

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

AGOSTO 2026

Agosto porta con sé tanto sole, temperature elevate e un po' di **meritato relax**. **Vi ricordiamo che il Centro Polivalente resterà chiuso durante la settimana di Ferragosto.** È inoltre aperto il bando per il **contributo affitto**: fissa un appuntamento con i tuoi Facilitatori Digitali di fiducia, noi siamo a vostra disposizione per aiutarvi nella compilazione e nella comprensione della domanda.



Inaugurando il nuovo Parco della Cittadella

*Agosto profuma di sole e di mare,
di sere tranquille da ricordare.
Le onde sussurrano dolci canzoni,
mentre il cielo si veste di mille emozioni.
È il mese dei sorrisi sinceri,
dei passi leggeri e dei sogni veri.
Tra stelle, tramonti e un vento gentile,
ci ricorda che la felicità vive nelle cose più semplici.*

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno



PROGRAMMA AGOSTO 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 prestito libri e sala lettura

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!

16:00 - 18:00 Laboratorio di Scacchi

Martedì

9:00 - 12:00 e 15:00 - 18:00 Sportello Punto immigrazione

su appuntamento al 3209364021

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

su appuntamento al 3932509479

15:45 - 18:00 Tombola!

Mercoledì

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!

Giovedì

9:00 - 12:00 e 15:00 - 18:00 Sportello Punto immigrazione

su appuntamento al 3209364021

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

su appuntamento al 3932509479

Venerdì

15:45 - 18:00 Tombola!



PROGRAMMA AGOSTO CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI



Giovedì 6 (13:00) - Pic nic porta party in giardino + burraco pomeridiano

CHIUSURA DEL CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO DA SABATO 8 A DOMENICA 16 AGOSTO

Mercoledì 19 (16:00) - Visita allo studio Gennai Arte Contemporanea. Appuntamento in Via Giovanni Bovio, 4
prenotazione al 050/7846982

Lunedì 24 (16:00) - Letture ad Alta Voce

Mercoledì 26 (16:00) - Giochiamo a bocce!

Giovedì 27 (10:30) - Visita al GAMeC per la mostra “Affordable Art)”
visita gratuita su prenotazione max 20 persone: 050/7846982

Lunedì 31 (10:00) - Mattinata al mare e pranzo al Uisp Village!
prenotazione al 050/7846982

Giovedì 3 SETTEMBRE (16:30) - Visita a Palazzo Blu “I fratelli Gioli”
Possibile prenotarsi subito, max 25 persone: 050/7846982

Se vuoi rimanere aggiornato entra nel nostro gruppo WhatsApp contattando il numero **348 702 3963**, presentandoti e dicendo che vuoi ricevere le comunicazioni!

GELATO ALLA PESCA E YOGURT GRECO

 2 porzioni

 30 minuti



INGREDIENTI

- 300 g di pesche mature (circa 2 pesche)
- Succo di ½ limone
- 50-80 ml di acqua fredda (se necessario)
- 100 g di yogurt greco 0-2% di grassi oppure skyr
- Dolcificante a scelta: 1 cucchiaino di miele (5-7 g), oppure 1 cucchiaino di eritritolo, oppure stevia (facoltativa, soprattutto se le pesche sono molto mature)

PREPARAZIONE

1. Lava le pesche, elimina il nocciolo e tagliale a cubetti. e congelale per almeno 4-6 ore.
2. Trasferisci le pesche congelate nel boccale di un frullatore insieme a 100 g di yogurt greco bianco (0-2% di grassi), il succo di mezzo limone e, se desiderato, 1 cucchiaino di miele, eritritolo o stevia.
3. Frulla fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Se il composto risulta troppo denso, aggiungi 1-2 cucchiaini di acqua fredda o latte (vaccino o vegetale senza zuccheri aggiunti).
4. Servi subito per una consistenza morbida oppure riponi in freezer per 20-30 minuti per ottenere un sorbetto più compatto.
5. Completa, a piacere, con 10 g di granella di pistacchi, mandorle o nocciole e qualche fogliolina di menta fresca.

Questo piatto è ricco di vitamina C, beta carotene, potassio, calcio, proteine, vitamine del gruppo B.

 Dott.ssa Veronica Bruschi Biologa Nutrizionista