



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può

Anno #17
Data 1/mar/21
Numero #641

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;

- 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;

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	
Lunedì	Aperitivo		Pasta al prosciutto e formaggio spalmabile	Insalata di finocchi e arance	\	
	\		1-7	\	\	
8/3	Emanuela S.		Emanuela S.	Emanuela S.	\	
Martedì	Mela		Cordonbleu e patate al forno	Insalata	\	
	\		1-3-7	\	\	
9/3	Tutti		Rudi	Rudi	\	
Mercoledì	Pera		Vellutata di carote	Frittata al porro Piselli	\	
	\		\	3-7	\	
10/3	Tutti		Chiara	Chiara	\	
Giovedì	Yogurt al caffè		Panino farcito	Cappucci e carote	\	
	7		1-7	\	\	
11/3	Rudi		Rudi	Rudi	\	
Venerdì	Ananas		Gnocchi alla romana	Bastoncini di pesce Spinaci	\	
	\		1-7	1-3-4	\	
12/3	Chiara		Chiara	Chiara	\	



Robin Wood

di Luigi Cerizzo

Ho appena finito di leggere un libro della collana "Avventure senza tempo", la storia è quella di Robin Hood. Un libro scritto da Alexander Dumas.

La storia è ambientata in Inghilterra, a Nottingham; re Riccardo Cuor di Leone è dovuto partire per le Crociate e, con l'inganno, ha preso il suo posto il fratello Giovanni Senza terra. Re Riccardo ha una nipote, Lady Marian che Giovanni vorrebbe sposare ma lei ha già il ragazzo... Robin Hood!



Robin Hood, il Principe dei ladri, vive con i suoi uomini nella foresta di Sherwood. Ha diversi amici: il frate Tuck, è un uomo grosso, forte, buffo e simpatico; Little John è muscoloso e da buoni consigli. Quando passa una diligenza di Giovanni, loro rubano il denaro per darlo ai poveri. Durante il regno di Giovanni ci sono davvero tanti poveri perché il re obbliga il popolo a pagare molte tasse.

Un giorno, nella foresta di Sherwood, Robin Hood e i suoi uomini vedono arrivare un uomo vestito da frate... sembra avere qualcosa di strano! In effetti quando il frate toglie la spada dal fodero Robin Hood capisce che Re Riccardo è ritornato dalle Crociate!

Insieme decidono di assalire il castello e si lanciano in una lotta furiosa contro Giovanni, lo sceriffo di Nottingham e i suoi soldati.

Terminata la battaglia, Lady Marian e Robin Hood si sposano mentre Giovanni viene arrestato.

Luigi consiglia...

Penso che questo libro sia bello ed interessante. Lo consiglio perché è una bella avventura. Il mio personaggio preferito è Robin Hood perché è un arciere: lancia le frecce per rubare a chi ha più denaro e darlo ai più poveri.

"Piccoli lavori di falegnameria con la nostra macchina Laser"

Scatola per mettere i pezzi del domino realizzata da Giulio alto, Monica ed Emanuela S.



Impariamo ad usare il legno e la carta

di Monica Aldegheri

Impariamo a costruire un orecchino con la carta e il legno.

Come prima cosa dobbiamo prendere dei vecchi giornali. Sfolgiandoli ho scelto delle immagini con delle forme e dei colori che mi piacevano.

Ho preso col taglierino e ho ritagliato le parti che volevo. Non è stato difficile tagliare. Una volta preparati i pezzi di carta dobbiamo tagliare il legno nella forma dell'orecchino che vogliamo realizzare (per es. quadrato, circolare, rettangolare)

La macchina che abbiamo taglia tanti materiali diversi (tra cui appunto il legno)

Col computer dico alla macchina cosa tagliare (dicendole la velocità e la potenza). Quindi premendo il tasto giusto la macchina attraverso un laser comincia a tagliare la forma desiderata

A Yoga con Chiara

TARTARUGA "KURMASANA"

Oggi vi propongo la Posizione della Tartaruga (Kurmasana): Una posizione Regina, così si chiamano in yoga le posizioni che lavorano su tutto il corpo.

Conosciamola!!

Siediti a terra, piega le gambe e unisci le piante dei piedi; Si forma circa un rombo con le gambe. Fai un bel inspiro ed espirando fai passare le mani sotto le caviglie e se riesci prenditi i piedi, altrimenti le caviglie, o gli stinchi. Dove arrivi va bene, non sforzare la schiena. Quando sei in posizione comoda, rilassati portando in giù il tronco, il collo e la testa. Rilassa bene i muscoli del collo fino a sentire tutto il tuo peso. Conta 10 respiri provando a rilassarti sempre di più.

Benefici:

- Porta beneficio alle giunture, anche, ginocchia, caviglie;
- Scioglie la muscolatura;
- Stira i tendini e i muscoli della colonna vertebrale;
- Rinforza l'addome.



Il Sogno

di Luca Catalano

Qualche giorno fa sono andato a vedere la mostra di Van Gogh con Graziella e Marica, al Tiare a Villesse. Appena siamo arrivati siamo andati a fare il biglietto, per entrare a vedere la mostra, subito dentro c'era un corridoio, c'erano dei quadri che lui ha dipinto. C'era una voce che narrava la sua storia. Van Gogh era sempre in collera con suo fratello Theo, ad un certo punto abbiamo visto sui teleschermi del rosso che raffigurava il sangue, difatti si è sparato. C'era nel dipinto uno splendido cielo stellato con il mare blu. Fu autore di quasi 900 dipinti e di più di mille disegni, senza contare i numerosi schizzi non portati a termine e tanti appunti destinati probabilmente all'imitazione di disegni artistici di provenienza Giapponese. Tanto geniale quanto incompreso se non addirittura disprezzato in vita, Van Gogh influenzò profondamente l'arte del XX secolo, dopo aver trascorso molti anni soffrendo di frequenti disturbi mentali, morì a soli 37 anni. Vincent Willem Van Gogh, nasce a Zundert il 30 marzo 1853. La morte di Van Gogh, il pittore post impressionista olandese, avvenne la mattina presto del 29 luglio 1890, nella sua stanza all'Uberge - Ravoux nel villaggio di Auvers - sur - Oise, nel nord della Francia. Van Gogh fu colpito da un proiettile allo stomaco, sparato da se stesso o da altri e morì due giorni dopo. Il quadro che mi ha colpito di più è la notte stellata sul Rodano.



La morte di Van Gogh, il pittore post impressionista olandese, avvenne la mattina presto del 29 luglio 1890, nella sua stanza all'Uberge - Ravoux nel villaggio di Auvers - sur - Oise, nel nord della Francia. Van Gogh fu colpito da un proiettile allo stomaco, sparato da se stesso o da altri e morì due giorni dopo. Il quadro che mi ha colpito di più è la notte stellata sul Rodano.

Con affetto Luca

Breve descrizione della mostra

Van Gogh - Il Sogno è un viaggio multimediale e interattivo all'interno dell'arte e del genio di Vincent Van Gogh (1853 - 1890). Attraverso tre diversi ambienti, i visitatori saranno avvolti da un'esperienza unica e coinvolgente in cui reale e virtuale si incontrano grazie a tecnologie multimediali audio e video di ultima generazione.

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'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!