

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO



FEBBRAIO
2019

NUMERO 11

Notizie

Indirizzo: Via San Zeno 17 - Telefono: 050/7846982

Mail: centrosanzenouisp@gmail.com -  Centro Polivalente San Zeno Pisa

MA COSA E' IL CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO? E' uno spazio di aggregazione sociale dedicato agli anziani, ai bambini e alle famiglie. La struttura appartiene al Comune di Pisa che l'ha splendidamente ristrutturata grazie ai fondi europei PIUSS. Le attività sono finanziate dalla **Società della Salute** della Zona Pisana che nel settembre 2016, con un bando pubblico, le ha affidate per tre anni alla **UISP** Comitato di Pisa. In questo periodo abbiamo lavorato per far vivere tutti i giorni il Centro con iniziative ed appuntamenti per tutte le generazioni. Unendoci a tante realtà associative del territorio che possono trovare a San Zeno un luogo per svolgere e promuovere le proprie attività avendo solo due paletti: la **gratuità** e la **condivisione** dei programmi e degli spazi.

Anche a Febbraio saranno tanti gli avvenimenti e le iniziative. Ricordiamo a tutti i corsi di **ginnastica dolce** (dalle 10:00 alle 12:00 dal lunedì al giovedì) di lingua **inglese** (il martedì dalle 10:00 alle 12:00), di **computer e smartphone** (il giovedì dalle 10:00 alle 12:00), di "educazione ai corretti **stili di vita**" (abbiamo dedicato un articolo di approfondimento a pagina 2). Ma anche le **tombole** del martedì e quelle del venerdì pomeriggio, i laboratori creativi e le attività culturali del mercoledì (in collaborazione con l'Associazione **La Tartaruga**), le attività della Ludoteca per bambini La Kalimba (articolo a pagina 3) e quelle del **Gruppo di Acquisto Solidale** San Zeno (ogni venerdì dalle 17:30 alle 19:00), lo sportello tenuto ogni lunedì alle 15:30 da **Famiglia Aperta** per offrire consulenza sull'affido familiare. Non mancherà la musica con il concerto di pianoforte di **Doady Giugliano** (giovedì 7:00 febbraio alle 16:00 con "Note di cuore") e l'esibizione delle classi di canto della professoressa **Bianca Barsanti** del Liceo musicale Carducci (**Rassegna musicale** il 19 febbraio alle 17:00).

E siccome Febbraio è il mese degli innamorati... Giovedì 14 febbraio dalle ore 17:30, in occasione di **San Valentino**, leggeremo "**Racconti e poesie d'amore**" di **Ovidio Della Croce** e di **Francesco Simone** e per l'occasione sarà allestita una mostra di quadri. Insomma, a San Zeno abbiamo preparato per voi un sacco di eventi ed iniziative. Veniteci a trovare!



Benessere e salute, tutte le iniziative in corso

Uno degli obiettivi fondamentali del Centro Polivalente San Zeno è quello di promuovere tra i frequentatori e più in generale in tutta la popolazione residente nella zona pisana stili di vita in grado di migliorare il proprio **benessere fisico e psicologico**. Per questo molte attività sono improntate a favorire l'attività fisica e a preservare negli anni una piena funzionalità dell'organismo. Altre invece sono più orientate a fornire corrette indicazioni e semplici consigli per raggiungere o mantenere uno stato di positività mentale che contribuisce a sua volta alla salute complessiva delle persone.

Ogni **venerdì pomeriggio, dalle 16 alle 17**, il trainer **Francesco Simone**, che tiene anche i corsi mattutini di ginnastica dolce, fornisce durante "**Body & Mind: il Corpo e la Mente**" preziosi consigli sulla dieta alimentare da seguire, sul tipo di postura da tenere durante le attività quotidiane, sull'atteggiamento mentale con il quale affrontare positivamente le avversità della vita. Venerdì 8 alle 15:30 proprio Francesco Simone, con Moira Marchionni dell'Associazione La Tartaruga e Alberta Tellarini dell'Associazione Pisa Parkinson terranno un incontro dal significativo titolo "**Lo sport come farmaco: una opportunità per la prevenzione e la cura**". Da lunedì 18 febbraio febbraio alle ore 16 prenderà inoltre avvio il progetto **Pisa Città che Mangia Sano**, una serie di incontri teorici interattivi volti a fornire concetti basilari di educazione alimentare e a valutarne l'applicazione e le ricadute sullo stato nutrizionale con particolare attenzione alla fascia anziana di popolazione. Ad alternarsi una volta alla settimana (il lunedì pomeriggio) ci saranno le dottoresse **Jessica Sapienza** ed **Alessandra Stella**, dietiste e specialiste in Scienze dell'Alimentazione. Si parlerà di piramide alimentare e di porzioni, di fabbisogno energetico e di spesa consapevole, di etichette e di additivi, di cucina mediterranea e di malnutrizione.

Le gite della domenica

Nel programma del Centro San Zeno è prevista una volta al mese una visita ad una città Italiana; un momento di svago e divertimento, alla scoperta di nuovi luoghi, culture e tradizioni. Questo grazie alla presenza di una guida locale che accompagna il percorso illustrando la storia e le curiosità locali. Non solo... In ogni gita è previsto un pranzo dove si gustano prodotti tipici della zona.

Dopo le tappe di San Galgano, Montepulciano, Piacenza (nella foto accanto) domenica 17 Febbraio sarà la volta di **Reggio Emilia**, città del tricolore. Infatti, qui nacque e fu esposta per la prima volta la bandiera italiana, che possiamo ammirare nella Settecentesca sala dove attualmente si tiene il Consiglio Comunale.



Febbraio alla Ludoteca La Kalimba, grande protagonista il Carnevale!

La **Ludoteca La Kalimba**, al 2° piano del Centro Polivalente San Zeno, è uno spazio di gioco per bambini dai tre ai quattordici anni, aperto il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle 16:00 alle 19:00. L'accesso è **libero e gratuito** e non occorre prenotazione ma solo la voglia di trascorrere alcune ore di divertimento in compagnia di simpatiche tate. La Kalimba è una ludoteca che trova nella **musica**, nel **ballo**, nel **canto** e nel **movimento** i suoi motori principali; sono previste anche giornate dedicate alla **lettura** e al **teatro**. Quest'idea nasce da alcuni "*nonni*" che si sono offerti di leggere fiabe e albi illustrati ai bambini e alle bambine della ludoteca, i quali si trasformeranno successivamente in attori e interpreteranno in chiave teatrale la storia letta.

Una delle caratteristiche peculiari della Kalimba è quella di organizzare laboratori per tutte le età. Infatti, inizierà da mercoledì **6 Febbraio** un laboratorio *intergenerazionale*, aperto a tutti, per la creazione di **travestimenti e maschere di carnevale**. A condurlo, oltre alle tate della Kalimba, torneranno il "*maestro*" **Andrea Taddei** e **Erika Pistelli** dell'*Associazione La Tartaruga*.

Per finire, non mancheranno le occasioni di divertimento! **Venerdì 15 Febbraio** si terrà dalle ore 16:00 una grande **Festa in maschera**; ci sarà un piccolo premio per ogni bambino che parteciperà alla sfilata di fronte a giudici speciali: i "*nonni*" del Centro. Per lunedì **25 Febbraio** è in programma una **Caccia al Tesoro**. Infine, lunedì **4 Marzo: Festa di Carnevale e pentolaccia!**

Collaboreranno nei trucchi e travestimenti i **Secondi Figli**, la principale associazione a Pisa di giochi di ruolo dal vivo.





PROGRAMMA FEBBRAIO 2019

Mercoledì 6 febbraio ore 16:00

Laboratorio intergenerazionale di creazione di **maschere di carnevale** di cartapesta

In collaborazione con la **Ludoteca La Kalimba** e l'**Associazione La Tartaruga**

Mercoledì 6 febbraio ore 17:00

Il **Club lettura** commenta il romanzo *“Le assaggiatrici”* di **Rossella Postorino** (Feltrinelli, 2018)

Giovedì 7 febbraio ore 16:00

Concerto di pianoforte *“Note di cuore”* di **Doady Giugliano**

Venerdì 8 febbraio ore 16:00

Sport Terapia come *“farmaco”*: un'opportunità per la prevenzione e la cura

Moira Marchionni, Alberta Tellarini, Francesco Simone

Mercoledì 13 febbraio ore 16.00

Laboratorio intergenerazionale di creazione di **maschere di carnevale** di cartapesta

In collaborazione con la **Ludoteca La Kalimba** e l'**Associazione La Tartaruga**

Giovedì 14 febbraio ore 17:00

Racconti e poesie d'amore... Di **Ovidio Della Croce** e **Francesco Simone**

Mostra di quadri dei pittori *Vero Pellegrini, Domitilla Ferrara, Daniela Sandoni*

Domenica 17 febbraio

GITA A REGGIO EMILIA

Ritrovo ore 7.30 ESSELUNGA ore 7.35 Piazza GUERRAZZI ore 7.45 Parcheggio di Via Paparelli

Lunedì 18 febbraio ore 16:00

Pisa Città che Mangia Sano con le Dott.sse *Jessica Sapienza e Alessandra Stella*

Martedì 19 febbraio ore 17:00

“Terza rassegna musicale” del Liceo Musicale Carducci

Esibizione della classe di canto della **Prof. Bianca Barsanti**

Musiche di: *Mozart, Haendel, Pergolesi*

Mercoledì 20 febbraio ore 16:00

Incontro con il **Prof. Francesco Mallegni** a cura *dell'Associazione La Tartaruga*

“Parliamo di... Marina di Pisa e San Rossore”

Domenica 24 febbraio ore 12:30

PORTA-PARTY! Pranziamo insieme a San Zeno