

# INSIEME??

## Si PUÒ!!

IL GIORNALINO  
DELL'ASSOCIAZIONE  
INSIEME SI PUÒ

Anno 19 | Data 15/12/23 | Nr 769 | 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	Clementine	Intervento Straordinario in loco	Penne aglio olio e peperoncino	Pan & salamp Insalata	\	Intervento Straordinario in loco
18/12	Tutti		1	1	\	
Martedì	Yogurt	Intervento Straordinario in loco	Filetto di pesce Patate al forno	Cavolfiore	\	Chiusura Anticipata
19/12	Mario		1,4	\	\	
Mercoledì	Banana	Intervento Straordinario in loco	Minestrone	Grissino col formaggio	\	Intervento Straordinario in loco
20/12	Rudi		6,7,9,12	1,7	\	
Giovedì	\	Festa di Chiusura	\	\	\	Festa di Chiusura
21/12	\		\	\	\	
Venerdì	Dolce natalizio con il tè	Intervento Straordinario in loco	Ratatouille	Radicchio	\	Intervento Straordinario in loco
22/12	1,3,5,6,7,8,11		\	\	\	

### L'ANGOLO DELLA COMUNICAZIONE

di Alessio Cantarutti -  
Coordinatore Responsabile -

#### Si informa che:

il giorno **martedì 19 dicembre p.v.**, le attività del C.S.R.E. **termineranno alle ore 13.30** per le verifiche dell'Equipe;

Vi aspettiamo **giovedì 21 dicembre alle ore 12:30** per il tradizionale scambio di Auguri. Non mancate!!!

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



## A pranzo fuori

di Emanuela Monai

Venerdì sono andata a messa. Domenica, invece, sono uscita a pranzo. Al ristorante, io ho optato per una grigliata accompagnata da due patatine fritte. Federica e papà hanno scelto l'antipasto, mentre mamma ha gustato anch'essa una grigliata. Un'amica ha preferito la grigliata 'Tre Delizie al Limone', seguita da un Pan di Spagna. Per quanto riguarda le bevande, abbiamo avuto una varietà: Coca Cola per l'amica, birra per papà, e caffè per accompagnare il tartufo.

Dopo il pasto, ci siamo concessi un caffè e abbiamo iniziato a festeggiare il Natale in allegria. Durante questa occasione speciale, abbiamo ricevuto diversi regali: cioccolatini, un angioletto di cioccolata, una casetta di vetro e un'altra a forma di angelo, sempre in vetro, oltre a due bagnoschiama a testa e un calendario dell'Avvento riempito di cioccolatini.

La giornata trascorsa insieme al Ristorante Paradiso è stata davvero piacevole. Tornati a casa, abbiamo acceso il fuoco nel caminetto e aperto i pacchetti regalo.

## Santa Lucia

di Emanuela Monai



Il 13 sera Santa Lucia ci ha portato due borse piene di regali. Prima però abbiamo mangiato un panettoncino che aveva fatto la mamma, oltre ad uno più grande. Nelle borse c'erano una maglia, dei calzini, un deodorante, dell'intimo, dei cioccolatini per me e Federica, alla mamma il panettone, al papà i calzetti.

I cioccolatini e il panettone, sono arrivati da una Santola di nome Annamaria.

## L'avvento

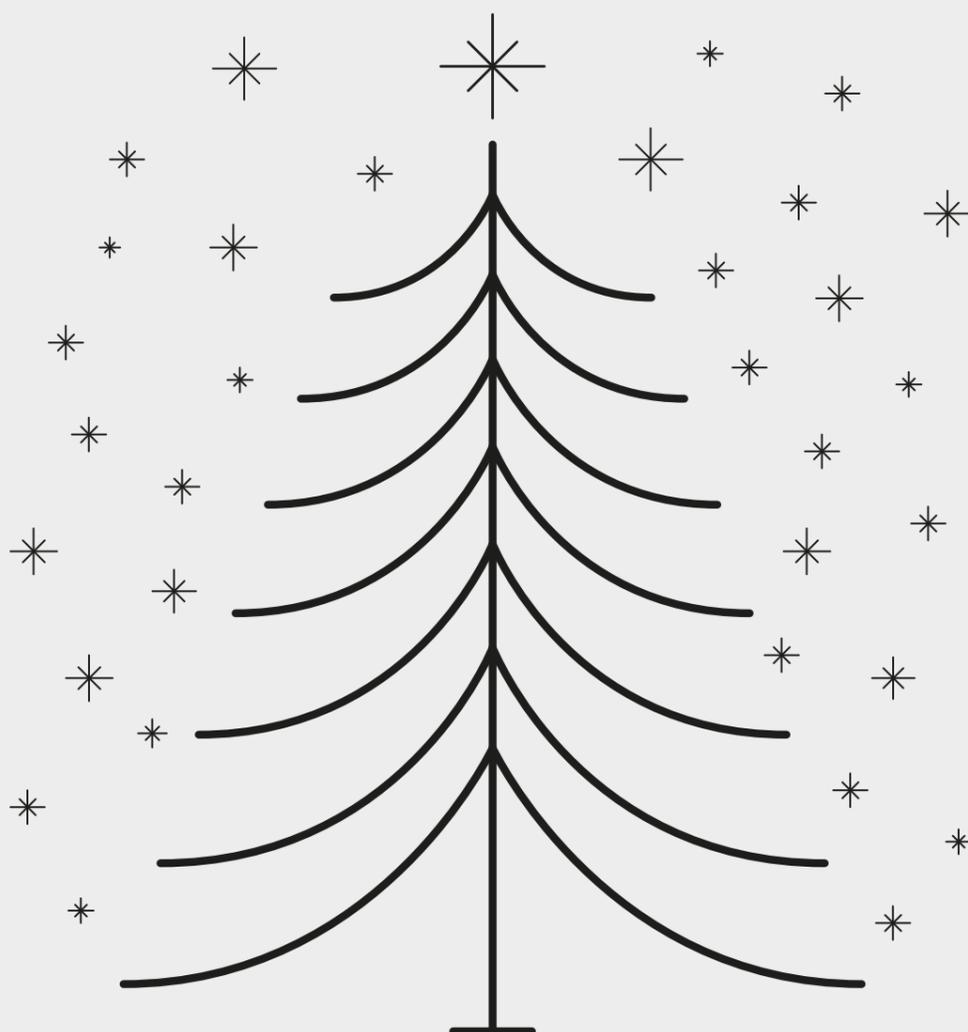
di Chiara Fontanini

L'Avvento inizia nella domenica più vicina al 30 novembre e dura fino al 24 dicembre. Questo periodo rappresenta simbolicamente l'attesa e la preparazione per la celebrazione della nascita di Gesù Cristo a Natale.

La corona dell'Avvento è tradizionalmente composta da un cerchio di verde con quattro candele. Ogni candela rappresenta una delle quattro settimane di preparazione, ciascuna associata a un colore: viola per le prime due settimane (penitenza e attesa), rosa per la terza (domenica della gioia) e viola nuovamente per l'ultima settimana.

Durante l'Avvento, i fedeli partecipano a preghiere speciali, riflessioni, letture bibliche e gesti simbolici per prepararsi spiritualmente all'arrivo del Salvatore. Ogni settimana ha un tema specifico, come speranza, pace, gioia e amore. Questo periodo liturgico rappresenta un momento di crescita spirituale e concentrazione sui valori fondamentali della fede cristiana.

Nella mia chiesa, viene posto un cerchio con quattro candele, e noi fedeli partecipiamo alle letture liturgiche e alle preghiere in preparazione alla nascita di Gesù Cristo a Natale. Ogni domenica accendiamo una candela diversa: la prima di colore viola, la seconda di colore rosso, la terza di colore rosa e l'ultima candela di colore viola. Le candele rosa e viola saranno accese nelle prossime domeniche, l'ultima inclusa.



Vi aspettiamo **giovedì 21 dicembre alle ore 12.30** presso i locali del C.S.R.E. "Chiara Aquini" per lo scambio di Auguri. Sarà l'occasione per presentare il **calendario 2024** e alcune **creazioni dei nostri laboratori** per i vostri regali natalizi. Concluderemo con un momento conviviale.

Siete tutti invitati  
R.S.V.P.

## Oggi vi parlo di emozioni

di Luigi Cericco



Ognuno di noi attraversa un caleidoscopio di emozioni ogni giorno: la gratificazione di riconciliarsi con un amico, la delusione di mancate aspettative, la nostalgia delle vacanze o l'emozione per le avventure di un personaggio di un libro. Le emozioni sono varie e ciascuna racchiude sfumature diverse. Sentimenti come la serenità, l'allegria e l'entusiasmo si manifestano in modi unici in ognuno di noi, alcuni esplodono in risate sonore, altri in un semplice sorriso.

Le emozioni scaturiscono dal nostro stato abituale e possono definirsi come risposte innate agli avvenimenti della vita, ai confronti con gli altri. (Martha Nussbaum, filosofa e docente universitaria americana, nota per i suoi contributi

in diverse aree della filosofia, in particolare nella filosofia morale e politica, oltre che nei campi degli studi di genere e dello sviluppo umano, le ha descritte come "movimenti geologici" che trasformano il paesaggio della nostra esperienza emotiva n.d.r.).

Le emozioni ci guidano nei momenti decisivi, influenzando i nostri giudizi e le nostre scelte, a volte anche senza che ne siamo pienamente consapevoli. Le emozioni, come le impronte, lasciano un segno nella nostra vita, diventando ricordi indelebili associati a luoghi e momenti specifici. La possibilità di mappare le emozioni, associandole ai luoghi in cui sono state provate, diventa uno strumento per orientarsi meglio nella comprensione di sé.

## Ok il piatto è giusto e gustoso (I ricetta di 5 vegetariane)

di Maurizio Inguscio

### TOFU ALLA GRIGLIA CON VERDURE

Il tofu è un alimento di origine vegetale, fatto principalmente da semi di soia. È molto popolare nelle cucine asiatiche, in particolare in quelle cinesi,

giapponese e coreana, e negli ultimi anni è diventato comune anche in Occidente, soprattutto tra chi segue diete vegetariane o vegane. la salsa di soia, l'aglio in polvere, la paprika, l'olio, sale e pepe. Immergi il tofu e le verdure nella marinata e lasciali riposare per almeno 30 minuti. Griglia tofu e verdure su una griglia ben calda finché non sono ben dorati. Servi caldo, magari con un'insalata fresca o del riso integrale.

giapponese e coreana, e negli ultimi anni è diventato comune anche in Occidente, soprattutto tra chi segue diete vegetariane o vegane.

#### Ingredienti:

- Tofu duro: 400g
- Zucchine: 2
- Peperoni: 2
- Funghi champignon: 200g
- Salsa di soia: 3 cucchiaini
- Aglio in polvere: 1 cucchiaino
- Paprika: 1 cucchiaino
- Olio extravergine d'oliva: 2 cucchiaini
- Sale e pepe: q.b.

#### Procedimento:

Taglia il tofu a fette e le verdure a pezzi grandi. Prepara una marinata mescolando