

NUMERO 79 - GENNAIO 2026

È sempre possibile fare domanda per il **Bonus della Tari** 2025 per persone con ISEE fino a 25.000 €.

Se ti serve una mano per compilare la domanda contattaci!

Sono finite le feste e ora piano piano si torna alla normalità, lasciandoci alle spalle lucine, babbi natale e tante altre decorazioni. In questo mese ricominceremo tutte le attività sportive per introdurci al meglio all'anno.

Detto questo vi auguriamo buon anno!

Momenti di serenità e di festa



*L'anno che sta arrivando tra
un anno passerà
Io mi sto preparando, è
questa la novità!*

Lucio Dalla

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, necessaria l'identità digitale 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 GENNAIO CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI

Mercoledì 7 Gennaio (15:30) - Tombola della Befana,
Carbone per tutti e per tutte!

Venerdì 9 (13:00) - Pranzo Sociale al Centro
Polivalente San Zeno + Tombolata (Necessaria
prenotazione max 35 persone).

Giovedì 15 (8:30) - Gita a Prato + visita al museo della
deportazione Obbligatoria la prenotazione allo
0507846982

Mercoledì 21 (16:30) - Club del Libro - "Le amanti" di
Elfriede Jelinek


Mercoledì 21 (15:30) - Benefici delle spezie e delle
erbe aromatiche: il gusto che fa bene - Parliamone con
la Nutrizionista Dott.ssa Veronica Bruschi


Giovedì 22 (15:30) - Visita alla Gipsoteca di Arte Antica
appuntamento all'interno, in Piazza S. Paolo All'Orto, 20
necessaria la prenotazione

Lunedì 28 (15:15) - Torneo di Burraco!

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

SFORMATINI DI CARCIOFI, PORRI E CRUMBLE SALATO INTEGRALE

 4 porzioni

 40 minuti



INGREDIENTI

Crema:

- 4 carciofi
- 1 porro
- 1 cucchiaio olio EVO
- 120 ml di brodo vegetale leggero
- Noce moscata

Ripieno:

- 2 carciofi a spicchi
- Prezzemolo
- Aglio

Crumble:

- 40 g farina integrale
- 1 cucchiaio olio EVO
- Sale, erbe secche
- 1 cucchiaio acqua

PREPARAZIONE

1. Stufa i carciofi e il porro con poco olio, aggiungi il brodo, cuoci 15 min e frulla tutto. Aggiusta di sale/pepe e addensa con poco pangrattato se serve.
2. Per il ripieno, salta gli spicchi di carciofo con poco olio, acqua, prezzemolo.
3. Per il crumble integrale, mescola farina, olio, acqua, sale ed erbe. Sbriciola e cuoci in forno 8-10 min a 180°C.
4. Negli stampini componi in ordine con la crema, i carciofi a spicchi, la crema e il crumble.
5. Inforna 18-20 min a 180°C.

***Questo piatto è ricco di fibre, folati, ferro,
calcio, potassio, vitamina A, B e K.***