

# GIORNAL ADSO

Associazione Down Savona - Onlus

SECONDO ANNO NUMERO 5 giugno 2013

## IL PRONTO SOCCORSO

Abbiamo messo nella cassetta del Pronto Soccorso del 2013 i guanti, i cerotti il termometro, le garze e tutte le cose che servono quando ci sono delle ferite. Abbiamo messo anche delle creme per le ustioni. La Cristina Pozzo è bella, simpatica e allegra e ci insegna queste cose **Federica C.**



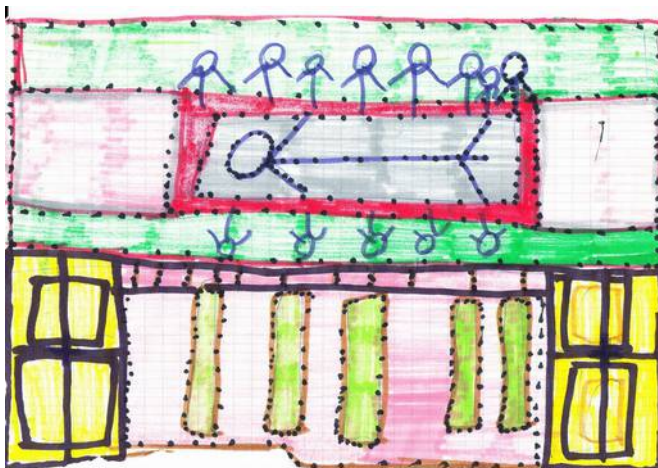
Al primo soccorso facciamo e parliamo di un sacco di cose; come si benda una persona se si è tagliata, oppure come si usa l'acqua ossigenata in caso di ustioni e come fare in caso



d'infarto e come comportarsi quando c'è una persona che sta soffocando mentre sta mangiando e oggi abbiamo visto come ci si benda; un braccio, una mano o una spalla e poi abbiamo fatto una dimostrazione con i nostri genitori su di loro. **Elisa**



Oggi Lunedì 20 maggio parlerò del Pronto Soccorso che facciamo ogni lunedì alle 15. La dott. Cristina ha fatto il Pronto Soccorso molto bene, io non sono stata presente, ma i miei amici mi hanno detto che è stata molto interessante. La dottoressa ha parlato della schiena e poi delle ossa delle gambe: il femore, la tibia e la rotula. **Eliana**



lezioni di pronto soccorso

Oggi con Cristina Pozzo abbiamo ripassato la struttura ossea, abbiamo guardato sul computer la tibia e il perone della gamba e anche l'anatomia funzionale. Abbiamo studiato anche la colonna vertebrale e le vertebre cervicali, toraciche, lombari che a me interessano molto. E spero di laurearmi in medicina aerospaziale e presto diventerò dottore e lavorerò sulle strade e guiderò le ambulanze. **Enrico**

La cassetta del pronto soccorso. Nella cassetta ci sono i medicinali che servono per il primo soccorso. Noi ci abbiamo messo l'acqua ossigenata per lavare le ferite sporche, il disinfettante, i sacchetti vuoti, le mascherine, i cerotti e dei tubetti di pomata per spruzzare sopra la ferita. La dottoressa Cristina Pozzo ci ha parlato di come si usano tutte queste cose. La cassetta del pronto soccorso si trova in via Turati in San Lorenzo dove facciamo il giornalino dietro la porta d'ingresso dell'ADSO. Abbiamo parlato oggi della gamba e la colonna vertebrale, oltre la tibia e il perone abbiamo il femore. Il femore è l'osso che sostiene la coscia. La gamba è formata oltre che dalla tibia anche dal perone. Abbiamo parlato, anche della colonna vertebrale: ci sono le vertebre cervicali poi le vertebre toraciche, vertebre lombari. Alla fine della colonna vertebrale c'è il sacro quello piccolo è il coccige. Nelle lezioni precedenti abbiamo parlato nella manovra di Emblich che l'acqua non si deve dare perché va nei polmoni. Si può dare il sale grosso sotto la lingua. Queste lezioni sono interessanti e importanti. La dottoressa Cristina è brava e simpatica spiega molto bene. Sono molto contento di partecipare a questo corso di primo soccorso. *Simone*



Lunedì 20 Maggio 2013: la dottoressa Cristina Pozzo ha parlato di anatomia funzionale della schiena della colonna vertebrale, vertebre cervicali; ha 12 vertebre toraciche, vertebre lombari, l'osso sacro e il coccige. Nella data del duemilatredici, voglio parlare della signora dottoressa Cristina Pozzo. Lei ha parlato della medicina e del primo soccorso. La dottoressa è alta, bionda e bellissima. E' sempre sorridente spiega più che bene e noi capiamo tutto. Adesso il corso è finito, ma siamo contenti perché lei torna a spiegare tante cose nuove. Prima del giornalino facciamo le lezioni di primo soccorso, stiamo vedendo le persone che hanno bisogno di aiutarsi uno con l'altro tipo una persona che si è tagliata con il coltello. Bisogna fare mettere



l'acqua molto fredda e poi mettere l'acqua ossigenata, e pulire la ferita e con tre veli di garza prendere un foglio e piegare la garza. Per fermare ci sono i cerotti di carta sono lunghissimi e quelli che non fanno male e che vanno via come scivoli e si tolgono, poi quelli che fanno la ceretta che fa molto male, anche per le spalline del costume che frega si toglie la prima crosta. A Savona al San Paolo nel pronto soccorso dove lavorava nel 118 con la macchina a fare la guardia medica. Cominciano le luci

di colore blu, prima lei è dentro dalla macchina sta attenta a quello che si fa, quando tu vai non prendi la curva prendi subito un'altra strada la più breve e devi fare attenzione quando guidi, non distrarti ci vogliono



*la dottoressa Cristina spiega*

le regole che sono: prima mettere la freccia poi vai, guarda di non correre è molto pericoloso non farti del male, nella macchina dentro c'è il letto che trascina per terra, c'è il cuscino lungo ci sono le tre coperte. Anche l'elicottero è un mezzo di trasporto, lei dentro all'elicottero è arrivata a salvare subito ad aiutare le

povere persone che non sono state attente in montagna, ci sono tantissimi metri, cento per arrivare in cima sopra sulle montagne, ci sono una dietro l'altra tutte le montagne, tu vai sempre più in alto si vedono, si vedono cominciano a spuntare le cime delle montagne sono ripide bisogna fare un po' di attenzione non picchiare con la testa in avanti nel vetro stare seduta, il tuo sedere indietro, appoggiare la schiena, mettere la cintura della sicurezza, il gancio è andato nel buco ha fatto gli incastri, le cinture per fermare il letto in modo che è incastrato: serve per tenere fermare la barella. La persona medico corre subito e il malato torna in salvo per tre giorni poi torna presto a casa; si sta benissimo dentro prima nell'ospedale. Intanto che è dentro si deve fare indagini stare digiuni così vedono dal dolore se è forte come avere il mal di pancia con le fitte che vanno e vengono: più forti sono l'intestino infiammato bisogna fare delle altre indagini per scoprire dov'è il dolore per togliere via il male che hai ancora. Finito di fare le tue cose, con molta calma, sei proprio brava come la signora Fiorella. **Federica T.**



Presentazione AIAS. L'AIAS è un'associazione creata per fare logopedia e igiene e prevenzione dentaria. Abbiamo preso i mobili per arredare la stanza dove il dottor Calcagno ci visiterà e ci curerà i denti. Non c'è bisogno di grandi cose perché la cosa più importante è che tutti noi prendiamo confidenza con il dottore e non abbiamo paura dei suoi attrezzi. Per cominciare l'attività manca ancora il faretto e il carrellino. Io ci vado già da un po' di anni e mi sono sempre trovato molto bene. Anche Alberto conosce già il dottor Calcagno perché è venuto con me qualche mese fa e ora continua a fare i controlli. La presentazione ha avuto un bel successo: c'era tanta gente e ci hanno chiesto tante informazioni dimostrando grande interesse.

**Daniele**



Lunedì 6 maggio. Il Primo Maggio è la festa nazionale del lavoro e c'è stata la manifestazione con un corteo nelle strade della città, ma io però non ci sono andata perché sono andata a fare un picnic con i miei amici Luca B., Corrado e Federica C. Insieme a noi è venuta Monica del Centro Fiadda, la nostra educatrice. Con la Monica siamo andati sulla spiaggia e abbiamo





mangiato i panini; abbiamo anche giocato a pallavolo e c'era anche Adriano e dopo aver finito di giocare siamo tornati a casa. **Eliana**

Lunedì 13 maggio oggi è un giorno da ricordare perchè è la prima volta che vengo alla sede da sola. In autobus, la mia mamma mi ha accompagnato alla fermata vicino alla sede. Sull'autobus è salita anche Marcella 2 e abbiamo fatto il viaggio insieme. Quando siamo scese dall'autobus siamo andate insieme. Io sono molto contenta di aver viaggiato da sola. **Eliana**



29 aprile 2013 oggi sono venuto che non venivo, sono sempre mi piace qui. Mi piace anche cantare, bocce, pallavolo, anche **Luca Benenati.**



Mi presento: Luca Dania Luca è cognome Mi piace cantare tutti quelli di Savona tutti quanti. 31 anni, sono alto e magro per e gli occhi verdi. Mi piace anche fare tanto sport, le bocce, stare con Vincenzo, anche calcio. **Luca Dania**



al giornalino, era un anno contento di venire perchè fare le cose: ridere, calcio piscina e mangiare.



il nome è Dania il insieme con il gruppo di Biondo coi capelli biondi, quello gioco sempre bene,



Siamo dei ragazzi Down, siamo tutti autonomi, siamo tutti amici Qualche volta abbiamo difficoltà, qualche volta abbiamo un problema, qualche volta litighiamo e facciamo pace; siamo creativi e sportivi, facciamo tante attività, siamo allegri e spiritosi. Questa Associazione è nata il 15 aprile 2003 e ogni ragazzo e ogni ragazza è Down. Facciamo tanti progetti e i nostri occhi parlano di passione, emozione, allegria, simpatia, amicizia, tristezza, gentilezza e tenerezza. ADSO DOWN ONLUS **Silvia**



Il materiale riciclato. Le la pioggia, la pioggia cade per laghi attraverso le strade, i vengono in giù, tra le fogne spazzatura umida va messa va nel cesto del vetro invece le lattine vanno nel cesto cesto della plastica, e poi la si buttano le cose in mare, spiaggia, la spazzatura si butta nel bidone, per evitare l'inquinamento del mare. **Silvia e Federica Cesena**



nuvole fanno vapore e fanno terra, i tubi dalle case verso i fiumi, tra le montagne, vanno verso il mare libero, la nel cesto dell'umido, il vetro la carta nel cesto della carta, e della latta, la plastica nel spazzatura sulla spiaggia: non non si buttano le cose sulla



La pentola, ci abbiamo messo l'acqua anche il dado e aggiunto due spicchi d'aglio, fare in modo che l'acqua bolle tanto per fare la polenta. Abbiamo aggiunto anche la farina, bisogna girare nel fondo, tutti i lati della pentola girando con la frusta per non fare attaccare nella cottura, in cinque minuti deve asciugare già cotta, una busta già pronta è morbida, deve essere molto densa ed è già quasi pronta da servire nella tavola, al centro del tavolo col portapentole. Il padellino è bollente: "Spegnete subito il fuoco!" Abbiamo preso la pentola con le cipolle e la busta dei wurstel, abbiamo messo il wurstel e anche l'olio e poi anche girato: c'è il fuoco è tanto caldo. **Federica T.**



Juventus Campione d'Italia 2013 Scudetto n° 29 Domenica 6 maggio 2013 ore 15 pomeridiane. Una squadra di Torino allo Stadium ha ospitato il Palermo di Maurizio Zamparini, il Palermo ha perso meritatamente e mi sta bene perchè ha vinto una squadra superiore. Abbiamo vinto con onore e con il cuore, le nostre partite sono tutte facili e spero che la prossima stagione vinceremo sempre e tutto quello che c'è da vincere. Una squadra di campioni del mondo deve vincere continuamente senza fermarsi davanti a nessuno: i tifosi sono con te e ti seguiranno sempre. Ha un grande allenatore che ci ha anche giocato, Antonio Conte, dà il massimo per la squadra, siamo i più forti, Conte è un vincente e lo sarà sempre. Antonio sarà sempre nei nostri cuori, Conte sa fare i conti molto bene. Una squadra una speranza: IUVE IUVE OLE OO. grande grande campione del mondo.

Mario Balotelli. È un ragazzo molto bravo, quando vuole sa giocare molto bene però quando non vuole fa le bizzarrie un po' troppo come un matto, perchè i cori razzisti se li va a cercare come Kevin Prince Boateng del Milan. Ma fa tanti goal, i giocatori si rispettano anche se vengono pagati un po' troppo. **Enrico**



Sabato e domenica ho fatto il week end con il mio grande amico di Monza che si chiama Alessandro Lerone che sono stato molto contento di stare con lui e abbiamo fatto la cena con loro e la abbiamo preparata noi abbiamo preparato uno stocco, un pesce che arriva dalla Norvegia. L'abbiamo mangiato tutti insieme. Ha cucinato la mia cuoca Anna Giusto, e l'ho aiutata a apparecchiare la tavola con biccheri, posate, piatti, il pane e il pane di Alessandro. Io ho mangiato il solito pane. Mi sono trovato bene con



*la mia cuoca personale*

Alessandro Lerone, ho dormito molto bene con lui perchè Alessandro aveva il week end nella casa di Albisola. Insieme abbiamo fatto anche un'uscita del gruppo con le educatrici del venerdì sera. **Simone**

### MANTOVA MANTOVA MANTOVA

A Mantova ci sono nate due persone importanti; Virgilio l'amico di Dante e un grande di formula uno che non so come si chiamano, me l'hanno detto il nome, ma non lo so. Io sono andata con quelli del calcio e bocce e a bocce sono arrivata prima in tutte e quattro le volte prendendo la coppa d'oro alla faccia dei maschi che

hanno perso, le donne sono più forti e sabato appena arrivati siamo andati a mangiare in un agriturismo dove si mangiava il granapadano, tipico del posto e alla sera siamo andati a mangiare sul battello e quando hanno messo la musica ho ballato smanicata perchè avevo caldo sul ponte e poi il giorno dopo mi sono presa a casa un bel raffreddore *Elisa*



Virgiliadi di 4/5 maggio  
Mantova, Special  
giorni 4 e 5 maggio si  
Olympics Italia. Le  
di bocce, calcetto e  
Virgiliadi si sono svolte  
Questa manifestazione è  
Polisportiva ANDESH  
del cuore Elisa  
a Mantova Venerdì 3  
da Genova in macchina  
autogrill a Tortona Sud  
miei amici partiti da



2013 Canottieri Mincio  
Olympics Italia. Nei  
sono svolte le Special  
Virgiliadi sono i giochi  
tennis. Tutti gli anni le  
sempre a Mantova.  
stata organizzata dalla  
Mantova, la mia amica  
Antonoli mi ha invitato  
pomeriggio siamo partiti  
con papà, poi in  
abbiamo incontrato i  
Savona e insieme a loro

abbiamo proseguito fino a Mantova. Dopo aver fatto l'accredito siamo andati direttamente in albergo dove abbiamo mangiato in un agriturismo e dopo siamo andati a dormire. Il mattino successivo abbiamo iniziato il torneo di calcetto con tante squadre ed io ho iniziato giocando nel ruolo di attaccante, poi il difensore e anche il portiere. Abbiamo giocato in tutte le quattro partite. I campi erano divisi in campo A e campo B ed io ho giocato in tutti e due i campi e anche se abbiamo perso tutte le quattro partite di calcetto ci siamo divertiti molto e Matteo Lerone e Andrea ci hanno detto che siamo stati tutti molto bravi. Al termine del torneo c'è stata la premiazione di tutte le squadre di calcetto con una bella medaglia. Per pranzo abbiamo mangiato alla Bocciofila Montata Carrara. Dopo mangiato siamo andati sui campi di bocce di fronte al bar per il torneo. Il torneo di bocce è andato

benissimo: abbiamo giocato a  
Elisa, la Silvia con Federica T.,  
coach di calcetto ed altri.  
del pomeriggio fino alle  
partite al termine abbiamo fatto le  
seguire la cerimonia di  
Al primo posto si sono  
Fedreica Tassara, ed erano molto  
la cerimonia di apertura con



*la fiamma delle special olympics*

contente. Subito dopo c'è stata  
l'accensione del tripode olimpico e la sfilata di tutte le delegazioni. Per finire la giornata siamo andati a mangiare sul battello; prima c'era stato il buffet con l'aperitivo e poi siamo scesi al coperto e abbiamo cenato



insieme; il tutto navigando sul fiume Mincio. E così, dopo la bellissima dormita, siamo arrivati a domenica, giornata dedicata al torneo regionale Special Olympics di tennis. Abbiamo giocato fino alle cinque poi ancora una volta premiazioni con medaglie, aperitivo finale e poi ci siamo salutati che abbiamo fatto tutti ritorno a casa. Tutte le manifestazioni come quella di Mantova sono precedute dal giuramento degli atleti che ripetono :*"Che io possa vincere, ma se non riuscissi possa tentare con tutte le forze"*. **Alberto**



Cecilia e Maria Teresa hanno organizzato gli Special Olympics di Mantova. Siamo partiti con le macchine e ci siamo incontrati tutti a Varazze. Alle due siamo ripartiti con quattro macchine per andare a Mantova per giocare gli special olympics. Quando siamo arrivati abbiamo fatto l'accredito poi siamo andati in albergo a posare i bagagli in camera e poi siamo andati a cena. Sulla mia macchina ha viaggiato la mia squadra di calcio composta da Matteo, Marco, Andrea e me. Il giorno dopo abbiamo giocato a calcio contro la squadra di Mantova; un tempo lo abbiamo vinto noi, l'altro lo hanno vinto loro. **Daniele**



Special Olympics Italia Mantova venerdì 3 Maggio dalle 10 alle 16. i ragazzi del calcio Marco, Simone Nardi, mi hanno fatto divertire testa e di piede, con me abbiamo parlato della torinese della Juventus; Juventus che ha vinto il suo stadio di Torino, ho momenti di sport, che mi



*pallavolo ad Albenga*

del 4/5 maggio a maggio, siamo partiti. Mi sono trovato bene con Matteo, Lerone, Andrea e Elisa, e Daniele e Alberto tantissimo con i colpi di erano simpatici, e grande grande squadra Andrea è un tifoso della campionato 29 esimo nel lottato sempre nei danno i consigli per

affrontare le partite di calcio più difficili. Questi ragazzi per me sono ragazzi più dello sport , sono stati sempre dei grandi calciatori che mi danno fiducia nello sport anche con la stessa grinta di prima di calcio per diventare più fenomeni dello sport italiano queste medaglie ce le siamo sudate ed è un grande successo della nostra squadra. Alle 10 e fino alle 16 l'addetto Matteo Lerone che fa calcio con Marco e Andrea cantavano: *Celle vola sempre più su perchè il boschetto è l'uomo in più tifiamo Celle con tutto il cuore e il giallo rosso il nostro grande amore la la la la la. civetta vola.* C'erano il divertimento siamo andati sul battello alle ore 19, alle 7,30 avevamo l'aperitivo e poi la cena sotto al battello di Fernanda e Vincenzo di Bocce e Agostino e Marco e Andrea e Matteo Lerone del calcio di Celle. **Simone**

## AREZZO AREZZO AREZZO AREZZO

Special olympics Italia i giochi nazionali estivi di bocce, pallavolo unificata, ciclismo e mountain bike. Per me i giochi nazionali 29° Special Olympics Italia è stata una esperienza meravigliosa , con il mio amico del cuore Willi che fa la pallavolo anche lui e soprattutto con Andrea. Il primo giorno hanno giocato Albisola contro Agora (2 a 1), ha vinto per il 3° posto il 1° giorno. Invece il 2° giorno Albisola contro Agora si ripete il risultato. Le altre squadre erano Gela, Spider, Nolimits, Savona 2 e Superboy. Nella cerimonia di apertura c'era il presidente Alessandro Pallazzotti e tantissima discoteca, si cantava "All' alba vincerò" di Pavarotti e ho visto uno schermo con due comici del festival di Sanremo Paolo e Luca che hanno detto alla cerimonia di apertura il motto delle Special Olympics Italia: *che io possa vincere, ma non se riuscissi che possa tentare con tutte le forze*. Il 2° giorno parte il viaggio in mezzo al bosco: il nostro pulman



non partiva più, siamo dovuti scendere perchè nella curva il pulman era bloccato perchè era troppo grande per quella strada. Per me i giochi nazionali è stata una esperienza meravigliosa **Simone**



Io voglio parlare degli Special Olympics Italia. Questi giochi comprendevano: equitazione, bocce, pallavolo unificata, ciclismo-mountain bike; io con la mia squadra abbiamo giocato a pallavolo.

La mia squadra era formata da me, Luca Dania, Simone Salvo, Alessandra, Corrado Ivaldo e Serena Pastorino. Con noi c'erano il nostro allenatore Willy. Dopo Arezzo i giochi si terranno a Villasimius, Lodi, Nervino, San Martino in strada e Viterbo. La nostra squadra, l'ADSO, ha giocato contro Agora, Spider e Gela. Abbiamo vinto una volta e una abbiamo perso. Una televisione ha intervistato Willy. **Daniele**



Arezzo, Special Olympics Luca Dania martedì 24 di aprile. Siamo andati ad Arezzo per giocare alla pallavolo tutti insieme, C'erano quelli di Saranno Famosi lì nel posto dove siamo andati a giocare. Siamo ritornati da Pisa con il treno a casa con le valigie per il ritorno poi partiamo anche per Sappada anche lì pallavolo. C'erano Daniele, Alberto, Luca Benenati, Simone Salvo che è il mio giocatore speciale Willy e Roberto e Serena eravamo tutti insieme per fare la pallavolo col gruppo di questi ragazzi di qua Per divertirsi un po' infatti mi sono divertito un sacco. **Luca Dania**





Io parlo di Arezzo, martedì 23 aprile ci siamo ritrovati tutti in stazione a Savona perchè dovevamo andare ad Arezzo per le Special Olympics della pallavolo. Quando siamo arrivati dalle suore a mangiare e poi a dormire dalle suore. Dove non c'erano le brandine, ma invece c'erano i letti. Poi in questi giorni abbiamo giocato a pallavolo. La mia squadra era formata da me, Elisa, Silvia poi Simone Nardi e Luca Mearelli. Poi la mia squadra si è classificata terza Siamo tornati venerdì dopo aver finito di giocare. **Eliana**



Palestra Arezzo, mercoledì 24 aprile ho giocato a pallavolo con Andrea e mi ha fatto i complimenti. Festa di apertura 25 giovedì, aprile Special Olympics del Sacro Cuore. A casa delle suore 12 posti letto. **Luca B.**

**MONZAMONZAMONZAMONZAMONZAMONZAMONZA**

Siamo andati a Monza e abbiamo iniziato e siamo arrivati alla palestra di Monza C'erano Elisa, Alberto, Federica T. Enrico, Daniele e abbiamo ritrovato Alessandro lì e Silvia e abbiamo iniziato a giocare poi ci hanno fatto la premiazione e siamo arrivati secondi e poi ci hanno dato da mangiare pranzo, poi siamo andati in bagno a fare la plin plin e poi siamo tornati tutti a casa **Federica C.**



Martedì 14 maggio 2013. Domani pomeriggio per la prima volta vado a giocare a bocce e spero che non sia l'ultima. Io sono capace di giocare a bocce e spero di vincere qualche cosa, e spero di vincere una medaglia d'oro e qualche coppa. Io sono un campione di bocce come a bowling e devo fare una bella partita spettacolare e trionfante. E spero di vincere tutte le partite e spero di essere il pluridecorato, e che il Presidente della Repubblica Giorgio Napolitano mi riceva come atleta dell'anno e vincitore di bocciofila e vorrei che mi decorasse anche lui con altre due medaglie. **Enrico**

