INSIEME?!? SI PUÒ!!!

Il giornalino dell'Associazione Insieme si Può

Giornalino di

22nov/19 *NUMERO* **#603**

C.S.R.E. & G.A.
Casa "Chiara Aquini"
Via Vittorio Veneto, 136
33010 Reana del Rojale (UD)

info & web

L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE
di Alessio Cantarutti -
Coordinatore Responsabile -

Si informa che:

- **martedì 26/11** le attività del C.S.R.E. **termineranno alle ore 14.00** per le verifiche e gli aggiornamenti dell'Equipe Educativa;

- la prossima settimana non si terranno le attività di Sport Integrato e di Palestra;

- prosegue il ciclo di Movimento Dolce con Tuuli. Chi partecipa è pregato di indossare un abbigliamento comodo che consenta di effettuare i movimenti richiesti;

- **venerdì 29/11** si terrà lo Sportello Famiglie condotto dal dott. Foti. Chi desidera usufruire dello Sportello è pregato di contattare la Struttura;

Restando a disposizione per eventuali chiarimenti, porgo cordiali saluti

Programma settimanale di _____

Giorno	Attività mattina	Pranzo		Attività pomeriggio	Merenda
		Primo	Secondo		
Lunedì		Orzotto con salsiccia e piselli	Cappucci e carote grattuggiate		Pesche sciroppate
		6-7-9-12	/		/
25/11		Teresa	Teresa		Teresa
Martedì		Tortellini in brodo	Torta salata con ricotta e spinaci		/
		1-6-7-9-12	*1-7*		/
26/11		Federica	Federica		/
Mercoledì		Fusilli tonno e olive taggiasche	Bastoncini di pesce con carote grattuggiate		Yogurt bianco mix semi
		1-4	*1-4*		*7-11*
27/11		Luca	Luca		Luca
Giovedì		Arrosto con patate	Insalata		Torta della nonna al bicchiere
		6-7-9-12	/		*1-7*
28/11		Rudi	Rudi		Tutti
Venerdì		Piadina farcita	Insalatona mista		Clementine
		1-7	/		/
29/11		Tutti	Tutti		Tutti

Santa Caterina d' Alessandria

DI GIANFRANCO BELLINA

Ogni 25 novembre la Chiesa Cattolica festeggia Santa Caterina d'Alessandria. La sua affascinante immagine è legata a tradizioni, fatti, miracoli ed episodi leggendari. Santa Caterina d'Alessandria, vergine e martire, nacque nel 287 e morì il 25 novembre 305 ad Alessandria d'Egitto, a seguito di un crudele martirio.

La legenda aurea ce la descrive come una bellissima fanciulla, figlia del Re Costa, istruita sin da piccola alle arti liberali. Ad Alessandria d'Egitto, nel 305, giunse Massimino Daia, nominato governatore d'Egitto e Siria. Per l'occasione furono celebrate feste in suo onore, col sacrificio di animali alle divinità pagane. Caterina, però, invitò il governatore a riconoscere Gesù come redentore dell'umanità, rifiutando, oltretutto, di sacrificare un animale (sacrificio obbligatorio per tutti i sudditi, anche per quelli cristiani come lei). Massimino, non riuscendo a convincerla a venerare gli dei pagani, le propose di sposarlo ma la fanciulla si oppose e venne condannata a morte.

Miracolosamente il corpo della fanciulla da Alessandria giunse fino al Sinai, dove ancora oggi l'altura vicina a Gebel Musa (montagna di Mosè) si chiama Gebel katherin. I resti della Santa vennero portati, successivamente, nel monastero voluto da Giustiniano, a lei dedicato, situato proprio sotto quella montagna. Tanti sono i proverbi, soprattutto meteorologici, legati a Santa Caterina d'Alessandria. Ecco i più popolari.

"per Santa Caterina la neve alla collina".
"per Santa Caterina o neve o brina".
"per Santa Caterina tira fuori la fascina", quindi di cominciare ad accendere il fuoco nel camino con una fascina ben asciutta dopo la lunga estate.
"per Santa Caterina riempi il sacco della farina", ossia si portava il grano al mulino per avere disponibilità di farina per l'inverno.
"chi vuol un'oca fina a ingrassar la metta a Santa Caterina".

Da sabato 23 a lunedì 25 novembre 2019 a Udine si svolge la tradizionale fiera di Santa Caterina in piazza primo maggio, il Zardin Grant. In piazza primo maggio, ogni anno, da cinque secoli a questa parte, si rinnova la tradizione con una fiera ricchissima e sempre molto frequentata, con quasi 300 bancarelle di espositori.

Info su Villach

DI SILVIA BALLARIN

Antica città sul fiume Drava, sotto i versanti settentrionali delle Alpi Carniche, Villach è un'incantevole città della Carinzia nell'Austria meridionale.

COME RAGGIUNGERE LA CITTÀ

A un passo dal confine italiano, Villach può essere raggiunta con vari mezzi di trasporto, compresi bus e treni (ad esempio grazie alle frequenti tratte giornaliere da Venezia e Udine a bordo degli intercity bus).

Per chi preferisce viaggiare in auto si può percorrere l'autostrada Palmanova-Tarvisio che conduce verso Villach.

COSA VEDERE A VILLACH

Una volta arrivati a Villach seguendo il corso del fiume Drava, superato l'antico ponte, si accede al centro storico della città. Da qui è possibile iniziare una passeggiata fino a giungere all'immensa Hauntplatz, con numerosi negozi, ristoranti, bar e hotel.

Di grande interesse è l'Hotel Post, sede della stazione postale in epoca asburgica e la Paracelsushouse, casa del 400 in cui abitò lo scienziato Paracelso, celebre medico, naturalista e filosofo che visse a Villach. Percorrendo la piazza si incontra la chiesa St. Jakob in stile gotico. Vale la pena salire sul campanile, il più alto della Carinzia, per godere di una fantastica vista sulla città.

Altri musei da visitare a Villach sono il Fahrzeugmuseum, che ospita una vasta collezione di veicoli d'epoca della metà del Novecento.

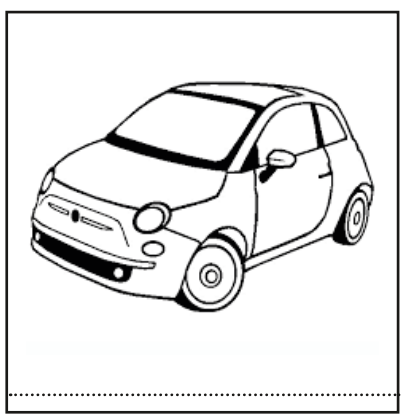
Nella zona a nord-est, domina sulla città il pittoresco ed imponente Castello di Landskron, costruito nel 1351, conserva ancora un antico fascino, circondato da mura con torri di guardia e un bastione.

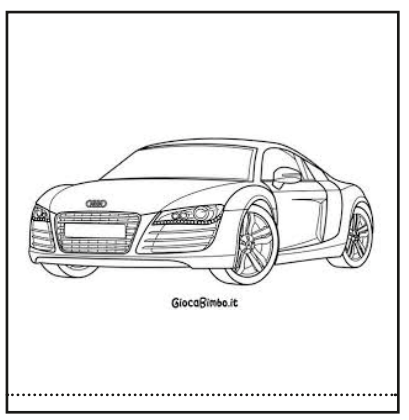
La principale attrazione del castello è l'Adler Arena, uno spazio esterno nella quale si tengono spettacoli con diverse specie di uccelli rapaci: grifoni, falchi pellegrini, gufi e splendidi esemplari di aquile, che provocano stupore e meraviglia nei visitatori. Alle pendici del castello si trova il Monkey Mountain, sorto nel 1996: è uno zoo all'aperto, il più grande dell'Austria.

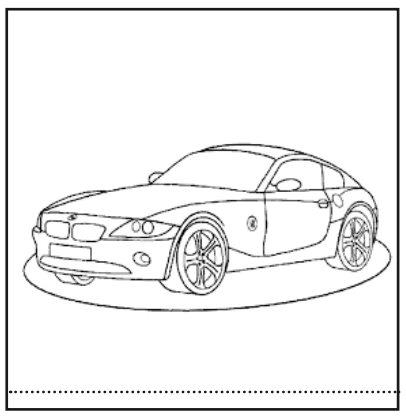
Da Villach, inoltre, si possono raggiungere i laghi alpini, come il Faaker See e il lago di Ossiach.

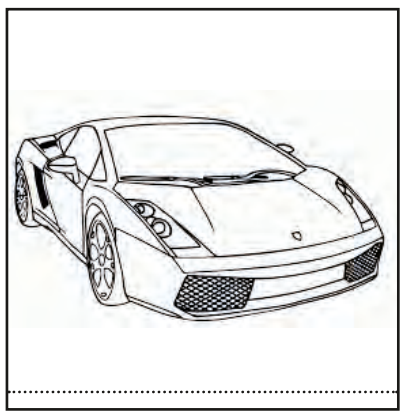
Indovina la Marca

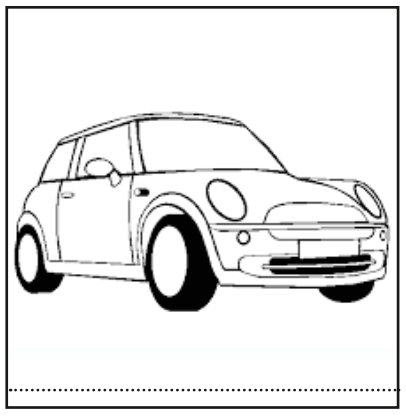
DI RUDI COLAUTTI

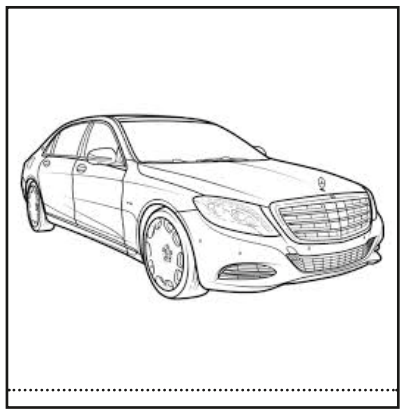












Cibi che potremmo mangiare nel futuro

DI SIMONE QUALIZZA

Cavallette fritte e larve di ape, grilli saltati e cicale lesse... Gli insetti, con le loro qualità alimentari, sono il futuro dell'alimentazione. Ecco perché dovremmo iniziare a considerarli una buona alternativa a carne e pesce. Cavallette, coleotteri e persino grilli caramellati accompagnati da ricotta e cioccolato... una delizia!

Ci vorrà ancora circa un anno perché le procedure europee per introdurre e vendere alimenti non usuali (novel food) diventino più semplici.

Tuttavia l'arrivo del grillo fritto e del coleottero lesso nei nostri menù non è così lontano nel futuro. La Svizzera, da non molto tempo, è stato il primo paese europeo ad avere sugli scaffali del supermercato questo cibo.

Anche grandi frutti potranno essere costantemente presenti sulle nostre tavole, come il Jackfruit (Artocarpus heterophyllus), chiamato alternativamente Giaca o Català, originario dell'India. E' noto sia per via delle dimensioni (un sinapro, contenente diversi frutti, può arrivare a pesare 30 chili) che delle sue caratteristiche nutrizionali (ottima fonte di potassio, calcio e ferro).

Le alghe, radicate nella cucina orientale, diventeranno sempre più presenti: le alghe alimentari blu verdi (particolarmente utilizzate per il controllo del colesterolo), le alghe rosse, o Rhodophyta (ricche di vitamina C), quelle verdi (la più conosciuta è l'Alga Chlorella, famosa per essere piena di clorofilla) e infine le più apprezzate dagli amanti del sushi, quelle brune.

Le meduse sono estremamente diffuse nei principali mari della Terra e presto potrebbero esserlo anche sulle nostre tavole. Il commercio sulle piazze orientali è già largamente diffuso: in Cina vengono utilizzate essiccate nelle insalate, in Giappone vengono invece fritte in tempura oppure utilizzate nel sushi. In Thailandia, tagliate a strisce, vengono mangiate come spaghetti.

BUON APPETITO!

Led Zeppelin

DI LUCA CATALANO

Da quando sto con Mattia in camera ascolto Virgin Radio e mi sono innamorato di loro.

I Led Zeppelin sono un gruppo che faceva musica rock, loro sono inglesi Il gruppo si è composto nel 1968, e si chiamano: Robert Plant (voce armonica) Gimmy Page (chitarre), John Paul Jones (batteria, percussioni). In seguito alla morte di quest'ultimo, Gimmy e Robert hanno proseguito la carriera da solisti.

Di loro adoro questa canzone: "The Rain Sons". Questa canzone parla di emozioni differenti. Parla dell'estate come l'estate dei sorrisi e aggiunge la primavera del mio amore. Racconta di come il vento sia come le emozioni che crescono e diminuiscono. "Su tutti noi deve cadere la pioggia". Commento che fa quando, ad un certo punto ha sentito il freddo dentro di se anche se pensa che non fosse mai esistito. Mi è piaciuta la frase che dice "*a queste emozioni parlatemi solo attraverso gli occhi*".

La mia passione per i Led Zeppelin è nata da quando ho scoperto sulla mia radio a Cjase Nestre Virgin Radio. Questa canzone mi piace perché parla di emozioni e di sentimenti.

La Pallatamburello

DI MONICA ALDEGHERI

La pallatamburello è un gioco di squadra che prende il nome dall'attrezzo che si tiene in mano per colpire la palla. Si gioca in squadre composte da almeno 9 atleti: 5 in campo e 4 in panchina, lo scopo del gioco è quello di colpire e inviare la palla nell'altra parte del campo al volo o dopo un rimbalzo.

Sabato 16 novembre sono stata a giocare con i miei comopagni a Remanzacco, abbiamo vinto!

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!

Associazione INSIEME SI PUO' Onlus