
CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

NUMERO 67 - GENNAIO 2025

A Gennaio le giornate iniziano lentamente ad allungarsi, e noi, come la natura, possiamo cogliere questa **energia** per aprirci a **nuove esperienze**. Al Centro Polivalente San Zeno continuano le attività con entusiasmo.

La **Giornata della Memoria** del **27 gennaio** ricorda le **vittime dell'Olocausto**, invitandoci a riflettere su **tolleranza e rispetto**, per evitare che simili tragedie si ripetano. Noi operatori vorremmo invitarvi a tenere **occhi e cuore aperti** su quello che succede nel mondo.

Un **consiglio** per iniziare bene l'anno: **proteggete i vostri dati** con una **password sicura**. Una combinazione di almeno **otto caratteri**, con **lettere maiuscole e minuscole, numeri e simboli**, è il modo migliore per tenere lontani gli occhi indiscreti. E ricordate di non usare la stessa password per tutti i siti e di non tenerla in un foglietto insieme al cellulare.

Ma ricordate anche di **spegnere i dispositivi** elettronici **quando non li utilizzate** e riducete la **stampa** di documenti **solo al necessario**. Ogni piccolo risparmio energetico può fare una **grande differenza per il pianeta**.

Con un pizzico di curiosità, la **tecnologia** può rendere anche i mesi più freddi un po' più caldi.

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno

PROGRAMMA GENNAIO CENTRO SAN ZENO

Dal lunedì al venerdì

9:00 - 12:00 e 15:00 - 18:00 Facilitatore digitale su appuntamento, necessario SPID e documenti vari in base alle domande

9:00 - 11:45 e 16:00 - 18:30: Biblioteca gestita da AIPD-Pisa, prestito libri e sala lettura

Orari vari e su iscrizione: Ginnastica dolce

Lunedì

15:30 - 18:00 Giochi in compagnia - carte, giochi da tavolo, uncinetto e tutto ciò che vi va!

15:00 - 16:00 - Corso di **Tai Chi** con **Pisa Parkinson**

Martedì

9:30 - 11:00 Corso base di **Inglese** con insegnante madrelingua

15:30 - 18:00 Tombola!

Mercoledì

15:30 - 18:00 Buone **letture in biblioteca oppure giochi** in compagnia - carte, giochi da tavolo, uncinetto etc

17:15 - 18:15 Danzaterapia

15:30 - 17:00 Corso di **Scrittura Creativa** "Il viaggio della vita".
Gradita la prenotazione al 3444908954

Giovedì

10:15 - 11:45 Corso di utilizzo dello **Smartphone**

16:00 - 18:00 Laboratorio Manuale, **La Tartaruga**

Venerdì

15:00 - 16:30 Teatro integrato per persone con e senza parkinson

15:30 - 18:00 Tombola!

PROGRAMMA GENNAIO CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI

Martedì 7 Gennaio (15:30) Festa della Befana, tombolata e carbone per tutti e per tutte!

Mercoledì 8 (16:00) - Pomeriggio di **rompicapo**

Lunedì 13 (15:30) - Pomeriggio di **Scacchi**

Mercoledì 15 (15:30) - Visita alla **Chiesa di San Frediano** (necessaria la prenotazione da lunedì 13 al numero 050/7846982)

Lunedì 20 (15:30) - Scoprire la **nutrizione** con la dott.ssa Bruschi

Mercoledì 22 (16:30) - Tavola rotonda del Club del Libro e visione di alcuni pezzi di “Mistero Buffo” di Dario Fo

Lunedì 27 (16:00) - Giornata della memoria: visione e commento del documentario **Storie della Shoa - ritorno ad Auschwitz - Primo Levi**

Mercoledì 29 (15:30) - Presentazione di “**Eco e Narciso una storia diversa. Un percorso di rinascita psicologica e spirituale**”. A seguire discussione su: riconoscere e superare le relazioni tossiche. Sarà presente l'autrice.

Giovedì 30 (15:00) - Visita alla **Certosa di Calci** + merenda (necessaria la prenotazione da lunedì 13 al numero 050/7846982)



(ricordo di una mostra affascinante e unica nel suo genere)

Gennaio respira come un sussurro freddo che spezza il silenzio, con soffio leggero. Un pallido sole sfiora la terra, ma i cuori ardono con promesse di vita, di un nuovo calore.

Le mani si stringono attorno a una tazza, mentre il vento racconta storie lontane, e i giorni ci invitano a scrivere ancora.

Gennaio, sei inizio e speranza, sei pagina bianca.

(Daniele Gugliotta)

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno