



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Anno #17
Data 14/giu/21
Numero #656C.S.R.E. & G.A.
Casa "Chiara Aquini"
Via Vittorio Veneto, 136
33010 Reana del Rojale (UD)info
&
webIl giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può

giorno	Spuntino di metà mattina	attività mattina	Pranzo			attività pomeriggio
			Primo	Secondo	Frutta	
Lunedì	Yogurt caffè		Farfalle integrali con pesto di pomodorini	Polpette di zucchine Fagiolini&fagioli	\	
21/6	7 Marco		1-7 Marco	1-3-7 Marco	\	
Martedì	Anguria		Insalata di pollo	Sorbetto scomposto al limone	\	
22/6	\ Chiara		1-7 Tutti	7 Tutti	\	
Mercoledì	\		\	\	\	
23/6	\		\	\	\	
Giovedì	Melone		Insalata di riso	Pomodori e cetrioli	\	
24/6	\ Marco		3-7-12 Mario & Silvia	\ Chiara	\	
Venerdì	Aperitivo Hugo & patatine		Tostone farcito	Cappuccino	\	
25/6	\ Rudi		1-3-7 Tutti	\ Tutti	\	

**L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE**di Alessio Cantarutti -
Coordinatore Responsabile -**Si informa che:**

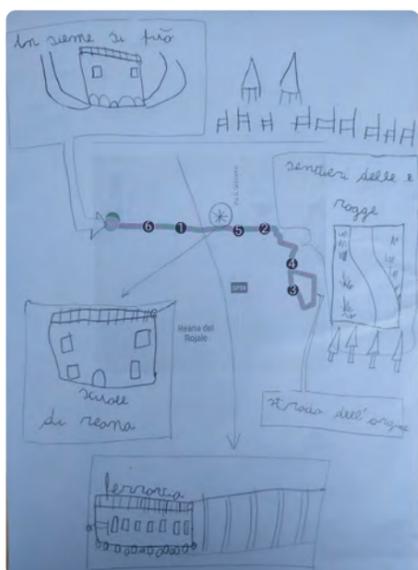
- con l'arrivo della bella stagione, è ricominciata l'attività di giardinaggio nel nostro giardino! Si chiede di fornire un cambio completo per i lavori all'esterno;
- siamo tutti caldamente invitati ad attenerci alle disposizioni per il contenimento del rischio contagio da COVID-19 e Vi ringrazio della 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.

La passeggiata delle rogge

di Rudi Colautti

La Passeggiata delle Rogge si sviluppa da Zompitta, frazione di Reana del Rojale, a Molin Nuovo comune di Tavagnacco, e da nord a sud, attraversa le località di Cortale, Valle, Remugnano, Rizzolo e Ribis. Lungo il suo itinerario è possibile apprezzare numerosi casali con mulini, edifici di archeologia industriale, chiese e manufatti di ingegneria idraulica, lavatoi, chiesette e cappelle votive - a volte circondate dalla cinta muraria perimetrale - borghi e luoghi di ristorazione tipica nonché antichi percorsi di origine romana e agricola.



Di interesse ambientale sono la flora e la fauna tipiche di queste umide rive ma anche del parallelo torrente Torre. Le specie più diffuse tra gli alberi sono l'ontano, il salice e il pioppo nero, le piante palustri con le loro fioriture e foglie sono il litro, il farinaccio la saponaria e il ranuncolo d' acqua galleggiante. In questo habitat è possibile incontrare i germani o altri palmipedi e, in alcuni periodi dell'anno, le pecore in transumanza.

Il paesaggio circostante presenta le caratteristiche tipiche della pianura friulana: a nord è abbracciato dalle colline moreniche e dalle Prealpi Giulie mentre i diffusi campanili che punteggiano l'orizzonte permettono l'individuazione dei diversi paesi. Si possono incontrare alcuni "roccoli", punti di rifugio notturno dei volatili e luoghi interessanti a livello architettonico-ambientale. L'epoca del tracciamento di questi canali, che dal torrente Torre conducono l'acqua nel cuore delle città di Udine e Cividale, è discorde: se alcuni studiosi ipotizzano un' origine romana non vi è alcun dubbio sulla loro esistenza nel 1171, quando Volrico II di Treffen attesta l'esistenza di infrastrutture idrauliche attraversanti le ville di Cussignacco e Pradamano originate in corrispondenza del bacino di Gradens, nella stretta di Zompitta e Savorgnano.

Domenica e inizio settimana a Reana

di Emanuela Monai

Ieri sono stata a fare dei giri con papà e Federica. Siamo andati a bere l'aperitivo al Morena ed ho pagato io. Dopo abbiamo fatto una passeggiata a Tarcento e papà ha voluto fermarsi ancora a bere qualcosa. Quindi siamo tornati a casa, abbiamo pranzato con il pollo con i peperoni.

La sera siamo andati a messa a San Gervaso, anche se non c'era il prete, hanno fatto senza perché era la messa in Torlano per San Antonio

Ieri sera inoltre sono venuti a trovarci Denis e Laura e ci hanno portato dei regali: del formaggio, del limoncello e delle mozzarelle. La mamma ha fatto dei buoni dolci. Io sono contenta che quando sarà il suo compleanno (della mamma) andremo forse a fare una gita al mare tutti insieme.

Sono stata contenta inoltre di aver fatto gli auguri a Marisa del Canada (la cugina della mamma) usando il Tablet.

Quindi abbiamo mangiato il prosciutto e melone.

Ho fatto diverse foto e devo dire che mi piace molto poi poterle mettere sul giornalino.

Al centro questa mattina (lunedì) ho bagnato le ortensie con Giulio Alto e ho fatto vedere il disegno che avevo fatto.

A me piace fare i lavori con Michela e Dolores, mi piace fare le attività con Giulio e Anna.

Coltivare l'avocado in casa è facile e divertente!!!

di Silvia Ballarin

L'avocado è uno dei frutti più consumati e apprezzati al mondo, un frutto esotico che da qualche anno ha preso piede anche nel nostro Paese.

Piantare avocado è possibile anche in Italia, nello spazio ristretto di un balcone o di un terrazzo. Per farlo non dovrete far altro che assaporare un avocado, recuperare il seme e seguire i nostri consigli.

Come piantare l'avocado a casa

L'avocado (Persea americana) è un albero originario del Sud e Centro America apprezzato da secoli per la bontà dei suoi frutti.

Una pianta che per crescere al meglio necessita di un clima tropicale o subtropicale ma che, con le dovute accortezze, può essere coltivata anche in Italia.

A differenza di altre specie, la coltivazione dell'avocado è particolare perché prevede di far germinare il seme in acqua e solo dopo qualche tempo trasferire la pianta in vaso, vediamo come si fa.

Per iniziare procuratevi:

- > **un seme di avocado maturo, ripulito dalla polpa e lavato**
- > **stuzzicadenti**
- > **un contenitore**
- > **acqua**

Iniziate inserendo gli stuzzicadenti attorno alla circonferenza del seme, di modo che le estremità riescano a poggiare sui bordi del contenitore e il nocciolo rimanga a mezza altezza.

Riempite il contenitore d'acqua fin tanto che la base del seme (l'estremità meno arrotondata) sia immersa quindi spostate il vaso in posizione assoluta, come può essere di fronte alla finestra ben esposta.

L'avocado ci mette dalle 2 alle 6 settimane a germinare, in questo periodo non dovrete far altro che aggiungere acqua all'occorrenza e attendere che la natura faccia il suo corso.

Avocado: quali cure riservare alla pianta

Una volta che il seme avrà emesso vegetazione, l'avocado va seguito con certe accortezze. Come prima cosa assicuratevi che la pianta non sia troppo esposta al sole; seppur sia una pianta tropicale, infatti, le giovani foglie sono molto sensibili alla luce. Cercate di posizionare il vegetale a mezz'ombra, magari in una location che possa contare su poche ore di luce diretta al giorno.

L'avocado inizierà a crescere poco per volta e potrete notare che oltre alla vegetazione anche le radici inizieranno a svilupparsi.

Non appena il fusto principale raggiunge i 6 cm di altezza, tagliatelo;

questa operazione servirà a rafforzare le radici e a promuovere lo sviluppo di nuova vegetazione sempre più forte.

Attendete ulteriormente che il fusto cresca fino ai 6 cm quindi potatelo ancora una volta, accorciandolo di circa 3 cm. Nelle settimane successive noterete che produrrà nuove foglie e radici di dimensioni sempre maggiori, tanto che nel giro di un mese potrete piantare l'avocado in terra.

Come trapiantare l'avocado

Per mettere a dimora l'avocado utilizzate un vaso di almeno 30 cm di diametro; riempitelo con un mix di terriccio universale e argilla espansa quindi, dopo aver estratto gli stuzzicadenti, sistemate in terra la pianta, stando bene attenti a lasciare la parte superiore del seme fuori dal suolo. Annaffiate abbondantemente il terreno quindi sistemate il vaso al sole evitando esposizioni troppo luminose.

Mantenete in salute le piante di avocado annaffiando con costanza ma senza esagerare (il terreno non dovrà mai essere zuppo d'acqua) e assicurando loro sempre una temperatura superiore ai 4 °C.

Avocado in cucina

un sapore esotico ai vostri piatti

Seppur in Italia sia entrato nell'uso comune da poco tempo, l'avocado è un frutto utilizzato moltissimo nelle ricette tradizionali messicane e sudamericane.

Oltre a fare bene all'organismo, in cucina l'avocado è un ingrediente duttile e sfizioso, adatto sia a preparazioni salate che dolci.

Di certo la ricetta più famosa è la salsa guacamole, un abbinamento che dai tempi degli atzechi accompagna i piatti messicani a base di carne.

In epoca moderna l'avocado è diventato una vera e propria passione collettiva, nascono così ricette sfiziose e salutari, come i toast di avocado, le insalate di avocado ma anche tanti piatti che abbinano salmone o gamberi all'avocado: un tripudio di sapori per il palato!

PIANTARE L'AVOCADO A CASA



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!

