

# NON SOLO FRADI NOI

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

**ARTICOLO UNO**  
CENTRO CIVICO  
S. NICOLO' **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

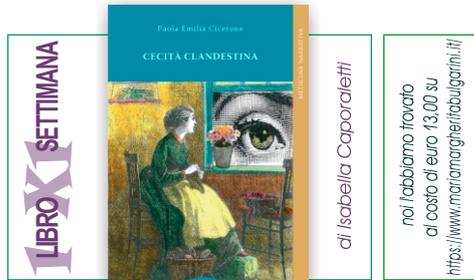
magazine settimanale  
per la Zona sociale n. 9 della Regione Umbria  
del periodico Impegno Sociale

**Impegno**  
SOCIALE

n° 718

tiratura **300** copie

Spoleto 5 luglio 2019



*"Cecità clandestina" di Paola Emilia Cicerone. Edito da Maria Margherita Bulgarini nel 2017 nella collana Medicina Narrativa, è il racconto dettagliato e sofferto di un'esperienza tremenda e, a tratti, bizzarra. Immaginiamo per un attimo che ci si chiudano gli occhi e non riusciamo più a riaprirli. E' il blefarospasmo, un disturbo neurologico ancora poco conosciuto che l'autrice, una brava giornalista del mondo della salute, ci descrive con passione e leggerezza. Si legge d'un fiato e ci lascia la bella sensazione che vale sempre la pena di lottare, anche quando sembra inutile.*



## IL PUNTO

Puntuale la redazione aperta del primo martedì del mese, il giorno 2 da poco trascorso, presso i centri *Millecose*, località *I Pini*. Immaginando un verbale di quelli professionali della riunione certamente si potrebbe aprire con gli apprezzamenti espressi per la linea editoriale "estiva" con i colori delle nuove rubriche "flash", consumabili con un serio sorriso anche con la calura stagionale.

E dopo anni in cui soggiorni estivi, mare, ombrelloni, spiagge e bagnanti vari e assortiti la facevano da padroni per numerose edizioni, mai avremmo immaginato di dover addirittura sollecitare redattrici e redattori a dare conto di questi appuntamenti stagionali a cui non possiamo non dedicare la nostra copertina e qualche parola negli articoli a seguire.

E a proposito delle rubriche e in particolare quella, anzi, quelle dei cacciatori di parole, numeri e ricorrenze, una parola l'abbiamo catturata anche per questo editoriale. L'abbiamo acciuffata casualmente ascoltando radio rai tre ed è "controfattuale". In pratica è "un'ipotesi contraria a quanto è realmente accaduto", insomma è un racconto inventato di un fatto vero e vorremmo proporlo come ulteriore rubrica: "*storie controfattuali*" uno svolgimento originale, magari migliore, più divertente e persino più consono, di fatti veri ma *diversamente* accaduti. Magari potrebbe essere anche un bel gioco in questi tempi in cui tra il racconto vero e l'invenzione la distanza si è fatta piccola, tanto da costringerci ad una impegnativa gincana tra "realtà vera" e "realtà percepita".

E se l'assenza causa vacanze di Luca ha privato la redazione delle sue originali proposte, a cavallo tra narrazioni vere e inventate le inarrestabili istanze di Demis hanno inframezzato la riunione di martedì spaziando tra ipotesi di compensi galattici, feste stratosferiche e ristrutturazioni presidenziali...

## SOTTO L'OMBRELLONE

di Leggolandia

Anche ai soggiorni estivi, sotto l'ombrellone si continua a  
continua a pag 2

## I BRUCIAGRASSI

di Articolo Uno

Sono tutti quegli elementi che alzano il consumo metabolico:  
continua a pag 2



**SOTTO L'OMBRELLONE** segue da pag. 1 leggere (be', sulla sdraio è facile, restiamo in attesa dell'immagine dei *leggolandi* in... immersione!)



### I BRUCIAGRASSI

per digerirli serve uno sforzo maggiore dell'organismo e quindi si bruciano più grassi.

Per questo vengono chiamati anche cibi a calorie negative: per assimilarli se ne consumano più di quelle che apportano.

Eccone 5 da inserire subito nella tua dieta quotidiana:

**Gli Asparagi:** oltre a regalare una linea invidiabile, nutrono e idratano la pelle.

**L'Ananas:** ha un grande potere drenante e depurativo ed è anche un alleato indispensabile per combattere la cellulite.

**La Menta:** da una bella sferzata al metabolismo, aiutando a perdere peso nei punti critici. Provarla anche sotto forma di infuso, meglio se di mattina.

**L'Insalata verde:** se si mangia all'inizio del pasto aiuta a sentirsi più sazi ed essendo ricca di fibre regolarizza il traffico intestinale, regalando un addome piatto.

**Il Peperoncino:** se piace il piccante, spargerlo su varie portate, perchè oltre a bruciare i grassi, riduce anche il senso di fame.

### FANTASTICA AVVENTURA

di Luca S.  
Nel Week End dei giorni 15 e 16 Giugno sono stato, con il Team Ducato Calcio, a Coverciano

dove si trova la sede della Nazionale Italiana di Calcio (ovvero la Federazione Italiana Gioco Calcio).

Noi ragazzi siamo partiti verso le dieci accompagnati dagli operatori Dario e Alessia.

Il viaggio è stato di tre ore ed abbiamo preso un Autobus grande, io purtroppo per problemi di salute non ho potuto giocare, ma l'emozione e' stata molta anche come accompagnatore.

Il calcio è uno sport che amo moltissimo e al Torneo c'erano tante grandi squadre Juniores.

Noi del Ducato Calcio siamo arrivati primi e comunque quello che contava era il divertimento e lo stare insieme.

Di notte abbiamo dormito in albergo a Montecatini Terme e abbiamo anche visto il campo di allenamento della nazionale italiana.

Ci siamo divertiti a stare insieme e questa esperienza ci è piaciuta molto, spero di ritornarci anche il prossimo anno come accompagnatore.

## CALYPSO

di Roberto

Il 23 Giugno si è aperta la nuova stagione dei soggiorni al Calypso per noi ragazzi che frequentiamo i centri diurni della Coop. Il Cerchio, con la usuale e preziosa collaborazione dell'Ass. AIAS.

Io, Stefano, Corrado e molti altri, abbiamo trascorso una settimana indimenticabile: sole, bagni, pranzi e cene deliziosi. Quest'anno nella casetta vicina alla nostra, c'era Paolo di Tolentino, un ragazzo simpaticissimo, sempre sorridente e solare, con il quale abbiamo stretto una bella amicizia. Paolo sette anni fa

ha avuto un brutto incidente con la Vespa ed è rimasto paralizzato alle gambe. Lui si muove con la carrozzina, ma è sempre felice ed era in vacanza con la mamma e la figlia. Paolo era bravo e simpatico e ci volevamo bene. Lui molto spesso si vestiva da ciclista e come Alex Zanardi, saliva su una bici che muoveva solo con il grande sforzo delle braccia. Paolo è veramente un atleta, oltre che un ragazzo speciale. Speriamo di incontrarlo di nuovo il prossimo anno.



## LA PROPOSTA DI LUCA?!

A Spoleto c'è in Piazza D'Armi un campo enorme dove viene raramente tagliata l'erba.

Mi è venuto in mente che si potrebbe realizzare in quel campo un' impianto sportivo polivalente all'aperto per Basket, Pallavolo e Calcio a 5 ma anche per altri sport come il pattinaggio; con grandi tribune per ospitare tanti appassionati e poter così organizzare importanti eventi sportivi di carattere nazionale ed internazionale.

## CACCIATORI di PAROLE

**ERPETOLOGIA:** ramo della zoologia che studia i rettili e gli anfibi.

## CACCIATORI di PAROLE ...e di numeri

**31,5 MILIARDI:** è in euro la cifra che si stima gli italiani spenderanno in acquisti on line nel 2019.



**Stampanti Ecologiche per il tuo ufficio**

**EPSON®**  
EXCEED YOUR VISION

**0755004906 - info@multicoopia.it - www.multicoopia.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  
Pubblicazione Reg. Tribunale di Terni  
il 13 novembre 2003 n. 11/03