



## CESENATICO 2016

Siamo partiti per Cesenatico sabato 23 luglio alle 10 di mattina con tutte le valigie. Siamo andati a Opicina a prendere alcuni ragazzi con il pulmino Nissan, che guidava Giulio e il pulmino grande, che guidava Domenico. Come siamo arrivati a Cesenatico abbiamo svuotato il Nissan. C'erano molte valigie. Siamo saliti nelle stanze, i maschi erano nella 204, mentre le femmine dormivano in un'altra stanza. Siamo andati subito a pranzo.

### Manuel

Andavamo a fare gli allenamenti di basket di mattina o pomeriggio, tutti con la divisa blu di Anffastars. Una mattina abbiamo fatto allenamento anche con i ragazzi di PUNTO E BASKET. Abbiamo fatto tanta ginnastica e poi passaggi e tiri a canestro. Molto divertente.

### Antonella

Siamo andati anche a Mirabilandia 2 volte. Una volta ci siamo fermati anche a cena e abbiamo visto il parco tutto illuminato.



Siamo tornati a casa a mezzanotte. Eravamo sui gommoni



sull'acqua e ci siamo bagnati tutti ma per fortuna ci siamo asciugati subito con il sole. Poi abbiamo fatto 2 giri sulle automobiline elettriche. Io ho guidato con Domenico. Abbiamo visto anche Stefania con la sua famiglia e mi sono comprato un braccialetto di cuoio intrecciato.

### Maxi

In spiaggia era bello e caldo, c'era la sabbia e potevamo dormire sulla sdraio sotto l'ombrellone. C'era tanta gente. Ho fatto il bagno e l'acqua era



### Sommario

Cesenatico 2016	Pag. 1
Olimpiadi 2016	Pag. 2
Oggi cucino io	Pag. 3
L'angolo di Carletto	Pag.3
I 18 anni di Mattia	Pag.4
Oroscopo del mese	Pag.4
Sondaggio del mese	Pag.4

più calda di quella di Trieste. Ho fatto

una bella passeggiata sulla sabbia e abbiamo giocato anche un poco a calcio con Giulio e Domenico.

### Vito

E poi eravamo anche in gita a Cervia, a Gradara a vedere il borgo medioevale, e a Cattolica a vedere i delfini e altri animali. Abbiamo fatto una buonissima cena in spiaggia con la paella (un piatto spagnolo di riso con il pesce e le verdure) e poi abbiamo ballato in discoteca fino a mezzanotte. Una settimana stupenda.

## OLIMPIADI 2016: tutti gli sport insieme

Sono finite domenica 21 agosto le Olimpiadi del Brasile. I prossimi giochi olimpici saranno fatti fra 4 anni a Tokio in Giappone nel 2020. **Gli atleti italiani questa volta hanno vinto 8 medaglie d'oro (4 nel tiro con la pistola o con il fucile, 1 nel nuoto, 1 nel judo, 1 nella scherma e 1 nel ciclismo), 12 medaglie d'argento e 8 di bronzo.**



I più forti di tutti sono stati gli Americani con 121 medaglie totali. E' bello vedere le Olimpiadi per televisione , perché si vedono tanti sport tutti insieme e magari si scopre anche qualche sport nuovo. E' anche bello vedere ragazzi e ragazze di tutto il mondo che gareggiano e sono amici e vivono tutti insieme in pace nel villaggio olimpico. Tutti si allenano e si impegnano tantissimo e per molti anni per conquistare una medaglia e ci sono tanti che partecipano tante volte come la nostra



Tania Cagnotto che dopo aver partecipato alla quarta olimpiade, ha vinto la medaglia d'argento, ha deciso di sposarsi, fare l'allenatrice di tuffi e diventare



presto mamma. **Dalla nostra inviata**

**speciale Vera:** Il mio sport preferito era il nuoto: abbiamo preso tante medaglie e un bel giovanotto ha preso la medaglia d'oro ( Paltrinieri)

Poi abbiamo preso la medaglia anche con la pallanuoto e in finale tutti si buttavano in piscina anche gli allenatori con i vestiti.

Poi il judo e i giovanotti facevano la lotta e si buttavano per terra e abbiamo vinto tante medaglie.

E dopo c'era quello nero che correva velocis-

simo (il giamaicano Bolt, l'uomo più veloce del mondo) e anche i cavalli che saltavano.



E ancora le belle ballerine (ginnastica ritmica) con i nastri e i cerchi e la palla che ballavano e facevano i salti e le capriole con la musica.

E mi sono divertita anche con le signorine con la spada tutte



vestite in bianco con la maschera. Guarderò ancora le olimpiadi anche la prossima volta. (Giappone 2020)



## OGGI CUCINO IO

CIAO sono Betty e da questo mese inizia la mia rubrica "Oggi cucino io" dedicata al cibo. Vi consiglierò tante belle ricette così le potrete fare a casa e in cucina all'Anffas durante l'anno. Adesso vi racconto come è nata questa idea: ho tanti giornalini in cui ci sono delle ricette e le ho raccolte tutte insieme in un libro e intitolato "oggi cucino io". Per il mio libro serviva una bella copertina, così come i veri ho fatto un servizio fotografico, ho scelto per le foto di indossare un cappello da cuo-

co con scritto il mio nome e utilizzare anche una pentola e mestoli. Sia nel libro che nella mia rubrica troverete i miei piccoli consigli sul mangiare più sano ma anche più goloso.

Vi do un'idea facile e veloce: panini con pomodoro, mozzarella e melanzane. buonissimi!!!

E per ultimo:

"I consigli di Betty": dopo una buona magnada sta sempre ben un bon caffè, meo se xe con la panna!!!

## L'angolo di Carletto

Dopo el sondaggio sui squali gò pensado de scriver qualcosa sugli acquari. La prima volta che go visto un acquario, diverso da quel de Trieste che xè in marina, iero in gita a Lignan con i miei amici. Per andar là gavemo ciolto el pulmin e semo andadi al SEA LIFE Jesolo. Con mi iera Maurizio, Lorenzo, Sandro, Renzo, Monica e le educatrici Stefania, Roberta, Rosanna e Daniela. Me gà sssai piasso, iera tante vasche con pessi grandi e picci. I miei preferiti iera quei che cambiava color e se mimetizzava. Poi in una grande vasca iera le stelle marine e tanti granzi e ancora i cavallucci che nudava dritti dritti, co-



In pie e con la coda ar-  
riciada. In una altra va-  
sca iera le meduse colorade e in  
un'altra ancora  
un grande polipo  
con tutti i tenta-  
coli con le vento-  
se che se sconde-  
va per non farse  
veder. Me piassi tanto andar in giro con i  
miei amici, vedo sempre robe nove e me  
diverto. Me piassera adesso andar a veder  
se i ga fato qualcosa de novo all'acquario  
de Trieste. Qua all'ANFFAS i me disi che  
farà presto i tabelloni facili con le spiega-  
zioni che tutti pol capir.





**Editore:** Cooperativa Sociale Trieste

Integrazione a marchio Anffas Onlus

Via Cantù 45 - 34134 Trieste

Telefono 040 - 51274 Fax 04051275

Email: segreteria@triesteintegrazioneanffas.it

**Direttore Responsabile:** Mattia Assandri

**Stampa:** In proprio

**Periodicità:** Mensile

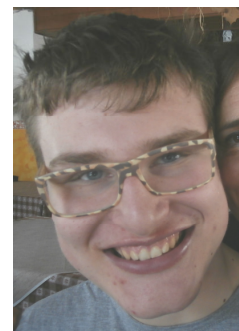
**Chiuso:** 20/08/2016

**Registrazione Tribunale di Trieste:** n. 1231

del 22/12/2010



## Intervista al nuovo maggiorenne **MATTIA**



**-Che giorno sei nato?**

**Mattia: 1 agosto 1998.**

**-Quanti anni hai fatto quest'anno?**

**Mattia: 18**

**-Cosa si prova ad avere 18 anni?**

**Mattia: è un'età molto bella.**

**-Cosa puoi fare adesso che hai 18 anni?**

**Mattia: posso fare un po' più cose la sera, posso fare un po' più tardi.**

**-Mauri: come ti senti ad avere 18 anni?**

**Mattia: bene, molto emozionato.**

**-Roberta: a che ora sei nato?**

**Mattia: a mezzanotte e ventisei, tra venerdì e sabato.**

**-Luciano: quanti regali hai ricevuto?**

**Mattia: due, una televisione e un borsone.**

**-Vera: eri a spasso ieri?**

**Mattia: a comprare la tv alle torri. Con la tv enorme posso andare anche su Facebook e su Internet.**

**-Vera: a che ora hai comprato la tv?**

**Mattia: alle 3.**

**-Roberta: come hai festeggiato?**

**Mattia: in Gretta ieri a cena ho fatto una grigliata: abbiamo mangiato costine, pollo, tiramisù e anguria.**

**-Chi ha cucinato?**

**Mattia: hanno cucinato zio Andrea e nonno Angi (Angelo).**

**-Mauri: oggi festeggi anche da un'altra parte?**

**Mattia: no, oggi solo all' Anffas.**

**-Manuel: dove te va de bel dopo? Mattia: al mare.**

*"La verità ha un linguaggio semplice"*

*Euripide*

### La redazione

Alberto, Alessandro, Antonella, Cristina, Giuliano, Goran, Irina, Massimo, Michele, Paolo, Roberta, Stefano, Salvatore, Walter e Vito.



### PROVERBIO:

**D'AGOSTO CURA LA CUCINA  
DI SETTEMBRE CURA LA CANTINA**

## IL SONDAGGIO DEL MARTEDI'

Visti gli ultimi avvistamenti nel Golfo di Trieste, questo mese abbiamo deciso di parlare di squali. **Avete mai visto uno squalo vivo?** La maggioranza ha detto Sì. **Dove in acquario o in mare?** Praticamente tutti hanno detto in acquario, solo 2 dicono di averlo visto in mare.

Domanda difficile: **sapete cosa mangiano gli squali?** La scelta era tra pesci, alghe e gamberetti o uomini. Per fortuna pochissimi hanno detto uomini. In realtà ci sono squali che



Mangiano pesci, altri alghe, altri gamberetti ma nessuno mangia uomini. **Secondo voi sono più pericolosi gli squali o gli uomini?**

Purtroppo molti sbagliano ancora: sono più pericolosi gli uomini che uccidono gli squali per fare la zuppa con le loro pinne. Se gli squali mordono gli uomini lo fanno per sbaglio, perché li confondono con altri animali.

### Oroscopo del mese

## VERGINE



**LAVORO:** siete molto bravi nel vostro lavoro e tutti vi chiedono aiuto perché contano su di voi. Siete veloci a fare i calcoli e a lavorare al pc.

**SALUTE:** talvolta siete raffreddati ma in questo momento godete di ottima salute. Anche se non giocate più a basket vi tenete sempre in forma con il nuoto e la ginnastica.

**AMORE:** siete degli ottimi amici capaci di ascoltare con pazienza le confidenze degli altri.