

# CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

## NUMERO 77 - NOVEMBRE 2025

Con Novembre torna la **Danzaterapia**, siete ancora in tempo per prenotarvi e per partecipare a questa bellissima esperienza. Ricordiamo a tutti gli utenti che per **ricevere questo giornalino** e tante altre comunicazioni direttamente sul proprio telefonino basta inviare una richiesta con il vostro nome e cognome su Whatsapp al numero **3487023963**. Per chi avesse bisogno di una mano i **Facilitatori Digitali** del Centro sono a vostra disposizione.

### Ricordi di una gita ventosa e salata



Novembre arriva con passo leggero,  
porta biscotti, tè caldo e mistero.

Le foglie danzano come farfalle,  
tra sciarpe, risate e nuvole pallide.  
Soffia il vento, ma è un po' gentile –  
pare un abbraccio, soffice e sottile.

*Martina Piano*

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno

## **PROGRAMMA NOVEMBRE 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

### **8:30 - 12:30 e 15:00 - 18:30: Biblioteca** gestita da AIPD-Pisa, prestito libri e sala lettura

**Orari vari e su iscrizione:** Ginnastica dolce

**Su prenotazione allo 800777811:** Sportello Vittime di Reato

**Lunedì**

### **15:30 - 18:00 Il salottino del Centro**

Tra un libro, una partita a carte o un po' di uncinetto, ognuno porta la sua idea per un pomeriggio insieme!

**Martedì**

### **9:00 - 12:00 e 15:00 - 18:00 Sportello Punto immigrazione su appuntamento al 3209364021**

### **9:30 - 11:00 Corso Base di Lingua Inglese** con Alexandra

### **10:00 - 12:00 Sportello Informativo sull'Alzheimer di AIMA**

**15:15 - 17:30 Tombola!**

**Mercoledì**

### **17:15 - 18:15 Danzaterapia**

**Giovedì**

### **9:00 - 12:00 e 15:00 - 18:00 Sportello Punto immigrazione su appuntamento al 3209364021**

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

### **15:00 - 17:00 Sportello Informativo sull'Alzheimer di AIMA**

**16:00 - 18:00 Club Dell'Uncinetto**

**Venerdì**

**15:15 - 17:30 Tombola!**

## **PROGRAMMA NOVEMBRE CENTRO SAN ZENO**

### **APPUNTAMENTI SPECIALI**

**Lunedì 3 (14:55) - Visita al Museo di Anatomia Umana**

appuntamento in Via Roma, 55 (è prevista una piccola donazione)

Gradita la prenotazione allo 050/7846982

**Mercoledì 5 (16:30) - Doppio appuntamento del Club del Libro:**

- **Peter Handke: infelicità senza desideri**
- **Andrea Bajani: L'anniversario**

**Lunedì 10 (15:30) - Letture ad Alta Voce della Banca del Tempo**

**Mercoledì 12 (15.30) - Dieta Vegana e Vegetariana.** Incontro con la Dott.ssa Veronica Bruschi

**Mercoledì 19 (16:00) - Parliamo dei Relazioni tossiche: come riconoscerle e superarle** con la Dott.ssa Angela Giacovelli

**Giovedì 20 (15:00) - Visita a Palazzo Blu - mostra Belle Epoque**

Necessaria la prenotazione allo 050/7846982

**Lunedì 24 (15:30) - Letture ad Alta Voce della Banca del Tempo**

**Mercoledì 26 (16:00) - Prova Generale Aperta de Le bal masqué / La torre** al Teatro Verdi

Prezzo soci UISP 5€ - Necessaria la prenotazione allo 050/7846982

**STIAMO PREPARANDO LA GITA DEL MESE DI NOVEMBRE..**  
**RESTATE CON NOI E PROVVEDEREMO AD AGGIORNARVI**  
**TEMPESTIVAMENTE!**

**Mercoledì 6 DICEMBRE(16:00) - Club del Libro - Elfriede Jelinek: Le amanti**

# CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

## MOUSSAKA DI VERDURE LEGGERA

6 porzioni

60 minuti



### INGREDIENTI

450g di melanzane  
120g di lenticchie secche  
600ml di brodo vegetale  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
250g di funghi  
400g di ceci  
150g di passata di pomodoro  
50g di parmigiano grattugiato  
3 uova  
300g di yogurt bianco naturale  
3 cucchiai di olio evo  
sale, pepe q.b

### PREPARAZIONE

1. Tagliate le melanzane, cospargetele di sale e sistematele in uno scolapasta per almeno 30 min per far fuoriuscire il liquido amaro.
2. Cuocete le lenticchie nel brodo per 20 min.
3. Una volta cotte unitele in una padella grande ai funghi, i ceci, il pomodoro e cuocete per 10 minuti.
4. Intanto in una ciotola sbattete le uova, lo yogurt, sale e pepe.
5. Preriscaldate il forno a 180°C.
6. Grigliate le melanzane e poi disponetele a strati, una volta cotte, in una pirofila, alternando con il misto di verdure cotte. Terminati gli strati, coprite con un ultimo strato di crema di yogurt e uova e una spolverata di parmigiano grattugiato.
7. Cuocete per 45 min finché la superficie non sarà dorata.

*Questo piatto è ricco di calcio, ferro, potassio,*

*magnesio, vitamina A, C, B.*

*Dott.ssa Veronica Braschi*