VIA SAN ZENO 17 - TELFONO: 050/7846982 - E-MAIL: CENTROSANZENOUISP@GMAIL.COM

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO

NOVEMBRE 2026

A **novembre** ci sono talmente tanti eventi al **Centro San Zeno** che abbiamo dovuto rimpicciolire le scritte! Se avete difficoltà a leggerlo, chiedeteci pure di stamparvelo **più grande**. Apriamo con tanta voglia di stare insieme e un sacco di attività vecchie e nuove: **letture ad alta voce**, **racconti storici** del dopoguerra, laboratori di **crescita**, **benessere** e di **scrittura autobiografica**, **ginnastica posturale** e tanto altro!
Vi aspettiamo numerosi, con **curiosità e buon umore**!

Ricordiamo che è possibile ricevere le comunicazioni del Centro inviando un messaggio **WhatsApp al 348 702 3963,** presentandosi e chiedendo di ricevere i messaggi.



Fuori regione, alla ricerca di altri luoghi da conquistare



Lungi dal proprio ramo,
Povera foglia frale,
Dove vai tu? – Dal faggio
Là dov'io nacqui, mi divise il vento.
Esso, tornando, a volo
Dal bosco alla campagna,
Dalla valle mi porta alla montagna.
Seco perpetuamente
Vo pellegrina, e tutto l'altro ignoro.
Vo dove ogni altra cosa,
Dove naturalmente
Va la foglia di rosa,
E la foglia d'alloro.

Giacomo Leopardi



Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno

VIA SAN ZENO 17 - TELEFONO: 050/7846982
E-MAIL: CENTROSANZENOUISP@GMAIL.COM

PROGRAMMA NOVEMBRE 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!

UISP sportpertutti Comitato di Pisa
VIA SAN ZENO 17 - TELEFONO: 050/7846982
E-MAIL: CENTROSANZENOUISP@GMAIL.COM
COMUNE DI PISA

PROGRAMMA NOVEMBRE CENTRO SAN ZENO

APPUNTAMENTI SPECIALI

Mercoledì 4 (16:30) - Il Gioco dei Pacchi!

Martedì 10 (16:00) - Banca del Tempo:
Raccontando Pisa: **letture di brani tratti dal libro "CUORE PENDENTE"**

Mercoledì 11 (15:30) - Casa della Donna: dibattito sul film "Las Mariposas"

Giovedì 12 (15:00) AIMA: Incontro sulla figura dell'**Amministratore di Sostegno** con Avv.to Paolo Bartalena

Giovedì 12 (17:15) - Banca del Tempo: **Ginnastica Posturale**

Sabato 14 (16:00) - Banca del Tempo: Il prisma della memoria: laboratorio di **scrittura autobiografica**

Lunedì 16 (16:00) - Verifica di cultura generale per la giornata mondiale degli studenti!

Mercoledì 18 (16:30) - CENVIT: **Laboratorio di crescita e benessere**

Mercoledì 18 (16:30) - Club del Libro: "Lo straniero" di Albert Camus

Giovedì 19 (15:30) - Banca del Tempo: **Racconti storici** del dopoguerra

Mercoledì 25 (7:00) - Gita in Programmazione! Partenza da Via Bargagna
Possibile prenotarsi da mercoledì 11, massimo 50 persone: 050/7846982

Giovedì 26 (15:00) AIMA: Incontro sui Servizi Socio Sanitari per anziani Zona Pisana con la Dott.ssa Lucia Mauro

Giovedì 26 (17:15) - Banca del Tempo: **Ginnastica Posturale**

Sabato 28 (16:00) Banca del Tempo: Il prisma della memoria: laboratorio di **scrittura autobiografica**

Lunedì 30 (15:30) - Letture ad Alta Voce

Mercoledì 2 dicembre (16:00) L'OCCASIONE FA IL LADRO: farsa in un atto di Rossini al Teatro Verdi di Pisa
Possibile prenotarsi, massimo 16 persone: 050/7846982



VIA SAN ZENO 17 - TELFONO: 050/7846982
E-MAIL: CENTROSANZENOUISP@GMAIL.COM

CINNAMON ROLLS CON YOGURT GRECO

6 rolls

35 minuti



INGREDIENTI

Per l'impasto

- 200 g di farina integrale o tipo 1
- 150 g di yogurt greco bianco
- 25 g di miele
- 6 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Per il ripieno

- 20 g di crema 100% mandorle oppure olio di cocco
- 20 g di zucchero di canna
- 2 cucchiaini abbondanti di cannella

Per la glassa

- 50 g di yogurt greco
- 1 cucchiaino di miele

PREPARAZIONE

1. Prepara l'impasto menscolando farina, yogurt greco, miele, lievito e vaniglia. Impasta fino a ottenere un composto morbido ed elastico. Se è troppo appiccicoso, aggiungi poca farina alla volta.
2. Stendi l'impasto in un rettangolo sottile. Spalma la crema di mandorle, poi distribuisci zucchero di canna e cannella.
3. Arrotola il rettangolo dal lato lungo, formando un cilindro. Taglialo in 6 rotolini e sistemali in una piccola teglia rivestita di carta forno.
4. Inforna a 180 °C in forno statico preriscaldato per circa 20–25 minuti, controllando la cottura. Lascia intiepidire e completa con la glassa preparata mescolando yogurt e miele.

Questo piatto è ricco di vitamine del gruppo B, grassi insaturi, proteine, fibre, calcio, magnesio, vitamina E, polifenoli.

Dott.ssa Veronica Bruschi Biologa Nutrizionista