



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 | 0 | | Pasta all'amatriciana | Insalata con: finocchi, arance, noci ed emmental | \ | |
| | \ | | Pere | 7 | \ | |
| 21/12 | Rudi | | Rudi | Rudi | \ | |
| Martedì | Aperitivo di Natale con Pandoro e the | | Frico di patate con polenta | cavolfiori e insalata | \ | |
| | 1, 3, 6, 7, 8, | | 7 | \ | \ | |
| 22/12 | Tutti | | Tutti | Tutti | \ | |
| Mercoledì | Frutta | | Risotto con la zucca | Lonza tonnata e verdura | \ | |
| | \ | | 7 | 1, 3, 4 | \ | |
| 23/12 | Tutti | | Giulio | Tutti | \ | |
| Giovedì | \ | C.S.R.E. Chiuso | \ | \ | \ | C.S.R.E. Chiuso |
| | \ | | \ | \ | \ | |
| 24/12 | \ | | \ | \ | \ | |
| Venerdì | \ | C.S.R.E. Chiuso | \ | \ | \ | C.S.R.E. Chiuso |
| | \ | | \ | \ | \ | |
| 25/12 | \ | | \ | \ | \ | |



CHIESETTA DEI SANTI ROCCO E SEBASTIANO

di Luigi Cerizzo

La chiesetta si trova a Rizzolo, in comune di Reana del Rojale, in provincia di Udine. Noi l'abbiamo scoperta durante alcune delle nostre passeggiate nei dintorni della Struttura.

La chiesa dei Santi Rocco e Sebastiano fu costruita dal nobile Bertoldo da Rizzolo. Verso la fine del XIII secolo il conte di Gorizia saccheggiò e distrusse il paese di Rizzolo, inclusa la chiesa. La chiesetta venne poi ricostruita nello stesso posto e consacrata nel 1307. All'inizio del XVI secolo venne costruito anche il campanile.

Nel 1924 diventò un tempio dedicato ai caduti in guerra.

Per saperne di più!

Nella seguente tabella potete vedere i simboli romani con sotto i valori espressi nel sistema numerico decimale.

Si veda come non sia presente un simbolo che identifichi lo 0

| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
|----|-----|------|-----|----|-----|------|-------|-----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| XI | XII | XIII | XVI | XV | XVI | XVII | XVIII | XIX | XX |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

Quindi...

XIII secolo corrisponde al 13° secolo mentre XVI secolo corrisponde al 16° secolo



AUGURI RUDI!!!



MAU E RUDI ALLE MATITE E COLORI



Yoga con Chiara

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

Partiamo dalla posizione del "Bambino" Mettiti in ginocchio con le gambe attaccate e pian piano scende in verticale con la schiena fino a rimanere seduta sui talloni. Una volta seduta portati in avanti con tutto il busto, appoggia la fronte sul pavimento (se facessi difficoltà puoi mettere un cuscino o una copertina piegata sotto la fronte), le braccia rimangono indietro verso i fianchi con le spalle rilassate. Rimani in questa posizione per qualche minuto, poi allunga le braccia in avanti appoggiando gli avambracci a terra. Rimane in posizione ancora un po' in questa posizione.

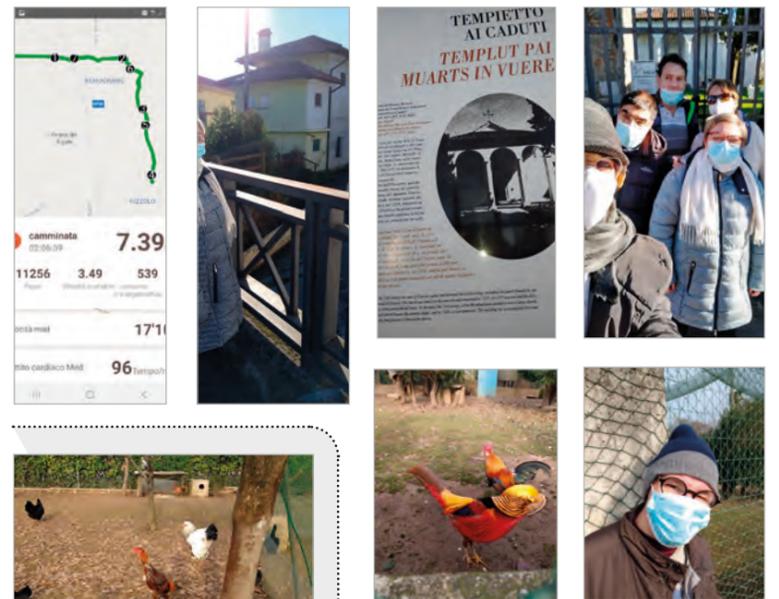
Pian piano appoggiando le palme delle mani a terra, vicino alle ginocchia, torna nella posizione iniziale. Ora mettiti a "quattro zampe" con le mani aperte appoggiate a terra (i polsi sotto le spalle) e la schiena dritta. Unisci le ginocchia, stendi la gamba destra indietro, flettendo il piede, prova a stendere bene, sentendo bene i muscoli. Sposta il peso sulla mano destra e stendi la mano sinistra davanti a te inspirando.

Adesso espirando prova raccoglierti, flettendo il braccio e la gamba che sono distesi, portando il gomito sinistro vicino al ginocchio della gamba destra. Poi con un inspiro distendi di nuovo. Ripetete questi movimenti 5 volte e poi fai la stessa cosa dall'altro lato.

Sembra più complicato di quello che è, guardate bene le foto che vi mostro e così capirete meglio.



Si cammina parecchio sempre nel rispetto delle normative



Indovina CHI???



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 è 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!

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

SAIUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS