



INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino
dell'Associazione
Insieme si Può

giorno	Spuntino di metà mattina	attività mattina	Pranzo			attività pomeriggio
			Primo	Secondo	Frutta	
Lunedì	Mela cotta		Risotto allo zafferano	Asparagi, uova e prosciutto	\	
	\		\	3	\	
16/1	Federica		Federica	Federica	\	
Martedì	Fragole		Tostone	Spinaci	\	
	\		1-7-12	\	\	
17/1	Maurizio		Maurizio	Maurizio	\	
Mercoledì	Banana		Riso alla greca	Grissino con lo speck e pomodori	\	
	\		\	\	\	
18/1	Teresa		Teresa	Teresa	\	
Giovedì	Ananas		Pizza alla soia	Insalata	\	
	\		1-7-8	\	\	
19/1	Mario		Mario	Mario	\	
Venerdì	Aperitivo		Spaghetti con le vongole	Cozze gratinate e insalatona	\	
	\		\	\	\	
20/1	Marco		Marco	Marco	\	



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.

Pizzette di zucchine e limone

di Marco Gaspero

Ecco una ricetta vegetariana sfiziosa, poco calorica ma gustosissima.

TEMPO: 35'

DIFFICOLTÀ: bassa

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE):

- 800 g di pasta per pizza
- 3 zucchine
- 1 limone non trattato
- 150 g di mozzarella
- 2 rametti di maggiorana
- olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Grattugia la scorza del limone, poi spremi il frutto per ricavarne il succo. Spunta le zucchine, grattugiale e trasferiscile in una ciotola. Unisci quindi la scorza di limone, 1 cucchiaino di succo, 3 cucchiaini di olio e insaporisci con una presa di sale e una macinata di pepe. Taglia la mozzarella a dadini.

Dividi la pasta in quattro e stendila con le mani, creando altrettanti dischi. Spennellali con l'olio, poi distribuisce le zucchine, i dadini di mozzarella, qualche foglia di maggiorana e cuoci nel forno già caldo a 200 °C per 15 minuti.



La mia abitudine al mattino

di Luigi Cericco

Un esempio di come funziona la mia mattina.

Oggi mi sono alzato e sono andato in bagno a togliere il pigiama per la notte, poi sono andato in camera ha mettete i pantaloni . Quindi ho lavato la faccia e gli occhiali poi ho e sono andato a fare la colazione. Poi la mamma mi ha fatto la barba con la schiuma e con la lametta quindi ho fatto la doccia, ho messo accappatoio e mi sono asciugato i piedi e le gambe poi ho lavato i denti a mi sono vestito e ho visto, in TV un telefilm dal nome "Walker Texas Ranger".

Dopo sono andato giù in ingresso ad aspettare il pulmino per venire al centro.

La festa della Mamma

di Maurizio Inguscio

Domenica 8 maggio con papà, mamma e Massimo siamo andati a Primulacco (paese vicino a Povoletto) a mangiare all'agriturismo "da Laura" per festeggiare la mamma in quanto era la sua festa.

Il locale era bello e grande si può stare sia all'aperto che al chiuso, noi abbiamo mangiato dentro. La signorina che ci ha servito si chiama Elena e ci ha portato un po' di formaggi, ossocollo, prosciutto e salame come antipasto poi ci ha portato degli gnocchi al cinghiale, della pasta al forno con gli asparagi come primi. Di secondo patate al forno, verdura, pomodori e frico con gli asparagi e la polenta io solo ho preso il dolce che era una panna cotta alle fragole. Abbiamo concluso con un buon caffè macchiato. Mi sono divertito in compagnia dei miei genitori e mio fratello.

L'agriturismo è molto bello e ve lo consiglio perché si mangia bene.



Sport integrato con lucio e leonardo

di Federica Benati

Con Giulio M., Marco e Simone il giovedì pomeriggio andiamo a Udine nella palestra della scuola Tiepolo a fare Sport Integrato (con il pulmino blu) insieme ai ragazzi delle scuole e agli insegnanti (Leonardo e Lucio). In palestra facciamo diversi giochi tipo pallavolo, pallacanestro e qualche volta calcio. Ci sono tanti ragazzi da diverse scuole una si chiama Nicole. A sport integrato gioco anch'io. Sono molto brava a giocare a pallavolo però mi stufo perché sudo un pochino :-). Io sono molto contenta di andare a sport integrato perché Leonardo mi dà buoni consigli per giocare a pallacanestro. Sport Integrato mi rilassa e mi fa stare bene. Sono molto contenta perché il 17 maggio ci daranno le magliette e forse saremo su Telefiuli. A me lo sport integrato piace molto perché sto bene con Leo e perché giochiamo a pallacanestro.

L'ultima volta è venuto l'altro insegnante Lucio a sostituire Leonardo.

C'era, ed era da tanto tempo che non la vedevo, Valeria che è venuta a vedere e a prendere suo fratello. Si è fatta bionda e ha gli occhiali in vetro.

Sono stata contenta di averla rivista è stato un bel giorno per me.

Mi ricordo che, prima di Natale, mi ha regalato il ciondolo dell'Albero della Vita.



Un bel fine settimana in piscina per le gare di nuoto

di Luca Catalano



Sabato mattina appena arrivati abbiamo aspettato tutte le squadre tra cui c'erano i nostri amici del Melograno e poi quelli di Trieste.

Quando tutte le squadre erano pronte siamo entrati in piscina e per prima cosa abbiamo sfilato, poi abbiamo tutti cantato l'inno nazionale ed infine abbiamo fatto le prove cronometrate.

Domenica pomeriggio invece abbiamo fatto la gara, a dorso Cristian mi ha battuto mente a stile libero ho vinto io.

È stato proprio un bel fine settimana, che abbiamo concluso con una bella pizza ed il sorbetto. Dopo, tutti medagliati, siamo tornati a casa.

Le gare di nuoto

di Luigi Cericco



Sabato mattina con la mamma sono andato in piscina a Cividale a fare le gare di nuoto. C'erano le eliminatorie. A partecipare c'erano poche squadre. Per prima cosa siamo andati negli spogliatoi: noi uomini in quello maschile, le ragazze in quello femminile. Poi siamo andati alle vasche. C'era prima la cerimonia di apertura poi la sfilata e l'Inno di Mameli che davano inizio ai giochi. Quindi ci siamo seduti sulle panchine ad aspettare. C'era anche Luca Catalano.

Poi sono iniziate le gare. Prima hanno fatto le ragazze e poi i ragazzi. Io ho fatto rana e stile libero. Alla fine siamo tornati a casa per pranzo. Domenica invece abbiamo pranzato presto perché alle 13.15 siamo partiti per Cividale e siamo arrivati alle 14.00 per le finali. Siamo entrati negli spogliatoi a cambiarsi, quindi ci siamo trasferiti nelle vasche. Questa volta non hanno fatto la sfilata e neanche l'Inno.

I genitori erano sugli spalti a fare il tifo. Sono iniziate le gare, prima hanno fatto le ragazze poi noi maschi. Io ho partecipato a rana e stile libero. In una di queste gare sono quasi arrivato primo ma, purtroppo, mi sono scontrato con un avversario di un'altra squadra che per sbaglio mi è venuto addosso, cioè ha invaso la corsia. Il giudice di gara non ha annullato la gara e ha lasciato proseguire, così sono arrivato secondo.

Finite le gare siamo tornati negli spogliatoi a cambiarsi e siamo usciti per la premiazione. Io ho preso due medaglie d'argento in entrambe le competizioni. A conclusione siamo andati al bar a bere qualcosa, e quindi a mangiare una pizza. Infine, dopo mangiato, siamo ritornati a casa.

Io sono stato felice di fare le gare però ci voleva una medaglia d'oro, anche se vanno bene pure le due medaglie d'argento. C'era la mamma a fare il tifo per me oltre ad aver fatto le foto che potete vedere sul giornalino.



La festa della Mamma

di Carla Fabbro



Il 9 maggio è stato il compleanno della mamma.

E' venuta la zia Laura è lo zio Pasquale a prendermi a Reana.

Siamo quindi andati a Variano nella casa dove sta adesso la mamma. C'era un grande buffet con buonissime cose da mangiare come pizza, salatini e frittata fatta dalla cuoca della comunità. Io è mia sorella gli abbiamo mandati i tulipani per il compleanno. Sono stata molto contenta di aver festeggiato il compleanno della mamma con la zia Laura e lo zio Pasquale insieme agli ospiti della comunità.

Pomeriggio sono stata a casa loro e, dopo aver chiacchierato un pochino, mi hanno riaccompagnato a Reana verso le 16.00.

Io e la mamma eravamo molto emozionati ed è stato per me un gran bel giorno.

