

# L' INDIANO

Mensile della Cooperativa Sociale Trieste Integrazione a marchio Anffas Onlus - Anno IX - Numero CXIV - Febbraio 2020 - Autorizzazione del tribunale di Trieste numero 1231 del 22/12/2010

## I Torneo regionale Baskin FVG

Il 25 gennaio è iniziato il primo torneo di Baskin del Friuli Venezia Giulia. La prima giornata è stata organizzata a Udine. Dopo anni di allenamenti finalmente abbiamo



cominciato a giocare! Ci siamo ritrovati in piazza Oberdan verso l'ora di pranzo

e siamo partiti col pulmino nuovo che guidava Domenico. Il nostro allenatore è Giulio Pituzzi e ci ha accompagnato anche Luca. I giocatori erano Alan, Giuliano, Antonella, Francesco, Marta, Giovanni, Davide, Alek, Mark, Giulio, Matteo, Manuel, Roberta, Anna. Kiki e Shila questa volta facevano il tifo in tribuna. Siamo arrivati in un grande palazzetto. Eravamo molto emozionati perché era pieno di gente. Oltre a noi di Trieste erano presenti altre 3 squadre: Udine, Portogruaro e Tolmezzo. Prima dell'inizio di ogni partita lo speaker annunciava i nomi dei giocatori che dovevano entrare in campo.

La prima partita che si è giocata eravamo noi di Trieste contro Udine. La partita è finita 80 a 55 per i fortissimi friulani. Nella seconda partita invece Tolmezzo ha battuto Portogruaro 66 a 58.

Per la seconda giornata siamo andati il 9 febbraio a Pasiano di Portogruaro per giocare contro il Tolmezzo. Nonostante una partita molto combattuta abbiamo perso 76 a 73. I friulani invece si sono imposti 84 a 69 contro il Portogruaro. Alla fine di

### SOMMARIO

I Torneo di Baskin	Pag. 1
Intervistiamo gli OSS	Pag. 2
Due attività Rilassanti	Pag. 3
Cos'è il Coronavirus	Pag.4



ogni giornata mangiavamo buonissime pizze e panini e bevevamo aranciata e Coca Cola. Abbiamo conosciuto nuove persone e ci siamo divertiti molto.

Adesso dobbiamo allenarci bene per cercare di vincere le prossime partite!

Giuliano e Massimo

## Intervistiamo gli OSS

Questo mese abbiamo deciso di fare un'intervista ai 3 OSS del modulo Arcobaleno. Cogliamo l'occasione per fare le congratulazioni a Monica per essere "passata fissa" qui da noi! Ecco le 8 domande che abbiamo deciso di rivolgere a loro.

**1) Da quanto tempo lavorate qui all'ANFFAS? 2) Qual è il vostro piatto preferito? 3) Avete figli? 4) Avete qualche hobby? 5) Che genere di musica ascoltate? 6) Avete animali? 7) Qual è il vostro momento o attività preferito\la durante la settimana qui all'ANFFAS? 8) Fate una dedica ai vostri colleghi di modulo.**

### Monica



- 1) Da un anno
- 2) Il sushi



- 3) Sì due
- 4) La fotografia
- 5) Rock
- 6) Sì un cane
- 7) L'attività di musica il venerdì mattina
- 8) Avanti così: positivi!

### Vincenzo



- 1) 8 anni.
- 2) Calamari fritti
- 3) Sì due femmine
- 4) Andare in moto



- 5) Non ho un genere specifico
- 6) Due gatti
- 7) L'attività di musica il martedì pomeriggio
- 8) Spero di continuare con voi!

### Valentina



- 1) Da 4 mesi
- 2) Lasagne
- 3) Sì uno
- 4) Dipingere
- 5) House



- 6) Un gatto che vive da mia mamma.
- 7) Fare musica il venerdì
- 8) Sempre positivi!

## Due attività decisamente rilassanti!

### RILASSAMENTO CON DEBORAH

Quando andiamo in palestra, per fare il rilassamento con la nostra educatrice Deborah, prima

prepariamo i nostri tappetini, dopo cominciamo a fare qualche esercizio di ginnastica per sciogliere bene i muscoli. Deborah porta con sé anche una candela profumata, che sta in mezzo a noi. Mentre noi siamo distesi sui tappetini, sentiamo la voce di

Deborah che con calma ci parla e ci spiega come rilassare tutte le parti del nostro corpo con la respirazione. Poi ci racconta cose che noi immaginiamo con la nostra fantasia. Ascoltiamo anche alcuni dischi di musica rilassante.

Sono davvero contenta di fare questa attività perché alla fine mi sento bene e in pace con me stessa, più rilassata e senza pensieri.



### RILASSAMENTO CON LE CAMPANE TIBETANE

Ogni martedì mattina viene nella classe di Deborah una signora che si chiama Marina a suonare per noi le campane tibetane. Sono degli strumenti molto antichi che i monaci usano per rilassarsi e meditare.

Prima di iniziare l'attività con le campane tibetane facciamo alcuni esercizi di respirazione, prendiamo l'aria dal naso e la buttiamo fuori con la bocca. Io chiudo gli occhi, comincio già a sentire il mio cuore che batte forte. Dopo sento un certo rumore di campane in sottofondo che mi fa ritornare nel tempo della mia infanzia, quando sentivo le campane della chiesa che suonavano ed era come un dolce richiamo. Sento anche il rumore del mare, che mi rilassa molto, mi piace sentire quel suono. Se il mio cuore prima batteva forte, poi andava sempre meno e mi faceva stare bene. Sentivo un calore intenso e molto caldo, le mie mani avevano il calore del sole, le sentivo che erano calde. Questo mi fa molto bene, perché sto bene con me stessa e con il mio corpo e mi sento di essere più rilassata. Andrò avanti su questa strada per scoprire altre meraviglie delle campane tibetane.

## COS'E' IL CORONAVIRUS?

In questi giorni abbiamo sentito per televisione di un' influenza nuova e tanta gente si è preoccupata. Andiamo a vedere se dobbiamo davvero preoccuparci oppure no.

I dottori che abbiamo visto in tv hanno detto che la maggior parte delle persone che vengono colpite dal Coronavirus, hanno gli stessi sintomi di un'influenza e guariscono senza problemi, solo poche persone vanno a finire in ospedale, quindi non c'è da preoccuparsi troppo. Nel caso che si abbiano dei segnali di malessere come febbre e tosse, basta chiamare il proprio medico di base o i numeri appositi per avere informazioni:

il numero verde del Friuli-Venezia Giulia 800500300

il numero Nazionale 1500.

**ECCO LE DIECI REGOLE DA SEGUIRE.**

<b>1</b> Lavati spesso le mani	<b>6</b> Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
<b>2</b> Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute	<b>7</b> Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate
<b>3</b> Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani	<b>8</b> I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
<b>4</b> Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci	<b>9</b> Contatta il numero verde 1500 se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni
<b>5</b> Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico	<b>10</b> Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus

Adesso che sapete queste cose potete stare più tranquilli e soprattutto non fatevi prendere dalla paura perché non c'è ne bisogno.

**Editore:** Cooperativa Sociale Trieste

Integrazione a marchio Anffas Onlus

Via Cantù 45 - 34134 Trieste

Telefono 040 - 51274 Fax 04051275

Email: [segreteria@triesteintegrazioneanffas.it](mailto:segreteria@triesteintegrazioneanffas.it)

**Direttore Responsabile:** Antonella Trapani

**Stampa:** In proprio

**Periodicità:** Mensile

**Chiuso:** 28/02/2020

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

del 22/12/2010



### La redazione

Alice, Beatrice, Chiara, Giuliano, Loretta, Massimiliano, Massimo, Michele, Roberta, Salvatore, Sara Q., e Vito.

*“La verità ha un linguaggio semplice”*

*Euripide*