

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

NUMERO 80 - FEBBRAIO 2026

Insieme a Febbraio arriva un giornalino pieno di attività per tutte e tutti!

Non manca la solita attenzione verso la **salute mentale e fisica**, con uno speciale focus sul **cuore** che sarà protagonista del corso di **BLS-D** e, in maniera figurata, della festa di **San Valentino**. Ricordiamo inoltre che è possibile ricevere le comunicazioni del Centro inviando un messaggio WhatsApp al **348 702 3963**, presentandosi e indicando la volontà di ricevere messaggi.



In compagnia di Penelope e della sua tela

*L'inverno resiste,
resistiamo anche noi.
E se i fiori non coprono il mondo,
dobbiamo fiorire dentro.*

Daniele

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno

PROGRAMMA FEBBRAIO 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 FEBBRAIO CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI

Mercoledì 11 (16:30) - Incontro con la **Dott.ssa Angela Giacobelli**
sulle Relazioni Tossiche: riconoscere, capire e rinascere

Giovedì 12 (10:15) - Giornata mondiale per la **sicurezza in rete!**
Lezione speciale al corso di smartphone

Venerdì 13 (15:30) - Visita speciale alla **Chiesa del Santo Sepolcro**, appuntamento alle 15:15 in Piazza Santo Sepolcro
Prenotazione allo 0507846982

Venerdì 13 (15:30) - **Festa di San Valentino**,
tombolata e tanto amore <3

Sabato 14 (15:00) - **Corso di BLS-D**

Martedì 17 (12:30) - Festeggiamo il **carnevale!**
Pranzo Sociale al Centro San Zeno.
Necessaria prenotazione max 35 persone

Mercoledì 18 (15:30) - Parliamo di **alimentazione per migliorare la memoria** insieme alla Nutrizionista Veronica Bruschi

Mercoledì 18 (16:00) - Club del libro **“La lucina”** di Antonio Moresco

Mercoledì 25 (15:45) - **Il Giro di Vite**
Andiamo al Teatro Verdi a 5€ - Prenotazione allo 0507846982



CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

TORTINI DI RICOTTA AL FORNO CON FRUTTI ROSSI

 4 porzioni

 20 minuti



INGREDIENTI

250 g di ricotta di vacca
2 albumi leggermente sbattuti
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di essenza alla vaniglia
450 g di frutti di bosco freschi o surgelata come fragole, ribes, mirtilli, lamponi e more
Foglie di menta fresca per guarnire (facoltative)

PREPARAZIONE

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Metti la ricotta in una ciotola e schiacciala con un cucchiaino. Aggiungi gli albumi sbattuti, il miele e la vaniglia. Mescola fino ad ottenere un composto liscio.
3. Ungi leggermente 4 stampini con olio di semi e versa il composto negli stampini e livella la superficie.
4. Inforna per 20 minuti, finché le tortine sono gonfie e dorate.
5. Metti 2 cucchiaini d'acqua in un pentolino, aggiungi il resto della frutta e scalda a fuoco basso finché si ammorbidisce.
6. Frulla la frutta oppure schiacciala con un colino per ottenere uno sciroppo.
7. Servi le tortine con lo sciroppo (caldo o freddo). Decora con la frutta tenuta da parte e, se vuoi, qualche foglia di menta.

Questo piatto è ricco di calcio, fibre, potassio, magnesio, vitamina C e antiossidanti.