

2020 N1

SPECIALE ALLEGRAMENTE



TORNEO TUTTI NEL PALLONE

NON RESTATE SOLI

PLAY THE GAMES

E MOLTO ALTRO...



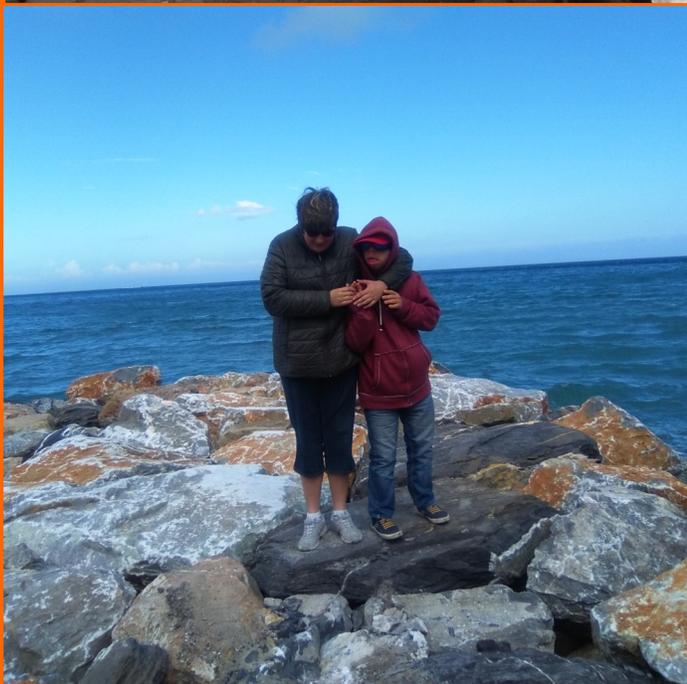
WWW.MUOVERSIALLEGGRAMENTE.ORG



GARE DI GINNASTICA

CARATE BRIANZA, 12 MAGGIO

SI È SVOLTA IL 12 MAGGIO LA GARA DI GINNASTICA A CARATE BRIANZA A CUI I RAGAZZI DI MUOVERSI ALLEGRAEMENTE HANNO PARTECIPATO. LE GARE SI SONO SVOLTE IN MEMORIA DI ALESSANDRA PARRAVICINI E, COME OGNI ANNO, COINVOLGONO LE DISCIPLINE DI GINNASTICA ARTISTICA E GINNASTICA RITMICA. I RISULTATI SONO STATI SODDISFACENTI E, COME AL SOLITO, È STATA UN'OCCASIONE DI DIVERTIMENTO E CRESCITA PERSONALE PER I RAGAZZI DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE. NELL'OCCASIONE, ALLE ORE 11.30, SI È ANCHE SVOLTA LA DIMOSTRAZIONE DI MATP (MOTOR ACTIVITY TRAINING PROGRAM). TUTTI GLI ATLETI CHE HANNO PARTECIPATO ALLA GIORNATA DI SPORT HANNO DATO IL MEGLIO E SONO TORNATI A CASA, ANCORA UNA VOLTA, SODDISFATTI ED EMOZIONATI.

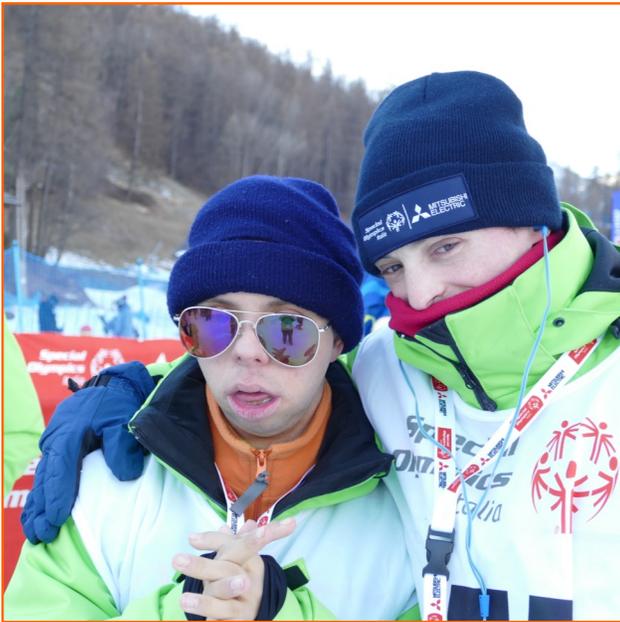


MIRIAM E I SUOI AMICI

LA STORIA DI MIRIAM PARLA DI AMICIZIE NATE A MUOVERSI ALLEGRAEMENTE. LO SPORT COME LUOGO DI INCONTRO PER CREARE NUOVI LEGAMI COME QUELLO TRA MIRIAM E ALESSANDRO. COMPAGNI DI SPORT E AMICI NELLA VITA.

LE RIFLESSIONI

DI ALESSANDRO GIACOMELLI



QUALE INFINITA GIOIA. HO RESPIRATO LA VITA ANCORA UNA VOLTA. OSO DIRE CHE STARE INSIEME A CARI AMICI E' INCREDIBILMENTE MERAVIGLIOSO. GIORNI DI ALLEGRIA VIVA CHE SCALDANO L'ANIMA. UMILMENTE DICO GRAZIE PERCHE' SONO AMATO



QUANTA SERENA FELICITA'. OSO DIRE CHE CIASCUN VIAGGIO E' LA MERAVIGLIA DELLO STARE DOLCEMENTE INSIEME. POTER VIVER DEL TEMPO GIOIOSO CON FRATERNI AMICI E' PURA VITA PER L'ANIMA. UMILMENTE DICO GRAZIE A CHI SI PRENDE CURA DI ME CON DOLCEZZA E INFINITA VOGLIA DI AIUTARMI A ESSERE INDEPENDENTE



RESPIRO VIVA GIOIA QUANDO SONO CON I MIEI CARI AMICI. OSO DIRE CHE MI SENTO AMATO. CRESCERE CON AMICI FRATERNI E' UN DONO NELLA VITA. UMILMENTE DICO GRAZIE PERCHE' MI OBBLIGANO A NON MOLLARE. OSEREI DIRE CHE GIOIOSAMENTE INSIEME SI VIVE LA VITA SENZA DIMENTICARE LA VERA PROFONDA FORZA DELL'IMPEGNO. DOLCEMENTE SI CRESCE ED E' INFINITA GIOIA PER L'ANIMA

LE RIFLESSIONI

DI ALESSANDRO GIACOMELLI



QUALE IMMENSA GIOIA. OSO DIRE CHE OGNI ATTIMO DI VITA VERA CREA DOLCI RICORDI. UMILMENTE DICO GRAZIE A CHI MI AMA SENZA TIMORE ALCUNO. OSO DIRE GRAZIE PERCHE' VIVO ESPERIENZE DI GIOIOSO IMPEGNO CHE DOLCEMENTE MI PERMETTE DI CRESCERE.



PLAY THE GAMES 2019

LA SPEZIA

16-19/05/2019

ATLETICA



PLAY THE GAMES 2019

COURMAYEUR
07-08/06/2019
GOLF



PLAY THE GAMES 2019

CUNEO

7-9/06/2019

BOWLING



PLAY THE GAMES 2019

CUNEO

7-9/06/2019

NUOTO



PLAY THE GAMES 2019

SALERNO

16-19/05/2019

GINNASTICA RITMICA



PLAY THE GAMES 2019

MESTRE

14-16/06/2019

GINNASTICA ARTISTICA



PLAY THE GAMES 2019

CAGLIARI

04-0707/2019

CALCIO A 5 UNIFICATO



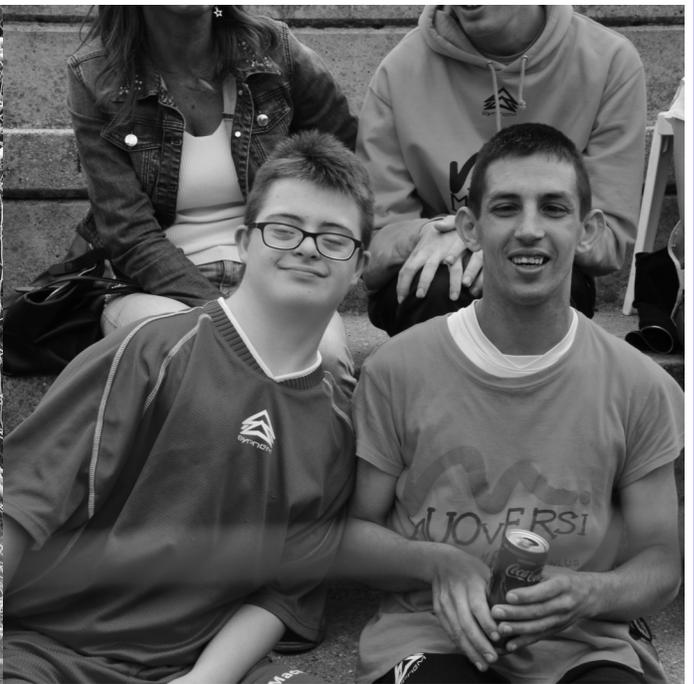
SPECIALE TORNEO

LANZO, 24 E 25 MAGGIO 2019



INGRESSO DEI CAMPIONI

TORNEO DELLE SCUOLE E DEI
TEAM SPECIAL OLYMPICS



non
RESTATE
sol ☀️



**CENTRO ESTIVO SPORTIVO
PER ATLETI E VOLONTARI**



ATTIVITÀ

SPORT, TEATRO, MUSICA, BALLI DI GRUPPO E
MOLTO ALTRO....DIVERTIMENTO ASSICURATO



RICETTE



PROVERBI



BARZELLETTE



FOTO DIVERTENTI





RICETTA



SALAME DI CIOCCOLATO

-PREPARAZIONE: 30 MIN. PIÙ IL TEMPO DI RIPOSO: TUTTA LA NOTTE

-DOSI PER: 8 PERSONE

INGREDIENTI

CIOCCOLATO FONDENTE :200 G

BISCOTTI SECCHI :175 G

BURRO A TEMPERATURA AMBIENTE :150 G

ZUCCHERO :150 G

UOVA: (2 MEDIE) A TEMPERATURA AMBIENTE 100 G

PREPARAZIONE

PER REALIZZARE IL SALAME DI CIOCCOLATO PER PRIMA COSA TRITATE AL COLTELLO IL CIOCCOLATO . SCIOGLIETELO A BAGNO-MARIA (NON MARIA GALLARDO) E, UNA VOLTA CHE SARÀ COMPLETAMENTE FUSO, LASCIATELO INTIEPIDIRE.

INTANTO METTETE IN UNA CIOTOLA IL BURRO A TEMPERATURA AMBIENTE A PEZZETTI (DEVE ESSERE ANCORA PLASTICO) E MONTATELO CON LO ZUCCHERO USANDO DELLE FRUSTE ELETTRICHE.

VERSATE UNA ALLA VOLTA LE UOVA LEGGERMENTE SBATTUTE, CONTINUANDO SEMPRE A SBATTERE CON LE FRUSTE ELETTRICHE FINO A OTTENERE UN COMPOSTO CHIARO E SPUMOSO. A QUESTO PUNTO VERSATE IL CIOCCOLATO FUSO ORMAI A TEMPERATURA AMBIENTE .

CONTINUE A MESCOLARE FINO A QUANDO IL CIOCCOLATO NON SI SARÀ BEN INCORPORATO . ORA PRENDETE I BISOTTI E SMINUZZATELI GROSSOLANAMENTE CON LE MANI IN UNA CIOTOLA , AGGIUNGETELI AL CIOCCOLATO . E MESCOLATE PER AMALGAMARE IL COMPOSTO . TRASFERITE L'IMPASTO SU UN FOGLIO DI CARTA DA FORNO, CON LA SPATOLA DISTRIBUITE L'IMPASTO IN MODO DA CREARE UN SALSICCIO .

SOLLEVATE UNA DELLE DUE ESTREMITÀ DEL FOGLIO, PORTATELA VERSO IL CENTRO E ARROTOLATE IL SALAME FINO AD AVVOLGERLO COMPLETAMENTE CON LA CARTA DA FORNO

RIPIEGATE I DUE LEMBI DI CARTA LATERALI IN MODO CHE IL SALAME SIA BEN CHIUSO. APPOGGIATE IL SALAME SU UN VASSOIO E LASCIATELO IN FRIGO A RASSODARE PER UNA NOTTE INTERA. UNA VOLTA CHE IL SALAME AL CIOCCOLATO SI SARÀ RASSODATO, POTETE LEGARLO CON LO SPAGO E COSPARGERLO DI ZUCCHERO A VELO

CONSERVAZIONE

CONSERVATE IL SALAME DI CIOCCOLATO, CHIUSO IN UN CONTENITORE ERMETICO E POSTO IN FRIGORIFERO, PER 2-3 GIORNI AL MASSIMO. IN ALTERNATIVA SI PUÒ CONGELARE PER 1 MESE AL MASSIMO.

CONSIGLIO

SI SCONSIGLIA DI SOSTITUIRE IL CIOCCOLATO CON IL CACAO IN POLVERE IN QUANTO, NON AVENDO LA STESSA CONSISTENZA, NON SI OTTERRÀ UN RISULTATO OTTIMALE. IN ALTERNATIVA AL RUM POTETE AROMATIZZARE IL DOLCE CON UN ALTRO LIQUORE DI VOSTRO GRADIMENTO E PER UNA VERSIONE ANALCOLICA POTETE USARE LA STESSA DOSE DI SUCCO DI ARANCIA.

**FAI LA
RICETTA**

**MENTRE CUCINI
O A LAVORO
FINITO**

**FATTI
UNA
FOTO**

MANDACELA

**TUTTINELPALLONE@TISCALI.IT
O SU WHATSAPP
3388348732**



PROVERBIO



IL MATTINO HA L'ORO IN BOCCA

QUESTO PROVERBIO INTENDE DIRE CHE BISOGNA SFRUTTARE LE ORE DEL MATTINO PER LAVORARE, FARE I COMPITI, E PORTARE A TERMINE LE NOSTRE ATTIVITA' PERCHE' SONO LE ORE PIU' PRODUTTIVE. DELLA GIORNATA.



BARZELLETTE



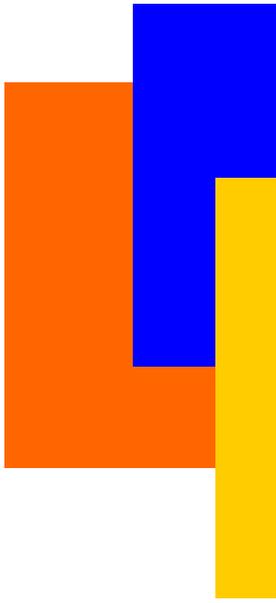
SAPETE PERCHÉ IL POMODORO NON RIESCE A DORMIRE?
PERCHÉ L'INSALATA... RUSSA!

UN MILLEPIEDI A UN ALTRO MILLEPIEDI: “COME VA TUO
FIGLIO A SCUOLA?”. E L'ALTRO: “MAH, MI SEMBRA CHE LA
PRENDA UN PO' SOTTOGAMBA, SOTTOGAMBA, SOTTO-
GAMBA...”.



FOTO DIVERTENTI

MANDACI LE TUE FOTO DIVERTENTI!!!!



MANDACI FOTO, PENSIERI,
RIFLESSIONI, PROVERBI, STORIE,
BARZELLETTE, RICETTE E TUTTO
QUELLO CHE VORRESTI
CONDIVIDERE CON NOI DI
MUOVERSI ALLEGRAEMENTE



TUTTINELPALLONE@TISCALI.IT



WHATSAPP 3388348732





**NEL PROSSIMO
NUMERO**

#IORESTOACASA

MANDACI FOTO DI QUELLO CHE FAI A CASA IN QUESTI GIORNI

LE MIE RICETTE

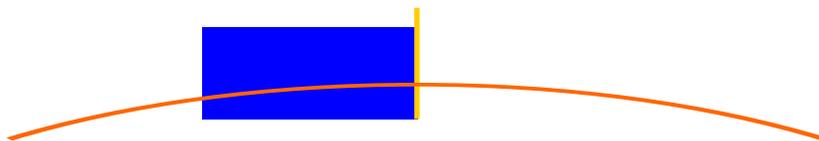
MANDACI FOTO DELLA RICETTA CHE HAI LETTO SU QUESTO NUMERO E SE VUOI SCRIVINE UNA NUOVA DA PUBBLICARE NEL PROSSIMO NUMERO

BARZELLETTE DIVERTENTI

MANDA UNA BARZELLETTA CHE TI HA FATTO RIDERE E CHE VUOI CONDIVIDERE CON I TUOI AMICI

#SORRISOCONTAGIOSO

MANDACI LE TUE FOTO DA PUBBLICARE SUL PROSSIMO NUMERO E SULLA PAGINA INSTAGRAM



WWW.MUOVERSIALLEGAMENTE.ORG



Muoversi Allegramente



[Muoversi.allegramente](https://www.instagram.com/Muoversi.allegramente)