



# INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino  
dell'Associazione  
Insieme si Può



info  
&  
web

## L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -  
Coordinatore Responsabile -

### Si informa che:

- con l'arrivo della bella stagione, è ricominciata l'attività di giardinaggio nel nostro giardino! Si chiede di fornire un cambio completo per i lavori all'esterno;

- 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 di metà mattina	attività mattina	Pranzo			attività pomeriggio
			Primo	Secondo	Frutta	
Lunedì	Fragole con il limone		Penne all'amatriciana	Frittata alle erbe Insalata	\	
	\		1	3	\	
10/5	Silvia		Tutti	Tutti	\	
Martedì	Succo d'arancia e patate		Vellutata di carote	Scaloppine ai funghi Insalata	\	
	\		6-7-9-12	1	\	
11/5	Tutti		Silvia	Silvia	\	
Mercoledì	Mela		Pizza con olive, brie e pomodori secchi	Insalata	\	
	\		1-7	\	\	
12/5	Rudi		Rudi	Rudi	\	
Giovedì	Ananas fresco		Cous cous alle verdure	Insalatona	\	
	\		1	\	\	
13/5	Chiara		Chiara	Chiara	\	
Venerdì	Yogurt al caffè		Bruschettina con tonno e pomodorini	Bastoncini di pesce e patate	\	
	7		1	1-3-4	\	
14/5	Emanuela S.		Emanuela S.	Emanuela S.	\	



## L'angolo del gusto



La settimana scorsa abbiamo imparato a preparare l'asado. Oggi scopriamo come realizzare la salsa che notoriamente andrebbe ad accompagnarlo. Stiamo parlando del **chimichurri**, una **salsa** argentina che è ottima con qualsiasi carne da griglia. Un piccolo consiglio: prezzemolo e aglio devono essere assolutamente freschi, per l'origano va bene anche quello secco.

La ricetta è molto semplice. Lavate, asciugate e sminuzzate tutte le verdure e poi mescolatele tutte in una ciotola, condite con olio, sale e pepe e lasciate a riposo per una notte in frigorifero.

Per un chimichurri perfetto abbiate la pazienza di sminuzzare tutto al coltello, se usate il mixer va bene lo stesso, ma la consistenza è più liquida e la salsa scivola via più velocemente dalla carne.

### Quali piatti oltre all'asado?

La salsa chimichurri è ottima non solo con la carne, ma anche per condire insalate di pomodori e verdure fresche, per il pinzimonio o per un filetto di pesce alla griglia.

**Ricette consigliate:** pulled pork, spiedini di pesce e pomodorini alla griglia, bistecca alla brace, ma provatela anche sulla panzanella toscana.

### Ingredienti

- 1 mazzo di prezzemolo
- 40 grammi di origano fresco
- 3-4 spicchi di aglio
- 60 grammi di cipollotto fresco
- 1 peperoncino piccolo, privato dei semi e sminuzzato
- 1/2 limone per fare il succo
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 120 grammi di olio di oliva
- Q.B. di sale e pepe

La salute vien leggendo

tratto da Salute del 29 Aprile

di Luigi Cericco



Mi ha incuriosito un articolo che ho letto in un supplemento del Messaggero dal titolo "La salute vien leggendo". In questo articolo si vede come l'Italia è al 19° posto in una classifica di 28 Paesi.

Secondo me leggere è importante: allena la memoria, ti permette di imparare o scoprire sempre nuove cose. Io, ad esempio, leggo volentieri riviste come Focus Junior o Focus Wild.

I consigli di Luigi...

Nella scelta del libro da leggere pensa sempre ai tuoi interessi e a cosa ti piace; si può andare in libreria e comprare un libro oppure in biblioteca e prenderlo in prestito. In biblioteca si possono trovare molti scaffali, pieni di libri a seconda dell'argomento o della categoria (ad esempio avventura, romanzi, libri sulla natura o di animali); se piace il genere 'romanzi d'avventura' io ho letto Robin Hood o Il libro della giungla... sono storie molto interessanti!

si possono leggere anche riviste; ci sono riviste per ragazzi, per ragazze, etc... Quello che è importante è che per leggere i libri non ci sono distinzioni, si possono leggere ad ogni età, nazionalità o sesso!

Francesca Piccinini

di Luca Catalano

A 42 anni ha deciso di dire addio al Volley.

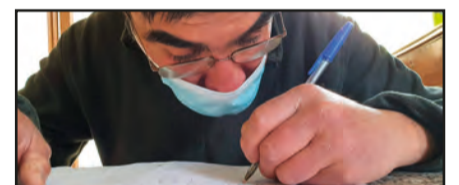
La donna sibolo della pallavolo azzurra dice basta: "Largo alle giovani, anche se mi sento ancora la bimba che a 8 anni guardava i cartoni di Mila e S hiro", racconta - "Mi manca la medaglia olimpica, ma mi rivedo in Paola Egonu". "Sono single, mica facile che un uomo mi faccia stare meglio di come sto da sola".

La macchina della sorella di Giulio Alto

di Rudi Colautti

Ho scelto di scrivere di questa macchina perché ce l'ha Antonella, la sorella di Giulio alto. È un fuoristrada, cioè è una macchina che va anche nei campi, non come la Smart che si fermerebbe. Va a benzina, si arrampica ovunque, in montagna, nei boschi, attraverso i fiumi, con la neve e il ghiaccio.

Va proprio dove vuoi!!!



Attualità

di Luigi Cericco

Durante l'attività di Attualità, sfogliando il Messaggero Veneto, ho visto un articolo che mi ha incuriosito.

La Campagna del Nordafrica, chiamata anche guerra nel deserto, fu combattuta durante la Seconda Guerra Mondiale.

L'esercito italiano, che diede inizio a questa campagna nel 1940 in Egitto, fu sconfitto dalle forze britanniche. Benito Mussolini fu costretto a chiedere aiuto ad Adolf Hitler che inviò un esercito in soccorso, il cosiddetto Afrikakorps.

Le forze italo-tedesche ebbero molte vittorie ma, nel 1943, furono costrette ad arrendersi perchè stremate e senza rifornimenti nè armi mettendo fine alla campagna del Nordafrica.



Nonno Geraldo in Libia durante la Seconda guerra mondiale

Questa foto in bianco e nero è una testimonianza della guerra combattuta dall'esercito italiano sul fronte libico durante il secondo conflitto mondiale. Nell'immagine, in uniforme e vicino a un cannone, c'è il soldato Geraldo Rossi di Variano, nonno del nostro lettore Paolo Rossi di Basiliano che ha voluto ricordarlo inviando al Messaggero Veneto questo storico scatto.

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!

... ECCO IL RISULTATO DI ORE DI LAVORO DI GIANNINA