

# CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

OTTOBRE 2026

Il **Centro San Zeno** non si ferma mai, e con l'**autunno** il programma si fa ancora più ricco. Riparte il corso base di **smartphone**, per chi vuole continuare a esercitarsi o buttarsi finalmente per la prima volta. Continuano i **pomeriggi di gioco e socialità, tra tombola, burraco e una novità: i pacchi**. Da non perdere il Club del **Libro**, lo **spettacolo teatrale** e gli incontri per prendersi cura di sé, con il **fisioterapista** e la **nutrizionista**.

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.



Nei Luoghi della ceramica

*Autunno mansueto, io mi possego  
e piego alle tue acque a bermi il cielo,  
fuga soave d'alberi e d'abissi.  
Aspra pena del nascere  
mi trova a te congiunto;  
e in te mi schianto e risano:  
povera cosa caduta  
che la terra raccoglie.*

*Salvatore Quasimodo*

**Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno**

## **PROGRAMMA OTTOBRE 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

**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**

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

**10:15 - 11:45** Corso di utilizzo dello **Smartphone**

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

su appuntamento al 3932509479

### **Venerdì**

**15:45 - 18:00 Tombola!**



## **PROGRAMMA OTTOBRE CENTRO SAN ZENO**

### **APPUNTAMENTI SPECIALI**

**Giovedì 1 (10:15)** - Ripartenza corso base di **smartphone!**

**Venerdì 2 (15:30)** - **Tombolone** per la Festa dei **Nonni!**

**Lunedì 5 (15:00)** - Torneo di **Burraco!**

**Lunedì 12 (17:00)** - Incontro con il Dott. **Fisioterapista Lorenzo Figus**  
Mantenimento fisico: educazione al movimento per la terza età

**Mercoledì 14 (16:30)** - **Il Gioco dei Pacchi**

**Giovedì 15 (15:30)** - Incontro con la Dott.ssa **Nutrizionista Veronica Bruschi**  
Nutrizione e sistema immunitario: come l'alimentazione sostiene le nostre difese

**Lunedì 19 (15:30)** - **Lecture ad Alta Voce**

**Lunedì 19 (16:00)** - **Passeggiamo per Pisa** alla scoperta di:  
"Pisa segreta: la città che non ti aspetti"  
Appuntamento in Piazza dei Miracoli, all'ingresso del Museo delle Sinopie  
Possibile prenotarsi, max 25 persone: 050/7846982

**Martedì 20 (7:00)** - **Gita a Ferrara! Partenza da Via Bargagna**  
Possibile prenotarsi, max 50 persone: 050/7846982

**Mercoledì 21 (16:30)** - Incontro conoscitivo con Associazione **Cenvit**

**Mercoledì 21 (17:00)**  
**Club del Libro** - Vincenzo Latronico, Una Splendida Rovina

**Giovedì 22 (15:30)**  
Visita alla **Antonella Scarfone Art Gallery**  
Appuntamento in Via Lungarno Gambacorti 29/30  
Possibile prenotarsi, max 15 persone: 050/7846982

**Mercoledì 28 (17:00)** - **Spettacolo Teatrale**: Risate Improvvise!



# GNOCCHI DI ZUCCA (SENZA PATATE)

 4 porzioni

 30 minuti



## INGREDIENTI

- 500 g zucca mantovana pulita
- 200 g farina di grano tenero Tipo 1
- 1 uovo
- 20 g parmigiano
- q.b. sale
- q.b. noce moscata / pepe
- q.b. burro
- q.b. foglie di salvia

## PREPARAZIONE

1. Cuoci la zucca a cubetti in padella con poco olio e noce moscata per circa 20-25 minuti. Frulla fino ad ottenere una crema.
2. Unisci la crema di zucca ottenuta, farina, uovo, parmigiano e sale. Mescola fino a ottenere un impasto morbido e compatto.
3. Forma gli gnocchi con due cucchiaini e cuocili in acqua salata. Quando vengono a galla, scolali e condisci con burro, noce moscata e salvia. Completa con parmigiano.

***Questo piatto è ricco di  $\beta$ -carotene (provitamina A), calcio, proteine, fibra.***