

INSIEME??

Si PUÒ!!

IL GIORNALINO
DELL'ASSOCIAZIONE
INSIEME SI PUÒ

Anno 18 | Data 14/10/22 | Nr 714 | 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 Tramezzino & gingerino		Risotto con le verdure	Spezzatino con polenta	/	
	1, 7		6, 7, 9,12	1,7,9	/	
	17/10	Silvia	Silvia	Silvia	/	
Martedì	Yogurt al cocco o al caffè		Zuppa di verza	Frittata con pane Finocchi in insalata	/	
	7		/	1-3	/	
	18/10	Teresa e Maurizio	Mario	Teresa	/	
Mercoledì	Banana		Tagliatelle al radicchio	Mix di verdure cotte con cnel di formaggio al	/	
	/		1	11	/	
	19/10	Mario	Marco	Marco	/	
Giovedì	Mela cotta		Chicche di patate al sapore di mare	Strudel con trota, zucchine e ricotta	/	
	/		2-14	1-4-7	/	
	20/10	Teresa	Maurizio	Federica	/	
Venerdì	Pera		Bracciole al vino bianco e timo	Patate al forno	/	
	/		12	/	/	
	21/10	Tutti	Mario	Mario	/	



L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -
Coordinatore Responsabile -

Si informa che:

- **venerdì 21 ottobre** le attività del C.S.R.E. termineranno **alle ore 13.30** per la formazione obbligatoria degli operatori;

- **domenica 16 ottobre** saremo presenti a Palmanova, su invito di "Magia della Mani APS", in piazza Grande dalle ore 9.00 fino al tramonto;

- 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.

Gli Habitat del pianeta

di Luigi Cericco

Gli habitat sono l'insieme delle condizioni ambientali in cui vive una determinata specie di animali o di piante e si dividono in:

- Acque Dolci
- Agroecosistemi
- Ambienti Urbani
- Barriere Coralline
- Deserti
- Foreste
- Foreste Temperate
- Foreste Tropicali
- Montagne
- Oceani e Mari

Acque dolci: acque correnti come fiumi, torrenti e ruscelli; acque lente come paludi, laghi e stagni;

Agroecosistemi: pascoli per il bestiame domestico e coltivi per l'agricoltura;

Ambienti Urbani: possiamo distinguere le grandi metropoli e le città di piccola e media dimensione

Montagne: si possono distinguere in due tipologie, quelle più recenti (come Alpi, Montagne Rocciose e Himalaya) e quelle più antiche, come gli Appalachi in Nord America

Barriere coralline: barriere coralline, scogliere coralline di isole e atolli;

Deserti: deserti caldi, freddi e costieri nebulosi;

Foreste: Le foreste hanno nell'immaginario collettivo un fascino unico. Rappresentano nella storia dell'uomo il punto di provenienza, il confine tra civiltà e natura selvaggia. Allo stesso tempo sono state, più di qualsiasi altro ambiente naturale, quelle che hanno pagato il prezzo più caro del successo della nostra specie;

Foreste

temperate: foresta boreale, foresta di latifoglie e foresta mediterranea;

Foreste tropicali: foresta pluviale tropicale (equatoriale) e foresta stagionale tropicale (giungla)

Oceani e mari: oceani sono le grandi distese di acqua salata, i mari sono circoscritti dalla terraferma e formano bacini, golfi e ambiti più piccoli

CURIOSITÀ

Circa il 97% dell'acqua del Pianeta si trova negli oceani, sotto forma di acqua di mare salata. Solo il 3% restante è composto da acqua dolce, principalmente intrappolata nei ghiacciai, che scorre nei fiumi o immagazzinata nei laghi e nelle falde sotterranee.

Spaghetti alle olive e capperi

di Marco Gaspero, Maurizio Inguscio

- dissala a lungo i capperi sotto l'acqua corrente, poi asciugali. Incidi la buccia dei pomodori a croce e immergili in acqua bollente per 1 minuto, poi sbucciali, raffreddali in acqua, dividili a metà privandoli dei semi e taglia la polpa a dadini;
- ora sbuccia la cipolla, tritala finemente con il peperoncino privato dei semi e falla rosolare in una padella con dei cucchiari di olio, quindi aggiungi i filetti di acciughe e falli sciogliere a fuoco dolce. Unisci i pomodori e cuoci a fuoco medio per una ventina di minuti, incorpora le olive, regola di sale e pepe e lasciala sul fuoco per qualche minuto;
- Cuoci gli spaghetti in acqua bollente salata, scolali al dente trasferiscili nella padella con il condimento e fai insaporire per qualche istante. Completa con il prezzemolo tritato e servi. **BUON APPETITO!**

Ingredienti per 4 persone

● 400g di spaghetti ● 800g di pomodoro da sugo ● 100g di olive nere snocciolate ● 2 cucchiari colmi di capperi sotto sale ● 5 filetti di acciughe sott' olio ● 1 cipolla ● 1 peperoncino rosso fresco ● 1 mazzetto di prezzemolo ● olio EVO ● sale e pepe

Compleanni

di Maurizio Inguscio

L' 8 Ottobre c'è stato il compleanno di Michela. Noi lo abbiamo festeggiato il giorno prima al centro. Le abbiamo dato in regalo un vaso in ceramica con una pianta. Abbiamo poi mangiato una torta gelato con i bignè.

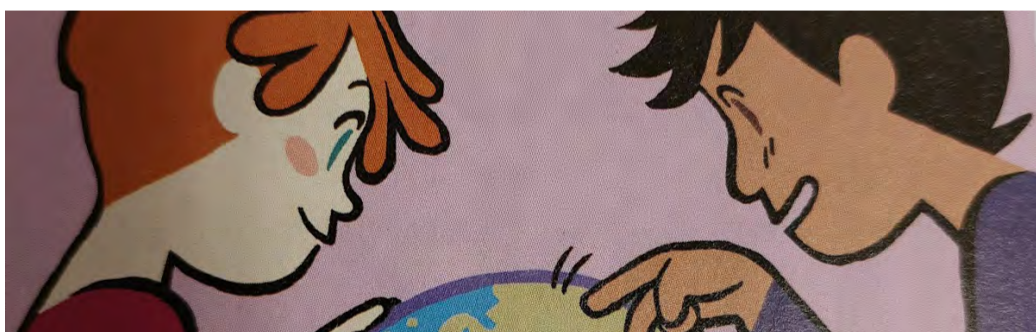
Il 15 ottobre invece ci sarà il compleanno di Silvia. Tutti noi potremmo darle il regalo e, speriamo di mangiare un buon dolce (io lo vorrei al cioccolato e panna)

Una storia... a fumetti

di Luigi Cerizzo

Due ragazzi, Luigi e Luca, guardano molto incuriositi il mappamondo... vogliono saperne sempre di più del nostro pianeta!

Girano il mappamondo e, con il dito, lo fermano in un punto "a caso".



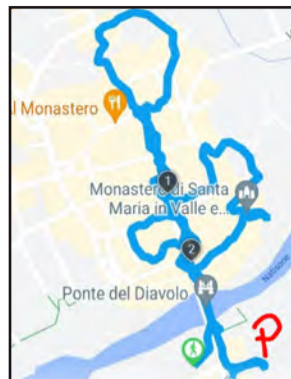
Quel punto corrisponde a.... un'isola dell'Oceano Pacifico del sud. Si tratta delle isole Salomone.



Luigi e Luca cominciano subito a fare delle ricerche.



Gita a Cividale



est pronti per il sole del mattino del nuovo giorno. L'eliotropismo si manifesta solo prima che i fiori siano troppo pesanti da ruotare per i semi maturi. Pochissime piante sono tolleranti al caldo estivo, resistenti ai parassiti e semplicemente belle come lo sono i girasoli. Inoltre sono molto apprezzati dagli insetti impollinatori e dagli uccelli.



I Girasoli (I parte)

di Federica Benati

Il girasole è un fiore dalla crescita rapida. La maggior parte delle varietà richiede circa 85-95 giorni per fiorire. Le varietà più grandi di girasole crescono fino ad oltre due metri di altezza, mentre le varietà più piccole sono state sviluppate per piccoli spazi per la coltivazione in vaso e raramente raggiungono i 30 cm di altezza. I girasoli sono piante eliotropiche ovvero girano i loro fiori per seguire il movimento del sole nel cielo da est a ovest durante il giorno.

Di notte poi tornano ad

Scoprono, ad esempio, che sull'isola ci sono vulcani anche attivi e numerosi piccoli atolli circondati da barriere coralline.



La maggior parte della popolazione dipende dall'agricoltura, dalla pesca, dalla silvicoltura. La maggior parte dei beni e prodotti petroliferi devono essere importati. Le isole sono ricche di risorse minerarie come il piombo, lo zinco, il nichel e l'oro. Il turismo è molto importante, soprattutto legato alle immersioni subacquee.

Il clima è tropicale umido, con una media di circa 27° C durante tutto l'anno. Qui vivono lucertole, serpenti, tartarughe e coccodrilli. I mammiferi sono per lo più di piccola taglia; al contrario dei feroci cinghiali e dei topi abbastanza grandi da incutere timore anche ai gatti così come incredibili pesci, tra cui squali e balene. Ci sono molte specie di piante, oltre 4500 utilizzate per realizzare case, medicine e capi d'abbigliamento.

Un consiglio: assolutamente da evitare il contatto con le foglie grandi venate rosse di una pianta chiamata Nalato: provoca una forte infiammazione e prurito!!!

Luca e Luigi portano a scuola la loro ricerca e fanno conoscere anche ai loro amici questa fantastica isola!

