



# INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino dell'Associazione Insieme si Può

**ATTENZIONE**  
Il programma di questa settimana potrà subire variazioni



info & web

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

**Si informa che:**

- RESTIAMO IN ATTESA DI EVENTUALI DISPOSIZIONI CHE POTREBBERO ESSERE EMANATE. QUALORA DOVESSIMO APPLICARE ALCUNE LIMITAZIONI, IL PROGRAMMA POTRA' SUBIRE DELLE MODIFICHE CHE VI VERRANNO COMUNICATE APPENA POSSIBILE;
- siamo tutti pregati di attenerci alle disposizioni che ci vengono impartite dalle autorità in merito alle misure di prevenzione. Ribadendo l'invito a tutti ad affrontare con calma questa situazione, Vi ringrazio della Vs. certa collaborazione;
- proseguono gli incontri di Danza Spontanea che si tengono presso la sede del Circolo "Danza y Vida" in via Santa Giustina a Udine. Giovedì 12 recupereremo l'incontro rinviato la scorsa settimana. Pertanto, SOLO PER QUESTA SETTIMANA, il giro trasporto di martedì e giovedì mattina verranno anticipati con le modalità note;
- per l'attività di Palestra, per la partecipazione a tali attività è richiesta maglietta, tuta e scarpe da ginnastica da portare in una borsa/zainetto e da utilizzare SOLO in palestra;

- i prossimi giovedì **19 e 26 marzo** le attività del C.S.R.E. termineranno alle **ore 14.00** per gli aggiornamenti e le verifiche dell'Equipe Educativa;
  - chi desidera usufruire dello sportello famiglie condotto dal dott. Foti, è pregato di contattare la struttura;
- Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti*

### Programma settimanale

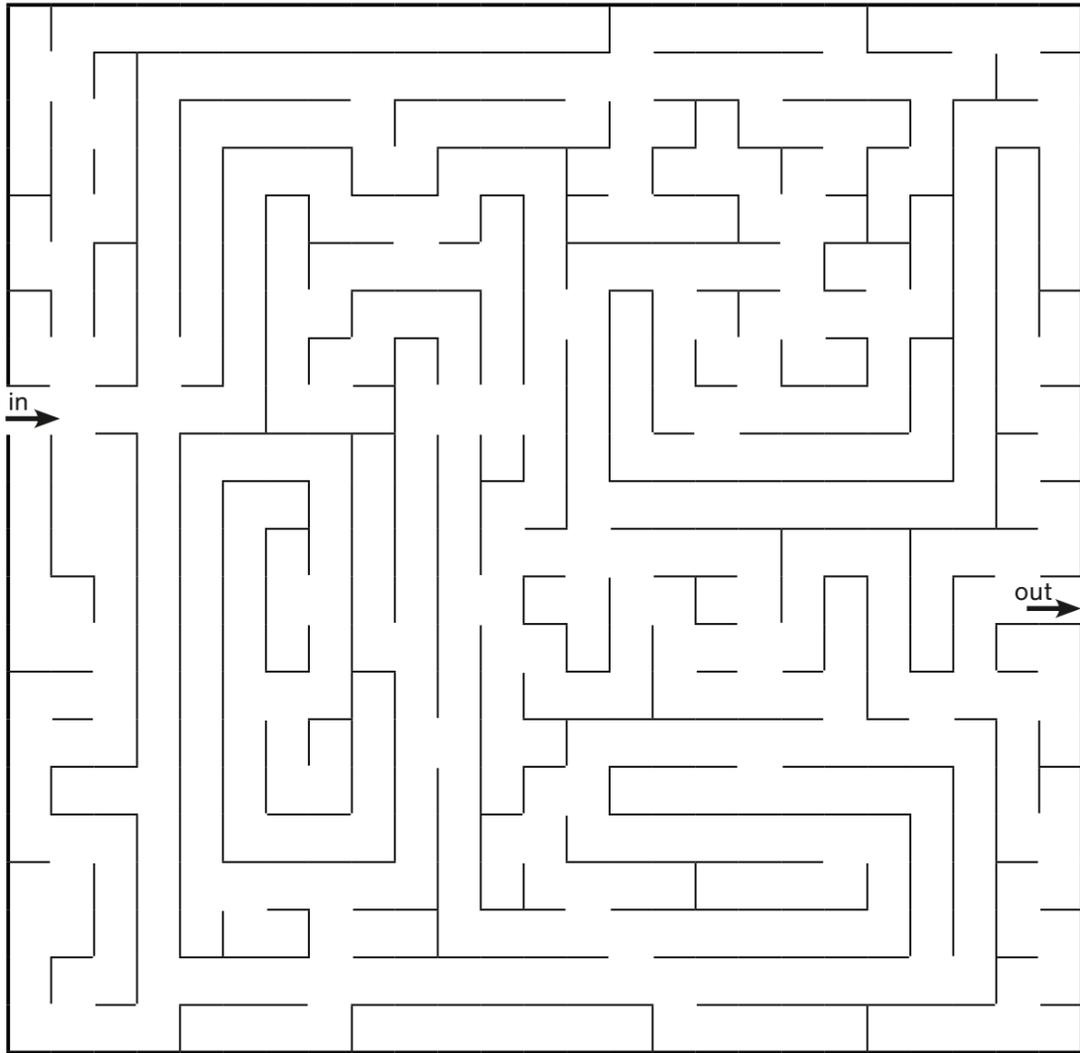
Giorno	Attività mattina	Pranzo		Attività pomeriggio	Merenda
		Primo	Secondo		
<b>Lunedì</b>		Piadina (wurstel, cipolla di Tropea, senape e provola)	Radicchio rosso e pomodori		Dolce
		1,7,10	/		1,3,7,8
		Teresa	Teresa		Teresa
<b>Martedì</b>		Pizza prosciutto e verdure	Carote grattugiate		Banane
		1,7	/		/
		Rudi	Rudi		Rudi
<b>Mercoledì</b>		Minestrone con crostini	Omlette con funghi e erba cipollina e spinaci in padella		Yogurt con frutta secca
		1, 6, 7, 9, 12	1, 3, 7		5, 7, 8
		Simone	Simone		Simone
<b>Giovedì</b>		Gnocchi alla pizzaiola	Sogliola alla mugnaia e cavolfiori		Compleanno Dolores
		1, 7	4		1, 3, 7
		Federica	Federica		Federica
<b>Venerdì</b>		Minestra di ceci con ditalini	Bocconcini di tacchino al rosmarino e carote		Mandarini
		1, 7	1		/
		Maurizio	Maurizio		Maurizio



## Tanti Auguri nonna Ida e un grazie alla famiglia di Emanuela Monai



LABIRINTO



Si ricomincia a faticare in Palestra



**ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS**

- LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA
- EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO
- NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- EVITA LUOGHI AFFOLLATI
- EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARÀ FINITA
- COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO

SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA. NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI

SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS

Prevenzione contro il Coronavirus

ARTICOLO COPIATO DA GIANFRANCO BELLINA

Adottare semplici misure di protezione è fondamentale e sarebbe opportuno farlo tutte le volte che si è raffreddati o si ha l'influenza, ne parliamo assieme al dott. Michele Lagioia, Direttore Medico Sanitario di Humanitas.

Lavare le mani elimina il virus

Lavare le mani con acqua e sapone elimina il virus e previene l'infezione. Le mani vanno lavate sfregandole con cura per almeno 20 secondi, in particolare dopo aver toccato oggetti e superfici potenzialmente sporchi, prima di portarle al viso, agli occhi e alla bocca. Laddove non fosse possibile lavare le mani con acqua e sapone, si può utilizzare un disinfettante per mani a base di alcol al 60%.

Mantenere la giusta distanza

È consigliabile mantenersi a distanza di almeno un metro dalle altre persone, soprattutto se hanno tosse, raffreddore o febbre perché il virus può essere trasmesso a distanza ravvicinata.

Pulire le superfici

Sebbene sia ancora oggetto di studi, i dati preliminari suggeriscono che il virus possa sopravvivere sulle superfici per alcune ore. Il coronavirus può essere eliminato dalle superfici usando disinfettanti chimici a base di candeggina o cloro all'1%, solventi, alcol (etanolo) al 75%, acido peracetico e cloroformio che uccidono il virus e ne annullano così la sua capacità di infettare le persone.

...questa volta tocca alla mamma

DI MAURIZIO INGUSCIO

Il 24 febbraio con Massimo, mamma, papà e degli amici di mio fratello Stefano, Roberta loro figlia Susanna, Alberto e Samanta (una collega di Massimo), siamo andati a festeggiare il compleanno di mia mamma che ha compiuto gli anni (una cifra tonda). Lei ha compiuto gli anni pochi giorno dopo papà. Abbiamo mangiato un sacco di cose buone. Gli amici di Massimo le hanno regalato dei fiori, mentre i miei nipoti una lampada da notte tipo bajour. Mi sono divertito anche stavolta!!!

Associazione Insieme si Può Onlus - Via Vittorio Veneto 136, 33010 Reana del Rojale (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 accordarci 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!