

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

SETTEMBRE 2026

Settembre è sicuramente un momento di nuovi inizi, ricominciano intanto **la Ginnastica, il Corso di inglese** e tante altre attività!

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**. 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.



Un po' di Saggezza

*Triste il giardino,
cade la fresca pioggia sui fiori.
L'estate palpita
silenziosa verso la sua fine.
(.)*

*L'estate sorride attonita e stanca
nel giardino morente che sogna.*

Hermann Hesse

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno



PROGRAMMA SETTEMBRE 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!

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 dal 15

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 SETTEMBRE CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI



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

Lunedì 7 (15:00) - Torneo di Burraco, a premi!

Martedì 15 (9:30) - Iscrizioni al Corso di Inglese!

Lunedì 21 (16:00) - Passeggiamo per Pisa alla scoperta di "I Medici Raccontano"
Possibile prenotarsi, max 25 persone: 050/7846982

Giovedì 24 (16:00) - Incontro con la Dott.ssa Nutrizionista Veronica Bruschi "Cottura e alimentazione: come preservare nutrienti e proprietà degli alimenti"

Lunedì 28 (16:00) - Letture ad Alta Voce

Lunedì 28 () - GITA IN PROGRAMMAZIONE! PRESTO RICEVERETE TUTTE LE INFO! Prenotarsi: 050/7846982

Martedì 29 (15:00) - Corso di BLS-D, per la Giornata Internazionale del Cuore

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

GELO DI LIMONE E PISTACCHI SENZA ZUCCHERO

 4 porzioni

 40 minuti



INGREDIENTI

- 5 limoni biologici non trattati
- 400 ml di acqua
- 80-90 g di eritritolo oppure eritritolo + stevia secondo il grado di dolcezza desiderato
- 40 g di amido di mais (maizena)
- 10-15 g di granella di pistacchi per decorare, facoltativa
- qualche fogliolina di menta, facoltativa

PREPARAZIONE

1. Lava i limoni e preleva la scorza evitando la parte bianca, che può risultare amara. Metti le scorze in un pentolino con 400 ml di acqua. Porta a ebollizione e lascia cuocere per circa 5 minuti. Spegni il fuoco e lascia le scorze in infusione per circa 30 minuti.
2. Nel frattempo spremi i limoni fino a ottenere circa 150 ml di succo, quindi filtralo. Elimina le scorze dall'acqua aromatizzata.
3. Aggiungi l'amido di mais, l'eritritolo e il succo di limone. Mescola con una frusta fino a eliminare eventuali grumi.
4. Porta sul fuoco a fiamma medio-bassa, continuando a mescolare. Quando la crema inizia ad addensarsi, abbassa la fiamma e continua la cottura fino a ottenere una consistenza cremosa e densa.
5. Versa negli stampini o nei bicchierini e lascia raffreddare a temperatura ambiente e poi trasferisci in frigorifero per almeno 4 ore. Servi con granella di pistacchi e, se vuoi, qualche fogliolina di menta.

Questo piatto è ricco di vitamina C, grassi insaturi, proteine, fibre, magnesio e vitamina E.

Dott.ssa Veronica Bruschi Biologa Nutrizionista