



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può

Anno #16
Data 16/nov/20
Numero #628

C.S.R.E. & G.A.
Casa "Chiara Aquini"
Via Vittorio Veneto, 136
33010 Reana del Rojale (UD)



info
&
web

L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -
Coordinatore Responsabile -

Si informa che:

- siamo tutti caldamente invitati ad attenerci alle disposizioni ricevute per il contenimento del rischio contagio da COVID-19 e Vi ringrazio della Vs. certa collaborazione;

- visto l'avvicinarsi della stagione fresca e piovosa ed il fatto di sfruttare per quanto più possibile gli spazi esterni, è caldamente consigliato che gli Ospiti che partecipano agli interventi straordinari vengano in struttura con un abbigliamento lungo da poter indossare in caso di temperature più basse, consigliamo pertanto un abbigliamento "a cipolla";

- si ricorda che, come sottoscritto dai Tutori/AdS/Familiari nel patto di corresponsabilità prima dell'inizio degli Interventi Straordinari, ogni variazione della stato di salute dell'Ospite o di un familiare convivente, va comunicato anche per iscritto tramite il modulo "Allegato 6 - Scheda variazione stato salute" di cui avete ricevuto duplice copia all'atto di sottoscrizione del "Patto di corresponsabilità" e nel caso si manifestasse febbre > 37,5°C o uno dei sintomi, l'Ospite non potrà partecipare agli interventi straordinari presso i locali del C.S.R.E. "Chiara Aquini";

- per contattare il C.S.R.E. siete pregati di continuare a contattarmi al cellulare, al nostro numero fisso continuerà a rispondere il Gruppo Appartamento;

- gli Interventi Straordinari in loco presso i locali del C.S.R.E. si svolgono dalle ore 9.30 alle ore 15.30 secondo il calendario individuale proposto dall'Equipe Educativa;

RingraziandoVi per la pazienza e per le attenzioni e restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti

giorno	spuntino	attività mattina	Pranzo			attività pomeriggio
			Primo	Secondo	Frutta	
martedì	Macedonia	\	Riso basmati con piselli	Filetto di pesce	\	
	\		\	1-3-4	\	
23/11	Tutti		Monica	Monica	\	
Martedì	Pera	\	Tortellini in brodo	Prosciutto alla brace e radicchio	\	
	\		1,3,6,7,9,12	1	\	
24/11	Emanuela S.		Emanuela S.	Emanuela S.	\	
Mercoledì	Mela	\	Calzone rustico	Carote grattugiate	\	
	\		1,7	\	\	
25/11	Monica		Tutti	Monica	\	
Giovedì	Thè e wafer	\	Pasta al pesto	Formaggio latteria e spinaci	\	
	1,3,7,8		1,7,8	7	\	
26/11	Giulio		Giulio	Giulio	\	
Venerdì	Mandarini	\	Sovracoscia di pollo al forno con polenta	Cavolfiori gratinati	\	
	\		\	1,7	\	
27/11	Rudi		Rudi	Rudi	\	



Andiamo a salutare in Nuova Zelanda

di Luigi Cerizzo

Il modo di salutare in Nuova Zelanda è...un po' strano! Per tradizione i Māori accolgono i visitatori appoggiando la fronte e il naso a quella dell'altro, chiudendo gli occhi. Questo saluto si chiama "hongī". In questo modo la persona arrivata non è solo un visitatore ma viene accolto come "abitante del Paese". Al giorno d'oggi in Nuova Zelanda mentre si stringe la mano della persona che si ha di fronte, la si guarda negli occhi e ci si avvicina lentamente finché il naso e la fronte non arrivano a toccarsi.

I Māori

I Māori sono un popolo che vive principalmente in Australia e Nuova Zelanda. Il moko è il tradizionale tatuaggio con cui i Māori dipingono i loro volti. I guerrieri utilizzano il moko per raccontare la propria storia: ogni segno indica un diverso avvenimento della propria vita personale.

I Māori si sono fatti conoscere nello sport soprattutto grazie alla loro massiccia presenza nella famosa squadra nazionale neozelandese di rugby degli All Blacks i quali, all'inizio della partita, sono soliti eseguire l'haka, la danza tipica del popolo Māori. La bandiera che rappresenta il popolo Māori è di tre colori:

• Il nero rappresenta l'oscurità da cui è emersa la terra

• Il bianco rappresenta l'armonia

• Il rosso la madre terra

Il bianco forma una specie di spirale e rappresenta la speranza nel futuro

La Nuova Zelanda

La Nuova Zelanda è formata da due grandi isole principali, North Island e South Island, bagnate dall'Oceano Pacifico. I neozelandesi sono un popolo di grandi navigatori. L'inglese e il maori sono le due lingue ufficiali. La sua capitale è Wellington.

Per me il saluto Maori è un po' strano ma carino, è strano anche che si dipingono la faccia e si fanno i tatuaggi sul corpo...

Facciamo Yoga con Chiara

Posizione per il rilassamento della schiena

Questa settimana vi farò conoscere alcuni esercizi di yoga per migliorare la schiena. Si tratta di una serie di 5 esercizi. Oggi comincerò con il primo.

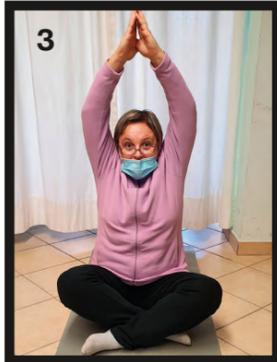
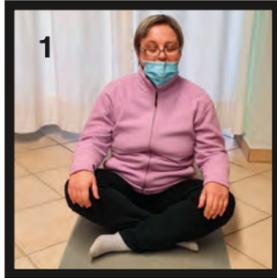
Prima di tutto siediti a terra con le gambe incrociate. Mantieni la schiena dritta. Appoggia le mani sul ginocchio e concentrati sul tuo respiro per alcuni istanti. Il respiro deve essere calmo.

Poi porta le mani unite al petto. In yoga si chiama posizione della Preghiera "Prarthanasana". Apri gli occhi. Con un inspiro porta su le braccia con le mani sempre unite, distese verso l'alto. Poi una volta su, con un espiro separa le braccia e falle scendere distese ai lati per tornare al posizione iniziale della preghiera (per capirci, fai un cerchio e torna alla posizione iniziale)

Esegui questo esercizio 3 volte. Cerca di concentrarti sul respiro quando fai i movimenti.

Benefici di questo esercizio:

- Migliora la postura della schiena
- Aiuta a regolare il respiro.
- Rilassa il corpo e la mente.



Pasticcio con zucca e funghi

di Rudi Colautti e Giulio Vanden Heuvel

Una ricetta gustosa per le prossime feste sperando di poterle fare insieme ai nostri cari.

INGREDIENTI

- Funghi misti già puliti 1 Kg
- Zucca pulita 450 gr
- Sfoglie di pasta per lasagne fresche 250 gr
- Bacon 150 gr
- Burro 120 gr
- Farina 80 gr
- Cipolla -
- Aglio -
- Latte -
- Sale -
- Grana grattugiato -
- Olio evo -

PREPARAZIONE

Per la ricetta del pasticcio con zucca e funghi, tritate mezza cipolla e fatela appassire per 8-10' in una casseruola con un filo di olio e un po' di sale. Tagliate a pezzetti la zucca e aggiungetela alla cipolla con circa 150 g di acqua. Cuocete a fuoco basso, aggiungendo acqua quando vedete che la zucca è asciutta. In tutto serviranno circa 250 g di acqua e 20' di cottura. Alla fine, sarà

quasi disfatta; frullatela in una crema.

Preparate una besciamella: sciogliete il burro, unite la farina e cuocete per 3'; unite 1 litro di latte e fate cuocere mescolando finché non si addensa, in circa 10'. Spegnete, unite alla besciamella la crema di zucca e salate. Tagliate i funghi a pezzettini e saltateli in padella con uno spicchio di aglio e 3 cucchiaini di olio, per 10'. Salateli.

Montate il pasticcio come una lasagna mettendo uno strato di besciamella alla zucca sul fondo di una pirofila e alternando poi strati di pasta, besciamella, funghi e grana grattugiato. Terminate con besciamella e grana. Infornate a 180 °C per 30'.

Fate asciugare intanto il bacon, infornandolo finché non diventa croccante. Tamponatelo per asciugare il grasso in eccesso e tritatelo. Servitelo sopra il pasticcio.



In questa foto stiamo rastrellando le foglie. Michela le avvicina e forma un mucchio mentre Marco con le mani le mette dentro il sacco



In questa invece si vede Chiara usare il rastrello per avvicinare le foglie mentre io le prendo con le mani e le metto nel sacco



In questa ultima foto invece si possono vedere fatti i mucchi di foglie. Prima di essere messe nei sacchi dal buon Marco

Ultimi giardinaggi by Rudi

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'annoverrai 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!



SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS

