

INSIEME??

Si PUÒ!!

IL GIORNALINO
DELL'ASSOCIAZIONE
INSIEME SI PUÒ

Anno 18 | Data 11/11/22 | Nr 718 | 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	Aperitivo	Intervento Straordinario in loco	Ravioli agli spinaci	Insalata di patate cipolla Uova sode	\	Intervento Straordinario in loco
	1,3,7		1,7	3,7	\	
14/11	Tutti		Tutti	Tutti	\	
Martedì	Yogurt alla frutta	Intervento Straordinario in loco	Riso basmati con verdura	Tramezzino e Cavolfiori in insalata	\	Intervento Straordinario in loco
	7		7	1,7	\	
15/11	Federica		Federica	Federica	\	
Mercoledì	Mela	Intervento Straordinario in loco	Crema di carote e zucca	Spezzatino con polenta radicchio	\	Intervento Straordinario in loco
	\		6,7,9,12	7,9	\	
16/11	Rudi		Rudi	Rudi	\	
Giovedì	Banana	Intervento Straordinario in loco	Chicche di patate con frutti di mare	Crostino con la trota Finocchi con arancia	\	Intervento Straordinario in loco
	\		1,2,4,14	1,4	\	
17/11	Tutti		Tutti	Mario, Luca	\	
Venerdì	Pera	Intervento Straordinario in loco	Lasagne radicchio e salsiccia	Spinaci	\	Intervento Straordinario in loco
	\		1,3,7	\	\	
18/11	Mario		Mario	Mario	\	

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";

- si prega gli interessati a partecipare alle attività motorie di far pervenire i Certificati Medici per l'attività non agonistica;

- per contattare il C.S.R.E. è possibile utilizzare il numero fisso 0432 857786;

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

Ricordiamolo

SAI CHE CHI SI

FERMA È PERDUTO

MA SI PERDE TUTTO

CHI NON SI FERMA MAI



Sabato tra nuoto e pranzi fuori

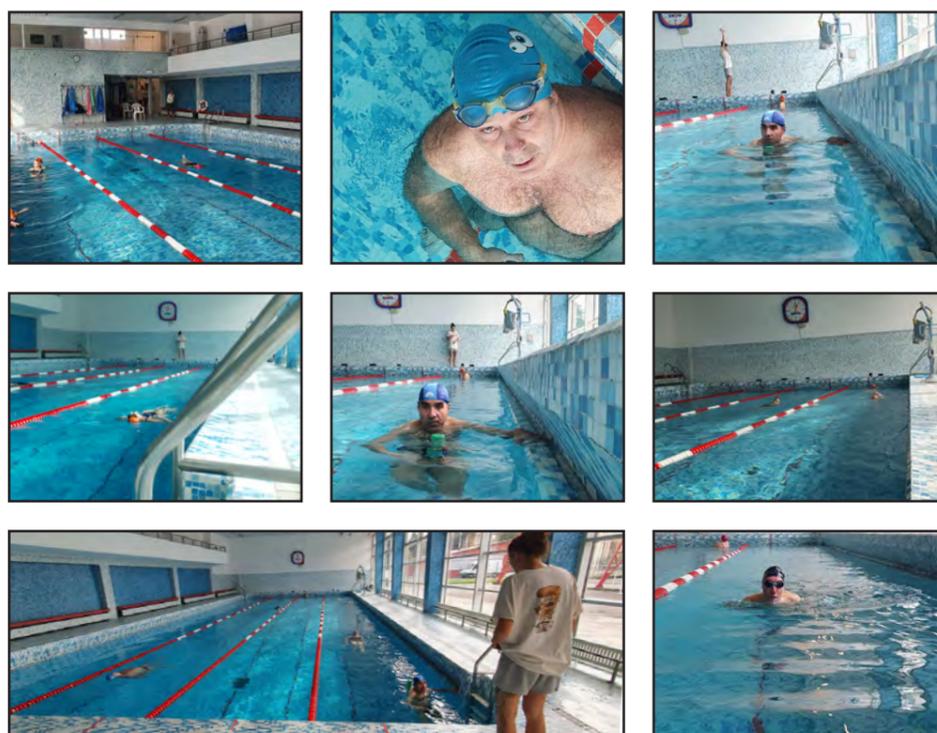
di Luigi Cericco

Sabato mattina alle 9:30 sono andato in piscina. Ho fatto alcuni esercizi a stile libero, altri a dorso e a rana. A stile libero e a dorso ho utilizzato anche la tavoletta. Ad esempio, un allenamento consisteva nel mettersi a pancia in giù tenendo la tavoletta con le mani distese in avanti e battendo i piedi.

Dopo la piscina sono andato con la mamma a bere il cappuccino e quindi a fare una grande spesa perché in serata sarebbero venuti a trovarci mia sorella, mio cognato, mio nipote con il loro cane Peggy. Intanto prima di pranzo ho visto in tv un po' di wrestling, uno sport americano dove lottano uomini e donne sul ring. Io, di questo sport ho anche un calendario, un poster e delle figurine.

Domenica mattina dopo aver visto, dalle 10 alle 11, un po' di wrestling, siamo andati a pranzo fuori tutti insieme, mia mamma, mio papà, mia sorella con mio cognato e mio nipote. Abbiamo mangiato degli gnocchi con il burro e scaglie di formaggio, un antipasto di zucca e crema di formaggio e, come dolce, una crema con zucchero sopra dal nome "crema catalana".

SIAMO TUTTI NUOTATORI



Il nuoto

da un'idea di Monica Aldegheri

Il nuoto mi piace. E' da tanto tempo che non lo faccio per colpa del periodo della pandemia da Covid.

Mi ricordo che da piccola andavo in piscina al Tomadini. Ho preso lezioni e ho imparato a nuotare a stile libero.

Il nuoto oltre a piacermi, protegge il cuore, le ossa e la schiena. Mi rilasso tanto quando nuoto.

Benefici del nuoto

Tra tutti gli sport che è possibile praticare, il nuoto è senza dubbio uno dei più completi in assoluto: per nuotare è necessario utilizzare quasi tutti i muscoli, e l'acqua costituisce un campo d'allenamento d'eccezione. Quando siamo immersi, infatti, la percezione del nostro peso cambia perché è proprio l'acqua a sorreggerci. Questa condizione permette anche a chi è meno allenato di potersi cimentare gradualmente con la disciplina senza rischiare infortuni o affaticamenti. Per cogliere tutti i benefici che derivano da una sana nuotata bisognerebbe andare in piscina, o al mare per chi può, minimo due volte a settimana, meglio tre. Ovviamente un allenamento così intensivo deve essere frutto di un percorso graduale che vi permetterà di fare nuoto nel modo corretto.

Cosa fa il nuoto al corpo?

La comunità scientifica è concorde nel considerare il nuoto uno degli sport più salutari in circolazione perché ha poche controindicazioni che però vanno tenute in seria considerazione. Per prima cosa, anche se può sembrare strano, prima di immergersi in acqua bisogna provvedere a una buona idratazione del fisico assumendo liquidi. Per quanto riguarda, il cibo, è sempre meglio tenersi leggeri con frutta e verdura e nuotare solo lontano dai pasti. In generale è opportuno verificare la propria idoneità all'attività sportiva amatoriale con una visita dal medico sportivo, soprattutto per chi ha problemi cardiaci.

Perché nuotare fa bene

Partiamo però dalle eccezioni, che è sempre utile ricordare: *prima di immergersi in acqua è molto importante eseguire un corretto riscaldamento per evitare guai muscolari. Inoltre se si hanno degli acciacchi alle articolazioni o dolori specifici è sempre meglio farsi seguire da un all'allenatore. Il rischio è quello di peggiorare la situazione. Per chi ha problemi alla spalla ad esempio è sconsigliato lo stile dorso mentre chi soffre di artrosi dell'anca o al ginocchio conviene evitare alcuni stili, in particolare la rana. Ad eccezione di questi casi il nuoto è da considerarsi un vero e proprio toccasana. Vediamo ora tutti i suoi benefici:*

È minimo il rischio di infortuni. Rinforza l'impalcatura ossea. Un esercizio in piscina ben eseguito e svolto con regolarità contribuisce a rinforzare la colonna vertebrale. Nuotando infatti la gabbia toracica tende a ingrandirsi e a correggere le leggere deviazioni. **ATTENZIONE PERO'**, per chi soffre di forme gravi di scogliosi è meglio sottoporsi prima al

parere di un esperto prima di tuffarsi in acqua. Recenti studi hanno evidenziato che in alcuni casi può addirittura peggiorare le cose.

Fa bene al cuore. Il nuoto rientra in pieno tra le attività aerobiche, tra le più consigliate per ridurre i fattori di rischio cardiovascolari e per tenere sotto controllo il colesterolo. Inoltre riduce la pressione arteriosa.

Tonifica e fa dimagrire. Il nuoto è uno sport che più di altri permette di aumentare la massa magra attaccando la massa grassa. Anche se avete la percezione di non sudare, con questo sport bruciate molti grassi in eccesso tonificando i muscoli.



Un grande classico - la torta di mele -

di Federica Benati



Ingredienti

- 1 kg di mele;
- 70 g di farina di tipo 00;
- 2 uova;
- 20 g d'olio extravergine d'oliva;
- 50 g di zucchero;
- 100 ml di latte;
- 2 limoni;
- 1 bustina lievito in polvere per dolci;
- 1 pizzico di sale;
- q.b. zucchero a velo;

Preparazione

Grattugiare la buccia del limone e spremerlo. Sbuccia un chilo di mele a fettine e cospargile con succo di limone. In una ciotola o in una terrina sbatti le uova, lo zucchero e poi aggiungi seguendo questo ordine: la scorza del limone grattugiata, un pizzico di sale, la farina e il lievito e infine il latte e l'olio.

Aggiungere le mele all'impasto e mescolare molto bene. Versa il composto nello stampo e cuocere in forno a 180 gradi per 40 minuti circa. Lascia intiepidire la torta o lasciala raffreddare.

Pellegrinaggio ad Assisi (II parte)

di Chiara Fontanini

Martedì 30 agosto 2022

Ci siamo svegliati alle 7.30 per la colazione. Intorno alle ore 8.30 siamo partiti per Assisi.

Alle 9.00 siamo saliti a piedi all'Eremo delle Carceri per un breve ritiro spirituale fino alle 11 per ascoltare la Santa Messa. Finita la funzione abbiamo mangiato al sacco al sacco.

All'una siamo rientrati ad Assisi a piedi e siamo partiti per Perugia.

Nel pomeriggio abbiamo fatto un bel giro per la città. Siamo anche saliti con il trenino per il centro storico. Qua abbiamo comprato dei cioccolatini. Alle 19.00 circa siamo rientrati a Spello, dove abbiamo cenato e quindi siamo andati a dormire.

Mercoledì 31 agosto 2022

Mercoledì ci siamo svegliati come sempre alle 7.30 e siamo andati a fare colazione.

Alle ore 8.30 siamo partiti alla volta delle Cascate delle Marmore, dove ci siamo fermati anche per il pranzo al sacco. Quindi alle due siamo partiti per Santa Maria degli Angeli. Alle 16 abbiamo ascoltato la messa e quindi una visita alla basilica e Rivortorto.

In serata siamo rientrati a Spello per la nostra cena e per dormire non prima però di aver fatto una passeggiata di notte.

Giovedì 1 settembre 2022

Ci siamo svegliati sempre intorno alle 7.00. Dopo colazione siamo partiti per il Santuario della Verna con il pullman. Alle 11 è stata celebrata nel santuario la Messa dai frati e dal mio parroco don Rolando.

Alle 11.30 circa ci hanno fatto fare una visita guidata al santuario.

Dopodiché, intorno alle 13 abbiamo pranzato al sacco e alle due siamo ripartiti definitivamente verso Basaldella per tornare a casa.



Il Santuario della Verna



Santa Maria degli Angeli



Cascate delle Marmore



L'Eremo delle carceri



Perugia - Palazzo dei Priori



Uno scorcio di Spello