

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

MARZO 2026

Con la primavera, scopriamo insieme le opportunità del digitale: attiva il **Fascicolo Sanitario Elettronico**, scarica l'app **Toscana Salute** e attiva la Carta d'Identità Elettronica come **Identità Digitale**. I nostri facilitatori sono a disposizione dal lunedì al venerdì per aiutarti con questo e molto altro!



All'esplorazione di ogni angolo di Pisa

Arriva Marzo, il mese della primavera,
in cui abbiamo più benessere e aria vera.

La donna a inizio mese si festeggia,
con il torneo di buracco si gareggia!

A fine mese faremo la gita a Lucca,
io ho subito esclamato "secondo me spacca!"

Francesco Fragetti

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, 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](tel: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](tel: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 del Gomitolo (uncinetto, maglia etc)

Venerdì

15:15 - 17:30 Tombola!

PROGRAMMA MARZO CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI

Sabato 7 (15:30) - Festa dell'Holi: musica e allegria per celebrare insieme i colori - Prenotazione: 050/7846982

Lunedì 9 (15:30) - Torneo di Burraco per la Giornata della Donna

Giovedì 12 (15:30) - Visita al Giardino Botanico
Appuntamento in Via Roma, 56 - Prenotazione: 050/7846982

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

Lunedì 16 (16:30) - Presentazione del Corso di Disegno

Martedì 17 (15:15) - Tombola di San Patrizio: vestiamoci di verde!

Mercoledì 18 (15:30) - Concerto del Carducci

Venerdì 20 (15:30) - Mostra di Ligabue al Museo delle Navi Antiche di Pisa, Lungarno Ranieri Simonelli, 16
Costo: 12€ - Prenotazione max 25 persone: 050/7846982

Mercoledì 18 (16:00) - Club del Libro: Herzog di Saul Bellow


Giovedì 19 (15:30) - Parliamo dei piatti del papà insieme alla Nutrizionista Veronica Bruschi


Martedì 24 (15:30) - Giornata della Promozione della Lettura: Letture ad Alta Voce

Mercoledì 25 (15:45) - L'elisir d'amore al Teatro Verdi
Costo: 5€ - Prenotazione: 050/7846982

Giovedì 26 (8:45) - Cosa c'è fuori dalla città di Lucca Vieni in Gita con noi! Appuntamento in Via Bargagna - Prenotazione: 050/7846982

CARCIOFI RIPIENI LIGHT

 2 porzioni

 30 minuti



INGREDIENTI

6 carciofi
300 g di macinato di
pollo o tacchino
Succo di 1 limone
1 mazzetto di
prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 peperoncino
4 cucchiaini di passata di
pomodoro
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Pulite i carciofi eliminando la barba centrale, il gambo e le foglie esterne più dure. Una volta puliti e messi in acqua acidulata con del limone, metteteli a testa in giù schiacciandoli un poco per far allargare le foglie.
2. Mettete il macinato in una ciotolina e insaporite con sale, pepe, aglio sminuzzato, prezzemolo tritato e parte dei gambi dei carciofi tagliati a pezzettini.
3. Riempite i carciofi con l'impasto, quindi metteteli in un tegame insieme a 2 dita d'acqua e alla passata di pomodoro, con un poco di peperoncino. Fate cuocere per circa 30 minuti finché l'acqua non si sarà asciugata.
4. Servite con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.

***Questo piatto è ricco di fibre, inulina,
potassio, magnesio, vitamina B, cinarina e
antiossidanti.***