

INSIEME??

Si PUÒ!!

IL GIORNALINO
DELL'ASSOCIAZIONE
INSIEME SI PUÒ

Anno 18 | Data 09/09/22 | Nr 709 | 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.

Elisabetta II

Vale la pena ricordare che spesso sono i piccoli passi, non i salti da gigante, che determinano il cambiamento più duraturo

...Il monte Bernadia

di Teresa zamparo



Il monte Bernadia (878 m) si trova sopra Tarcento ed e' raggiungibile in auto da Sedilis o da Villanova delle grotte. Sulla sommità c'è un fortino della prima guerra mondiale (di solito chiuso) e un monumento ai caduti della Julia. Ampio parcheggio e bellissimo panorama su tutta la pianura fino al Mare. Il sentiero parte a destra del fortino. Guardandolo, si imbecca il sentiero segnato con cartello "**percorso tematico**" e dopo pochi metri si prende il sentiero a destra (segnavia CAI su un albero e subito dopo cartello indicante batteria 25 min).

Il sentiero ben tenuto attraversa il sottobosco e scende alla batteria dove un tempo c'erano i cannoni. Dalla batteria si prende la carrareccia sulla destra.

Nel punto di passaggio tra carrareccia (*strada campestre che può essere percorsa da carri*) solo Erbosa a carrareccia più ghiaiosa, in corrispondenza di un paletto e di un masso con una tavola di legno sopra, si gira a sinistra riprendendo un sentiero che in due minuti porta ad un affaccio panoramico punto di lancio di deltaplani. Presente una panchina di legno dove Sostare facendo picnic e godendosi il panorama.

Il punto panoramico si raggiunge in 40 minuti dalla partenza con un dislivello di 100m in discesa ritornando sulla carrareccia e proseguendo fino ad incontrare la rotabile e prendendo poi un sentiero subito presente sulla destra sarebbe possibile tornare al fortino compiendo un anello. Il sentiero qui però è invaso dalla vegetazione quindi sconsigliabile. Meglio rientrare percorrendo a ritroso la strada dell'andata.

TANTI AUGURI MONIQUE



*Cari amici,
grazie per essermi vicini
siete sempre così carini!
E nel giorno... con un anno in più
io vi penso ancor di più!
Festeggiamo con una torta
gelato e... un abbraccio esagerato!*



Anche le balene hanno le loro canzoni preferite

di Luigi Cericco

Le megattere sono delle grosse balene che vivono nell'oceano. Le megattere, per comunicare tra loro, emettono dei suoni; soprattutto i maschi emettono dei gorgoglii, strida e battono le pinne sull'acqua come dei tamburi.

Dallo studio pubblicato dal giornale on line Air Mail si è capito, nel giro di 6 anni di studio, come un gruppo di megattere che vive in Australia abbiano imparato la sequenza di suoni di altre megattere che vivono vicino all'isola della Nuova Caledonia, a 1500 km dall'Australia.

Ogni tanto capita a tutti di aver una canzone in testa... ad esempio la mia canzone preferita è Zorro: la penso, la canticchio (più le parole della melodia).

Vi è mai capitato di aver una canzone preferita?



GIGANTI DEL MARE

Le megattere sono famose per i loro canti, che si protraggono anche per ore intervallati solo da brevi pause per respirare. Si pensa che i maschi intonino queste canzoni per conquistare le femmine e delimitare il territorio

Il Borgo sommerso

Da un'idea di Mario Scorset con la trascrizione di Maurizio Inguscio e Chiara Fontanini

Non più di una sessantina di anni fa, esistevano nella Val Tramontina tre piccoli villaggi abitati da poche persone, le cui famiglie vivevano in quei luoghi da generazioni: **Movada, Fleur e Redona Vecchia**. Erano paesini piccoli e "fuori dal Mondo", ma caratteristici e storici. Ma arrivo un giorno in cui, nella Val Tramontina, la storia cambiò.

All'inizio degli anni '50, venne costruita la centrale di Meduno e la diga di Ponte Racli, elementi che portarono modernità nella valle. L'acqua del fiume Meduna, respinta dalla nuova costruzione, inondò una parte della valle fino al lago di Redona, inghiottendo i tre paesini che si trovavano a metà strada tra la diga e il lago. Essi furono sommersi e quindi abbandonati, e di lì a poco i nomi scomparvero dalle carte geografiche. Rimasero solo i ricordi degli abitanti, che pian piano vanno svanendo. Alcuni degli abitanti trovarono nuova dimora a Redona Nuova, più moderna, sorta ai margini del lago; altri si trasferirono in città. Dei vecchi villaggi, rimasero solo i ruderi sommersi.

Ogni tanto, tuttavia, questi fantasmi di pietra riemergono: accade nelle estati torride, nei periodi di secca, che l'acqua si ritiri. Basta lasciare la macchina a Tramonti di Sotto e percorrere qualche sentiero per arrivare alla vallata ed assistere allo spettacolo incredibile, affascinante quanto inquietante, dei ruderi che riemergono dall'acqua. Nonostante siano trascorsi decenni, e nonostante la forza impetuosa del Meduna, sembra che nemmeno l'acqua possa cancellare la storia della minuscola comunità.

La loro storia, e in particolare di Movada, viene portata avanti da Giacomo Miniutti, che, basandosi sui racconti dei nonni e non solo, ha scritto il libro "Guardaci nel Peggio", il quale raccoglie parte della storia di quei luoghi e delle loro genti, che nonostante tutto dopo molti anni ancora rimangono legati alle loro origini.

L'antica città di Cadice in Spagna

di Teresa Zamparo

Cadice, Cadiz in Spagnolo, è una graziosa città costiera arroccata su un promontorio sull'Oceano Atlantico che vanta un importante porto, molti musei, monumenti, e un centro storico affascinante avvolto dal mare. La storia di Cadiz inizia intorno al 1100 a.C. quando fu fondata dai fenici con il nome di Gadir. Dopo la scoperta dell'America Cadice

ha conosciuto un grande sviluppo, soprattutto nel XVII secolo, quando era la città più ricca e cosmopolita di Spagna. In seguito alla perdita delle colonie americane la città

ha avuto una fase di declino, ma le persone, chiamate gaditanos, sono rimaste sempre ospitali, allegre e accoglienti, infatti Cadice è famosa per i suoi bar, locali e per la buona cucina. Il centro storico si trova su una penisola ed è dominato dall'imponente cupola della Cattedrale di Cadice. Il vecchio quartiere di Cadice è famoso per il suo fascino pittoresco dovuto ai molti edifici nobiliari, come la Casa del Almirante e Casa de las Cadenas, all'architettura moresca, e al labirinto di stradine che risalgono al Medioevo che si aprono su piazzette punteggiate da bar e ristorantini. Alcune parti delle mura del XVIII° secolo sono ancora in piedi come la Porta di Terraferma. Cadiz è piena di piccoli negozi dove è possibile trovare i migliori vini andalusi, lo sherry, ceramiche, mobili e molti altri oggetti di artigianato. Alcuni dei migliori negozi della città si trovano nei dintorni di Plaza San Juan de Dios mentre 2 grandi vie commerciali sono Calle Ancha e Calle Columela. Imperdibile il Carnevale di Cadice, una delle più famose feste in Spagna, che si svolge di Martedì Grasso. Il barrio di Santa Maria è conosciuto come la capitale del flamenco del mondo.



Riaffiorano le pietre di Movada