



# INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino  
dell'Associazione  
Insieme si Può

Anno #17  
Data 8/feb/21  
Numero #638

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 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		Piadina formaggio, cotto, carciofi e olive taggiasche	Finocchi e carote grattugiate	\	
	\		Pere	\	\	
15/2	Tutti		Tutti	Tutti	\	
Martedì	Thè e crostoli		Lasagne con zucca, funghi, taleggio e bacon	Radicchio	\	
	1-3-5-7-8		1-7	/	\	
16/2	Tutti		Tutti	Tutti	\	
Mercoledì	Mela		Risotto con l'aringa	Bruschetta con tonno e pomodorini.	\	
	/		3-4-6-7-9-12-14	1-4	\	
17/2	Chiara		Rudi	Chiara	\	
Giovedì	Yogurt al caffè		Vellutata di carote	Arrosto e patate	\	
	7		6-7-9-12	6-7-9-12	\	
18/2	Luigi		Tutti	Tutti	\	
Venerdì	Pere		Pasta con le vongole	Bastoncini di pesce e cappucci	\	
	\		\	\	\	
19/2	Luigi		Tutti	Tutti	\	



1

Glutine



2

Crostacei



3

Uova



4

Pesce



5

Arachidi



6

Soia



7

Latticini



8

Frutta a guscio



9

Sedano



10

Senape



11

Sesamo



12

SO<sub>2</sub>

13

Lupini



14

Molluschi

## Il Tagliamento difeso a colpi di Pagaia

di Luigi Cericco

Alessandro Mercè è un istruttore di canoa e Kajak che vuole dare importanza al fiume Tagliamento e a ciò che lo circonda. Il Kajak è un tipo di canoa che si muove utilizzando la pagaia che, a differenza della canoa, ha due pale (una all'inizio e una alla fine di questo bastone). Alessandro lavora direttamente sul fiume Tagliamento, all'aria aperta insegnando come si usa a chi è interessato. Si è appassionato a questo sport grazie a Laura, la sua compagna, che gli ha regalato un corso da istruttore. Laura invece lavora con le api: la sua taverna di casa è il laboratorio dove produce diversi tipi di miele: acacia, tiglio, millefiori, etc...

Alessandro e Laura vogliono far conoscere la natura e i paesaggi che ci circondano, soprattutto quelli vicini al fiume Tagliamento. Io non ci sono mai stato ma mi piacerebbe fare un giro in canoa! Per quanto riguarda il miele invece, a me piace e penso sia bello conoscere da vicino il mondo delle api. Da quello che so, le api sono attratte dai fiori e dal loro profumo; quando si appoggiano al fiore, raccolgono il nettare e del polline rimane attaccato sul loro corpo. Quando si appoggiano al fiore successivo lasciano parte di questo polline... così avviene l'impollinazione! Le api producono il miele prima di tutto per loro perché così in inverno riescono a sopravvivere: il miele infatti conserva il nettare, raccolto dalle api imbutigliatrici. Nel miele c'è anche la melata, ricca di zuccheri.

Questa notizia mi è piaciuta molto e... voglio raccontarvi una storia, inventata da me!

"Luigi lavora con le api; si sveglia la mattina presto, prima delle 06:00 e da lì comincia la sua giornata tra le api! Pulisce le cassette delle api, prende il miele dalle arnie. E' un miele soprattutto di acacia perché ci sono tanti alberi di acacia dove lui vive. In questi casi Luigi indossa una tuta bianca, un casco con una rete e i guanti. E' molto importante coprire il viso e le mani! Luigi lavora con la sua assistente Chiara: insieme allevano api e raccolgono i loro frutti, il miele e la cera. Hanno un buon rapporto! Ciascuno ha i suoi compiti: Luigi raccoglie il miele e Chiara prepara i barattoli di vetro e si occupa di vendere il miele. Ogni tanto arrivano dei visitatori. A Luigi piace quando vengono a trovarlo Silvia e Savina: fa conoscere il mondo delle api e fa assaggiare il miele. Il suo miele è molto buono e ha un profumo dolcissimo"





A Joga con Chiara

Una sequenza per cominciare in forma la giornata



1  
Si comincia dalla posizione in piedi dritto. Le braccia lungo i fianchi con le mani girate verso l'esterno



2  
Alzando lentamente le braccia, porti le mani unite davanti al petto in posizione di preghiera



3  
Torni ad abbassare le braccia, davanti al corpo, con i dorsi verso l'esterno



4  
Pian piano alza le braccia dritte, fino sopra la testa e ancora più indietro, piegando la schiena leggermente indietro



5  
Torna dritto con la schiena, braccia sopra la testa distese. Unisci i palmi delle mani. Poi piegati un po' verso destra. Torna al centro. Poi piegati un po' verso sinistra. Torna al centro di nuovo



Arta Terme

di Rudi Colautti

Qui siamo ad Arta Terme. Io ci sono andato più volte...la montagna mi piace tanto! Si possono fare delle belle camminate. Conosco anche Treppo Carnico perchè ci abita la figlia di Anna. Conosco quella zona, Paluzza e Ligosullo.

Ogni tanto... mi piace fare un giro da quelle parti!



6  
Piega il tronco in avanti portando le mani verso terra e lascia che per un momento le braccia cadano in giù, insieme al tronco e alla testa. Lasciale rilassate



7  
Unisci quindi le mani dietro alla schiena, incrociando le dita



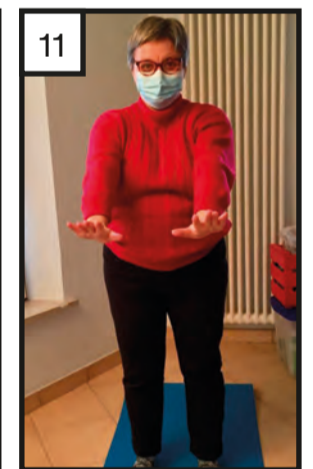
8  
Porta su un po' le braccia unite. (sentirai che ti tirano un po' le spalle, va benissimo)



9  
Portale di nuovo giù vicino alla schiena.



10  
Sciogli le braccia e lasciale di nuovo in avanti rilassata come nella posizione 6.



11  
Tirati su piano piegando un po' le ginocchia in modo di agevolare la schiena.



12  
Torna a portare su le braccia e ripete la sequenza 4 e 5



13  
Abbassa le mani sempre unite davanti al petto in posizione di preghiera



14  
Scioglie le mani portando le braccia verso i fianchi con i palmi girati verso l'esterno

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'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!