



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può

Anno #17
Data 25/gen/21
Numero #636

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:

- COME ANTICIPATO TELEFONICAMENTE, stando alle indicazioni ricevute, gli interventi straordinari in loco restano sospesi sino a data da destinarsi;

- sarà nostra premura contattarVi per aggiornarVi sugli sviluppi;

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

- 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;

- 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";

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		Bruschetta con pomodoro e origano	Lenticchie in umido e cavolfiore in insalata	\	
	\		Banana	1-9	\	
1/2	Chiara		Chiara	Chiara	\	
Martedì	Crostoli		Risotto salsiccia e zucca	Grissino con crudo e insalata	\	
	1, 3, 7		6,7,9,12	1	\	
2/2	Tutti		Tutti	Tutti	\	
Mercoledì	Kiwi		Pasta ai 4 formaggi	spinaci e ricotta	\	
	\		1,7	7	\	
3/2	Luigi		Luigi	Luigi	\	
Giovedì	yogurt		Polpettone di carne	carote e patate lesse	\	
	7		1,7	\	\	
4/2	\		\	\	\	
Venerdì	Pera		Minestrone con l'orzo	Trota e insalata	\	
	\		1, 6, 7, 9, 12	4	\	
5/2	Emanuela S.		Emanuela S.	\	\	



Con le lezioni di Chiara riprendiamo lo Joga

Un esercizio per lavorare con le spalle...

1. Partiamo dalla posizione in piedi. Gambe unite e schiena dritta. Unisci le mani, incrociandole, dietro alla schiena e fai un inspiro.
2. Facendo un espiro portati avanti con il tronco.
3. Facendo un inspiro porta su le braccia unite e ben distese (sentirai che ti tirano un po' i muscoli delle spalle).

4. Con un espiro riportale giù.

5. Con un ultimo inspiro torna su in posizione eretta. Quanto stai ritornando su col tronco piega leggermente le ginocchia per agevolare la schiena.

Ripeti questo esercizio per 5 volte.



Benefici

- Allungamento dei muscoli delle spalle.
- Incremento della flessibilità delle articolazioni delle spalle.
- Allungamento della colonna vertebrale.

VISTA UN'IMMAGINE...TROVATO UN RACCONTO /2

di Chiara F. ed Emanuela S.

Un viaggio in Cornovaglia

nel Regno Unito, un bel gruppetto di nuotatori sta in mare aperto. Tra di loro ci sono anche io, Chiara. Abbiamo fatto questo viaggio perché qui, nel mare della Cornovaglia, abbiamo una gara di nuoto. In realtà siamo un gruppo di amici più che atleti ma... riusciamo a nuotare come dei veri professionisti.



Nuotare in queste acque non è proprio semplice, bisogna evitare le rocce e... l'acqua fredda!

Nonostante questo riusciamo a farcela e a vincere... la medaglia del primo posto.

La Cornovaglia ("Cornwell")

La Cornovaglia è una contea inglese; e la più piccola contea e si trova nella zona sud-occidentale della Gran Bretagna che si allunga verso l'Atlantico.

Dal punto di vista geografico la penisola della Cornovaglia è molto più estesa della contea.

E' caratterizzata da un clima che rimane mite tutto l'anno ed è considerata una delle zone più belle

dell'Inghilterra. Il territorio è ricco di meraviglie naturali e di caratteristici villaggi di pescatori.

La penisola comprende brughiere e centinaia di spiagge di sabbia e culmina con il promontorio chiamato Land's End, che è il punto più a sud ovest dell'Inghilterra. Lungo la costa meridionale, denominata Cornish Riviera, si susseguono pittoreschi villaggi come Fowey e Falmouth. Quella settentrionale, invece, è costellata di imponenti scogliere e località turistiche come Newquay, conosciuta tra i surfisti.

Una delle cose che rendono la Cornovaglia famosa nel mondo è la bellezza dei suoi paesaggi: a perdita d'occhio si susseguono ripide scogliere che si affacciano su spiagge incontaminate o su un mare blu, vaste pianure e vallate ricche di boschi, ma anche villaggi e importanti siti archeologici.

Uno speleologo di nome Harry



Nel 1990 uno speleologo di nome Harry si decise a visitare la grotta di Mencilis, in Turchia. Lui voleva andare a visitare quella grotta perché alcuni suoi compagni di università gliene avevano parlato talmente bene che non poteva resistere alla curiosità. Quando Harry entrò nella grotta...non riuscì a

nascondere la sorpresa: enormi stalagmiti e stalattiti lo circondavano...

Lo speleologo, Harry, decidendo di entrare in quella grotta, superò una sua grande paura...andare sottoterra!

- A Reana ci si copre ma si produce -



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!

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