

# NON SOLO FRADI NOI

Realizzato presso i Centri Diurni "Articolo Uno"  
Spoleto Centro Civico S. Nicolò tel 0743.44217  
c/o ilcerchio.net - mail giraffa21@gmail.com

**ARTICOLO**  
CENTRO CIVICO  
S. NICOLÒ **UNO** SPOLETO

Unirci è un inizio,  
mantenersi uniti è un progresso,  
lavorare insieme è un successo.

Anonimo del '700

Se fossimo capaci di unirci...  
quanto bello e vicino sarebbe il futuro.

Ernesto Che Guevara

magazine settimanale  
per la Zona sociale n. 9 della Regione Umbria  
del periodico Impegno Sociale

**Impegno**  
SOCIALE

n° 601

tiratura 250 copie

Spoleto 24 marzo 2017



“Il gigante di Zeralda” di Tomi Ungerer edito da Libri per Ragazzi Mondadori. E' interamente illustrato con graziosi acquerelli. Il gigante è un orco, e fa una paura tale che i bambini si sono tutti nascosti. Zeralda però non ha paura e accetta di lavorare per lui come cuoca, con il risultato che tutti gli orchi e le orchesse si abituanano alla buona cucina, abbandonando ogni interesse per i bambini. E gli orchi possono anche cambiare!



IL PUNTO  
pag. 1 (qui)

LEGGOLANDIA 3.2  
pag. 1 (qui)

VITA ALL'ARIA APERTA  
pag. 1 (qui)

?? RUNNING  
pag. 2 (dietro)

?? BIKING  
pag. 2 (dietro)

IL PUNTO DI ROBERTO  
pag. 2 (dietro)

FATTORIA SOCIALE  
pag. 2 (dietro)

AUGURI  
pag. 2 (dietro)

## IL PUNTO

Dovendo scegliere un colore per questa edizione n. 601, sceglierei l'azzurro. L'azzurro terso e intenso che domina nelle immagini che la redazione ha selezionato per questa prima settimana di primavera.

Anzi, verde e azzurro. E se il cielo è ovunque, basta alzare lo sguardo e il verde in fattoria è una tinta che potremmo dire "di base", più epica la ricerca all'Articolo Uno, in quel del Centro Civico S. Nicolò.

Qui sopra, per la nostra copertina l'immagine dalla fattoria, nella pagina a seguire, come sempre qui dietro, le originali inquadrature (purtroppo diverse sfuocate, occhio ragazzi!) dal sotto in su e dall'ainsù verso il basso, scattate al S.Nicolò dove del "Centro Civico" non c'è traccia. Verde, fiori, cielo, sorrisi e saluti. Difficile scoprire dove siano state scattate, chi lo indovina magari ci farà sapere.

Le immagini sono a commento degli articoli che invitano in buona sostanza a "darsi una mossa", che sia a piedi più o meno di corsa "running" o dotati di ruote, in linea o affiancate non è specificato, "biking". Abbiamo diligentemente impaginato a mo' di titolo le due declinazioni in "...ing" antepoendo prudentemente un paio di punti interrogativi... ma il titolo d'apertura, qui sotto e che forse è meglio, è "vita all'aria aperta".

E mentre Sonia ci aggiorna della storia di un gatto che si improvvisa "genitore" di una gabbianella, in linea con l'invito all'aria aperta, che sia a piedi o a pedali, supponendo conseguente appetito e desiderio di cose buone e genuine, "km 0", come si dice (così anche di "running" e "biking" magari ne basta un po' meno) dalla fattoria concludono (errata corregge a parte) con un buon piatto di ottimo risotto alle ortiche.

Dimenticavo, in chiusura... auguri a Francesca!

## LEGGOLANDIA 3.2

di Sonia

In questa seconda parte del  
nostro bellissimo libro "la gabbia-  
continua a pag. 2

## VITA ALL'ARIA APERTA

di quelli dell'Articolo Uno

Torna la primavera, tempo di  
uscire e di riprendere attività  
continua a pag. 2

questo è un pro-progetto  
della cooperativa il cerchio



## VITA ALL'ARIA APERTA

sportive fuori di casa. Ormai la bella stagione è alle porte, e le giornate anche se l'aria è ancora fresca, promettono un tempo decisamente più favorevole. È arrivato il momento di



svegliarsi e di ricominciare un po' di attività fisica, soprattutto se d'inverno abbiamo fatto un po' di letargo. Tra le attività che possiamo ricominciare, running, biking e per i più intraprendenti anche le passeggiate a cavallo.

## ?? RUNNING

La corsa va benissimo per bruciare calorie. Se però volete iniziare a correre, sollevare il sedere dal divano dopo anni di immobilità, grasso accumulato e ascensori presi anche per salire soltanto al primo piano, dovete iniziare gradualmente, magari camminando.

## ?? BIKING

Se la corsa non incontra il vostro favore, avete pensato alla bicicletta? La prima domanda da farsi è innanzitutto se potreste abbandonare la macchina per andare al lavoro in bici per esempio. Ogni cambiamento deve essere graduale, così come il passaggio dal mondo motorizzato a quello a



due ruote a pedali. Questo significa che i primi tempi bisogna iniziare piano, sulla base della propria preparazione atletica e della condizione fisica, altrimenti ci si brucia.

Nella nostra città c'è una lunga Pista Ciclabile che collega la Spoleto Antica alla Spoleto Moderna. Quindi, è iniziata la primavera, le belle giornate approfittiamo per andare in bicicletta, chi non può, andare a piedi e immergersi nella natura.

## LEGGOLANDIA 32

nella e il gatto, "Zorba, il gattone nero nero protagonista della storia, rispettando la promessa fatta alla mamma gabbiana, prende sotto la sua protezione l'uovo da lei deposto prima di morire. Lo accudisce per giorni e giorni, molto delicatamente lo tiene accanto a sé, al calduccio, stando attento a non schiacciarlo. Dopo circa venti giorni, all'improvviso sente uno strano movimento e si accorge che l'uovo sta per aprirsi, e' ormai pronto, piano piano infatti da dentro, il piccolino inizia a battere con il becco, fino ad aprirlo, nasce così uno splendido pulcino di gabbiano, che appena vede Zorba dice: mamma, ho fame! Considerandolo fin da subito come la sua mamma. Zorba fa tanta tenerezza, in quanto anche lui da subito si comporta come una Vera mamma, cercandogli il cibo e salvandolo da situazioni a dir poco pericolose. Un argomento molto attuale trattato bene nel libro e' quello dell'inquinamento del mare: e' terribile!

...ma ve ne parleremo la prossima settimana, magari insieme all'inizio di un nuova "avventura di parole".



la 29 giornata di campionato inizia con l'anticipo del Torino con l'Inter che finisce con il pareggio 2 a 2, e il Milan contro il Genoa per 1 a 0. Domenica si inizia con Empoli e Napoli 2 a 3 l'Atalanta contro Pescara vince per 3 a 0 il Bologna vince con Chievo per 4 a 1. Il Cagliari pareggia con Lazio per 0 a 0 il Crotona perde in casa con Fiorentina per 0 a 1, la Sampdoria perde con la Juventus per 0 a 1, l'Udinese contro il Palermo vince 4 a 1, la Roma con il Sassuolo vince per 3 a 1.



Primavera iniziata alla grande con il suo equinozio, dal punto di vista astrale, Lunedì 20 Marzo alle ore 11:28, che ha subito regalato meravigliose giornate calde e luminose da assaporare all'aria aperta, con temperature che



hanno sfiorato i 22 gradi. Continuano gioiose le attività dei ragazzi impegnati a zappettare e a estirpare le erbe spontanee tra le file delle fave, piselli e cipolle dell'"orto sociale" alla Fattoria, "no solo fra dinoi, come promesso nello scorso numero la ricetta per un delizioso "risotto all'ortica": Ingredienti per 4 Persone.

300 gr. di foglie d'ortica, 4 belle manciate di riso, 1 cipolla, 2/3 di cucchiaino di olio d'oliva extra vergine, 1 noce di burro, 1/2 bicchiere di vino bianco, brodo di carne q.b., 100 gr. di parmigiano grattugiato, burro, sale e pepe q.b.

Preparazione: scolare le foglie di ortica ben lavate, strizzarle, tritarle e unirle al soffritto di cipolla. Aggiungere il riso, sfumare col vino bianco e via via aggiungere il brodo. A fine cottura aggiustare di sale e pepe il necessario, aggiungere una noce di burro e il formaggio grattugiato, mescolare e lasciare mantecare per qualche minuto prima di servire.

Chi scrive ha avuto modo di provarlo, e vi assicura la sua squisitezza! Vi auguriamo: "Buon Appetito!"



PS: Errata corrige n. 600, riga n° 7 "Urtica dioica" invece di "Urtica dioica", e nella penultima riga "l'acquilina" invece di "l'acquilina".

## AUGURI!!!



Auguri a Francesca Ti vogliamo tanto bene.

I ragazzi e gli operatori dell'articolo Uno ti regalano i "Consigli degli Astri"

Per chi come Te è nato dal 19 Febbraio al 20 Marzo SEGNO DEI PESCI . Ti donano i colori caldi della Terra e anche per i capelli scegli una nuance naturale, ambrata, preferendola ai biondi nordici. L'arrivo della Primavera potrebbe portarti stanchezza fisica, combattila bevendo tutte le mattine, Miele, Limone e Zenzero grattugiato, è una delizia.



Vendita - Noleggio - Assistenza - Multifunzioni - Mobili per ufficio - Plotter

xerox



Triumph-Adler

Panasonic

FREZZA

tel 075 5004906 - info@multicopia.it - www.multicopia.it

non solo fra di noi

direttore editoriale giorgio raffaelli

supplemento a

Impegno Sociale

anno XVI - dicembre 2013

Direttore editoriale: Sandro Corsi

Direttore Responsabile: Arnaldo Casali

Publicazione Reg. Tribunale di Terni il 13 novembre 2003 n. 11/03