

INSIEME??

Si PUÒ!!

IL GIORNALINO
DELL'ASSOCIAZIONE
INSIEME SI PUÒ

Anno 18 | Data 22/7/22 | Nr 706 | C.S.R.E. & G.A. "Chiara Aquini" | Via Vittorio Veneto 136, 33010 Reana del Rojale (UD) | Giornalino di

giorno	Spuntino di metà mattina	attività mattina	Pranzo			attività pomeriggio
			Primo	Secondo	Frutta	
Lunedì	Irish coffee		Bruschetta irlandese	Fish Pie, Coleslaw	\	
	7		1,4,7	1,3,4,7	\	
25/7	Savina		Savina	Savina	\	
Martedì	Pesche		Vitello tonnato	Patate lesse con cappucci e pomodorini	\	
	\		1, 3, 4	\	\	
26/7	Emanuela M.		Tutti	Teresa e Giulio	\	
Mercoledì	Gingerino più patate (Rodeo)		Insalatona	Torta salata caprese	\	
	\		4	1, 7	\	
27/7	Emanuela S. -		Simone	Simone	\	
Giovedì	Albicocche		Riso freddo con pollo e fagiolini	Grissino con prosciutto crudo e Insalata	\	
	\		\	1	\	
28/7	Teresa		Emanuela M.	Emanuela M.	\	
Venerdì	Anguria		Pizza farcita	Insalata	\	
	\		1, 7	\	\	
29/7	Tutti		Tutti	Tutti	\	



L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -
Coordinatore Responsabile -

Si informa che:

- siamo ancora 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, 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" 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 essere a disposizione del Gruppo Appartamento;

RingraziandoVi per la pazienza e per le attenzioni e restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti.

I GATTI

di Federica Benati

Il termine "gatto" deriva dal latino "catus": è un mammifero carnivoro fra i più amati dall'uomo e il più diffuso al mondo. Si contano circa cinquanta differenti razze di gatto, un numero davvero elevato che fa capire le diversità che possono esserci tra un esemplare e l'altro. Molto territoriale e crepuscolare (è maggiormente attivo di sera e di notte), è un animale domestico che ha mantenuto, però, una certa indipendenza. Andiamo a conoscerlo meglio vedendo qualche cenno di anatomia, il comportamento, le principali razze di gatti e malattie. gatto è sicuramente più schivo rispetto ad altri animali domestici (come il cane): ciò è dovuto al suo forte senso di territorialità. Nonostante questo è un gran comunicatore e il rapporto che ha stretto con l'uomo si basa sul rispetto reciproco. Il felino parla attraverso le espressioni del muso e con la coda, con le fusa con soffi e ringhi se in fase di attacco. Il verso dell'animale è detto miagolio. Ci sono razze di gatto come il siamese che tendono a vocalizzare parecchio. Tra le abitudini del gatto c'è sicuramente la pulizia. Ogni giorno si lava il pelo con la lingua, così da mantenere il potere isolante. Ciò comporta l'ingestione di diversi peli è per questo che, a volte, vomita i cosiddetti **bezoari**, cioè palle di pelo. Tra le attività preferite dai mici c'è il sonno. Questi animali infatti dormono fino a 18 ore al giorno. è un animale molto territoriale. Tende a marcare il suo territorio tramite feromoni rilasciati sugli oggetti (includere le persone) strofinando il muso e il mento, presenti nelle ghiandole delle zampe o tramite marcature urinarie. I gatti non formano branchi come i cani, ma più che altro colonie dove diversi gatti condividono il medesimo territorio suddividendo spazi e risorse, creando precise strutture sociali.



Irlanda del Nord - Dublino

di Savina Vincifori

A me piace moltissimo l'Irlanda del nord, perché ha dei paesaggi stupendi e, specialmente, mi affascina la grande città di Dublino (area 117,8 km²)

Nomi abitanti: Dublinesi; Abitanti: 554.554.

I moltissimi pub di Dublino sono il posto migliore per trascorrere serate piacevoli e ascoltare musica rock oltre alle session tradizionali: "The Brazen Head" è il più antico pub dublinese risalente al 1750. È un pezzo di storia di Dublino ottima la corte interna in estate dove ascoltare dell'ottima musica;

"The Temple Pub" famosissimo per i suoi famosi concerti e la sua facciata fotografata da tutti.

In Irlanda nei pub o nei ristoranti irlandesi si può assaggiare il famoso Irish Coffee che è un caffè caldo zuccherato corretto con il whisky e con uno strato di panna in superficie e, raramente, vengono aggiunte anche le spezie. Questo famoso Irish Coffee può essere o chiaro o scuro. Quando si sale su uno dei voli per l'Irlanda si avrà la sicurezza di vivere una vacanza super indimenticabile in una terra di luoghi più particolari del mondo.

Io vorrei realizzare un progetto di viaggio perché è la terra degli U2 e degli Inhaler e se il sogno dovesse avverarsi, a me piacerebbe incontrarli.

Vacanze a Caorle

di Maurizio Inguscio

In agosto andrò a Caorle con i ragazzi del ANFFAS per 15 giorni.

Questa vacanza sarà la prima dopo il Covid, non vedo l'ora di rivedere i miei amici, i volontari e i soci. Sicuramente passeremo le giornate in spiaggia, spero di riuscire a fare delle camminate sul bagnasciuga. Staremo in un albergo, sarà

Bello farsi servire e non dover fare i lavori di casa per qualche giorno.

Scriverò le cartoline per i miei amici rimasti a casa, ho una buona memoria e mi ricordo tutti gli indirizzi!!!

Le mie vacanze a Sappada

di Silvia Ballarin

Sono partita il giorno 26 giugno e tornata il 10 luglio. La prima settimana, si andava a camminare nel bosco con il nostro cane. Abbiamo fatto due escursioni al rifugio Calvi (2167m slm) dalle sorgenti del Piave e Piani del Cristo - per il sentiero Borgata Ecche, un sentiero difficile con salite e discese, tra boschi e cascatelle.

Domenica 3 luglio è stato il compleanno di Vincenzo, lo abbiamo trascorso con i genitori di Vincenzo e mio zio Marco. Abbiamo pranzato "alla Rustica" di Cima Sappada.

La seconda settimana Ilaria ci ha lasciato per due giorni Diego. Abbiamo camminato sempre nel bosco per accompagnare Diego al Parco giochi di Sappada. Per finire, l'ultimo giorno di vacanze siamo tornati con Ilaria, Vincenzo, Diego e Astra al rifugio Piani del Cristo.



SI RESTAURANO SEDIE

...a proposito di gite in montagna

di Silvia Ballarin

Qualche consiglio per iniziare ad andare in montagna in sicurezza

1. PROCEDI PER GRADI

È necessario infatti tenere a mente che qui a contare non è solo la condizione fisica, ma più fattori come il dislivello, la difficoltà del terreno, l'altitudine e le condizioni atmosferiche. Quindi parti piano, su percorsi brevi e tranquilli. Aumenta la difficoltà gradualmente.

2. NON USCIRE DA SOLO

Da soli potresti avere bisogno di aiuto. L'ambiente montano presenta delle difficoltà e dei pericoli che non è facile individuare. Mi raccomando avvisa sempre dove vai.

3. SCEGLI LE SCARPE ADATTE

Meglio evitare le scarpe da ginnastica o altre calzature più adatte ad altri contesti. Ricordatevi che una buona calzatura può prevenire una brutta caduta.

4. IMPARA A FARE LO ZAINO.

Sembra stupido ma non lo è per nulla. Fare uno zaino richiede del tempo per capire cosa ci servirà. Fondamentale avere con se una borraccia con l'acqua, del cibo, un piccolo kit di Primo Soccorso, un pile per proteggervi dal freddo e un guscio per ripararvi in caso di pioggia o vento.

5. NON CERCATE SCORCIATOIE

Non cercate vie alternative o percorsi più rapidi, segui il sentiero tracciato, altrimenti ci mettete poco a perdervi.

6. RIPORTA A VALLE I TUOI RIFIUTI

Porta con te un sacchetto in cui buttare le carte di caramelle, panini, cioccolata e tutti gli altri rifiuti.

7. STUDIA

Scegli un itinerario e studialo a fondo, consulta le carte della zona, segnati i punti di appoggio possibili. Una buona preparazione a monte aiuta a risolvere gli imprevisti con maggior facilità.

