



# LA FOGLIA



**Il Mensile Ufficiale di: Cooperativa Sociale Integrata CIVITABELLA onlus**

In collaborazione con:

ARCI – Comitato Territoriale di Civitavecchia; Associazione Amici di Civitabella

**Numero 2, Anno III**

Care Lettrici e cari Lettori,

Nemmeno un mese è passato, e rieccoci qui, pronti a raccontare tutto quello che succede nel sociale, sul nostro territorio. A febbraio sono state tante le novità che hanno interessato la Nostra Cooperativa, ma anche l'ARCI-Comitato Territoriale di Civitavecchia, con i quali collaboriamo fattivamente, noi per quanto riguarda l'assistenza a persone svantaggiate, e loro nell'accoglienza di rifugiati e richiedenti asilo. In questa collaborazione reciproca, stiamo elaborando un modello di funzionamento che possa superare le barriere di sesso, razza, condizione economica o condizione di salute, incentrando l'attività sul concetto di sostegno alla persona, che sia essa

italiana o straniera, disabile o normodotata, occupata o disoccupata, studente o lavoratore.

Il mese di febbraio è stato per noi davvero troppo breve, rispetto a tutte le iniziative che contavamo di mettere in atto, tanto che alcune sono state rinviate a marzo. L'evento più importante di febbraio è stato certamente il convegno organizzato dall'ARCI a Civitavecchia sulle tematiche dell'Immigrazione, ma di questo pubblicheremo gli atti completi nel numero di marzo. Intanto possiamo assicurarvi che le castagnole preparate da Noi sono state un gran successo (vedi ricetta all'interno), e hanno onorato al meglio il nostro martedì grasso.

Buona Lettura a Tutti!



## DISABILITÀ

Questo mese abbiamo avuto un altro problema, per quanto riguarda le barriere architettoniche, ma non è di questo che vi voglio parlare, perché fuori c'è il sole e vorrei raccontarvi piuttosto delle attività interessanti a cui partecipo durante la settimana.

Per prima cosa mi sveglio alle 7.00 perché mi riposo mezz'ora in più e per alzarmi mi faccio aiutare dalla mia infermiera.

Dopodiché faccio colazione con uno yogurt ed una banana e poi mi preparo.

Se non faccio troppo tardi e mamma non lavora sto un po' con lei mentre attendo il pulmino, che mi porta al centro che frequento, alle 8.00.

Quando arrivo decidiamo come occupare la giornata con gli assistenti e gli altri ragazzi; a volte ci occupiamo della serra che stiamo costruendo oppure del giornale che stiamo scrivendo, cuciniamo o ci dilettiamo delle cose un po' frivole.

Verso le 12.30 mangiamo tutti insieme ed,

alle 14.00, più o meno, mi viene a prendere il pulmino e torno a casa, dove ad aspettarmi c'è mamma e trascorriamo il pomeriggio insieme.

Il sabato, in genere, vado a Roma con la mamma per incontrare un mio caro amico che, di mestiere, fa lo psicologo e mi aiuta a gestire al meglio i miei stati d'animo. Per me è un'ottima occasione per sfogarmi.

Ogni tanto, con mamma, andiamo anche a Napoli dal mio medico di fiducia con cui faccio una terapia, che attraverso un metodo molto particolare, mi fa stare sempre meglio.

Le cose che preferisco fare durante la mia giornata sono: usare il computer; con la mia assistente uso un programma molto particolare per ascoltare la musica.

I cantanti che preferisco sono: Laura Pausini, NEK, Emma Marrone ed Elisa.

Avrei tante altre cose da dire ma non vorrei dilungarmi, quindi, ve ne parlerò il prossimo mese.

*Federico M*

## **Il bello della Serra – LENTICCHIE**

Nella nostra sede abbiamo deciso di cimentarci nel giardinaggio costruendo delle piccole serre.

Nello scorso articolo abbiamo parlato dell'aglio, questo mese, invece, parleremo delle lenticchie.

Questi legumi sono ricchi di fibre, sali minerali e vitamine.

Le lenticchie fanno parte delle *Papilionacee* ed è considerata “la carne dei poveri”.

Le prime tracce della loro esistenza risalgono al 7.000 a.C., epoca in cui erano già coltivate, specialmente in Siria.

Questi legumi hanno varie proprietà curative, ad esempio, aiutano a prevenire l'arteriosclerosi, migliorano il funzionamento dell'intestino, sono ottime per equilibrare il colesterolo; hanno, inoltre, proprietà antiossidanti, migliorano la memoria ed equilibrano il sistema nervoso agendo come antidepressivo ed antipsicotico.

*Chantal*



**SPORT**

**L'INNO DELLA ROMA**

I miei calciatori preferiti sono Montella, Del Vecchio, Totti e l'allenatore Fabio Capello. Totti ha inventato il *Cucchiaio* con il pallone che sale, va giù ed entra in rete. Totti festeggia i goal con il dito in bocca. La moglie di

Totti è Ilary Blasi con cui ha avuto tre figli. È andato anche al Grande Fratello.

Montella allenava la Fiorentina, è amico di Totti e quando segnava faceva l'aeroplano.

### LA ROMA SOLE di Antonello Venditti (2001/02)

Roma Roma Roma

Core de sta città

Unico grande amore che a tanta tanta gente fai sospirà

Roma Roma Roma

Lassace cantà

De sta voce nasce un coro

de centomila voci

C'hai fatto 'namorà

Roma Roma bella t'ho dipinta io

Gialla come er sole rossa come er core mio

Roma Roma mia nun te fa incantà tu sei nata grande e

Grande hai da restà

Roma Roma Roma

Core de sta città

Unico grande amore de tanta e tanta gente

M'hai fatto innamorà

*Enrico*

## CRONACHE DAL MONDO DELL'ARCI

### Intervista all'operatore Alessandro B.

Simona: «Ciao Alessandro, ti va di parlarmi del lavoro che svolgi in A.R.C.I.? In cosa consiste?»

Alessandro: «Certamente, insegno italiano agli utenti del progetto SPRAR gestito dall'ARCI di Civitavecchia.

Questo tipo di insegnamento dell'italiano si chiama ITAL2 e consiste nell'insegnare italiano a persone che non lo parlano ma che risiedono in Italia.

Simona: «Che metodo utilizzi per insegnare l'italiano agli utenti che lo parlano a malapena?»

Alessandro: «Fornisco le regole e le eccezioni, le tabelle d'uso, gli schemi etc. solo dopo che gli studenti hanno affrontato la difficoltà.

Utilizzo, per quanto sia possibile il metodo d'insegnamento di Krashen, che prevede tutto ciò che possono apprendere gli studenti senza bisogno di spiegazioni ed essere corretti solo nel caso in cui facciano degli errori e tutto ciò, grazie alle loro conoscenze pregresse».

Simona: «Come si svolge una lezione?»

Alessandro: «L'insegnamento della lingua, nella mia classe, è perennemente legato alle esigenze e soprattutto alle difficoltà comuni-

cative che i ragazzi incontrano nel loro quotidiano».

Simona: «Che rapporto hai instaurato con i tuoi allievi? Hai incontrato qualche difficoltà o resistenza?»

Alessandro: «I soggetti difficili non mancano certamente. E più d'uno ne ho perduto per strada. Credo che per chi lavora con la cultura perdere l'occasione di uno scambio significa inevitabilmente perderne infiniti. E non esistono soddisfazioni o buoni rapporti tali che permettano di sopperire a tale perdita, se si vive e si capisce profondamente ciò che si fa. Questa è anche la meraviglia del nostro lavoro, che altrimenti non andrebbe al di là della tristezza di una cattedra, una lavagna, e dei pennarelli sempre mezzi esauriti».

Simona: «A chi volesse intraprendere la tua carriera cosa consiglieresti?»

Alessandro: «*Ciò che in Nietzsche fu un geniale augurio rivolto ai suoi amici, qui può a ragione suonare come un buon consiglio: resistere, resistere, e ancora resistere.*»

*Simona e Alessandro*

**CUCINA**

## **Le ricette di Carnevale**

Il Carnevale è arrivato e con gli altri ragazzi del centro abbiamo deciso di provare a cucinare alcune ricette di Carnevale; i dolci che rappresentano il Carnevale sono le *Chiacchiere* o *Frappe* e le *Castagnole*.

### **CHIACCHIERE**

50 gr. di burro

1 baccello di vaniglia

3 uova medie

1 tuorlo

6 g. di lievito per dolci

70 g. di zucchero

30 g. grappa o altro liquore

1 pizzico di sale fino

500 g. di farina

Olio di semi per friggere (q.b.)

Zucchero a velo (q.b.)

### **CASTAGNOLE**

240 g. di ricotta vaccina

135 g. di farina 00

60 g. zucchero

1 uovo

6 g. lievito in polvere per dolci

Scorza arancia

Olio di semi per friggere zucchero a velo (q.b.)

Secondo le nostre ricette, i due dolci si possono friggere oppure cuocere al forno, ma noi, vi proponiamo, le ricette classiche che prevedono la frittura degli alimenti.

## **MUSICA E SPETTACOLO**

## SANREMO 2017

Febbraio è il mese di Sanremo; quest'anno sarà presentato da Carlo Conti e Maria De Filippi, che, sebbene lavori a Canale 5, sarà ospite della RAI.

La gara si suddivide in due categorie: GIOVANI e BIG.

La caratteristica particolare della città di Sanremo sono i bellissimi fiori che vengono disposti sul palco.

Il mese scorso è venuta a farci visita una persona che, parteciperà a questa edizione del Festival insieme ad un altro cantante: Nesli.

Lei è Alice Paba ed abbiamo fatto delle foto con lei in occasione del compleanno di Chantal.

Quando uscirà questa edizione del giornale, il Festival sarà già finito, ma noi le facciamo, comunque i nostri migliori auguri!

Buon Sanremo a tutti!

A me, Maria De Filippi piace molto; l'ho

vista su TV SORRISI E CANZONI, in copertina.

*Enrico*



---

HAI UN'ATTIVITA' PRIVATA E VUOI FARTI CONOSCERE PER L'IMPEGNO SOCIALE? SEI UN PRIVATO CITTADINO CHE VUOLE ESSERE D'AIUTO A QUALCUNO? **AIUTACI** A SOSTENERE "LA FOGLIA" CONTATTANDOCI AI RECAPITI CHE TROVI IN ULTIMA PAGINA. **GRAZIE!!!!**

## Giornate rosa – La Rubrica di Martina

Benvenuti alla *Rubrica di Martina*! Questo mese mi aiuta un ospite importante, il mio amico adorabile e affettuoso: Federico B.

Il mio amico Federico ci parlerà del carro di Carnevale “La scarpetta di Cristallo 2017” sul tema di Cenerentola. Per preparare le maschere e i carri sarà un gran divertimento.

Diamo la parola a Federico.

Federico: «Ciao a tutti! Cenerentola porta il vestito rosso ed i capelli biondi. Cenerentola cuce il vestito e la fata fa la magia.

Giuliana Cavero fa Cenerentola e anche Martina fa Cenerentola. I soldati annunciano il principe ed anche il Re, la Contessa, i Conti ed i Nobili, le marchesi e la matrigna con le sorellastre.

Il papà di Cenerentola muore ed anche la sua mamma è morta; Cenerentola piange per i suoi genitori.

Io, nella recita, sarò il soldato ufficiale e l'annunciatore. Prepariamo i carri di Carnevale con Anna Catena, che abbiamo intervistato il mese scorso.

Il prossimo anno mi piacerebbe mascherarmi da Michael Jackson, da Mirko Vladimov o da

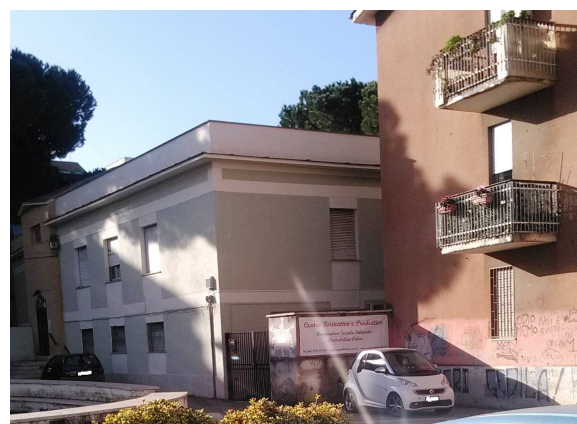
Jocker».

*Federico B e Martina*



---

**Veniteci a trovare in redazione, a Piazza Piccinato 10, Civitavecchia**



---

**AIUTATE LA FOGLIA A CRESCERE, FINO A DIVENTARE UN ALBERO GRANDE E FORTE**

---

SE VOLETE DAR VOCE AD ESIGENZE O BISOGNI SOCIALI NEL TERRITORIO DI CIVITAVECCHIA E SANTA MARINELLA, INVIATECI I VOSTRI ARTICOLI ALL'INDIRIZZO MAIL DELLA COOPERATIVA, E NOI SAREMO LIETI DI PUBBLICARLI