



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 | Ananas | | Panino farcito | Patatine al forno | \ | |
| | \ | | 1-7 | \ | \ | |
| 7/6 | Marco | | Marco | Marco | \ | |
| Martedì | Coppa di mango e fragole | | Prosciutto e melone | Polpettone Melanzane grigliate | \ | |
| | \ | | \ | 1-3 | \ | |
| 8/6 | Simone | | Simone | Simone | \ | |
| Mercoledì | Albicocche | | Spaghetti al pesto di zucchine e mandorle | Caprese | \ | |
| | \ | | 1-7-8 | 7 | \ | |
| 9/6 | Mario | | Mario | Mario | \ | |
| Giovedì | Aperitivo Hugo e arachidi | | Riso alla greca | Insalata e pomodori | \ | |
| | 5 | | 3-12 | \ | \ | |
| 10/6 | Chiara | | Chiara | Chiara | \ | |
| Venerdì | Tè freddo Pesche | | Pizza con tonno, capperi e acciughe | Carote grattugiate | \ | |
| | \ | | 1-4-7 | \ | \ | |
| 11/6 | Giulio | | Giulio | Giulio | \ | |



Finalmente zona bianca...

di Monica Aldegheri

Finalmente dal primo di giugno siamo entrati in zona bianca. Oltre al Friuli Venezia Giulia entrano in zona bianca anche il Molise e la Sardegna.

Ma cosa cambia con la zona bianca?

Viene tolto il coprifuoco cioè l'obbligo di rientrare a casa dopo una certa ora. Rimangono le regole più importanti:

- uso obbligatorio della mascherina
- obbligo di distanziamento interpersonale
- divieto di assembramento
- sanificazione e areazione dei luoghi chiusi
- igienizzazione delle mani

Inoltre in zona bianca potranno riaprire:

- parchi tematici e di divertimento

- centri benessere, termali e piscine al chiuso
- sale da gioco, scommesse, bingo e casinò
- fiere e manifestazioni
- matrimoni e altre cerimonie

E se abbiamo fame e vogliamo andare al ristorante?

Per quanto riguarda le regole per i **ristoranti** in zona bianca, al chiuso bisognerà tenere la mascherina sempre, anche al tavolo, tranne quando si mangia e si beve. Il personale dovrà sempre indossare la mascherina. Resta da capire quante persone potranno stare sedute al tavolo e se rimarrà o verrà tolto il limite di 4 persone come in zona gialla.

Secondo le linee guida, la prenotazione dovrebbe essere obbligatoria o fortemente raccomandata.

Le attività aperte devono rispettare i protocolli o le linee guida idonei a prevenire o ridurre il rischio di contagio nel settore di riferimento o in ambiti analoghi. Fra queste misure vi è il mantenimento del distanziamento interpersonale, la pulizia e l'igiene ambientale almeno due volte al giorno e in funzione dell'orario di apertura e la garanzia di adeguata areazione naturale e ricambio d'aria. È inoltre obbligatorio esporre un cartello che indichi il numero massimo di persone che possono essere contemporaneamente presenti all'interno dei locali. Ove possibile, individuare percorsi diversi per entrate e uscite.

E se volessi smaltire il pranzo al ristorante?

In **palestra o in piscina**, anche in zona bianca resta il divieto di usare le docce in palestre, centri benessere e piscine, ma in queste ultime possono essere usati gli spogliatoi.

L'angolo del gusto

di Simone Qualizza

La colazione Inglese (completa)

Oggi si parla di prima colazione. Non quella ben nota nostrana, bensì prepariamo la colazione Inglese. Un piatto ricco e sostanzioso. Cominciamo!!!

PREPARAZIONE

Questo tipo di colazione è un piatto ricco di proteine e viene accompagnato di solito da una tazza di caffè lungo o una spremuta di arance. Uova, bacon e salsicce sono gli elementi principali. I fagioli stufati servono a sgrassare la bocca. Le uova possiamo prepararle sia fritte che strapazzate, mentre il bacon e la salsiccia di solito vengono fatte alla piastra. I fagioli invece possiamo comperarli in scatola e riscaldarli velocemente. Vanno benissimo quelli Canellini accompagnati da una salsa fatta con ketchup, salsa Worcestershire, zucchero di canna e concentrato di pomodoro. I fagioli volendo possono essere messi in ammollo per una notte.

PROCEDIMENTO

- 1 Sbucciate la cipolla e tagliatela a velo. Lasciatela imbiondire a fuoco dolce in una padella con poco olio. Unite i fagioli privati dell'acqua di cottura e fateli saltare per qualche minuto. Create una salsa mescolando ketchup, salsa Worcestershire, concentrato di pomodoro e zucchero di canna. Trasferite i legumi in una pirofila, aggiungete la salsa e fate cuocere in forno a 180 °C per 20 minuti.
- 2 Pulite i funghi con un panno umido, eliminate eventuali residui di terreno e la parte finale del gambo. Tenete da parte. Lavate accuratamente i pomodori e tagliateli a metà. In una padella fate riscaldare poco olio, aggiungete i funghi tagliati grossolanamente e fateli saltare a fiamma viva per 5 minuti. Riscaldare una griglia e grigliate per 5 minuti i pomodori. Cuocete la salsiccia alla griglia, girandola di tanto in tanto per renderla croccante e ben cotta: occorrono all'incirca 15 minuti.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- > 8 Salsicce di maiale
- > 8 fette di Bacon
- > 4 Uova
- > 350g di Funghi
- > 4 Pomodori rossi
- > 400g di Fagioli precotti
- > 1 cucchiaio di Ketchup
- > 1 cucchiaio di Salsa Worcestershire
- > 2 cucchiaini di Zucchero di canna
- > Concentrato di pomodoro
- > 1 Cipolle
- > Q.B. di Olio extravergine di oliva

Ancora bellissime foto scattate da Emanuela

di Emanuela M.



Guardate chi è venuto a trovarci!!!



- 3 In una padella fate riscaldare poco olio, aggiungete una alla volta le uova. Lasciate cuocere per un minuto, aggiungete qualche cucchiaio di acqua e coprite con un coperchio: 3 minuti sono sufficienti per un tuorlo liquido ma cotto, 4 o 5 minuti garantiscono un tuorlo più sodo. In un'altra padella o su una piastra rovente cucinate il bacon 2 - 3 minuti per lato: deve risultare croccante e perdere parte del grasso. Componete il piatto disponendo ordinatamente tutti gli elementi.

Nuove sedie per il giardino a Reanuzza!!!

Si procede alla pulizia e sanificazione con Rudi addetto al lavaggio



La zanzara tigre

di Luigi Cerizzo

La zanzara tigre è un insetto molto pericoloso perché la sua puntura è molto fastidiosa e può portare ad alcune malattie come la febbre gialla, l'encefalite.

Il consiglio per evitare di farle arrivare è quello di togliere vasi e sottovasi o contenitori che possono contenere acqua piovana.

Contenitori di uso comune, come sottovasi di piante, piccoli abbeveratoi per animali domestici, annaffiatori, ecc., vanno svuotati periodicamente, almeno una volta a settimana e puliti accuratamente per eliminare le eventuali uova.



Contenitori d'acqua inamovibili, quali vasche in cemento, bidoni e fusti per irrigazione degli orti, vanno coperti con reti o zanzariere.

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!