bello! Avevamo anche il the caldo preparato dalla mamma e la gubana.

Il 6 gennaio, all'Epifania, siamo andati a Tarcento a vedere il Pignarul e la sfilata con i vestiti d'epoca. Molto bella!

Ho anche mangiato una focaccia. Quando siamo andati a vedere il Pignarul, abbiamo dovuto correre un po' per-

ché scendevano faville e fumo. Mi sono sentita felice ed emozionata quando ho visto la sfilata e ho sentito i tambu-

ri suonare ed i fuochi d'artificio.

Associazione Insieme si Può Onlus - Via Vittorio Veneto 136, 33010 Reana del Rogaje (UD) - 0432 857786 - isp@associazioneinsiemesipuo.it - www.associazioneinsiemesipuo.it

94019500308

Da una visione lungimirante che voleva offrire un'accoglienza a misura di Persona, nel 1987 nasce l'Associazione Insieme si Può. Tali intenti ispirano ancora tutte le nostre azioni dove il fulcro è stato, è e vuole continuare ad essere, la ricerca di un maggiore livello di Qualità di Vita delle Persone accolte a Casa "Chiara Aquini".

Se anche quest'anno vorrai scegliere di ricordarci la Tua fiducia, sapremo mettere a frutto il Tuo aiuto in modo concreto e trasparente. Potrai indicare nella dichiarazione dei redditi, nel riquadro del 5% alle ONLUS, il nostro codice fiscale.

Il Tuo sostegno ci permetterà di continuare ad essere un significativo punto di riferimento sul territorio.

A nome di tutte le persone che fanno parte dell'Associazione, Ti ringraziamo per quanto vorrai e potrai fare!