

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

NUMERO 69 - MARZO 2025

Le giornate si allungano, i primi fiori sbocciano e l'aria inizia a profumare di primavera. Al Centro Polivalente San Zeno ci prepariamo a vivere questo mese con tante attività che scaldano il cuore e la mente!

Con marzo arriva la **Giornata Internazionale della Donna**, un momento per riflettere sul valore delle donne nella società. Celebriamo insieme questa giornata con tanta riconoscenza. Il 21 marzo è convenzionalmente la data dell'**equinozio di primavera**.

Marzo ci invita a rimetterci in movimento: perché non approfittarne per una **passeggiata all'aria aperta**? Stando ovviamente attenti alle **allergie primaverili**. Se notate sintomi come starnuti frequenti, occhi che lacrimano o difficoltà respiratorie, parlatene con il vostro medico. Con l'app **Toscana Salute** potete prenotare visite, scaricare referti, scegliere il medico di famiglia e persino effettuare una tele visita. Se avete bisogno di aiuto per scaricarla o usarla, chiamateci per un appuntamento e vi guideremo passo dopo passo.

Vi aspettiamo al Centro per accogliere insieme la primavera con calore, energia e voglia di stare insieme!

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno

PROGRAMMA MARZO 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

15:30 - 18:00 Tombola!

PROGRAMMA MARZO CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI

Lunedì 3 (15:00) - Pomeriggio di **Scacchi**

Mercoledì 5 (15:30) - Visita alla **Gipsoteca di Arte Antica**
appuntamento all'interno in Piazza S. Paolo All'Orto, 20 necessaria la
prenotazione

Venerdì 7 (15:30) - In occasione della **Giornata Internazionale dei**
diritti della Donna, tombolata e torta speciale per tutte le nostre
donne

Mercoledì 12 / 19 / 26 (15:00) - **Lecture ad Alta Voce**

Mercoledì 12 (16:00) - Scoprire la nutrizione con la dott.ssa Bruschi,
Alimentazione e Salute Ossea

Lunedì 17 (16:00) - **Giornata internazionale delle Torte** Contest di
torte a premi

Lunedì 17 (17:00) - Ginnastica Posturale **Banca del Tempo**

Mercoledì 26 (16:00) - Gruppo di **lavoro e discussione** per **vittime di**
reato con **Angela Giacobelli**

Mercoledì 26 (16:30) - Club del Libro, **Cecità di José Saramago**

Mercoledì 26 (9:30 indicativo) - Gita a **San Gimignano**, prenotazioni
a partire da **lunedì 10**, telefonare al **0507846982**

Venerdì 28 (17:00) - Ginnastica Posturale **Banca del Tempo**

Sabato 29 (15:00) - Corso di **BLS-D**



(ricordo di un pomeriggio dedicato a riflettere sull'amore, soprattutto verso noi stessi)

*Anni folli, serate brillanti;
invento ogni giorno per te l'oggetto pretesto,
indispensabile complemento della tua gioventù.*

(Flavio Gambini)

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno