

---

# CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

---

NUMERO 71 - MAGGIO 2025

Maggio è il **me**se della luce, dei profumi intensi e delle giornate più lunghe. È il momento per **prenderci cura di noi stessi** e per vivere la bellezza della condivisione. Al Centro Polivalente San Zeno ci aspettano **tante attività all'insegna del benessere e della socialità!**

La seconda **domenica** di maggio è dedicata alle **mamme**, pilastri di amore e saggezza. Al Centro vogliamo festeggiarle anticipatamente con un **momento speciale** per dire **“grazie”** a tutte le mamme.

Hai mai sentito parlare di **“password sicure”**? **Evita** di usare **parole troppo semplici** come il tuo nome o la data di nascita. Scegli **combinazioni di lettere, numeri e simboli** e, se possibile, utilizza l'**autenticazione a due fattori** per proteggere i tuoi account. Se hai bisogno di aiuto per aggiornare le tue password, chiedi agli operatori del Centro!

Che sia con una passeggiata o un laboratorio, al Centro Polivalente San Zeno ti aspettiamo per rendere questo maggio speciale e ricco di momenti belli da condividere.

**Il Centro resterà chiuso giovedì 1 maggio, festa dei lavoratori**

---

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno

## **PROGRAMMA MAGGIO 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](tel: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 MAGGIO CENTRO SAN ZENO**

### **APPUNTAMENTI SPECIALI**

Il Centro resterà chiuso giovedì 1 maggio  **festa dei lavoratori**

**Domenica 4 (9:30) - Camminata sportiva** alla scoperta dei **Murales** sul **viale delle Piagge**, ritrovo in Via di Nudo, 29 (5€)

**Lunedì 5 (15:30) - Giardinaggio**, porta le tue talee da piantare!

**Lunedì 5 (15:30) - Letture ad Alta Voce** a cura di Alessandra Manfredini  
**Banca del Tempo**

**Mercoledì 7 (17:00) - Club del libro, Sorgo Rosso** di Mo Yan

**Venerdì 9 (17:00) - Festa della Mamma - Tombola e torta!**

**Lunedì 12 (16:00) - Per la Giornata internazionale della celiachia**, incontro sulla Nutrizione con la Dott.ssa Bruschi

**Mercoledì 14 (17:00) - Presentazione del libro Officine di Parole e laboratorio di Poesia, Caviardage**

**Lunedì 19 (17:30) - Concerto Jazz del Liceo Carducci e Coro Jazz del Conservatorio Mascagni di Livorno**

**Lunedì 26 (15:30) - Letture ad Alta Voce** a cura di Alessandra Manfredini  
**Banca del Tempo**

**Mercoledì 28 (9:00) - Gita a Grosseto** - Prenotazione necessaria allo 050/7846982 a partire da lunedì 12 maggio

**Venerdì 30 (17:00) - Visita a Palazzo Boyd**, appuntamento in Via Santa Cecilia, 24 - Prenotazione necessaria allo 050/7846982



*Ci porta il profumo e ci dona il bello,  
ritorna la luce e con essa i fiori  
Dimentichiamo il cappotto e lasciamo l'ombrello,  
per giorni più lunghi e pensieri migliori  
Maggio è il tempo che chiama al tepore,  
ed ogni giornata ha un piccolo cuore.*

*(Daniele Gugliotta)*

---

**Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno**