

GENNAIO - MARZO 2016

Aladino e i 40 ladroni

LA FANZINE del CENTRO Aladino

IN QUESTO NUMERO:

Fare sport per vincere o partecipare?

I personaggi del mese

Gli ecoconsigli

Il libro da leggere

I love english

Allacciarsi le cinture

Scatti fotografici

... e molto altro ancora

REDAZIONALE

Il nuovo numero di Aladino e i 40 ladroni è dedicato allo sport.

Siamo partiti dalla frase attribuita a Pierre de Coubertin: "l'importante non è vincere, ma partecipare".

A Gabriele, il massimo esperto sportivo di Aladino, il compito di introdurre il tema con il suo redazionale.

È più importante vincere o partecipare?



by **Gabriele**

Per me l'importante è vincere ma non sempre perché devi essere soddisfatto della tua prestazione sportiva che hai effettuato anche se noi hai vinto. Per esempio alla maratona di New York quando partecipano in tanti oltre i grandi campioni che vincono, ci sono quelli che alla fine arrivano che, fanno di tutto per arrivare e gli basta anche arrivare con un grande distacco. Basta essere lì al traguardo. Come diceva Pierre de Coubertin, nel famoso motto sulle Olimpiadi, è importante partecipare non vincere, soprattutto se certe volte nel moderno si usano dei metodi non leciti per migliorare le prestazioni sportive. Come abbiamo avuto esempio anche alle Olimpiadi di Seul 88 con il famoso caso Ben Johnson sui 100 metri. Ma in epoca moderna bisogna dire che le cose sono un po' cambiate: sembrerebbe che la cosa più importante è vincere, ed è anche giusto così perché chi partecipa per perdere come disse il presidente della Juventus Giampiero Boniperti, "per la Juventus è l'unica cosa che conta". Cosa che nel calcio dei nostri giorni con tutti i soldi che ci sono e la cosa più importante che c'è ovviamente. Anche perché vincere nello sport aiuta a vincere nella vita, poi chiaramente se fai una gara di nuoto e arrivi secondo/a per un decimo sei soddisfatto/a della tua prestazione e anche se non hai vinto puoi essere contento/a della medaglia d'argento, tanto sai

che la prossima volta ti rifarai. Poi per esempio ci sono stati dei casi che in serie A sono arrivate squadre dalla serie B e hanno fatto un discreto campionato o hanno ottenuto qualche vittoria sporadica e poi sono discese in B e in questo caso sicuramente sono state soddisfatte della loro prestazione anche se non sono rimaste in serie A. Mi ricordo del Vicenza di Guidolin che per un sacco di tempo era nei piani alti della serie A con giocatori certo non di primo livello, e per loro l'importante era giocare quel campionato anche se non lo avrebbero vinto.



Pierre de Coubertin, fondatore dei moderni giochi olimpici

Che rabbia quando perdo



by Francesco

Fin da bambino ho sempre giocato per vincere. Ai campetti dell'oratorio, a scuola, a casa con mio fratello, in qualsiasi sport o competizione gareggiassi. E mi ricordo che mi arrabbiavo sempre se non vincevo. Se vincevo stavo bene, ero felice. Ma soprattutto vincere significava che ero il più bravo.

Poi sono cresciuto e ho capito che non era così. Ho iniziato a rendermi conto che c'erano un sacco di persone molto più forti e più brave di me: a calcio, pallavolo, ma anche nella musica o a scuola. Capire di essere inferiore agli altri all'inizio mi ha fatto male, è stata una bella botta. Ma poi ho iniziato a lavorarci. Ho imparato che è giusto e anche bello fare i complimenti agli avversari quando facevano una bella giocata e a capire che dovevo allenarmi e impegnarmi di più.

Da 2, 3 anni ho iniziato a correre e fare un po' di gare.

E ho capito che l'importante è dare tutto, finire la gara senza averne più. E quando arrivi al traguardo, al di là del risultato, puoi dirti soddisfatto. Ma poi, appena ti sei ripreso dalla fatica, vai subito a vedere i tempi che hanno fatto altre persone che erano a correre con te, fai paragoni, calcoli il passo al km, ti dici che forse potevi partire un po' più forte all'inizio o provare a cambiare passo all'ultimo chilometro.

E così torniamo all'inizio: l'unica cosa che conta è vincere.

La differenza però, rispetto a quando ero un ragazzo, è che adesso ho imparato (abbastanza...) ad accettare la sconfitta.



by Stefano



I vantaggi dell'attività fisica

by Nicoletta

Oggi sono ormai tutti concordi, medici allopatrici, omeopati e operatori delle medicine alternative: l'attività fisica fa bene.

Fa bene a tutti, a qualunque età. E' un'efficace prevenzione, unita a un'alimentazione sana e corretta, di molte malattie.

Non occorre praticare uno sport particolare e sforzarsi eccessivamente, è sufficiente fare un'attività fisica rilassante: bicicletta, nuoto, camminate all'aperto, correre con regolarità, fissandosi degli obiettivi ragionevoli, compatibili con la propria personalità, attitudini e forma fisica. Meglio scegliere attività che piacciono, compatibili con i propri orari e magari fatte in compagnia.

Il movimento, con i giusti riguardi, è una delle poche attività che portano benessere anche psichico senza controindicazioni!

Un esercizio fisico moderato eseguito due o tre volte alla settimana permette di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, regolarizzando i livelli di glicemia, pressione arteriosa e lipidi.

Durante l'esercizio fisico il cervello rilascia endorfine, sostanze che danno una sensazione di benessere, riducono l'ansia e migliorano l'umore e la qualità del sonno.

Regolarità e costanza ti aiuteranno a raggiungere i tuoi obiettivi!

Mettersi alla prova



by Rossana & Giorgio

Secondo noi nello sport, qualunque esso sia, l'importante è fare parte della competizione poi se riesci a metterti in luce in una determinata disciplina tutto dipende dalla tua volontà nel dimostrare quanto vali ma soprattutto nelle tue capacità di

metterti alla prova nella disciplina che ti piace praticare.

E poi non c'entra se tu hai delle difficoltà l'importante è provare l'emozione di partecipare all'evento stesso poi se si raggiungono risultati e si vince tanto meglio, se no si può sempre dire io ci ho provato pazienza e spero di avere un'altra opportunità per riprovare la prossima volta e cerchi di allenarti meglio per essere pronto per una prossima occasione se l'allenatore te lo chiedesse.

OK, partecipo ma non assicuro risultati



by Valentina

A fare oggi un bilancio generale, posso dire che nella mia vita ho partecipato ma vinto quasi mai. Per natura non amo assolutamente la competizione, anzi mi fido così poco di me stessa che so di perdere già prima di cominciare per cui perdo di sicuro e nonostante ciò da una parte non imparo mai a pormi con lo spirito giusto e dall'altra partecipo, non mi arrendo, ma quando sono lì me ne pento

puntualmente.

Da bambina non ho mai praticato assiduamente qualche sport per cui non mi è mai capitato di gareggiare, però so per certo che tutte le cose che ho fatto ho cercato sempre di farle al meglio, ecco allora che nella foto del saggio di fine anno di ginnastica, spunto come un fungo impalato nelle foto. Il maestro ci diceva di stare dritte con la schiena ed io ero talmente dritta da sembrare ingessata, poi nel fare la ruota ero la peggiore ma quello che sapevo fare lo facevo con tanta attenzione fino ad esagerare. Partecipavo dimostrando di essere in grado di fare tutto quello che era nelle mie possibilità.

Sempre a dimostrazione del mio esagerato impegno e diligenza vi racconto di quando la mia scuola elementare decise di far partecipare tutte le quinte ad un concorso che prevedeva la preparazione di un tema e di alcuni disegni su un argomento che ora non ricordo più quale fosse. Al concorso ci partecipavano tutti gli alunni e ognuno doveva fare del suo meglio. Io avevo scritto un bel tema e preparato dei disegni ma la sfortuna volle che il giorno prima della consegna quando era ormai tutto pronto, bisticciai con il compagno più irriverente della classe che in un momento d'ira prese il mio bel foglio protocollo e lo stritolò tra le sue mani. Bene, quello fu l'inizio della fine... Mi venne su talmente tanta rabbia che cominciai a inseguirlo per la classe fino ad acchiapparlo e spingerlo contro il muro, ero fuori di me e il mio maestro fu costretto ad intervenire per allontanarmi perché l'avrei anche potuto ammazzare di botte. Ricordo che la scena successiva era mia madre che stirava i fogli nella speranza di renderli di nuovo presentabili visto che non avevo più tempo di riscrivere e disegnare. Quell'anno però il concorso lo vincemmo!!!

Qualche anno più tardi, alle medie forse in prima o in seconda, il mio professore di educazione fisica organizzò dei tornei di pallavolo a cui

parteciparono tutte le classi. Io facevo parte della squadra della mia classe ma ero abbastanza scarsa però nonostante ciò il prof mi volle far partecipare lo stesso. Ricordo che in una delle prime partite io riuscii a far vincere la squadra battendo una palla che cadde nel campo avversario senza che nessuno la colpisse... quello fu uno dei momenti di gloria migliori della mia vita... e con ciò ho detto tutto!!!! Mi ricordo che tutti mi elogiavano perché ero riuscita a far vincere la squadra e anche se cercavo di dimostrare la mia modestia dicendo che la partita era stata vinta da tutta la squadra, in cuor mio ero super contenta del risultato che avevo ottenuto. Il tutto durò poco perché alla partita successiva fummo eliminati.

Ecco direi che dopo questo non ci siano stati grossi episodi degni di essere raccontati, diciamo che tuttavia occasioni per mettersi in gioco ne sono capitate, anche occasioni in cui non fosse prevista la vincita di un premio o il podio. Ad esempio partecipare a uno spettacolo di danza o di teatro credo che sia stata per me una sfida molto importante che mi ha aiutato a vincere ansie e insicurezze. Puntualmente arrivato il momento cruciale del debutto mi chiedo perché io sia lì e chi me lo abbia fatto fare, poi però, una volta passata la paura penso che lo rifarei perché sento di essere orgogliosa per aver fatto un'esperienza che mi ha fatto crescere e infine, la cosa più bella, è sapere che al di là del risultato sia stato tutto molto divertente.



Partecipare e divertirsi



by Francesca

Ciao mi chiamo Francesca ho 19 anni e scriverò la mia riflessione sul tema che il giornalino di Aladino tratterà in questo numero.

Fare sport per vincere o per partecipare?

Questa è una scelta difficile.

Spesso dipende da che sport si fa, altre volte dipende da cosa sceglie di fare la squadra.

Secondo me è importante partecipare e divertirsi perché vincere senza divertimento e farlo solo per far felice gli altri non ha senso.

Fare sport serve per, oltre che per stare in forma, fare nuove amicizie e far crescere la propria autostima e anche per superare i propri limiti.

Queste sono le vere vittorie.

La mia passione per lo sport



by Alessandro

Mi presento sono Alessandro, voglio raccontarvi la mia passione per lo sport, lo seguo in televisione e anche leggendo i giornali.

Mi piace guardare la pallavolo, il calcio, l'ippica e la pallanuoto. Seguo le partite di calcio del Toro e quest'anno non va tanto bene, vado spesso a Vinovo a vedere l'ippica e gioco anche alle scommesse dei cavalli. A casa guardo spesso le gare di pallavolo e pallanuoto e mi piacciono di più le ragazze quando gareggiano ... Ciao vi saluto e buon sport a tutti.

I PERSONAGGI *del* MESE

a cura di Francesco e Michela

Due nuovi 'aladini' si presentano ai nostri lettori. E che aladini: un musicista e un attore!



Sergio

Dicci di te: i tuoi interessi, il tuo libro preferito, che musica ascolti e cosa ti piace fare nel tempo libero...

Ciaoo! Sono Sergio il musico!!! Il mio interesse più grande è la musica.

Ascolto brani che variano dal repertorio pop-rock italiano, a quello straniero. Adoro la voce di Alex e Baroni e il timbro di

Ligabue, attualmente seguo molto i lavori dei giovani artisti Marco Mengoni e Francesca Michielin. Sono un chitarrista e stravedo per Carlos Santana e Mark Knopfler, a cui mi ispiro nello studio sullo strumento. Lavoro con la Musicoterapia da diversi anni e sono fortemente convinto della sua efficacia e delle sue potenziali risorse.

Il mio libro preferito è "L'amico ritrovato", dello scrittore tedesco Fred Uhlman.

Nel tempo libero suono con il mio gruppo, a cui sono molto legato, adoro andare in bici e pescare.

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?

Certo! Una splendida sensazione, tutti simpaticissimi, accoglienti e con tanta voglia di sorridere.

Tre cose che ti entusiasmano e due che invece proprio non sopporti...

Mi entusiasma stare a contatto con la natura e ascoltare i suoi suoni, viaggiare e andare al cinema.

Odio l'arroganza e non sopporto l'indifferenza e che voi ci crediate o no... odio la trippa!

Domanda a tema con questo numero: è più importante vincere o partecipare?

E' importante partecipare e vivere l'esperienza, ma non dimentichiamoci che è anche importante porsi degli obiettivi e impegnarsi a raggiungerli... quella è la vera vittoria!!!

Quale novità vorresti apportare ad Aladino? Cose nuove, attività mai provate. La tua proposta per il mondo della lampada.

Aladino è una splendida realtà, all'interno della quale sto assaporando sempre più la voglia di stare assieme, costruire e condividere nuove esperienze, ma soprattutto... di sorridere!!! Mi piacerebbe continuare a colorarla attraverso la musica!

Il tuo personale saluto ai ragazzi e alle ragazze di Aladino...

Ciaooooo!!! A prestissimo, NOTE SONORE e... BUONA MUSICA!!!



Piero

Dicci di te: i tuoi interessi, il tuo libro preferito, che musica ascolti e cosa ti piace fare nel tempo libero...

Piero Mortillaro, 46 anni nella vita faccio il geometra, siciliano da 10 anni a Torino. Come sapete adoro il teatro che mi ha regalato bellissime esperienze e mi ha fatto conoscere tanti amici stupendi come voi. Il mio libro preferito è il

Gattopardo di Tomasi di Lampedusa che ho letto innumerevoli volte. In questo periodo ascolto tanto la musica dei Muse e di Daniele Silvestri.

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?

Il primo giorno che sono venuto in Aladino ricordo che i ragazzi di Scrooge come benvenuto ci hanno regalato una strepitosa versione di "Cercasi bellezza", ci siamo scompisciati dalle risate, ricordo le bravissime ragazze di Bollywood sono state fantastiche, ma la scena che mi ha fatto più divertire è stata quella dove Clithia chatta con Stefano.

Tre cose che ti entusiasmano e due che invece proprio non sopporti...

Mi entusiasma una giornata di sole, la musica dal vivo e una stanza piena di amici con tanta voglia di divertirsi. Al contrario non sopporto il traffico cittadino e le persone prepotenti.

Domanda a tema con questo numero: è più importante vincere o partecipare?

Vincere non è importate è l'unica cosa che conta (si vede la gobba?).

Quale novità vorresti apportare ad Aladino? Cose nuove, attività mai provate. La tua proposta per il mondo della lampada.

Forse non interesserà a tutti ma io ho sempre desiderato di fare un torneo di calcio balilla fra tutti noi di Aladino così da poter stabilire una volta per tutti chi è il più bravo, cioè io.

Il tuo personale saluto ai ragazzi e alle ragazze di Aladino...

Vi abbraccio idealmente uno per uno, purtroppo ho dovuto lasciare momentaneamente Torino e non vengo a trovarvi da un pezzo, mi mancava tanto non vedo l'ora di tornare a trovarvi.

Ciaooo!

Grazie a Sergio e a Piero per il loro tempo e la loro intervista.

Al prossimo numero con due nuovi ospiti speciali, sempre qui sulle pagine di "Aladino e i 40 Ladroni".

Fare sport per vincere o per partecipare?



by Alessandra

Partecipare senza dubbio...

Ma per me lo sport è soprattutto l'occasione per vivere tante emozioni diverse



sui gokart



facendo arrampicata

DIVERTIMENTO



x vincere con tutta la squadra di calcio



x fare cose particolari

IMPEGNO



giocando con i compagni di basket

INTEGRAZIONE A SCUOLA



in barca sul Po

SPORT COME GRAN RELAX IN MEZZO ALLA NATURA



con Ezio l'istruttore di tiro con l'arco



con Nathi l'istruttrice di canottaggio



con Sara l'istruttrice di atletica



con Enrico l'istruttore in palestra

AVERE RAPPORTI MERAVIGLIOSI CON LE PERSONE

SCAT TIFOT OGRA FICI



Sabato 2 aprile, Aladino in visita ai Giardini Reali
(Foto di Adrian)



Liberazioni 2016

Il gruppo di Liberazioni, progetto di tempo libero sul territorio della Circoscrizione 3, ha ripreso a ritrovarsi il sabato pomeriggio negli spazi di Officina Massaua (in piazza Massaua, 18).

La novità è che da quest'anno è Liberazioni è gestito e guidato da Eliana che ha preso il posto di Noemi.

Sono previste uscite, giochi, film, cene, gite, chiacchierate in compagnia e molto altro...

Vi aspettiamo!

Saluti da Pinerolo

Domenica 17 aprile 2016.

In programma la gita di primavera di Aladino.

Meta prevista: Ivrea.

Previsioni meteo per Ivrea: temporali.

Il comitato organizzativo di Aladino decide di non sfidare il tempo (non si sa mai...) e di muoversi spostarsi in direzione opposta.

La nuova meta: Pinerolo!

Di seguito qualche scatto raccolto da Valentina.



SCROOGE - LE PROVE



Come sono importanti i media di ultima generazione



by Carlo

Sabato 27 febbraio c'è stata, come era prevista, nella sede di Via Canonica una riunione riguardante i media. Con Valeria e Emiliano della cooperativa Esserci abbiamo parlato delle nostre conoscenze riguardanti internet, facebook, e telefonini cellulari.

I nostri relatori li usano in quanto gli sono fondamentali per il loro lavoro.

E' stato interessante capire con quali mezzi di comunicazione seguiamo quello che succede nel mondo e come ci relazioniamo con il prossimo. Abbiamo parlato dei nostri utilizzi: c'era chi usa Internet e cerca notizie su Google e Wikipedia, Word, chi usa il telefonino per comunicare con il prossimo ed essere rintracciabile in caso di necessità. Alcuni sottolineavano l'importanza della carta stampata, il piacere di leggere giornali e libri. Ci hanno spiegato quant'è importante l'utilizzo corretto dei mezzi di comunicazione.

La funzione della pubblicità è quella di vendere il prodotto. Abbiamo visto un video, dove c'era una promozione di uno smartphone e si cercava di far sì che venisse venduto il telefono cellulare facendo credere all'acquirente che fosse fondamentale fotografare e fare video al telefonino.

E' stata sottolineata l'importanza di non spedire fotografie del prossimo senza averne chiesto il suo consenso e soprattutto non inviare dei video per mettere in cattiva luce gli amici, i conoscenti, il prossimo. E' bene se si vuol avere un buon rapporto con il prossimo usare tali mezzi per scambiarsi opinioni, darsi appuntamenti, approfondire gli argomenti che ci interessano, è fondamentale il rispetto della privacy.

Ci è stato proposto un gioco e letta una storia. Durante il racconto della storia, ci posizionavamo sotto il cartellone che indicava il nome della persona che secondo noi usava il telefonino nel modo migliore.

Queste regole della Mobile Etichet usate in un modo corretto ci vengono utili per il nostro vissuto quotidiano:

1. Non rispondere al telefono quando si ha una persona davanti
2. Non strillare al telefono
3. Spegner il telefono cellulare al teatro, al cinema, allo stadio e ai concerti
4. Non mandare sms o rispondere al telefonino quando si guida.
5. Usare l'auricolare quando si guida
6. Non condividere foto e video del prossimo senza la sua autorizzazione
7. Quando si telefona pensare che se non veniamo richiamati è perché la persona con la quale desideriamo parlare può non avere la possibilità di contattarci o non averne il piacere
8. Non dare il numero del telefono cellulare di una persona che conosciamo senza avergli chiesto il permesso
9. Non tenere acceso il telefonino di notte, i cellulari trasmettono onde elettromagnetiche (proprio ora stanno facendo degli studi sui danni alla salute che possono provocare)



Dopo in sede abbiamo mangiato una torta vegana alla cioccolata con le mandorle (*portata da Mariella, ndr.*) e giocato a calcio balilla!!! Valeria e Emiliano a presto e grazie di essere stati con noi.

UN DISCO DA (RI)ASCOLTARE

“OGGI TI AMO DI PIÙ” (1988)

Mina



by Simone

Un'antologia di 12 brani non può certo bastare a condensare l'arte e tutte le splendide canzoni della nostra più grande interprete. Può servire però al neofita, a chi si accostasse la prima volta per conoscerla. Partita alla fine degli anni 50 come “urlatrice melodica”, buona solo per i giovanissimi, si è poi trasformata in un'interprete più sofisticata adatta a tutti i palati. E in effetti non c'è quasi genere che la “Tigre di Cremona” non abbia affrontato nella sua lunga carriera. Qui compaiono autori come Tony Renis (“Grande, grande, grande” che fu un hit anche all'estero), Lucio Battisti (“Amor mio”, “Io e te da soli”, e la sua versione di “Emozioni”), Cristiano Malgioglio (“L'importante è finire”, e “Ancora, ancora, ancora”, due pezzi all'epoca scandalosi per la loro sensualità), il catalano Manuel Serrat tradotto da Paolo Limiti (“Ahi mi' amor” e “Bugiardo e incosciente” che per molti è la più bella di Mina), “Il cielo in una stanza” di Gino Paoli che la consacrò come interprete adulta. La sua voce non lasciò indifferente neppure il grande Louis Armstrong: una volta, infatti, egli dichiarò che se solo fosse nata in America avrebbe dato dei punti persino ad Aretha Franklin.





...ovvero come provare a trattare un po' meglio il nostro pianeta.

A volte basta poco!

NEGOZI ALLA SPINA

Per acquistare i prodotti senza imballaggio

Acquistare merce sfusa o prodotti alla spina può essere conveniente per l'ambiente e anche per il portafoglio. D'altronde l'acquisto di legumi, pasta, cereali, caffè o detersivi può comodamente passare attraverso i dispenser e non necessariamente dalle confezioni dosate. La scelta non è solo etica, ma anche pratica e rimanda agli acquisti che venivano fatti fino agli anni '50 dove dal droghiere si potevano acquistare molti prodotti sfusi e nelle quantità di cui si aveva bisogno.

Nel 2008 Federconsumatori calcolò che la spesa annua per famiglia faceva risparmiare ben 774,58 euro se si acquistavano prodotti sfusi.

Da qualche anno a questa parte il sistema di vendita sfuso è tornato in auge tanto che alcuni marchi della grande distribuzione hanno preso seriamente la questione aprendo diversi punti vendita. Dal 2012 a oggi alcuni di questi negozi hanno chiuso ma tanti altri hanno aperto. Molto interessante è stata la risposta dei consumatori all'acquisto dei detersivi sfusi la cui distribuzione sebbene intensa si è però estesa a macchia di leopardo, venendo favorita in quelle zone dove maggiormente si è trovata buona la qualità del prodotto.

In Toscana, ad esempio, molti produttori locali portano la loro merce proprio ai rivenditori sfusi, mettendo in atto il circolo virtuoso del Km0. Piace anche lo sfuso per gli animali dometici, considerato di buona qualità e conveniente nel prezzo: d'altronde perché pagare per le crocchette il prezzo in più della confezione?

Per quanto riguarda il reale risparmio in termini ambientali, ossia riduzione di imballaggi e di CO2 Assocasa ha analizzato l'LCA, ovvero il Life Cycle Assessment, giungendo alla conclusione che il refill, ovvero il riempimento della medesima tanichetta di detersivo deve essere costante e continuo affinché si realizzi il risparmio. Il flacone va riusato almeno 3 volte se si vuole risparmiare energia; almeno 6 volte se il flacone è in plastica riciclata e almeno 10 volte se il distributore del detersivo è lontano. Insomma va caricato nel totale circa 20 volte in un anno.

Tra i prodotti acquistabili alla spina: tè, caffè, farine, legumi, biscotti, cereali, pasta, riso, frutta secca, spezie, vini, birre, detersivi, detergenti, saponi, trucchi

I ♥ ENGLISH

Impariamo l'inglese con Massimiliano



Hi everybody, ciao a tutti!

Eccoci arrivati alla lezione numero 4.

Questa volta vi propongo un po' di parole in tema con l'argomento di questo numero: lo sport!

lesson n. 4

10 parole sul tema dello sport:

allenamento = *training*

allenatore = *trainer*

gara/partita = *match*

arbitro = *referee*

atleta = *athlete*

vincere = *to win*

perdere = *to lose*

vittoria = *victory*

sconfitta = *defeat*

partecipare = *to participate / to take part*

Il verbo essere al passato

The verb "to be" past simple

I was (io ero)

You were (tu eri)

He/She/It was (egli/ella/esso era)

We were (noi eravamo)

You were (voi eravate)

They were (essi erano)

Modi dire

Blowing your own trumpet

Letteralmente: *"suonare la propria tromba"*.

Significa *"vantarsi di essere bravi a fare qualcosa"*.

It's raining cats and dogs

Letteralmente: *"piovono cani e gatti"*

Equivale al nostro simile al nostro *"piove a catinelle"*.

Get the sack

Letteralmente significa *"prendere il sacco"*.

In realtà significa *"essere licenziati"*.

Allacciarsi le cinture



by Rossana

""Sono Rossana," una persona disabile che il 25 Gennaio di quest'anno ho avuto un incidente cadendo dalla carrozzina, mentre mi recavo in comunita' con l'aiuto di un operatore una ruota del mezzo si è incastrata in una grata facendomi perdere l'equilibrio e nella caduta ho battuto il viso per terra procurandomi una ferita ad un occhio è una ferita battendo un ginocchio ma più che altro mi sono spaventata tantissimo.

Un'operatrice si è dovuta staccare dal turno che stava effettuando per accompagnarmi al C.T.O. un nosocomio molto esperto in cadute e

rottture in genere, devo dire che sono stata curata molto bene perchè sono rimasta dalle 13.00 alle 18.30 il tempo necessario per effettuare tutti gli esami di routine per controllare che non ci fosse qualcosa di rotto ho che non avessi battuto la testa accidentalmente durante l'impatto con il terreno.

Quando uscite con qualsiasi carrozzina sia elettrica che manuale controllate sempre di avere la cintura allacciata ma più che altro per una vostra sicurezza.

PENSIERO DIVERSO

L'allenatore al suo pugile: abbiamo pagato l'arbitro perché ti dichiari vincitore.
Abbiamo pagato l'avversario perché ti lasci vincere.
Il resto dipende da te.

Groucho Marx

DIVERSO



UN FILM DA (RI)VEDERE Momenti di gloria (Chariots of fire)

Momenti di gloria (Chariots of Fire) è un film del 1981 scritto da Colin Welland e diretto da Hugh Hudson.

Il film è tratto dalla storia vera degli universitari di Cambridge che si allenarono per partecipare alle Olimpiadi del 1924 di Parigi.

Il film racconta la storia di Eric Liddell e Harold Abrahams, due velocisti britannici che parteciparono alle Olimpiadi del 1924. Liddell è un fervente cristiano e vede nella corsa un modo per rendere omaggio alla grandezza di Dio. Abrahams invece è figlio di un ricco ebreo e usa la corsa come mezzo di riscatto all'interno della realtà snob di Cambridge.

Durante le Olimpiadi, pochi giorni prima delle qualificazioni, Liddell scopre che la sua gara di qualificazione (quella dei 100 metri) si svolgerà di domenica; questa giornata, essendo santificata al Signore, non può essere utilizzata per svolgere delle attività lavorative o sportive. Liddell decide quindi di non partecipare alla qualificazione nonostante le forti pressioni della delegazione britannica...

Il film ricevette sette nomination agli Oscar e ne vinse quattro, tra cui a sorpresa anche il premio Oscar come miglior film. La pellicola è ricordata soprattutto per la celebre colonna sonora del compositore greco Vangelis, che divenne in breve tempo una vera hit, venendo poi considerata e utilizzata come un inno delle grandi imprese sportive.



by Rossana & Giorgio

i libri da leggere

Interno 13 di Bruno Maiorano

E' una storia che si svolge a Rimini vicino a Bologna e ha un intrigo molto strano si articola in un condominio in cui accade una cosa stranissima una bambina che la polizia facendo indagini approfondite attraverso il portiere del palazzo si vocifera che esista una persona demoniaca che appare attraverso i muri intrisi di muffa si introduce negli appartamenti dello stabile creando particolare spavento tra gli abitanti dello stesso, emettendo muffa inesistente prima del suo arrivo, un ragazzo che vive in uno degli appartamenti che si chiama Matteo decide a suo rischio di scoprirsi detective solo che poi a lungo andare rischierà di fare brutta fine perchè viene attratto dal demonio che si è incarnato nella bambina pensate che anche il commissario che conduceva le indagini viene trovato morto è la morte è causata da un mago che viene definito Artigiano.



Se questo è un uomo di Primo Levi

E' la vita della deportazione nei Lager nazisti di Buchenwald Aushwitz e Birchenau, è il periodo che ha vissuto lo scrittore e nostro concittadino Primo Levi che racconta le atrocità che ha visto e subito sulla propria pelle durante il periodo della sua deportazione nei campi di sterminio nazisti a cui ha dovuto assistere suo malgrado in prima persona allo sterminio di milioni di persone ebrei storpi e molti altri nostri connazionali.

Secondo molti studiosi è stato il periodo più triste per la nostra nazione e per molte altre che fanno parte del mondo, ma la comunità che ha perso più vite umane è stata sicuramente quella ebraica.

Le fosse Ardeatine a Roma purtroppo sono la prova delle atrocità compiute delle SS durante la prima guerra mondiale.

Da consigliare a chi ama questo tipo di libri ma soprattutto per non dimenticare.



La ricetta del mese

Centrifugato energetico

Un centrifugato a base di mele, banane e miele, oltre a essere ricco di vitamine e sali minerali, è anche una fonte di energia. Perfetto per chi fa sport e attività fisica e per chi è sempre in movimento!



Ingredienti

- 2 banane
- 1 mela
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione

Lavate accuratamente le mele e tagliatele a tocchetti senza sbucciarle. Sbucciate le banane e fatele a fettine.

Centrifugate la mela e frullate la banana. Versate poi il purè di banana nel boccale della centrifuga insieme alla mela e centrifugate per brevissimo tempo (altrimenti la banana, più pastosa, rischia di bloccare la centrifuga). Versate il succo ottenuto in un bicchiere e unite il miele mescolando bene. Bevetevi subito il centrifugato.

Potete sostituire le mele con delle arance tarocco belle mature.

97582450017

il tuo ~~5~~xmille ad Aladino

sostieni le nostre attività

Anche quest'anno è possibile scegliere l'associazione Aladino per donare il proprio 5xmille

Per farlo è sufficiente porre la propria firma nel riquadro

"Sostegno alle associazioni non lucrative di utilità sociale..."
nella tua dichiarazione fiscale (Cud, 730 o Unico)

e riportare nell'apposito spazio il codice fiscale dell'associazione Aladino:

97582450017

Donando il 5xMILLE ad Aladino contribuirai a sostenere le nostre attività (gite, uscite, laboratori)

spargete la voce, grazie!

in redazione: Francesco, Gabriele, Gianluca

hanno collaborato: Alessandra, Alessandro, Carlo, Francesca, Giorgio, Marica, Massimiliano, Michela, Nicoletta, Rossana, Simone, Stefano, Valentina
arrivederci a giugno 2016



CIRCOSCRIZIONE DUE
Santa Rita - Mirafiori Nord

