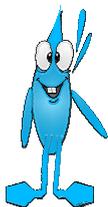


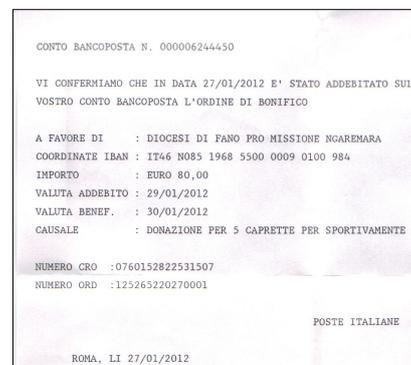
## A cura dei soci di Sportivamente



### Cena e caprette

Il 23 gennaio con tutti i partecipanti ai corsi della mattina abbiamo cenato al ristorante la Botte ed è stata un'occasione per stare tutti insieme e festeggiare, anche se in ritardo, il Natale. La serata si è rivelata davvero divertente e ha riscosso un'ampia adesione e soddisfazione. Tra spicchi di pizza e chiacchiere il tempo è trascorso piacevolmente e ci siamo ripromessi di ripetere l'evento più spesso. Con l'occasione inoltre tutti i commen-

sali come regalo di Natale hanno deciso di versare una quota utile per la donazione di 5 caprette alla missione di Ngaremara (stessa missione ospite della nostra bimba adottiva). Ci è sembrato un gesto veramente responsabile e altruista, vi ringraziamo per la scelta e per appoggiare l'ideologia e le convinzioni di Sportivamente.



### Assemblea generale dei soci e festa di fine anno:

Tutti i soci sono invitati a partecipare il **19 maggio 2012** alle ore **18.00** presso il circolo degli sbandati, in via del solitario, all'assemblea generale dell'anno sportivo 2011-2012 e alla festa di fine anno.

Sarà l'occasione per consigli, suggerimenti, confronti e per un resoconto sull'anno passato, ma soprattutto per divertirvi tutti insieme.



**DONA IL TUO 5X1000 a Come si fa?**

Nei modulo della dichiarazione dei redditi barra l'opzione Attività Sportiva Dilettantistica e inserisci il nostro codice fiscale C.F. 93120300426.

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **9 3 1 2 0 3 0 0 4 2 6**

Saremo contenti se - anche con il tuo aiuto - potremo migliorare il servizio che offriamo. **GRAZIE!**

## Consigli e semplici regole per affrontare l'inverno:

**l'alimentazione:** bisogna nutrirsi in maniera adeguata, adattando il fabbisogno calorico alle richieste dell'organismo, impegnato nel combattere le basse temperature. Una colazione ricca e varia, seguita da pasti leggeri, completati da frutta e verdura di stagione, ricche di Vitamine e Sali minerali indispensabili per le difese dell'organismo. Ottimi i legumi accompagnati da olio extravergine d'oliva, ricchi di energie e proteine. Può sembrare strano, ma anche in inverno è necessario bere molto: la permanenza in luoghi chiusi e riscaldati può disidratare l'organismo. Ottime le bevande calde come tè e tisane, ma anche spremute di agrumi e tanta acqua.

**gli ambienti chiusi:** la temperatura ideale da tenere deve essere compresa tra i 21 e i 23 gradi centigradi, non dimenticando però di areare gli ambienti un paio di volte al giorno, per abbattere la carica batterica interna e umidificare l'aria scaldata con i radiatori. Inoltre la classica vaschetta piena d'acqua da agganciare al radiatore o l'asciugamano bagnato sul termosifone garantiscono un buon livello di umidità in casa. Non far scendere la temperatura al di sotto dei 16-17 gradi, soprattutto se in casa ci sono anziani o neonati. Regolare la temperatura dell'acqua calda con cui ci si lava, in modo che non sia troppo calda: la sensazione di scaldarsi con l'acqua calda con cui ci si lava, in modo che non sia troppo calda: la

sensazione di scaldarsi con l'acqua bollente è solo transitoria.

**l'aria aperta:** anche d'inverno una passeggiata all'aria aperta è salutare. L'esposizione al sole fa bene alla salute e alle ossa anche in caso di pioggia e neve in città, uscire non è controindicato, a patto che si sia ben equipaggiati: si può approfittare infatti per respirare l'aria resa più pulita da pioggia e neve, che contribuiscono momentaneamente ad abbassare l'inquinamento.

**i vestiti:** è importante vestirsi a strati, in modo da alleggerirsi in caso di ambienti riscaldati o di coprirsi in caso di sbalzi di temperatura specie all'esterno. A meno che sia veramente freddo, come in montagna, i bambini non devono essere troppo coperti. anche nei mesi più freddi, infatti, i bambini si muovono continuamente, sudano e per questo rischiano di ammalarsi, non per la temperatura esterna. Per gli anziani, invece, è consigliabile uscire nelle ore più calde della giornata, proteggendosi con guanti, sciarpa e cappello.



## Sportivamente in rima

Oggi vorrei scrivere delle ragazze della società dotate tutte di grande beltà sia fuori che dentro e per cui insegnare nuoto non è un tormento, ma un gran divertimento:  
parlerei prima della nostra amata presidente donna affascinante, bella e dai capelli color del sole che può fare davvero tutto ciò che vuole. Forse possiede dei superpoteri? Io non so se siano veri ma so che Marina è meglio della più brava eroina. Che dire di Marianna? con il suo sorriso che illumina sempre il suo viso rende lieta la giornata anche alla persona più arrabbiata e in segreteria usa tutta la sua cortesia e molto gentilmente da a tutti informazioni su sportivamente. Poi c'è Mary persona squisita e molto indaffarata tra lavori e lavoretti e con in testa sempre mille progetti trova sempre una buona parola per tutti Ma non tarpatele troppo le ali dopo un pò lei deve viaggiare per ritrovare la sua libertà e ritornare con serenità. Sara, poi, con i suoi capelli multi colore che di tutti i bambini ruba il cuore è simpatica e divertente direi il "jolly" di sportivamente Non dimentichiamoci Francesca sempre bella fresca anche se super impegnata durante tutta la giornata. Lei è la nostra tutto fare



### Ricetta

#### CHEESECAKE

4/5 pacchetti di biscotti secchi  
100 grammi di burro  
100 grammi di zucchero  
4 cucchiaini di latte  
400 grammi di philadelphia  
3 uova

Sminuzzare i biscotti e amalgamarli con il burro fuso.

Metterli come base del dolce in una teglia da forno schiacciandoli bene per renderli il più compatti possibile.

Lavorare tutti gli altri ingredienti con le fruste fino ad ottenere una crema un po' liquida, ma se possibile senza grumi e metterla sopra i biscotti.

infornare per una mezz'oretta (dipende dal forno) a 180 gradi.

Servire freddo con sopra marmellata (io preferisco metterci marmellate tipo more, ciliege o frutti di bosco) o cioccolata.

Buon appetito da Chiara



#### La redazione informa

Per partecipare alla stesura dei prossimi numeri del giornalino di Sportivamente puoi inviare idee - storie - disegni e ricette all'indirizzo di posta elettronica [asd.sportivamente@yahoo.it](mailto:asd.sportivamente@yahoo.it) o contattare gli istruttori. Scriveteci visto che il giornalino è la voce dei soci!

che ogni disciplina è brava ad insegnare. C'è pure Federica la più giovane e più fica lo so questo non è molto elegante comunque sta diventando un'ottima insegnante. con i piccoli ci sa proprio fare e ama molto nuotare. Tra noi c'è anche un uomo non vi sembra strano? Ma John è uno di noi che ha conquistato anche tutti voi e siamo contente che faccia parte di sportivamente. Ringrazio di cuore tutte queste persone che si impegnano e lavorano per rendere le vostre ore di svago e sport più divertenti e serene possibili senza di loro sportivamente non esisterebbe!!!!!! ....Beh sono Marianna e m'inscriso in queste rime Perché di Chiara ti sei scordata di dire... Lo so autocelebrarsi non è bello e allora ci penso io a concludere lo stornello, parlando di Chiara la nostra super mamma che tutti noi indistintamente ama. Lei oltre a divertire giocare e nuotare in maniera divina sa cucinare su di lei sempre si può contare è pratica e concreta e con grande simpatia ci allietta. Sempre pronta ha la battuta Ma ti aiuta in ogni caduta. Ora siamo proprio tutti per passare ai saluti. Cordialmente e allegramente saluti e baci da Sportivamente!!!



### Frutta e verdura di stagione

#### Marzo

Arance Kiwi Mandarini Mele  
Pere Bietole Broccoli Carciofi  
Cardi Carote Cavoli Cavolfiori  
Cicorie Cime di rapa Finocchi  
Patate Porri Radicchi Spinaci  
Sedani e Zucche

per info per la prossima stagione sportiva vedere il sito [www.sportivamenteancona.net](http://www.sportivamenteancona.net) o contattare

Marianna 3772083972

Mary 329 4581907

Marina 338 4402746

Chiara 347 5077858