

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

MAGGIO 2026

Maggio porta con sé la voglia di stare insieme all'aperto. È il mese in cui **il Centro fiorisce** anche fuori dalle sue mura, per vivere il bellissimo giardino che abbiamo a disposizione. Celebriamo **le lavoratrici e i lavoratori**, festeggiamo **le mamme**, interessiamoci di **grafica**, **natura** e lasciamo spazio al **gioco** in tutte le sue forme.



Ricordi di una visita sorprendente tra Normale e Torre di Ugolino

Anche se il nostro maggio
Ha fatto a meno del vostro coraggio
Se la paura di guardare
Vi ha fatto chinare il mento
Se il fuoco ha risparmiato
Le vostre Millecento
Anche se voi vi credete assolti
Siete lo stesso coinvolti

F. De Andrè

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, 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!

16:30 - 18:00 Laboratorio di Disegno

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**

15:45 - 18:00 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

Venerdì

15:45 - 18:00 Tombola!

PROGRAMMA MAGGIO CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI

Chiusura del Centro Venerdì 1 Maggio per la Festa dei Lavoratori

Lunedì 4 (15:00) - Giornata Mondiale del Sole e del colore: **Portaparty in Giardino** con il laboratorio di **disegno**

Venerdì 8 (15:15) - **Tombolone della Festa della Mamma con Torta**

Mercoledì 13 (16:30) - **Club del Libro**: Herzog di Saul Bellow

Giovedì 14 (15:00) - **Laboratorio Benessere** con la Dott.ssa Simona Cintoli, Psicologa e la Dott.ssa Gloria Tognoni, Neurologa

Martedì 19 (15:45) - Visita al **Giardino Botanico**
Appuntamento in Via Roma, 56 - [Prenotazione: 050/7846982](tel:0507846982)

Martedì 19 (17:00) - **Ginnastica Posturale**, aperta a tutti!

Mercoledì 20 (16:00) - **Lectures ad Alta Voce**

Mercoledì 20 (16:00) - Giornata Mondiale del **Gioco**

Giovedì 21 (15:00) - **Laboratorio Benessere** con il Dott. Antonio Di Lillo, Fisioterapista

Lunedì 25 (15:00) - **Torneo di Burraco**


Martedì 26 (17:00) - **Ginnastica Posturale**, aperta a tutti!


Mercoledì 27 (10:30) - Visita al **Museo della Grafica**
Appuntamento sul Lungarno Galileo Galilei, 9 - [Prenotazione: 050/7846982](tel:0507846982)

Giovedì 28 (15:00) - **Laboratorio Benessere** con la Dott.ssa Veronica Bruschi, Nutrizionista

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

MOUSSE ALLE FRAGOLE VEGANA

 4 porzioni

 15 minuti



INGREDIENTI

300 g di fragole

30 g di zucchero di
canna

200 g di panna vegetale
per dolci (o latte di
cocco)

Scorza grattugiata di
limone q.b.

2 g di agar agar

PREPARAZIONE

1. Per la polpa di fragole frulla a freddo le fragole fresche con lo zucchero.
2. Sciogli l'agar in una parte di polpa di fragole e porta a leggero bollore.
3. Mescola e versa il tutto nella restante polpa di fragole fredda. Continua a mescolare molto bene con una frusta, poi filtra la polpa attraverso un colino e metti da parte. Lascia raffreddare facendo attenzione che non assuma subito una consistenza gelatinosa.
4. Prepara la panna vegetale semimontata, versane una parte nella polpa di fragole. Mescola velocemente con la frusta e dopo incorpora poco per volta la restante panna con un movimento dal basso verso l'alto, aggiungendo la scorza di limone grattugiata. Il risultato sarà una crema liscia, vellutata e priva di grumi.
5. Versa la mousse alle fragole nelle coppette e lascia in frigo almeno un paio di ore prima di servire. Guarnisci con fragole fresche.

Questo piatto è ricco di fibre, vitamina C, potassio, proteine vegetali.

Dott.ssa Veronica Bruschi Biologa Nutrizionista