



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può



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	\	C.S.R.E. Chiuso	\	\	\	C.S.R.E. Chiuso
7/12	\		\	\	\	
Martedì	\		Festa dell'Immacolata	\	\	
8/12	\	\		\	\	
Mercoledì	Pere	Riso Basmati Spinaci		Cotto alla piastra con Kren e purè	\	
9/12	Tutti	Tutti	Tutti	\		
Giovedì	Mandarini	Zuppa di farro	Vitello tonnato radicchio rosso	\		
10/12	Maurizio	1, 6, 7, 9, 12	1, 3, 4	\		
Venerdì	Aperitivo	Spaghetti ai frutti di mare	Bastoncini di pesce Carote e finocchi	\		
11/12	Maurizio	1, 2, 4, 14	1, 2, 3, 4, 14	\		
		Maurizio	Maurizio	\		



Glutine



Crostacei



Uova



Pesce



Arachidi



Soia



Latticini



Frutta a guscio



Sedano



Senape



Sesamo

SO₂

Lupini



Molluschi



Nelle foto a sinistra:

1. Maurizio e Luigi preparano l'albero di Natale;
2. Emanuela S e Chiara imparano la tecnica del "colombino" nel laboratorio di ceramica; Una tecnica, utilizzata fin dall'antichità, nella lavorazione dell'argilla.
3. e 4. Un gruppo composto da Giulio, Rudi, Anna, Chiara e Michela passeggiano all'aria aperta (Ovviamente all'interno del nostro Comune).



Yoga con Chiara.

Posizione per il rilassamento della schiena. 3° esercizio (di 5)



Continuiamo con la nostra serie di esercizi per la schiena ...

1. Partiamo dalla posizione seduta a gambe incrociate (Sukhasana). Con un inspiro alza le mani verso il lati e poi con un espiro scende con la mano sinistra a terra appoggiando a terra anche l'avambraccio. Alza il braccio destro con un inspiro e espirando inclina il tronco il braccio sopra la testa verso il lato sinistro facendo come un arco. Poi con un inspiro torna alla posizione centrale ed espira. Fai la stessa cosa verso il lato destro. Ripeti l'esercizio 3 volte.

2. Sempre seduta con le gambe incrociate Alza le braccia con un inspiro e espirando riportale giù appoggiando la mano destra per terra vicino al fianco un po' dietro alla schiena e con la mano sinistra prendi il ginocchio destro. Con un inspiro allunga la schiena verso l'alto in modo di allungare bene la colonna vertebrale, poi piano espirando fai una torsione, cioè, gira tutto il busto verso sinistra. Rimani in posizione per tre respiri. Poi il prossimo inspiro alza le braccia e torna al centro. Espirando abbassa le braccia. Ripeti l'esercizio dalla parte sinistra.

Benefici

- Allungamento dei muscoli e tendini dei fianchi, delle spalle e della colonna vertebrale.
- In particolare le torsioni hanno un beneficio straordinario per il nostro organismo. Stimolano la circolazione ed eliminano le tossine degli organi del tronco, possiamo dire che hanno un effetto detergente e rinfrescante sui nostri organi. E' un po' come quando, dopo aver lavato il pavimento, strizzi lo strofinaccio per far uscire l'acqua sporca, e così, dopo, il panno è pronto per accogliere acqua più pulita.

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, 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!

Matematica e come impararla

di Luigi Cericco

$\begin{array}{r} 150 - \\ 130 = \\ \hline 120 \end{array}$	$\begin{array}{r} 8020 - \\ 1979 = \\ \hline 1041 \end{array}$
Esempio 1	Esempio 2

Da Nimis a Reana ci sono 17km, da Reana al Palamostre (Ud) ce ne sono altri 8. Quanti km ci sono da Nimis al Palamostre?	$\begin{array}{r} 97 \\ = 8 \\ + 11 \\ \hline \end{array}$
	Soluzione

Enigmistica

Dopo un po' di allenamento sui conti ecco alcuni esercizi da provare a fare a casa!!! Buon divertimento

- Luigi ha incollato 30 figurine nel suo album. L'album ne contiene 150. Quante figurine mancano a Luigi per completare l'album?

- Hazzard è una serie televisiva statunitense trasmessa per la prima volta nel 1979. Quanti anni di trasmissione festeggia nel 2020?

- La distanza tra Via Ariis di Sotto a Nimis e Via Vittorio Veneto a Reana, dove c'è l'Insieme si Può, è poco meno di 8 km (7,8 km). La distanza tra Via Vittorio Veneto a Reana e Udine, in Piazzale Diacono dove c'è il Palamostre, è di circa 16 km (16,8 km). Quanti km dovresti percorrere se da Nimis vieni in Struttura e poi vai in piscina?

- Noleggiare un ombrellone per la spiaggia a Lignano per tutto il giorno costa 25€. Se volessi rimanere al mare da lunedì a giovedì, quanto dovrei pagare?

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 ABBRACCI 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

Ministero della Salute