



Versione facile da leggere

La voce di Stella



Giornalino della Comunità Alloggio “Villa Olimpia”

Cooperativa sociale Genova integrazione a marchio Anffas, numero quindici.

Santa Giustina, 24 Maggio 2019.

Questo giornalino è scritto seguendo i consigli delle linee guida europee per dare informazioni facili da leggere.

Le linee guida servono a scrivere cose facili da capire per tutti, anche da persone che non parlano bene l'italiano o che trovano difficile leggere.

Le persone che hanno scritto le linee guida dicono che:

Buone informazioni aiutano le persone a trovare le cose che hanno bisogno di sapere. Le aiutano a prendere decisioni e a fare delle scelte.

Da qualche mese abbiamo aggiunto una rubrica che si chiama:

I nostri diritti.

In questa nuova rubrica vi raccontiamo del progetto **Io cittadino!** e parliamo dei diritti delle persone disabili.

Il giornalino è diviso in cinque parti:

- Itinerari liguri
- Cultura e spettacoli
- Rassegna stampa
- Tempo libero
- I nostri diritti

Nella rubrica del tempo libero ci sono:

-Una ricetta.

-Una proposta di gita.

-Un oggetto da costruire.

Itinerari liguri

Alta Via dei Monti Liguri.

L'**Alta Via** dei Monti Liguri è un percorso lungo molti chilometri.

L'**Alta Via** nasce nell'anno 1983.

E' un percorso suddiviso in 44 tappe di diversa lunghezza.

Un segnavia dai colori rosso, bianco e rosso. La parte bianca con la scritta **AV** segnala il percorso.

AV significa **Alta Via**.



Un segnavia serve a indicare la strada da seguire quando si cammina in montagna.

Il segnavia indica che la direzione è giusta.

Il sentiero dell'**Alta Via** attraversa 4 parchi naturali:

-il **Parco del Beigua**

-il **Parco delle Alpi liguri**

-il **Parco delle Capanne di Marcarolo**

-il **Parco dell' Aveto**

Il **monte Saccarello** è la cima più alta di questo percorso e misura 2201 metri.

Puoi percorrere L'**Alta Via** a piedi e per alcuni tratti a cavallo o in bicicletta.

L'**Alta Via dei Monti Liguri** fa parte del progetto chiamato **Sentiero Italia**.

Questo sentiero attraversa le montagne liguri dalla Provincia di **Imperia** alla Provincia di **La Spezia**.



Durante la passeggiata puoi vedere ambienti intatti e bei paesaggi.

Puoi sentire i profumi delle piante che si trovano sull'**Appennino**.

Durante il percorso entri nel **Parco naturale Regionale del Beigua**.

Questo parco custodisce la storia della nostra regione attraverso rocce, minerali e fossili.

Nel 2005 il **Parco del Beigua** è diventato **Geoparco Europeo e Mondiale**.



Nel 2015 l'**UNESCO**, cioè l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, ha riconosciuto il **Parco del Beigua**, patrimonio dell'Umanità.

Cultura e spettacoli

Wolfi. Bambino prodigio.

Lo spettacolo di **Wolfy**, parla della vita di **Mozart**.

Mozart era un bambino prodigio cioè suonava già da piccolo come un grande e componeva molte musiche.

Nello spettacolo **Mozart** si risveglia dopo molto tempo, senza memoria.

Un maestro di pianoforte e una cantante di musica lirica giapponese aiutano **Mozart** a ricordare.



Gli fanno ascoltare le sue musiche.

Quando **Mozart** si risveglia il mondo però è cambiato.

Mozart rimane meravigliato dalle macchine, dagli aerei e dalle cose che vanno veloci.

Inizia a ricordare la sua vita di prima quando suo padre lo portava in giro per il mondo per farlo suonare.

Mozart dopo tante emozioni decide di tornare ad essere una statua.

Lo spettacolo finisce con la musica del **Flauto magico** scritta da **Mozart**.

Gli spettatori molto contenti, battono le mani a suon di musica alla fine dello spettacolo.



Festa della Madonna della Misericordia a Savona.

Il giorno 18 Marzo a Savona c'è la festa patronale di **Nostra Signora della Misericordia**.

Gli abitanti di Savona ricordano con la festa l'apparizione della Madonna nel 1536 ad un savonese di nome Andrea Botta.

Il giorno 18 marzo a Savona viene fatta una processione.

La processione **parte** dalla **piazza del Duomo** nel centro della città.

Durante il percorso di sei chilometri si incontrano nove cappelle votive.



La cappella votiva è un luogo dove le persone pregano e portano i fiori.

Attraverso le vie della città la processione **arriva** alla **Basilica di Nostra Signora della Misericordia**, in località Santuario.



I savonesi appendono il giorno prima della festa, alle finestre e ai balconi di Savona, i **ballunet**.

I **ballunet** sono lanterne di carta colorata a forma di palla.



I savonesi con i **ballunet** onorano la **Madonna della Misericordia**.

Rassegna stampa

I Campionati di Bocce.

Nella cittadina di **Loano** dal 4 al 7 aprile 2019 c'è stato il **campionato italiano di bocce** per atleti con disabilità intellettiva e relazionale.

La **Federazione Italiana Bocce** ha organizzato la prima edizione italiana di questa manifestazione.

Oggi gli atleti disabili sono circa 2000.

Il numero degli atleti è cresciuto molto negli ultimi anni.

A **Loano** hanno partecipato alla manifestazione circa 100 atleti arrivati da tutte le regioni d'Italia.



Lo sport è un importantissimo strumento di inclusione.

Attraverso lo sport puoi imparare la disciplina, il rispetto per l'altro e l'impegno costante.

Tratto dal Secolo XIX del 8 Aprile 2019.

Lode al pisolino.

Una ricerca fatta da studiosi della città di Singapore consiglia di recuperare la stanchezza facendo un pisolino cioè un riposino dopo pranzo.

Il pisolino può essere utile per tanti aspetti della nostra salute:



- dopo pranzo aumenta la capacità di studiare perché aiuta la memoria

-evita il diabete nei giovani.

Il diabete è una malattia. Le persone con il diabete hanno alti i livelli di zucchero nel sangue.

-riduce lo stress

-aiuta il cuore.

Secondo gli studiosi chi fa riposini frequenti si ammala meno di alcune malattie del cuore.

Dal Secolo XIX del 18 marzo 2019.

Tempo libero

Ricetta:

I crumiri di Masone

Il **crumiro** è un biscotto nato a **Casale Monferrato**.

Casale Monferrato è un paesino che si trova in Piemonte.

I **crumiri** vengono prodotti anche a **Masone**, un paesino che si trova in Liguria.

La ricetta di **Masone** è leggermente diversa rispetto a quella di **Casale Monferrato**.

I **crumiri** sono molto buoni dopo cena con un bicchierino di vino liquoroso oppure a colazione.

Ingredienti:

350 grammi di farina di mais macinata finissima

350 grammi di burro

150 grammi di farina di frumento

150 grammi di zucchero

150 ml latte

Un limone non trattato.

Preparazione:

Setaccia la farina di mais insieme a quella di frumento sul piano di lavoro.



Grattugia la scorza del limone.

Taglia il burro a pezzetti e lascia ammorbidire a temperatura ambiente.

Unisci alla farina lo zucchero.

Impasta energicamente la farina con il burro ammorbidito e il latte.



Ricopri l'impasto con uno strofinaccio pulito e lascia riposare per due ore.

Trasferisci l'impasto in una siringa da pasticciere con il beccuccio a stella.



Forma sulla teglia rivestita con carta da forno tanti bei bastoncini ben distanziati fra loro.



Fai cuocere in forno alla temperatura di 200 gradi per 20 minuti.

I **crumiri** saranno pronti quando avranno un bel colore dorato.

Puoi conservarli in una scatola di latta per mantenerli morbidi.



Proposta di gita:

Il rifugio Prato Rotondo.

Il rifugio **Prato Rotondo** è un rifugio che si trova nel **Parco Naturale Regionale del Beigua**.

Il Parco si estende tra i comuni di **Sassello, Varazze e Cogoleto**.

Il rifugio è lungo la strada che va dal **Monte Beigua** verso **Sassello**.

Puoi raggiungere a piedi il rifugio partendo dalla località chiamata **Pianpaludo**, camminando per 5 chilometri.

Il rifugio si trova a 1108 metri sull'**Appennino Ligure**.



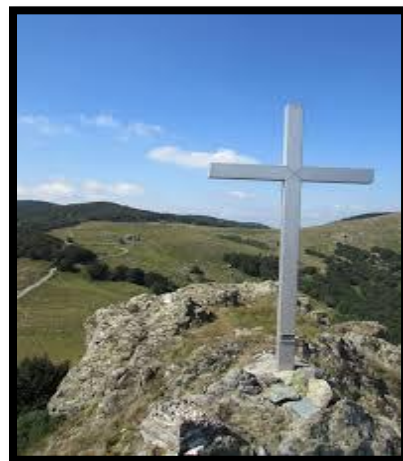
Il rifugio è costituito da una casa centrale in muratura a due piani e altri due edifici a tre piani.



Ci sono 23 posti letto.

In questa zona puoi praticare diverse attività:

-fare passeggiate



-andare in bicicletta



-andare a cavallo.



Alcuni metereologi, cioè gli studiosi del clima hanno installato una stazione metereologica vicino al rifugio.

Questa stazione trasmette dati sul clima che puoi guardare su internet.



Oggetto da costruire:

Uovo di cartapesta

Materiali:

- palloncini gonfiabili
- una ciotola
- colla vinavil
- pennello
- fogli di carta velina.



Preparazione:

Gonfiate i palloncini della grandezza di un uovo.

Versate in una ciotola la colla vinavil e scioglietela con un po' d'acqua.

Mescolate bene con il pennello tutto il composto.



Stendete tutto il composto sulla superficie del palloncino appena gonfiato.

Prendete un foglio di carta velina colorata e strappatelo in piccoli pezzi.

Riempite tutta la superficie del palloncino con i pezzettini di carta.

Ripetete la stessa operazione per almeno quattro strati di carta.

Fate asciugare bene la colla.

Ottenete così l'uovo di carta pesta.



I nostri diritti



Assemblea Nazionale Anffas.

I giorni 29, 30 e 31 maggio a Roma, presso il **Centro Congressi Frentani** ci sarà l'**Assemblea Nazionale delle Associazioni socie Anffas Onlus**.

Questa assemblea sarà molto importante.

Durante gli incontri verrà cambiato lo **statuto nazionale**.

Lo **statuto** sarà cambiato per adeguarlo alla riforma del **terzo settore**.

Il **terzo settore** riguarda tutti gli enti e le organizzazioni che si occupano di solidarietà e offrono servizi utili per la società, come ad esempio associazioni di volontariato e cooperative sociali.

Le modifiche dello **statuto** saranno condivise con tutte le associazioni dell'Anffas.

A questa assemblea parteciperanno anche due autorappresentanti dell'Anffas di Genova, accompagnati da una facilitatrice.



Se volete aggiornamenti su queste giornate, seguite la pagina. www.facebook.com/Anffasonlus.naz/

Scrivono il giornalino:

Enzo

Franca

Valentina

Gianpaolo

Cesare

Felice

Giovanni

I lettori di prova sono:

Giovanni

Enzo

Franca

Felice