



PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

IL CENTRO “SANDRO PERTINI” TI CHIAMA

Il Centro Pertini si trasforma da luogo fisico a luogo virtuale: in tempo di chiusura dettata dall'emergenza sanitaria COVID-19, mantiene i contatti con le persone che lo frequentano abitualmente grazie al Progetto #Il Centro Pertini ti chiama.

È attiva infatti una linea telefonica dedicata per continuare a mantenere le relazioni tramite le applicazioni di messaggistica più diffuse.

Grazie ai contatti telefonici, viene offerto un sostegno quotidiano senza interrompere i ponti delle relazioni sociali che danno senso alla vita: vengono mantenuti i rapporti interpersonali e, per situazioni specifiche, suggerite possibili strategie per continuare a gestire piccole problematiche che possono manifestarsi nell'ambiente domestico. Sono attivi gruppi WhatsApp per condividere testi e audio, canzoni o letture su argomenti settimanali di varia natura.

1° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 23 MARZO

primo BUONGIORNO de #IL CENTRO PERTINI TI CHIAMA

★ MARTEDÌ 24 MARZO

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della mia ricetta CROSTATATA RICOTTA E CIOCCOLATO e invito agli iscritti a inviare una ricetta ogni martedì.

RICETTA: stendere una classica base di frolla al cacao e unirvi una crema con ricotta e scaglie di cioccolato. 180° in forno per 30 minuti.

★ MERCOLEDÌ 25 MARZO

INDOVINELLO

“Sotto quel cielo rosa
la storia tua racconti
mostrando in un sorriso
Ca' d'oro, i Piombi, i ponti”.

Soluzione: Venezia.

★ GIOVEDÌ 26 MARZO

Proposta d'ascolto “O SOLE MIO”.

★ VENERDÌ 27 MARZO

Invito ad un minuto di auto-riflessione.

2° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 30 MARZO

“DOLCE ESERCIZIO”

Proposta di ginnastica dolce dell'insegnante del Centro “Sandro Pertini” Loredana.

ESERCIZIO: allungare il braccio verso l'alto alternando destra e sinistra. Farlo 10 volte per 2.

★ MARTEDÌ 31 MARZO

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta MUFFIN dell'iscritta Nives Dall'Antonia.

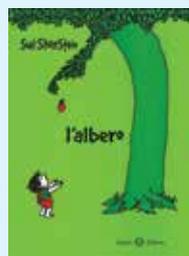
INGREDIENTI: 3 uova; 180 gr di zucchero; 150 gr di burro; 150 ml di latte; 60 gr di cacao; 80 gr di gocce di cioccolato; 1 bustina di lievito.

PROCEDIMENTO: sbattere le uova con lo zucchero. Aggiungere il burro fuso, il latte, il cacao, le gocce di cioccolato e il lievito. Infornare a 170° per 20 minuti.

★ MERCOLEDÌ 1 APRILE

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di Franca Pacquola. Franca propone la frase di un libro da continuare a fantasia.



TITOLO: L'ALBERO.

AUTORE: Shel Silverstein.

FRASE: “c'era una volta un albero che amava un bambino. Ogni giorno...”.

★ GIOVEDÌ 2 APRILE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini Gilberto Donadello:

- APRITE LE FINESTRE;
- TANTI AUGURI;
- IL SIGNORE È MIA LUCE E SALVEZZA.

★ VENERDÌ 3 APRILE

“LE PIAZZA RICORDANO”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador* per ricordare gli esercizi attivi nelle piazza jesolane negli anni '60.

Questa settimana invio di una foto di PIAZZA I MAGGIO.



3° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 6 APRILE



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

Foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana.

“DOLCE ESERCIZIO”

Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.
5 minuti di marcia sul posto.

YOGA - *Tiziana*.
Al mattino, strofinare la pelle con un asciugamano asciutto, soprattutto dopo il risveglio, per aumentare il metabolismo corporeo.

★ MARTEDÌ 7 APRILE

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta TORTA MAGIA dell'iscritta *Giuseppina Dorigo*.

INGREDIENTI: 140 gr di mandorle (o noci o noccioline); 120 gr di zucchero; 150 gr di cioccolato fondente; 4 uova; 1 pizzico di sale.

PROCEDIMENTO: frullare le mandorle con due cucchiaini di zucchero. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria. Separare il bianco dal rosso delle uova. Montare il tuorlo con lo zucchero rimasto per 5/6 minuti. Montare il bianco a neve con un pizzico di sale. Unire, al tuorlo, il cioccolato e la farina di mandorle. Unire al tutto il bianco dell'uovo, dal basso verso l'alto. Cuocere a 180° per 30/40 minuti.

★ MERCOLEDÌ 8 APRILE



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: CHIRÙ.

AUTORE: *Michela Murgia*.

FRASE: “Chirù venne a me come vengono i legni sulla spiaggia. Era vestito da adulto e...”.

★ GIOVEDÌ 9 APRILE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*:

- AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA;
- AMICI MIEI;
- NOSTRA GLORIA È LA CROCE;
- MADRE IO VORREI.

★ VENERDÌ 10 APRILE

“LE PIAZZE RICORDANO”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*.

Invio di un nome di una piazza di Jesolo per ricordare che esercizi c'erano in quella piazza negli anni '60. Questa settimana: PIAZZA DELLA REPUBBLICA.



4° SETTIMANA

◆ LUNEDÌ 13 APRILE

PASQUETTA



◆ MARTEDÌ 14 APRILE

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta TISANA ALLO ZENZERO: mettere a bollire 1 litro d'acqua e aggiungere una decina di fettine sottili di zenzero. Far cuocere 10 minuti. Lasciar raffreddare e aggiungere il succo di un limone. A piacere. Miele o zucchero per dolcificare.

◆ MERCOLEDÌ 15 APRILE

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”



Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: Cent'anni di solitudine.

AUTORE: *Gabriel Garcia Marquez*.

FRASE: “Molti anni dopo, di fronte al plotone di esecuzione, si sarebbe ricordato di quel remoto pomeriggio in cui suo padre...”

◆ GIOVEDÌ 16 APRILE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*:

- O' SOLE MIO;
- VIVA L'ITALIA, *Francesco De Gregori*;
- LA VERA GIOIA, *Marco Frisina*;
- MADRE IO VORREI.

◆ VENERDÌ 17 APRILE

“VERY JESOLAN PEOPLE”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*. ricordare insieme personalità molto amate di Jesolo degli anni '50/'60: questa settimana il Prof chiede di ricordare il SIGNOR FAGGIANO e la SIGNORA MALARIA.

5° SETTIMANA

◆ LUNEDÌ 20 APRILE



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

Foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana*

e *Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.

Flettere e stendere le gambe, alternativamente (soffio, estendo, inspiro, fletto).

Schiena appoggiata bene allo schienale della sedia.

Attivare addome prima di stendere la gamba.

YOGA - *Tiziana*.

Se avete una spazzola in setole naturali, spazzolate a secco la pelle: questo permetterà non solo l'eliminazione delle cellule morte, ma anche la riattivazione cellulare. Inoltre, durante periodi molto stressanti, aiuta nel rinnovo e nella trasformazione delle emozioni accumulate

◆ MARTEDÌ 21 APRILE

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta BISCOTTINI DI PASTA FROLLA dell'iscritta *Adriana De Toffol*.

INGREDIENTI: 250 gr di farina 00, 125 gr di burro ammorbidito, 100 gr di zucchero, mezza bustina di lievito per dolci, 1 bustina di vanillina, 1 uovo intero e 1 tuorlo.

PROCEDIMENTO: amalgamate in una ciotola, con una frusta, burro e uova. Procedete aggiungendo tutti gli ingredienti. Ottenuta una palla di pasta liscia, lasciatela riposare mezz'ora in frigo. Dopo il riposo, stendetela con il mattarello e fate le formine a piacere. Cuociono 15 minuti a 180° in forno ventilato.

◆ MERCOLEDÌ 22 APRILE

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*. Dedicato al ricordo del noto scrittore cileno *Luis*

Speulveda, scomparso lo scorso 16 aprile.



TITOLO: IL VECCHIO CHE LEGGEVA ROMANZI D'AMORE.

AUTORE: Luis Sepulveda

FRASE: "aveva sentito dire spesso che con gli anni arriva la saggezza, e aveva aspettato, fiducioso, che questa saggezza gli desse quello che più desiderava: la capacità di..."

★ GIOVEDÌ 23 APRILE

"CANTI"

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*:

- O' PAESE D'O SOLE E D'O MARE;
- NEL BLU DIPINTO DI BLU, *Domenico Modugno*;
- TANTO PE CANTA', *Nino Manfredi*.

★ VENERDÌ 24 APRILE

"LE PIAZZE RICORDANO"

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*. per ricordare gli esercizi attivi nelle piazza jesolane negli anni '60. Questa settimana invio di una foto di PIAZZETTA FANTI DEL MARE".



★ SABATO 25 APRILE



FESTA DEL BOCCOLO

"Tra le mani, raccolte sul petto, un bocciolo di rosa, rosso sangue, tornato fresco come se fosse appena stato colto, simbolo dell'amore che non si spegne, di un sentimento che non conosce il tempo e le età della vita" - *Alberto Toso Fei*

6° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 27 APRILE



"IL BUON LUNEDÌ DI RICKY"
Foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana.

"DOLCE ESERCIZIO"

Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

"Sandro Pertini" *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.

ESERCIZIO PER IL DORSO: appoggiare, guardando il muro, testa e mani alla parete, schiena allineata; inspirando portare le braccia indietro, soffiare e tornare alla parete. Fare 5 volte x 2.

YOGA - *Tiziana*.

Passare da un'espressione di arrabbiatura ad una di felicità tendendo il più possibile i muscoli del viso. Adesso rilassare il volto, massaggiandolo.

★ MARTEDÌ 28 APRILE

"DOLCE MARTEDÌ"

Condivisione della ricetta TARALLI DOLCI dell'iscritta *Attinea Zucchetto*.

INGREDIENTI: 200 ml di olio; 200 ml di vino secco bianco; 2 cucchiari di zucchero; un pizzico di sale; mezzo chilo di farina.

PROCEDIMENTO: mettere tutti gli ingredienti liquidi in una terrina con sale, lievito e zucchero. Aggiungere la farina e quando l'impasto sarà solido farlo riposare un pochino. Successivamente tirare i pezzetti di pasta e creare la tipica forma del tarallo. Passarli nello zucchero. Cuocerli in forno a 160° per 15 minuti.

★ MERCOLEDÌ 29 APRILE



"SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA"

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: MESSAGGIO PER UN'AQUILA CHE SI CREDE UN POLLO.

AUTORE: *Anthony De Mello*

FRASE: "Spiritualità significa risveglio. la maggior parte delle persone, pur sapendolo..."

◆ GIOVEDÌ 30 APRILE

"CANTI"

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*:

- L'AMORE È UNA COSA MERAVIGLIOSA, *Andrea Bocelli*;
- BESAME MUCHO, *Andrea Bocelli*;
- SAMBA PA TI, *Carlos Santana*.

◆ VENERDÌ 1 MAGGIO

FESTA DEI LAVORATORI



7° SETTIMANA

◆ LUNEDÌ 4 MAGGIO



"IL BUON LUNEDÌ DI RICKY"
Foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana.

"DOLCE ESERCIZIO"
Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro "Sandro Pertini" *Loredana* e *Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.
ESERCIZIO PER I GLUTEI: braccia lungo i fianchi, ponte glutei, soffiare, salire, inspirare, scendere. Farlo 10 volte x 2.

YOGA - *Tiziana*.
PERCORSO DELL'ARCOBALENO: immaginare tutti

i colori dell'arcobaleno..rosso come..arancione come.. giallo come..verde come..celeste come..viola come.. indaco come..questo, genera equilibrio dentro e fuori.

◆ MARTEDÌ 5 MAGGIO

"DOLCE MARTEDÌ"

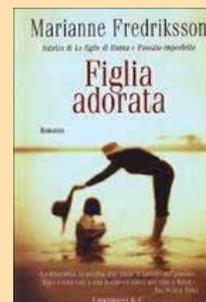
Condivisione della ricetta TORTELLINI dell'iscritto *Dario Marini*.

INGREDIENTI: 250 gr di farina; 2 uova; 100 gr di carne trita (a scelta); prosciutto crudo e mortadella (quanto basta); noce moscata (quanto basta); parmigiano (quanto basta).

PROCEDIMENTO: lavorare farina e uova e quando il composto è ben compatto continuare per 5 minuti. Per la farcia mescolare carne trita, con prosciutto crudo e mortadella tritata, un pizzico di noce moscata, tanto parmigiano. Ritagliare con una rotella dentellata tanti quadrati di circa 3x3 cm, farcirli e chiuderli.

*6 uova di gallina
in un chilo di farina
manzo magro e prosciuttini
io mi faccio i tortellini
sono buoni, sono tanti,
me li mangio tutti quanti!*

◆ MERCOLEDÌ 6 MAGGIO



"SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA"
Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: *Figlia adorata*

AUTORE: *Marianne Fredriksson*

FRASE: "era diretta a nord, per dire a sua madre che avrebbe avuto un figlio, ma che..."

◆ GIOVEDÌ 7 MAGGIO

"CANTI"

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, per augurare BUONA FESTA DELLA MAMMA:

- SON TUTTE BELLE LE MAMME DEL MONDO;
- MAMMA, *Andrea Bocelli*;
- SALVE REGINA.

★ **VENERDÌ 8 MAGGIO**

“VERY JESOLAN PEOPLE”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme personalità molto amate di Jesolo degli anni '50/'60: questa settimana il Prof chiede di ricordare JIJIO (GIGIO) VERDO e PESSA MOKE'.

★ **DOMENICA 10 MAGGIO**

FESTA DELLA MAMMA



8° SETTIMANA

★ **LUNEDÌ 11 MAGGIO**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

Foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana.

“DOLCE ESERCIZIO”

Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.
5 minuti di marcia sul posto.

YOGA - *Tiziana*.

Per favorire il relax, picchiettarsi la testa con la punta delle dita: rilassa tutto il corpo e allontana i brutti pensieri.

★ **MARTEDÌ 12 MAGGIO**

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta TABELLINE dell'iscritta *Vincenza Leanza*.

INGREDIENTI: 500 gr di farina; 200 gr di zucchero;

100 gr di strutto (o olio); 10 gr di lievito; 2 uova intere; 150 ml di latte.

PROCEDIMENTO: far intiepidire il latte e aggiungere lo strutto (o l'olio) e il lievito. A parte unire farina, zucchero, uova e infine il latte raffreddato. Formare con il cucchiaino dei biscotti tondi. Adagiarli su una teglia coperta da carta forno, spolverarli con zucchero a velo o semolato. Infornare a 200° per circa 10 minuti

★ **MERCOLEDÌ 13 MAGGIO**



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: Non ti muovere

AUTORE: *Margaret Mazzantini*.

FRASE: “non hai rispettato lo stop. Sei passata in volata con la tua giacca in finto lupo, gli auricolari del telefonino presati sulle orecchie e...”

★ **GIOVEDÌ 14 MAGGIO**

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del repertorio CLASSICO:

- LA DONNA È MOBILE, *Andrea Bocelli*;
- CON TE PARTIRÒ, *Andrea Bocelli*;
- NESSUN DORMA, *Andrea Bocelli*.

★ **VENERDÌ 15 MAGGIO**

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI..IERI”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme alcune figure professionali diffuse negli anni '50/'60 a Jesolo: questa settimana il Prof chiede di ricordare la figura del SARTO.



9° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 18 MAGGIO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
Foto di un disegno dell'iscritto
Riccardo Mazzaglia per augurare a
tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”
Proposta di ginnastica dolce e di
yoga delle insegnanti del Centro
“Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.
ESERCIZIO PER LA MOBILITÀ DEL TORACE: se-
duti, espirare flettendo il busto lateralmente, inspirare
e tornare al punto di partenza.
Farlo prima a destra e poi a sinistra, 10 volte x 2.

YOGA - *Tiziana*.
Sollevare le spalle andando il più possibile vicino alle
orecchie e poi buttare fuori dalla bocca tutta l'aria.

★ MARTEDÌ 19 MAGGIO

“DOLCE MARTEDÌ”
Condivisione della ricetta CIAMBELLONE AGLI
AGRUMI dell'iscritta *Rita Cosenza*.

INGREDIENTI: 4 uova; 300 gr di farina per dolci e 30
gr di fecola di patate; 150 ml di olio di semi; 170 gr di
zucchero; 1 bustina di lievito r 1 di vaniglia; 2 arance;
1 limone.

PROCEDIMENTO: mettere zucchero e tuorli in una
ciotola (tenere l'albume a parte da montare).

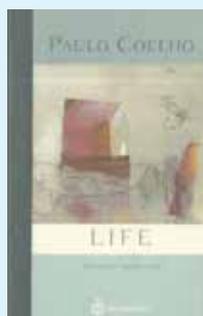
Grattugiare a parte la buccia di arance e limone e
spremere il succo delle arance (da aggiungere quando
si metterà la farina).

Montare zucchero e uova, aggiungendo poco alla vol-
ta la farina setacciata, aggiungere l'albume montato, il
succo delle arance, l'olio.

Adesso mettere il lievito sciolto con un pochino di lat-
te. Imburrare una teglia, versarvi il tutto e infornare a
190° per 20 minuti.

CONSIGLIO DELLO CHEF: aggiungere, prima di
infornare, del cioccolato fondente tagliato a pezzetti

★ MERCOLEDÌ 20 MAGGIO



“SCRITTURA, FANTASIA E
FORSE POESIA”
attività di scrittura creativa a cura
di *Franca Pacquola*.

TITOLO: LIFE

AUTORE: *Paulo Coelho*

FRASE: “quando desideri qualcosa, tutto l'universo
cospira affinché tu realizzi il tuo desiderio e...”.

★ GIOVEDÌ 21 MAGGIO

“CANTI”
Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del
Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del repertorio
VENEZIANO:

- SAOR;
- VOGA E VA;
- VENEZIA LA LUNA E TU;
- DO BASI DE FOGO.

★ VENERDÌ 22 MAGGIO

“C'ERA UNA VOLTA A..JESOLO BEACH”
Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per
ricordare insieme alcuni luoghi degli anni '50/'60 a
Jesolo: questa settimana il Prof chiede di ricordare l'I-
STITUTO MARINO.

10° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 25 MAGGIO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
Foto di un disegno dell'iscritto
Riccardo Mazzaglia per augurare
a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”
Proposta di ginnastica dolce e di
yoga delle insegnanti del Cen-
tro “Sandro Pertini” *Loredana e*

Tiziana:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.
ESERCIZIO PER LA FAVORIRE LA MOBILITÀ
DELLA MANO, portare, una alla volta, le dita verso
il pollice.

Ripetere 10 volte, prima con la mano destra e poi con la mano sinistra.

YOGA - *Tiziana*.

ESERCIZIO PER LA RESPIRAZIONE: raccogliere un soffione. Soffiare forte tutti i paracaduti del fiore. Ripetere sulla metà dello stelo questa filastrocca - PIA PIA SONA, TO MARE TE BASTONA, TO PARE L'È IN PRESON, CON NA FETTA DE MEON.. - e quando lo stelo si piega e si rompe soffiando sulla rottura, il soffio produrrà il suono della trombetta.

★ MARTEDÌ 26 MAGGIO

“DOLCE MARTEDÌ”

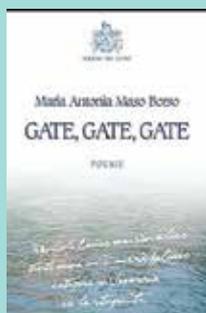
Condivisione della ricetta FRITTELLE DI PATATE PER APERITIVO O DESSERT delle iscritte *Paunescu Rajta e Mihalcea Maria*.

INGREDIENTI: 3 carotfi albi (patate a pasta bianca); 150 ml latte clocotit (latte bollente); 250 gr farina (farina); 3 uova; 1 bicchiere di yogurt; sale quanto basta (o zucchero); olio per friggere.

PROCEDIMENTO: far bollire per 10 minuti le patate, pulirle e tagliarle. Dopo averle schiacciate, aggiungere il latte bollito. Mescolare bene e lasciar raffreddare. Aggiungere farina, uova, yogurt e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo. In poco olio bollente adagiare, aiutandoci con un cucchiaino, delle piccole palline di impasto: quando si dilatano muovere piano la padella e friggere, come frittelle normali, su entrambi i lati.

CONSIGLIO DELLO CHEF: se mangiate come dessert sostituire al sale mezzo bicchiere di zucchero e a fine cottura aggiungere zucchero a velo o condire a piacere

★ MERCOLEDÌ 27 MAGGIO



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: GATE, GATE, GATE

AUTORE: *Maria Antonia Maso Borso*.

FRASE: “diverse cose non potranno mai tornare:/ l'infanzia - certe speranze - i morti - / ma le gioie - come gli uomini - a volte / partono - e tuttavia perdurano...”

★ GIOVEDÌ 28 MAGGIO

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del repertorio FRIULANO:

- DA TRIESTE FINO A ZARA, *Lorenzo Pilat*;
- LE ROSE DE TRIESTE, *Lorenzo Pilat*;
- VIVA LA' E PO BON, *Lorenzo Pilat*;
- TORNO A TRIESTE, *Lorenzo Pilat*.

★ VENERDÌ 29 MAGGIO



“C'ERA UNA VOLTA A..JESOLO BEACH”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme alcuni luoghi degli anni '50/'60 a Jesolo: questa settimana il Prof chiede di ricordare come erano fatti gli OMBRELLONI dell'epoca.

11° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 1 GIUGNO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

Foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana*

e *Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.

RINFORZO DELLE BRACCIA: seduti, con due bottiglie da mezzo litro d'acqua in mano, flettere ed estendere l'avambraccio. Ripetere 12 volte x 2.

YOGA - *Tiziana*.

ESERCIZIO PER LE MANI: facendo “CIAO CIAO”, salutiamo in alto il cielo, in basso l'erbetta, a destra e a sinistra una formica che passa e un'ape che vola. Questo movimento favorisce, se fatto con le braccia tese, anche la mobilità delle spalle.

MARTEDÌ 2 GIUGNO

FESTA DELLA REPUBBLICA



MERCOLEDÌ 3 GIUGNO



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: *Se domani farà bel tempo*.

AUTORE: *Luca Bianchini*.

FRASE: “la spiaggia del mandorlo era sempre la stessa conchiglia dimenticata. L’avevamo scoperta io e Pier per caso e da allora era il nostro covo preferito, con i suoi scogli protetti, la ghiaia finissima e bianca, l’odore del rosmarino, il bagnasciuga che ti accoglie con il suo canto inascoltato per troppo tempo e...”

GIOVEDÌ 4 GIUGNO

“CANTI”

Proposte d’ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini Gilberto Donadello, con brani del repertorio ROMAGNOLO:

- CIAO MARE, *Raul Casadei*;
- ROMAGNA MIA;
- TANGO DELLE CAPINERE;
- ROMAGNA SANGIOVESE.

VENERDÌ 5 GIUGNO

“C’ERA UNA VOLTA A..JESOLO BEACH”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni ’50/’60 a Jesolo: questa settimana il Prof chiede di ricordare dove si trovavamo gli Hotel BAGNI e MARINA, che balli si facevano nella TERRAZZE A MARE e chi ci suonava negli anni ’50 e ’60.

12° SETTIMANA

LUNEDÌ 8 GIUGNO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
Foto di un disegno dell’iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana*

e *Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.

MASSAGGIO PLANTARE: stando seduti, massaggiare la pianta dei piedi utilizzando una pallina morbida, il manico di una scopa o un mattarello.

YOGA - *Tiziana*.

MASSAGGIO ADDOMINALE: stando distesi, partendo dalla bocca dello stomaco, massaggiare in senso orario fino ad arrivare all’ombelico, soffermandosi nelle zone in cui il massaggio risulta più piacevole.

MARTEDÌ 9 GIUGNO

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta BISCOTTI AL LIMONE SENZA UOVA dell’ iscritta *Bruna Bozzato*.

INGREDIENTI:360 gr di farina; 150 gr di zucchero; 1 bustina di lievito; 1 limone; un pizzico di sale; 125 gr di burro; 1 bustina di vanillina.

PROCEDIMENTO:uniamo lo zucchero e la buccia grattugiata di un limone. Aggiungiamo il burro a pezzetti, la farina, il lievito, la vanillina, un pizzico di sale e il succo del limone. Stendiamo l’impasto e creiamo a piacere le forme dei biscotti. Cuocere in forno 12 minuti a 180°.

CONSIGLIO DELLO CHEF: accompagnati ad una buona tazza di caffè sono una coccola perfetta PER I PIU’ CURIOSI: la parola biscotto deriva dal latino “biscoctus panis”, pane cotto due volte. Per alcuni il biscotto ha origine in Persia (VII sec. a.C.), per altri nell’antica Roma. I “biscotti primitivi” venivano realizzati utilizzando la farina di grano tenero bollita e stesa su un piatto fino a completa asciugatura. Il biscotto, come lo conosciamo oggi, è un’invenzione francese.

★ **MERCOLEDÌ 10 GIUGNO**



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: Mentre dorme il pesce-cane

AUTORE: *Milena Agus*

FRASE: “a casa nostra ciascuno insegue qualcosa: mamma la bellezza, papà il sud america, mio fratello la perfezione, zia un fidanzato. io scrivo storie, perchè quando il mondo di qua non mi piace, mi trasferisco nel mio e sto benissimo. e il mondo di qua ha tante cose che...”

★ **GIOVEDÌ 11 GIUGNO**

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del repertorio TRENINO:

- LA MONTANARA;
- SUL RIFUGIO;
- SUL PAJON;
- GRAN DIO DEL CIELO;
- SIGNORE DELLE CIME.

★ **VENERDÌ 12 GIUGNO**

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI..IERI”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo lido: questa settimana il Prof chiede di ricordare le figure tipiche STAJON.

13° SETTIMANA

★ **LUNEDÌ 15 GIUGNO**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”, proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.

RINFORZARE LE GAMBE: distesi a pancia in giù, mantenere il bacino basso ed espirare attivando l'addome: flettere le gambe in alternanza (il ginocchio deve rimanere a terra) per 20 volte.

YOGA - *Tiziana*.

GIOCO DELLA CANDELA: dopo aver acceso una candela, inspirare ed espirare, facendo muovere la fiamma lentamente, ma senza mai spegnerla. Questo gioco ha un doppio beneficio: aiuta nel controllo della RESPIRAZIONE e la luce pura della candela, come la “luce” dell'amore, “brucerà” le negatività.

★ **MARTEDÌ 16 GIUGNO**

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta TORTA DI MELE dell'iscritta *Paola Carraro*.

INGREDIENTI: 300 gr di farina; 3 mele; 250 gr di zucchero; 3 uova; 70 gr di burro; 200 ml di latte; 16 gr di lievito; 1 limone.

PROCEDIMENTO: sbattere i tuorli con lo zucchero. Nel frattempo sbucciare le mele tagliandole a fettine e metterle nel succo di un limone con un po' di zucchero. Montare gli albumi a parte, poi aggiungere la farina, il burro sciolto a bagnomaria, il latte, il lievito. Mettere nel composto la metà delle mele e gli albumi montati. Mescolare “da sotto a sopra” e versare nella tortiera. Distribuire il resto delle e spolverare con un po' di zucchero. Infornare 45 minuti a 180°.

CONSIGLIO DELLO CHEF: con le mele renette cucinerete torte perfette! PER I PIU' CURIOSI: la torta di mele ha origini anglosassoni. Venne resa famosa con la colonizzazione degli inglesi dei territori americani, talmente apprezzata negli States che divenne l'American Pie (torta americana).

★ **MERCOLEDÌ 17 GIUGNO**



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: Il giorno in più

AUTORE: *Fabio Volo*

FRASE: “sono sicuro, nel sonno, di svegliarmi in una casa in riva al mare, dove ho trascorso la notte con la donna che amo. il rumore delle onde ha accompagnatoprima la veglia, poi...”

★ GIOVEDÌ 18 GIUGNO

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello* con brani del repertorio ROMANO:

- ARRIVEDERCI ROMA, *Renato Rascel*;
- ROMA CAPOCCIA, *Antonello Venditti*;
- LA SOCIETA' DEI MAGNACCIONI;
- CHITARRA ROMANA;
- E VA' E VA'.

★ VENERDÌ 19 GIUGNO

“C'ERA UNA VOLTA A..JESOLO BEACH”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo lido: questa settimana il Prof chiede di ricordare quali GIOCHI SI FACEVANO IN SPIAGGIA.

14° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 22 GIUGNO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

Foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

Proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

“Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*.

SOLLEVAMENTO SULLE PUNTE DEI PIEDI: stare in piedi, con la schiena dritta, tenendosi con le mani allo schienale di una sedia. Lentamente sollevare i talloni e, sempre lentamente, abbassarli. Ripetere 20 volte.

YOGA - *Tiziana*.

L'ESERCIZIO DELLA LAVATRICE: seduti in un letto o in un prato, immaginare di prendere un calzino con le dita dei piedi e di lanciarlo lontano da noi: questo farà lavorare l'arco del piede.

★ MARTEDÌ 23 GIUGNO

per oggi sospensione dell'invio del BUONGIORNO: l'utenza è stata invitata a partecipare al funerale della signora Wanda Baraziol, ex Presidente del Centro “Sandro Pertini”.

★ MERCOLEDÌ 24 GIUGNO



FESTA DEL SANTO PATRONO
DI JESOLO,
GIOVANNI BATTISTA

★ GIOVEDÌ 25 GIUGNO

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello* con brani del repertorio FIORENTINO:

- LE PORTI UN BACIO A FIRENZE, *Odoardo Spadaro*;
- SULLA CARROZZELLA, *Odoardo Spadaro*;
- FIRENZE SOGNA, *Narciso Parigi*;
- MATTINATA FIORENTINA, *Alberto Rabagliati*;
- AVE MARIA, *De Marzi*.

★ VENERDÌ 26 GIUGNO

“C'ERA UNA VOLTA A..JESOLO BEACH”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo paese e Jesolo lido: questa settimana il Prof chiede di ricordare tutti i nomi dei CINEMA che furono e che ad oggi non ci sono più.

15° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 29 GIUGNO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

“Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO DI FLESSIONE LATERALE DEL COLLO: chinare la testa in avanti, ruotando leggermente il collo verso destra, fin dove si riesce ad arrivare senza sentire dolore. Mantenere la posizione 5 secondi. Ripetere dalla parte opposta. Farlo in tutto 5 volte. Aiuta per i dolori cervicali.

YOGA - *Tiziana*

ASCOLTO INTERNO: seduti o distesi, chiudere gli occhi. Concentrarsi sui rumori che provengono dall'esterno: questo porterà gradualmente a focalizzare l'attenzione dentro di noi. Liberarsi da tutti i rumori e assorbire il silenzio, la pace e la serenità, genererà un'inaspettata sensazione di benessere: dedicare un momento solo a se stessi, infatti, vuol dire isolarsi dal rumore che c'è fuori e prendersi cura di sé.

★ **MARTEDÌ 30 GIUGNO**

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta PASTA ALLE ZUCCHINE dell' iscritta *Dietlinde Muller*.

INGREDIENTI: 100 gr di pasta corta; 1 cipollotto; 2 zucchine.

PROCEDIMENTO: intanto che si scalda l'acqua per la pasta, soffriggere in una padella un cipollotto; appena s'è dorato, aggiungere due freschissime zucchine, meglio se appena raccolte, tagliate a dadini. Farle rosolare due minuti a fuoco vivo, poi abbassare la fiamma al minimo e coprire con il coperchio. Ora bolle l'acqua, buttare la pasta, controllare la cottura delle zucchine, aggiungere pepe e sale. Scolare la pasta, condire con l'aggiunta di un filo di olio extravergine di oliva, e, se piace, anche con una manciata di formaggio grattugiato.

CONSIGLIO DELLO CHEF: con un bicchiere di vino si avrà “un boccon da prete” e, se si ama il pesce, aggiungere un paio di mazzancolle quando le zucchine son quasi cotte.

PER I PIÙ CURIOSI: l'espressione “boccon dei prete” è di origine antica, attestabile all'epoca medioevale, quando il clero e l'aristocrazia ricevevano in dono dai contadini i tagli di bestiame più succulenti. Emilio Gadda, nel suo romanzo “Quel pasticciaccio brutto di via Merulana”, cita l'espressione: una gallina, volgendo al brigadiere il pennacchetto della sua coda, “scoperchia il boccon del prete in bellezza”!

★ **MERCOLEDÌ 1 LUGLIO**



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: L'INCONTRO

AUTORE: *Michela Murgia*

FRASE: “abbiamo giocato nella stessa strada. È così che si diventa davvero fratelli, che venire dalla stessa madre non ha mai reso parenti nemmeno i gatti...”

★ **GIOVEDÌ 2 LUGLIO**

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del repertorio FOLK:

- LA STRADA DEL BOSCO;
- EL BALCARIOL DEL BRENTA;
- BIONDA BELLA BIONDA;
- PIEMONTESENA ;
- REGINELLA CAMPAGNOLA.

★ **VENERDÌ 3 LUGLIO**

“ARTI E MESTIERI ATTI TEMPI DI...IERI”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*. per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: questa settimana il Prof chiede di ricordare il nome del MAESTRO DELLE SCUOLE ELEMENTARI.



16° SETTIMANA

★ **LUNEDÌ 6 LUGLIO**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”, proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO PER IL RINFORZO DELLE SPALLE: con o senza l'aiuto di un peso (ad esempio una bottiglia) eseguire delle alzate laterali (inspirare quando si alzano le braccia, soffiare nell'abbassarle) e ripetere 10 volte per 2.

YOGA - *Tiziana*

ESERCIZIO DEL VOLANTE: tenere le braccia tese davanti al petto e stringere una bottiglietta d'acqua con entrambe le mani, come fosse il volante di un'automobile. Ruotare prima verso destra e poi verso sinistra. Si possono anche abbassare le braccia o sollevarle sopra la testa.

★ MARTEDÌ 7 LUGLIO

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta GELATO AL CIOCCOLATO della Vice Presidente *Ernesta Cavallin*.

INGREDIENTI: 500 ml di latte; 100 gr di zucchero; 100 gr di cioccolato fondente; 30 gr di cacao amaro; 250 ml di panna da montare.

PROCEDIMENTO: versare il latte in un pentolino con lo zucchero e accendere il fuoco. Tagliare a coltello il cioccolato e quando il latte bolle aggiungerlo in un pentolino. Unire anche il cacao amaro. Mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Lasciar raffreddare in frigo un paio d'ore. Montare la panna e unirla al composto. Porre in frigo e mescolare spesso. CONSIGLIO DELLO CHEF: per un gelato gourmet usare un cioccolato extra fondente.

PER I PIÙ CURIOSI: gli antenati dei gelati nascono nell'antica Roma e si chiamavano “nivatae pozione”, cioè dessert freddi: erano composti da una miscela di riso ben cotto con l'aggiunta di spezie e latte e venivano fatti solidificare..nella neve!

★ MERCOLEDÌ 8 LUGLIO



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”
attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: La bugia

AUTORE: *Federico Moccia*

FRASE: “odio e amo. Per esempio partire. SOFIA È Fatta così. Non sapeva che effetto le avrebbe fatto una bugia. Non aveva mai mentito e...”

★ GIOVEDÌ 9 LUGLIO

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani scelti per onorare il ricordo del Maestro ENNIO MORRICONE,

scomparso il 6 luglio:



- C'ERA UNA VOLTA IL WEST;
- METTI UNA SERA A CENA;
- CONCERTO DI NATALE 2012;
- PIEMONTESINA;
- REGINELLA CAMPAGNOLA.

★ VENERDÌ 10 LUGLIO

“C'ERA UNA VOLTA A..JESOLO”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*.

per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: questa settimana il Prof chiede di ricordare il nome dei RISTORANTI storici di Jesolo.

17° SETTIMANA

LUNEDÌ 13 LUGLIO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO PER LE BRACCIA: seduti, con due bottiglie da mezzo litro d'acqua in mano, flettere ed estendere gli avambracci, alternando le braccia. Ripetere 12 volte per 2.

YOGA - *Tiziana*

GIOCO PER IL PENSIERO POSITIVO: prendere una palla e farla rimbalzare a terra un paio di volte. Ogni due rimbalzi, chiudere gli occhi e pensare ad una COSA BELLA. Più si prova a pensare positivo e più si favorisce il generarsi di cose belle.

★ **MARTEDÌ 14 LUGLIO**

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta GHIACCIOLI ALL'ANGURIA dell' iscritta *Annella Moro*.

INGREDIENTI: 1 anguria baby.

PROCEDIMENTO: tagliare l'anguria a pezzi eliminando la buccia. Frullare l'anguria. Filtrare il succo con un colino. Versare il succo in stampini per ghiaccioli (o in bicchieri di plastica con un cucchiaino nel mezzo). Far riposare in freezer 6 ore.

CONSIGLIO DELLO CHEF: chiedere al fruttivendolo un anguria baby senza semi.

PER I PIU' CURIOSI: ad 11 anni Frank Epperson, nel 1905, in California, dimenticò sul davanzale di casa un bicchiere di soda aromatizzata con all'interno un bastoncino di legno che gli era servito per miscelare gli ingredienti. Quella notte la temperatura scese sotto i 32 gradi. La mattina dopo Frank nel bicchiere trovò un ghiacciolo. Lo assaggiò ed evidentemente gli piacque, perché, anni dopo, nel 1923, brevettò l'idea con termine di “popsicle”, il termine che ancora oggi indica il ghiacciolo negli Stati Uniti.

★ **MERCOLEDÌ 15 LUGLIO**



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

TITOLO: Adesso

AUTORE: *Chiara Gamberale*

FRASE: “È che ci sono sette miliardi di persone, al mondo. Ma fondamentalmente si dividono in due categorie e...”

★ **GIOVEDÌ 16 LUGLIO**

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del repertorio NAPOLETANO:

- LUNA ROSSA, *Renzo Arbore*;
- A TAZZA E CAFÈ, *Renzo Arbore*;
- FUNICULI FUNICOLÀ;
- AUMMO AUMMO, *Renzo Arbore*.

★ **VENERDÌ 17 LUGLIO**

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI..IERI”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: questa settimana il Prof chiede di ricordare la figura del MEDICO CONDOTTO, nello specifico i nomi, quali erano i motivi per cui veniva a casa e cos'è cambiato negli anni.

18° SETTIMANA

★ **LUNEDÌ 20 LUGLIO**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”

foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”, proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO DI ROTAZIONE DELLA COLONNA CERVICALE: ruotare la testa verso destra cercando di portare il mento sopra la spalla e mantenere la posizione 5 secondi. Tornare alla posizione iniziale e ripetere l'esercizio dalla parte opposta. Farlo 5 volte per parte.

YOGA - *Tiziana*

GIOCO DEL PIEDE A TERGICRISTALLO: distesi o seduti, tenere il piede a martello e, molto lentamente, ruotare le caviglie. Farlo una decina di volte. Concludere concentrandosi sulle dita dei piedi: muoverle, lentamente, per circa un minuto.

★ **MARTEDÌ 21 LUGLIO**

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta ROTOLO DI FRITTATA DI ZUCCHINE dell' iscritta *Valeria Rosin*.

INGREDIENTI: 5 uova; 250 gr di parmigiano; 500 gr di zucchine; sale; 200 gr di formaggio spalmabile; 120 gr di prosciutto cotto.

PROCEDIMENTO: in una ciotola sbattere le uova aggiungendo sale e pepe. Lavare le zucchine e grattugiarle.

Amalgamarle al composto di uova con il parmigiano e versare il tutto una teglia rivestita con carta forno, livellarla con la spatola. Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20-25 minuti. Sfnare la frittata di zucchine e farcirila con le fette di prosciutto e con il formaggio spalmabile.

CONSIGLIO DELLO CHEF: una gustosa alternativa estiva può prevedere gli spinaci nella frittata e una farcitura con bresaola e mozzarella.

PER I PIU' CURIOSI: la storia narra che nel 1535 il re di Spagna Carlo V, dopo aver vinto la battaglia di Tunisi, si fermò alla Certosa di Padula con il suo esercito per riposare e rifocillarsi prima di giungere a Roma per i festeggiamenti. I monaci riuscirono a trovare 1000 uova con cui cucinarono un' enorme frittata, con grande soddisfazione del re e dei suoi uomini.

★ MERCOLEDÌ 22 LUGLIO

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”
attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: “siediti in terrazzo o in un giardino e chiudi gli occhi. Concentrati su ciò che senti intorno a te con gli altri sensi. descrivi suoni, profumi, sensazioni. Non avere fretta..”

★ GIOVEDÌ 23 LUGLIO

“CANTI”
Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del repertorio NAPOLETANO:

- I' TE VURRIA VASA';
- TE VOGLIO BENE ASSAJE;
- RESTA CU MME;
- REGINELLA.

★ VENERDÌ 24 LUGLIO

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI..IERI”
Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: ricordare la PRIMA INFERMIERA PROFESSIONALE DI JESOLO. La signora è una cara iscritta del Centro, Gemma Bandiera, che ha raccontato la propria storia al Prof: “1956. Con l'entusiasmo dei vent'anni e un diploma di infermiera professionale appena conseguito all' Ospedale milanese di Niguarda, arrivavo da Treviso con incarico stagionale presso la colonia dell' Istituto Marino, forte già di un accordo con una clinica di Padova per un lavoro fisso. Poi come si sa, l'estate è galeotta e

incontro l'amore. E i tre mesi diventano il destino di una vita. Più di 30 anni in quell' Istituto, ben presto tramutato in Ospedale. Pertanto fui la prima infermiera professionale, un po' tuttofare nei vari reparti di ortopedia, sala operatoria, sala gessi e fisioterapia. In seguito divenni Capo Sala di Fisioterapia fino all'età della pensione. Ho vissuto quest' esperienza con molta intensità, interpretando questo mestiere con autentica vocazione e sarei pronta a ripercorrere ogni passo grazie alle soddisfazioni ricevute ogni giorno in ambito umano e professionale, soddisfazioni che si protraggono fino ad oggi in cui continuo a ricevere segnali di stima e simpatia che mi riempiono il cuore”

19° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 27 LUGLIO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto Riccardo Mazzaglia per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”
proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO DI MOBILIZZAZIONE DEL BACINO: restare distesi a pancia in su, con le braccia aperte all'altezza delle spalle, ruotare le gambe a destra e soffiare, inspirare, tornare al centro, ripetere a sinistra. Farlo 10 volte.

YOGA - *Tiziana*
GIOCO DELLA RESPIRAZIONE DELL'APE: trovare una posizione seduta comoda, chiudere gli occhi, tappare con l'indice e il medio le orecchie: quando si espira provare ad emettere il ronzio dell'ape e mantenerlo anche ispirando. Le vibrazioni prodotte generano un effetto calmante e una sensazione di tranquillità e benessere.

★ MARTEDÌ 28 LUGLIO

“DOLCE MARTEDÌ”
Condivisione della ricetta TORTELLINI dell'iscritta *Lucia Bars*.

INGREDIENTI: 4 uova; 8 cucchiaini di zucchero raro; 350 gr di farina 00 (a piacere, una parte può essere

20° SETTIMANA

farina di fecola); mezza buccia di limone grattugiato; il succo di un limone; 1 bocchetta di aroma al limone; un pizzico di sale; 1 bustina di lievito.

PROCEDIMENTO: lavorare le uova con lo zucchero e aggiungere un pizzico di sale. Unire la scorza del limone, la bocchetta di aroma e la farina setacciata con la bustina di lievito. Imburrare uno stampo e versare il composto. Cuocere in forno a 140° per 45 minuti. CONSIGLIO DELLO CHEF: a parte spremere e filtrare il succo di un limone. Con un cucchiaino, quando la torta è cotta, irrorarne tutta la superficie con il succo.

PER I PIÙ CURIOSI: 100 gr di succo di limone contengono 43 mg di vitamina C: un quantitativo importante, perché corrisponde a circa la metà del fabbisogno giornaliero di un adulto di questa vitamina, che è un potente alleato per le difese immunitarie e migliora l'assorbimento del ferro

◆ **MERCOLEDÌ 29 LUGLIO**

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: “scopri di aver vinto al jackpot multimilionario del superenalotto, ma decidi di non dirlo a nessuno perchè...”

◆ **GIOVEDÌ 30 LUGLIO**

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini Gilberto Donadello, con alcuni brani di “QUELLI DELLA NOTTE” di *Renzo Arbore*:

- VENGO DOPO IL TG;
- SÌ, LA VITA È TUTT'UN QUIZ;
- CACAO MERAVIGLIAIO;
- IL MATERASSO.

◆ **VENERDÌ 31 LUGLIO**

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI...IERI”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*. per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: ricordare la figura dei PARROCI.

◆ **LUNEDÌ 3 AGOSTO**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”, proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO PER IL RINFORZO DELL'ADDOME: distesi a pancia in su, espirando attivare l'addome e poi stendere le gambe, alternare destra e sinistra. Farlo 10 volte per 2.

YOGA - *Tiziana*

RICORDARE UN MOMENTO DIVERTENTE della nostra vita: ridere, ridere, ridere, sentire, con la mano, la pancia che si alza e che si abbassa.

◆ **MARTEDÌ 4 AGOSTO**

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta CROCCANTE AL MARS dell' iscritta *Lidia Gobber*.

INGREDIENTI: 250 gr di riso soffiato; 5 Mars; 1 etto e mezzo di burro.

PROCEDIMENTO: spezzare il Mars in una pentola con il burro, mescolare a fuoco acceso e fiamma bassa: aspettare che si sciolga e aggiungere il riso soffiato. Amalgamare bene continuando a mescolare. Quando il composto sarà tiepido, versarlo in una teglia larga precedentemente unta e pressare bene. Attendere che sia freddo e servire.

CONSIGLIO DELLO CHEF: per una versione più croccante usare i cereali al riso soffiato e un'aggiunta di arachidi tritati.

PER I PIÙ CURIOSI: per fare il riso soffiato fatto in casa serve del riso basmati: lasciarlo a mollo 10 minuti nell'acqua fredda per pulirlo, bollirlo, asciugarlo su un panno per un giorno intero. Cuocerlo a forno caldo 2 ore a 135.

◆ **MERCOLEDÌ 5 AGOSTO**

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”
attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: “apri il giornale alla pagina della cronaca (Rosa? Nera? Sportiva? Scegli Tu!) e leggi il primo titolo che ti salta agli occhi. scrivi una storia a partire dal titolo senza leggere l'articolo...”

◆ **GIOVEDÌ 6 AGOSTO**

“CANTI”
Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del del gruppo bellunese BELUMAT:

- TICHET;
- I GALI GA' LE GAMBE;
- STORIA BELORIA;
- LU FU' FU'.

◆ **VENERDÌ 7 AGOSTO**

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI..IERI”
Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: ricordare la signora MANENTE, TIRAOSSI di Jesolo, attraverso un racconto del Prof: “la signora era una guaritrice che riceveva a casa sua, in uno stanzino che conteneva un letto e un cassetto, sormontato da uno specchio, ai cui lati pendevano rosari e foglioline di palma. Perlopiù dalla signora ci si andava per le storte e per i dolori di Sant' Antonio, herpes dolorosissimo. Per quest' ultimo la signora recitava formule incomprensibili e ti 'segnava' ”.

21° SETTIMANA

◆ **LUNEDÌ 10 AGOSTO**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

Saluti dalle insegnanti che sono in vacanza!

◆ **MARTEDÌ 11 AGOSTO**

“DOLCE FERRAGOSTO”
Condivisione della ricetta ANGURIA UBRIACA MANGIA E BEVI:

tagliare l'anguria e svuotarla.
Scavare all'interno per eliminare la polpa, tagliarla a pezzetti ed unirla ad altra frutta estiva come pesche a melone con un'aggiunta moderata di vino rosso.

◆ **MERCOLEDÌ 12 AGOSTO**

SALUTI
di



22° SETTIMANA

◆ **LUNEDÌ 17 AGOSTO**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”, proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
SOLLEVAMENTO SULLE PUNTE DEI PIEDI: stare in piedi con la schiena dritta tenendosi saldi ad un punto d'appoggio. Lentamente alzare i talloni portando il peso sugli alluci e sempre lentamente abbassarli. Ripetere da 10 a 20 volte.

YOGA - *Tiziana*

SIGNIFICATO DEI COLORI, ROSSO: chi ama il rosso ha un carattere vivace ed esuberante, ama agire e mettersi in competizione con se stesso e con gli altri.

★ MARTEDÌ 18 AGOSTO

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta ACQUA AROMATIZZATA AL BASILICO.

INGREDIENTI: 1 litro d'acqua; mezzo limone; 15 foglie di basilico.

PROCEDIMENTO: lavare limone e basilico. Tagliare il limone a fettine sottili e strappare le foglie del basilico a pezzetti. Immergere il tutto nell'acqua fredda e lasciare in frigo per 2 ore. Infine filtrare e gustare.

CONSIGLIO DELLO CHEF: insieme al limone e al basilico si può unire una manciata di mirtilli da tagliare a metà prima dell'immersione.

PER I PIU' CURIOSI: il basilico migliora la digestione, rafforza il sistema nervoso ed è utile per chi soffre d'insonnia!

★ MERCOLEDÌ 19 AGOSTO

Promozione della MARATONA DI LETTURA DEL VENETO 2020 “Il viaggio è una specie di porta attraverso la quale si esce dalla realtà per penetrare in una realtà inesplorata che sembra un sogno”, *Guy de Maupassant*.

★ GIOVEDÌ 20 AGOSTO

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*:

- NON HO L'ETÀ, *Gigliola Cinquetti*;
- LA PIOGGIA, *Gigliola Cinquetti*;
- MA CHE FREDDO FA, *Nada*.

★ VENERDÌ 21 AGOSTO

“BEI TEMPI...SEMBRA IERI”, attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: ricordare la prima vacanza! “negli anni '60, anni del boom economico, anche gli jesolani cominciarono ad andare in vacanza o semplicemente ad andare da qualche parte nel fine settimana. I miei genitori, con la Vespa, andavano fino al lago di Garda o di Trieste. Iniziavano le colonie montane per i bambini che avevano i genitori impegnati nella stagione. Sull'onda dei film di Alberto Sordi prendeva piede la villeggiatura...”.

23° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 24 AGOSTO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY” foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”, proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO PER IL COLLO RIGIDO: seduti, appoggiare le mani sul collo. Spingere con le dita e farle scivolare in avanti, scendere lentamente verso le spalle. Ripetere 1 o 2 minuti.

YOGA - *Tiziana*

SIGNIFICATO DEI COLORI, VIOLA: è considerato il colore dello spirito. Stimola energie dell'inconscio e della creatività ed è associato alla quiete e al silenzio. Simbologgia l'attitudine a identificarsi con il prossimo. Le persone che amano questo colore sono appariscenti, originali ed eccentriche.

★ MARTEDÌ 25 AGOSTO

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta “TORTA SBRICCIOLATA DI RICOTTA E CIOCCOLATO” dell'iscritta *Nedda Fancio*.

INGREDIENTI: per la base, 300 gr di farina, 100 gr di zucchero, 100 gr di burro, 1 uovo, 1 bustina di vanillina, 1 bustina di lievito, sale; per il ripieno, 500 gr di ricotta, 150 gr di zucchero, 100 gr di cioccolato fondente.

PROCEDIMENTO: versare in ciotola farina, zucchero, vanillina, lievito e sale. Mescolare ed aggiungere il burro sciolto. Lavorare l'impasto con le mani e unire l'uovo fino ad ottenere delle grosse briciole. A parte mescolare la ricotta con lo zucchero ed unire il cioccolato tritato grossolanamente. Ricoprire il fondo di una tortiera con $\frac{3}{4}$ delle briciole, distribuire la crema di ricotta e cospargere il resto delle briciole.

Cuocere in forno a 180° per 30/35 minuti CONSIGLIO DELLO CHEF: mangiata a colazione sveglia più di una tazzina di caffè PER I PIU' CURIOSI: è tipica delle zone del Sud e usa ingredienti che i pastori potevano reperire facilmente. Ancora oggi è il dolce della domenica e dei periodi natalizio e pasquale.

★ MERCOLEDÌ 26 AGOSTO

promozione della MARATONA DI LETTURA DEL VENETO 2020
“UN LUNGO VIAGGIO”,
Gianni Rodari.

Un lungo viaggio voglio fare,
i bimbi del mondo andrò a trovare.

Ad uno ad uno li voglio vedere,
per sapere
come stanno, che fanno,
se vanno a scuola o non ci vanno,
se una mamma ce l'hanno
se hanno un papà che va a lavorare
e almeno una sorellina per giocare.

Voglio sapere chi rimbocca
le coperte dei loro lettini,
chi li sgrida se i ditini
si mettono in bocca,
se c'è chi pettina i loro capelli
con il pettine bagnato
e se è stato rattoppato
lo strappo nei calzoncini belli.

Voglio essere sicuro
che nessuno abbia paura quand'è scuro
che abbiano tutti vicino al cuscino
un bel sogno da sognare,
e una nonna che li tiene per mano
e l'Uomo Nero fa stare lontano.

E dirò loro: “Buongiorno, bambini,
bianchi, gialli, morettini,
bimbi di Roma e di Santa Fé,
color di latte o del caffè,
bimbi ridenti di Mosca e Pechino,
o poveri fiori falciati
nel Paese del Fresco Mattino,
bimbi dal ciuffo nero o biondo
buongiorno a tutti i bambini del mondo”

★ GIOVEDÌ 27 AGOSTO

“CANTI”
Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani che richiamano SPIAGGIA, MARE, SABBIA:

- SAPORE DI MARE, *Gino Paoli*;
- LEGATA AD UN GRANELLO DI SABBIA, *Nico Fidenco*;

- ABBRONZATISSIMA, *Edoardo Vianello*;
- STESSA SPIAGGIA STESSO MARE, *Piero Focaccia*.

★ VENERDÌ 28 AGOSTO

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI...IERI”
Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: ricordare il PERIODO DELLA VENDEMMIA, la differenza tra VIN e VINO NOVELLO e tra MOSTO e i suoi prodotti!

24° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 31 AGOSTO



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”
proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO PER IL COLLO RIGIDO, PARTE SECONDA: immaginare che il naso sia un gessetto e cominciare a scrivere dei numeri grandi, senza fare movimenti repentini.

YOGA - *Tiziana*
GIOCO SIGNIFICATO DEI COLORI, BLU: rappresenta la verità e l'intelletto. Simbolo di armonia, rilassa ed è considerato il colore della pace. Chi ama il blu ha sentimenti profondi, è stabile nei rapporti ed evita ambienti caotici e persone iraconde o eccessivamente esuberanti.

★ MARTEDÌ 1 SETTEMBRE

“DOLCE MARTEDÌ”
Condivisione della ricetta “GULASH UNGHERESE” dell'iscritta *Christa Becker*.
INGREDIENTI: 500 gr di carne di vitello; 1 peperone ramato; 1 cucchiaino di semi di cumino; 1 cucchiaino di paprika dolce; 250 gr di patate; ½ carota; 700 ml di brodo di carne; 200 gr di cipolla bianca.
PROCEDIMENTO: lavare e tagliare a dadini il pe-

25° SETTIMANA

perone, il pomodoro, la carota e la cipolla. Preparare la carne tagliandola come per uno spezzatino. In una pentola mettere le cipolle a rosolare con l'olio per circa 15 minuti e unire alle carote. Aggiungere un cucchiaino di cumino e mettere la carne. Unire la paprika e un bicchiere di brodo. Lasciar cuocere per circa un'ora e unire il peperone e il pomodoro. Lasciar cuocere un'altra ora. Unire le patate, versare il brodo rimasto e lasciar cuocere per circa 45 minuti. Lasciar riposare per una decina di minuti e servire. **CONSIGLIO DELLO CHEF:** il gulash di pesce è una variante particolarmente gustosa! Al posto della carne usare 500 gr di seppie e 200 gr di gamberi. **PER I PIU' CURIOSI:** il gulash ungherese è un piatto povero che sfamava i mandriani quando spostavano i manzi pregiati dalla Puszta. Il termine deriva da gulyas, mandriano, e da gulya, cioè mandria.

★ **MERCOLEDÌ 2 SETTEMBRE**

promozione della **MARATONA DI LETTURA DEL VENETO 2020** Estratto del **MILIONE** di **MARCO POLO**.

ANIMALI MAI VISTI PRIMA.

Marco Polo, prima dei suoi viaggi in Asia, poteva affermare con certezza di aver visto solo gatti, cani e topi sbucare dalle calle veneziane. Ma, una volta giunto in Oriente, un'incredibile varietà di animali apparve ai suoi occhi: grifoni, bufali selvatici, gru, tigri, orsi, elefanti, falchi, cammelli, gazzelle muschiate, leoni e molti altri abitavano quei luoghi tanto misteriosi quanto affascinanti. Marco Polo approfondì le sue nozioni di zoologia soprattutto in Mongolia: i mongoli erano infatti abili cacciatori e pastori, con una grande conoscenza dei comportamenti degli animali.

★ **GIOVEDÌ 3 SETTEMBRE**

"CANTI"

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini **Gilberto Donadello**, con alcuni brani tratti dal noto programma televisivo **"TECHE TECHE TECHE TE"**:

- **CON LE PINNE FUCILE ED OCCHIALI**, *Edoardo Vianello*;
- **TINTARELLA DI LUNA**, *Mina*;
- **HO SCRITTO T'AMO SULLA SABBIA**;
- **STESSA SPIAGGIA STESSO MARE**, *Piero Focaccia*.

★ **LUNEDÌ 7 SETTEMBRE**



"IL BUON LUNEDÌ DI RICKY"
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

"DOLCE ESERCIZIO", proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro "Sandro Pertini" *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - Loredana

ESERCIZIO PER LE GAMBE: sedersi e alzarsi 10 volte da una sedia. Soffiare quando ci si alza e mantenere la schiena allineata.

YOGA - Tiziana

SIGNIFICATO DEI COLORI, VERDE: la luce verde infonde armonia, comprensione. La vita di chi ama questo colore è all'insegna della prosperità, del successo, della solidarietà e dell'adattabilità. Questo colore è legato al rinnovamento, ma anche alla stabilità, alla giovinezza, allo sviluppo, alla speranza. Oltre ad avere un effetto calmante, il colore verde infonde senso di giustizia e grandezza d'animo, tenacia e perseveranza nel seguire i propri progetti.

★ **MARTEDÌ 8 SETTEMBRE**

"POMODORINI SFIZIOSI" dell'iscritta *Dietlinde Muller*.

INGREDIENTI: pomodorini.

PROCEDIMENTO: lavare e scolare bene i pomodorini. Porli, tagliati a metà, sulla teglia coperta da carta forno. Condire con un pizzico di zucchero, sale, pepe, origano, un filo di olio extravergine e infornare a 140° per 2 ore.

CONSIGLIO DELLO CHEF: son squisiti con le bruschette, anche con l'acciughina.

PER I PIU' CURIOSI: il pomodoro ha un'azione rinfrescante, dissetante, diuretica e digestiva. Nella nostra penisola ogni anno si coltivano circa 5 milioni di tonnellate di pomodoro con oltre 320 varietà.

★ **MERCOLEDÌ 9 SETTEMBRE**

promozione della **MARATONA DI LETTURA DEL VENETO 2020** Estratto del **MILIONE** di **MARCO POLO**

FRUSCIO DI SETA.

Marco Polo, nelle pagine del Milione, ci racconta come egli senta spesso, frusciare la seta! A corte giungevano, infatti, carri carichi di preziosi tessuti, con cui si confezionavano drappi e costumi dai colori smaglianti, gli abiti di funzionari e cortigiane e i vestiti più preziosi per il Gran Khan e i suoi congiunti.

★ GIOVEDÌ 10 SETTEMBRE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini Gilberto Donadello, con brani degli ANNI '60:

- LA PARTITA DI PALLONE, *Rita Pavone*;
- FATTI MANDARE DALLA MAMMA, *Gianni Morandi*;
- LE MILLE BOLLE BLU, *Mina*;
- L TUO BACIO E' COME UN ROCK, *Adriano Celentano*.

★ VENERDÌ 11 SETTEMBRE

“ARTI E MESTIERI AI TEMPI DI..IERI”

Attività a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare insieme gli anni '50/'60 a Jesolo: ricordare la SAGRA, come occasione di INCONTRO, DIVERTIMENTO, NASCITA DI NUOVI AMORI.

26° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 14 SETTEMBRE



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”
proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

“Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO I PIEDI: sedersi e appoggiare la caviglia destra sulla coscia sinistra e massaggiare il piede destro. Infilare lentamente le dita della mano sinistra tra le dita del piede destro. Mantenere per 40 secondi e ripetere a sinistra.

YOGA - *Tiziana*

SIGNIFICATO DEI COLORI, GIALLO: chi predilige

il giallo è una persona estroversa che accoglie con entusiasmo le novità ed è dotata di grande immaginazione. E' una persona con grande vitalità, ha molte aspettative sul futuro e adora rinnovarsi e fare nuove esperienze. E' attiva, allegra, originale. Il giallo favorisce l'estroversione e la capacità di concentrazione.

★ MARTEDÌ 15 SETTEMBRE

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta “TAGLIATELLE CON PORCINI, GAMBERETTI E POMODORINI” degli iscritti *Luigina Biancotto e Gianni Simonella*.

INGREDIENTI (per 4 persone):

400 gr di tagliatelline rustiche ruvide; 2 porcini medi freschi tagliati a fettine; 300 gr di gamberetti sgusciati; 250 gr di pomodorini tagliati a metà; 1 spicchio d'aglio in camicia; 2 cucchiari di prezzemolo tritato; olio evo; sale (qb).

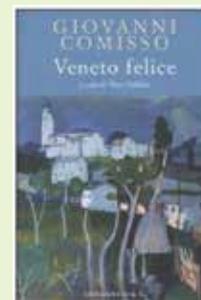
PROCEDIMENTO: soffriggiamo in padella l'olio evo con l'aglio in camicia. Aggiungiamo i porcini puliti e tagliati a fettine sottili. Aggiungiamo i gamberetti sgusciati e uniamo i pomodorini tagliati a metà aggiustando, se serve, di sale. Cuociamo la pasta in acqua salata. A fine cottura scoliamo la pasta e spadelliamola nel sugo già pronto. Aggiungiamo il prezzemolo tritato finemente come guarnitura e servire molto caldo!

CONSIGLIO DELLO CHEF: per i palati più decisi, aggiungere peperoncino a piacere!

PER I PIÙ CURIOSI: non solo i funghi porcini hanno un buon sapore, ma sono anche buoni per la propria salute. Secondo quanto riferito, questo fungo ha un alto contenuto proteico, rendendoli dunque un ottimo sostituto della carne in piatti vegetariani.

★ MERCOLEDÌ 16 SETTEMBRE

promozione della MARATONA DI LETTURA DEL VENETO 2020 Estratto del “VENETO FELICE” di GIOVANNI COMISSO.



“...io vivo di paesaggio, riconosco in esso la fonte del mio sangue. Penetra per i miei occhi e mi incrementa di forza. Forse la ragione dei miei viaggi per il mondo non è stata altro che una ricerca di paesaggi, i quali funzionavano come potenti richiami. (...)

Non costituivano un'eccezionale bellezza l'incrocio delle valli, i dorsi spogli, i dirupi rocciosi, ma costi-

27° SETTIMANA

tuivano un adorato aspetto che per questo si affermava come una bellezza assoluta. Era quel paesaggio come per ognuno il volto della madre che è indiscutibilmente bello perché adorato”.

★ GIOVEDÌ 17 SETTEMBRE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani degli ANNI '60, PARTE II:

- SENZA LUCE, *DIK DIK* ;
- UNA LACRIMA SUL VISO, *Bobby Solo*;
- CUORE MATTO, *Little Tony*;
- IO CHE AMO SOLO TE, *Sergio Endrigo*.

★ VENERDÌ 18 SETTEMBRE

“DIARI DELLA BICICLETTA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per scoprire la bellezza di una Jesolo ciclabile.



1° TAPPA, LE ANTICHE MURA: “il sito archeologico Antiche Mura o Le Mure è alla fine della via, non a caso, chiamata ‘delle Antiche Mura’. Il sito comprende i resti dell’antica Cattedrale di Santa Maria. Della Basilica resta solo parte del pavimento. Sempre nell’area delle Antiche Mura, ancora in fase di studio e recupero, si trovano i resti della chiesetta di San Mauro. Tutta la zona archeologica ha subito grandissimi danni durante la Grande Guerra. Prima di allora la Cattedrale conservava ancora intatte le pareti, come testimoniano i documenti dell’epoca. E quindi, è nel punto dove la città diventa campagna che sorgono le rovine dell’antica

Cattedrale, come una sorta di giardino “dove affonda un morto viluppo di memorie”, per citare, il caro poeta Eugenio Montale”.

★ LUNEDÌ 21 SETTEMBRE



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY” foto di un disegno dell’iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”, proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana* e *Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE TORACICA: poggiare le mani alla base del torace, sulle ultime costole, come chi suona la fisarmonica e respirare in modo che, durante l’inspirazione, le mani si allontanino e durante l’espirazione si avvicinano. Questa respirazione viene utilizzata soprattutto durante l’attività sportiva.

YOGA - *Tiziana*

SIGNIFICATO DEI COLORI, ARANCIONE: questo colore è il simbolo della serenità. Simbologgia l’alba, il risveglio. Chi lo predilige è una persona in genere aperta e socievole, anche se con qualche difficoltà nel descrivere le proprie emozioni. Non è una persona invadente, è libera da preconcetti e mentalmente attiva. Ama con gioia e si trova in armonia con tutto ciò che lo circonda.

★ MARTEDÌ 22 SETTEMBRE

“DOLCE MARTEDÌ”

Condivisione della ricetta degli iscritti *Luigina Biancotto* e *Gianni Simonella*, “TORTA DI BANANE UVETTA E CIOCCOLATO”.

INGREDIENTI (PER 8 PERSONE): 3 banane di media grandezza; 2 cucchiaini di uvetta sultanina; 100 gr di cioccolato fondente; 1 bicchierino di rum; 1 bustina di lievito per dolci; 1 bicchiere di latte; 200 gr di zucchero; 300 gr di farina; 4 uova; 100 gr di burro fuso; scorza di ½ limone grattugiata; un pizzico di sale; zucchero a velo per decorare.

PROCEDIMENTO: porre l’uvetta in acqua tiepida e lasciarla ammorbidente. Battere i tuorli con lo zucchero fino a renderli spumosi e bianchi. Unire, poi, il burro fuso, la scorza del limone grattugiato e la farina alternata al latte. Aggiungere le banane schiacciate a purea insieme al rum, il sale, l’uvetta ben strizzata, poi il cioccolato fondente grattugiato gros-

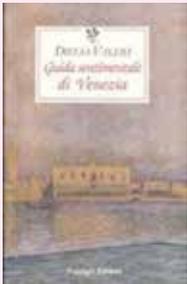
solanamente e i lievito per dolci. Rimescolare per legare tutti gli ingredienti, infine aggiungere gli albumi montati a neve e rimescolare. Imburrare e infarinare una tortiera del diametro di 26 cm. Versare l'impasto e lasciar cuocere per 45 minuti a 180°. Una volta cotta farla raffreddare e spolverarla con zucchero a velo.

CONSIGLIO DELLO CHEF: al posto del rum usare una fialetta aromatica a piacere.

PER I PIÙ CURIOSI: l'uva sultanina è indicata anche in aggiunta ai primi e secondi piatti, si sposa bene con il pesce, ma anche con alcune verdure, specie quelle amare.

★ MERCOLEDÌ 23 SETTEMBRE

Promozione della MARATONA DI LETTURA DEL VENETO 2020, estratto da "GUIDA SENTIMENTALE DI VENEZIA" di *Diego Valeri*.



"Andare in giro per calli e campi, senza un itinerario stabilito, è forse il più bel piacere che a Venezia uno possa prendersi. Beati i poveri in topografia, beati quelli che non sanno quel che fanno, ossia dove vanno, perché a loro è serbato il regno di tutte le sorprese..."

★ GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE

"CANTI"

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini Gilberto Donadello, con brani degli ANNI '70:

- LA LONTANANZA, Domenico Modugno
- INSIEME, Mina
- ANNA, Lucio Battisti
- LA PRIMA COSA BELLA, Nicola Di Bari
- L'ISOLA DI WIGHT, Dik Dik.

★ VENERDÌ 25 SETTEMBRE

"MARATONA DI LETTURA DEL VENETO 2020", invio del video "IL CENTRO SANDRO PERTINI IN VIAGGIO".



Hanno letto:

- *Bellino Fabiana, Stefano Pellegrino, Saisada San Cancian*, Ricordi e vivacità di un microcosmo veneziano.
- *Carraro Paola*, da "IL MILIONE" di *Marco Polo*, GIARDINI PARASIDIACI.
- *Cavallin Ernesta*, Vice Presidente Centro "Sandro Pertini", da "IL MILIONE" di *Marco Polo*, ANIMALI MAI VISTI PRIMA.
- *Falchetto Giovanna*, IL PAESE DEI SOGNI di *Robert Louis Stevenson*.
- *Leanza Vincenza*, da "IL MILIONE" di *Marco Polo*, LA STORIA DI SAGAMONI BORCAN OVVERO IL BUDDHA.
- *Mazzaglia Riccardo* da "IL MILIONE" di *Marco Polo*, FRUSCIO DI SETA.
- *Murador Rodolfo*, IL PRIMO VIAGGIO di *Franco Arminio*, BOMPIANI, 2020.
- *Pacquola Leone*, Presidente Centro "Sandro Pertini", LA LOCANDA DELLA SESTA FELICITÀ, *Alan Burgess*, MONDADORI, 1961.
- *Tomasetti Maria Carla*, UN LUNGO VIAGGIO di *Gianni Rodari*.
- *Zottino Giuliana*, LO SPIRITO DEL VIAGGIO di *Alessandro Ranzani*.

28° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 28 SETTEMBRE



"IL BUON LUNEDÌ DI RICKY" foto di un disegno dell'iscritto Riccardo Mazzaglia per augurare a tutti un buon inizio settimana;

"DOLCE ESERCIZIO" proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

"Sandro Pertini" Loredana e Tiziana:

GINNASTICA DOLCE - Loredana
ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE DIAGRAMMATICA, che si applica durante il RILASSAMENTO.

Sdraiati a pancia in su, appoggiare le mani sulla pancia. Durante l'inspirazione l'addome si gonfia, durante l'espirazione l'addome si sgonfia. L'aria entra dal naso ed esce dalla bocca che è leggermente aperta. La lingua è appoggiata sul palato, senza tensione: questo permette il rilassamento della mandibola. Provare a farlo ad occhi chiusi per un paio di minuti.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DEI COLORI, BIANCO: comprende

tutti i colori dello spettro luminoso. Esprime speranza per il futuro, fiducia nel prossimo e nel mondo. Rappresenta lo stato di purezza, i nobili sentimenti, la voglia di cambiamento e libertà. Indica l'apertura ad ogni possibilità. Chi ama il bianco ha un continuo desiderio di cambiamento e viene stimolato dalle novità che la vita gli presenta.

MARTEDÌ 29 SETTEMBRE

“DOLCE TISANA”

Con lo speciale “Tisana d'autunno alla cannella”.

INGREDIENTI: 1 cucchiaino di cannella in polvere, 2 cucchiaini di miele, 250 ml di acqua.

PROCEDIMENTO: In un tegamino mettiamo a bollire 250 ml di acqua minerale e un cucchiaino di cannella, filtriamo e facciamo raffreddare per alcuni minuti. Aggiungiamo ora due cucchiaini di miele.

CONSIGLIO DELLO CHEF: il miele aggiungetelo quando la tisana è quasi fredda, in modo che non perda i suoi nutrienti.

PER I PIÙ CURIOSI: la cannella è un potente antiossidante naturale, stimola la circolazione sanguigna e contribuisce a combattere il colesterolo. Stimola il sistema immunitario ed è un rimedio naturale contro raffreddore e influenza.

MERCOLEDÌ 30 SETTEMBRE

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: “cinque parole. Scrivi una storia in cui siano inserite queste cinque parole: piscina, ciabatte, guidare, idraulico, compasso”.

GIOVEDÌ 1 OTTOBRE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con alcuni brani degli ANNI '71:

- PENSIERI E PAROLE, *Lucio Battisti*;
- AMOR MIO, *Mina* ;
- PENSIERO, *Pooh*;
- 4 MARZO 1943, *Lucio Dalla*;
- CHE SARA', *Josè Feliciano*.

VENERDÌ 2 OTTOBRE

“DIARI DELLA BICICLETTA”, a cura del Professor Rodolfo Murador, per scoprire la bellezza di una Je-

solo ciclabile.

2° TAPPA, TORRE CAJGO: “ Per arrivare alla Torre, che si colloca esattamente al confine tra Jesolo e Musile, si percorre via Dragojesolo, lungo il Sile e la gronda lagunare.

Comunemente la strada viene chiamata Salsi. Dal centro di Jesolo la distanza è di circa 6 chilometri. Dalla Torre si può accedere a Lio Maggiore, uno dei luoghi più suggestivi che abbiamo, collocato nel cuore della laguna di nord-est. Il nome della Torre viene da *caliginem* (fumo, nebbia), in dialetto veneto *di-venta caivo*”.

29° SETTIMANA

LUNEDÌ 5 OTTOBRE



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

“Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO DI ALLUNGAMENTO PER IL POLPACCIO. POSIZIONE INIZIALE: in piedi, appoggiati ad un supporto, distendere all'indietro una gamba appoggiando completamente la pianta del piede al suolo. L'altra gamba è semiflessa in avanti per sostenere il peso durante l'esercizio. MOVIMENTO: spingere all'indietro la gamba fino a sentire l'allungamento del polpaccio.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DEI COLORI, INDACO, una tonalità molto scura tra il blu e il viola. L'indaco è il colore legato alla visione meditativa, all'intuito e alla riflessione profonda. Ha un forte potere rilassante, è simbolo di spiritualità e risveglio interiore. La persona che predilige l'indaco tende a guardare con occhio critico la realtà che la circonda ed è riservata. È sempre impeccabile ed ha un ottimo gusto.

MARTEDÌ 6 OTTOBRE

“DOLCE MARTEDÌ”

con “POLPETTE DI PANE RAFFERMO E TONNO” dell'iscritta *Luciana Franzo*.

INGREDIENTI: 300 gr di pane, 300 gr di tonno in

scatola, 100 gr di olive nere denocciolate, 50 gr di Grana, 1 cipolla, 1 uovo, un po' di timo e maggiorana
PROCEDIMENTO: tritare la cipolla e farla rosolare. In una ciotola far ammorbidire il pane con un po' di latte. Quando il pane è morbido, aggiungere il resto degli ingredienti. Formare delle polpettine e passarle nella farina. Cucinare al forno 20 minuti a 180°.

CONSIGLIO DELLO CHEF: se preferite potete friggerle!

PER I PIÙ CURIOSI: l'origine delle polpette è sconosciuta; le fonti più accreditate le considerano originarie della Persia: le kofta, polpette tipiche mediorientali, derivano il proprio nome dal persiano koofteh, che significa "carne pestata".

MERCOLEDÌ 7 OTTOBRE

"SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA"

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: "Finalmente un'azienda ha brevettato la macchina del tempo. e cercano persone che vogliono testarla. tu ti offri volontario...".

GIOVEDÌ 8 OTTOBRE

"CANTI"

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del 1972:

- NOI DUE NEL MONDO E NELL'ANIMA, *Pooh*;
- JESAHIEL, *I Delirium* ;
- PICCOLO UOMO, *Mia Martini*;
- QUANTO È BELLA LEI, *Gianni Nazzaro*;
- MONTAGNE VERDI, *Marcella Bella*.

VENERDÌ 9 OTTOBRE

"DIARI DELLA BICICLETTA", a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per scoprire la bellezza di una Jesolo ciclabile.



3° TAPPA, CHIESETTA DEL CRISTO RE: "Questa settimana andiamo a visitare in bici la CHIESETTA DEL CRISTO RE lungo l'omonima via. La chiesetta che vediamo oggi non è l'edificio originario del XVII secolo, ma una nuova edificazione costruita nel 1964, sulle fondamenta del vecchio tempio."

Il 1 maggio, come da antica tradizione, si svolge una

Santa Messa nella chiesetta. Al termine il sacerdote porta il crocifisso fino alle rive del Sile, benedendo la borgata. Si dice che il Cristo si lascia portare alle rive a patto di ritornare nella chiesetta quanto prima. Narra infatti la leggenda che, nella seconda metà del XVII secolo, un contadino stesse arando un campo di terra situato tra il corso della Piave Vecchia e delle valli jesolane quando ad un certo punto, i buoi che trascinavano si bloccarono e...". Il Professore ha invitato gli iscritti a raccontare la leggenda.

30° SETTIMANA

LUNEDÌ 12 OTTOBRE



"IL BUON LUNEDÌ DI RICKY"
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

"DOLCE ESERCIZIO"

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

"Sandro Pertini" *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO DI ALLUNGAMENTO PER LA COSCIA (quadricipite). Piegare un ginocchio e impugnare il collo del piede o la caviglia: tenere le ginocchia vicine e cercare di avvicinare il tallone della gamba piegata al fondo schiena, evitando di sentire dolore. L'allungamento è efficace se mantenuto in posizione statica e per almeno 45 secondi.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DELLE DITA. ALLUCE O PRIMO DITO DEL PIEDE: ha un significato importante. E' il nostro sostegno relazionale, rappresenta ciò che siamo. E' anche il dito che rappresenta le capacità intellettuali: un alluce di dimensioni rilevanti rispetto alle altre dita indica una personalità molto sveglia, intuitiva, capace, perspicace. Rappresenta la nostra intelligenza. I traumi e le tensioni qui, sono indice di una certa tensione con il mondo.

MARTEDÌ 13 OTTOBRE

"DOLCE MARTEDÌ"

con "FRITTATA DELL'IMPERATORE (KAISERSHMARRN)" del Presidente del Centro "Sandro Pertini", *Leone Pacquola*.

INGREDIENTI (per 4 persone): 3 uova, 50 gr di

zucchero, 1 cucchiaino di zucchero vanigliato, 120 gr di farina 00, 220 ml di latte, 1 pizzico di sale, 30 gr di burro, marmellata di mirtilli rossi, zucchero a velo.

PROCEDIMENTO: separare gli albumi dai tuorli e sbattere questi ultimi con lo zucchero e il vanigliato con una frusta. Aggiungere la farina e il sale e mescolare. Unire lentamente il latte a filo continuando a mescolare. Aggiungere gli albumi precedentemente montati e amalgamare lentamente con una spatola, con un movimento dal basso verso l'alto. Far sciogliere il burro in una padella antiaderente dal fondo spesso, ben calda (da 26-28 cm), quindi versare metà del composto nella padella e far cuocere a fuoco medio-basso. Quando i bordi inizieranno a dorarsi girare il Kaiserschmarrn aiutandosi con due spatole: non preoccuparsi se dovesse rompersi, tanto dopo andrà tagliata a straccetti. Quando anche il secondo lato sarà dorato, tagliarlo a straccetti con una spatola, poi metterlo da parte. Procedere nella stessa maniera con l'altra metà del composto. Servire il Kaiserschmarrn nei piatti spolverizzando con abbondante zucchero a velo e accompagnando con marmellata di mirtilli rossi a piacere.

CONSIGLIO DELLO CHEF: nell'impasto si possono aggiungere anche un goccio di rum e una manciata di uvetta.

PER I PIÙ CURIOSI: si racconta che l'imperatrice Sissi, attentissima alla linea, si facesse preparare dal cuoco di corte delle pietanze molto leggere. Quando un giorno le venne presentata la bella frittata dolce, si rifiutò di mangiarla. L'imperatore, infastidito dal rifiuto, la provò: gli piacque tanto che, da quel momento, divenne la "frittata dolce dell'imperatore", Kaiserschmarrn, appunto. In ricordo di quei pezzi mangiati dall'imperatore, da allora fu sempre presentata tagliata a pezzi.

★ MERCOLEDÌ 14 OTTOBRE

"SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA"
Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: "racconta un episodio della tua infanzia dal punto di vista del tuo giocattolo preferito...".

★ GIOVEDÌ 15 OTTOBRE

"CANTI"
Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del 1973:

- PICCOLO GRANDE AMORE, *Claudio Baglioni*;
- PERCHÈ TI AMO, *Camaleonti*;
- PAZZA IDEA, *Patty Pravo*;

- MINUETTO, *Mia Martini*;
- IO DOMANI, *Marcella Bella*.

★ VENERDÌ 16 OTTOBRE

"DIARI DELLA BICICLETTA", a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per scoprire la bellezza di una Jesolo ciclabile.



Castellana



Chiesetta di San Enrico

4° TAPPA, CA' FORNERA: "a circa 3 km dal capoluogo comunale. La località comprende un castello di fine secolo detto la Castellana: dell'antico castello, ad oggi, resta un singolare edificio caratterizzato dal ridondante stile fiabesco, circondato da un folto parco di conifere. Vi è anche la chiesetta campestre di Sant' Enrico, che fa parte dell'oratorio della tenuta Falk. Nel campanile, ancora oggi, si trova una campana a slancio manuale in SOL4". Il Professore ha invitato gli iscritti a ricordare la figura del CAMPANARO.

31° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 19 OTTOBRE



"IL BUON LUNEDÌ DI RICKY"
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

"DOLCE ESERCIZIO"
proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro "Sandro Pertini" *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - Loredana
ESERCIZIO DI RETRAZIONE DELLA TESTA CON PRESSIONE: in posizione seduta, lo sguardo orizzontale, spostare la testa all'indietro tenendo ferma la

schiena. Applicare una leggera pressione con la mano sul mento e rimanere in posizione per qualche secondo. Ripetere per 5 volte.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DELLE DITA DEI PIEDI. ILLICE O SECONDO DITO DEL PIEDE: e' il dito che rappresenta le nostre capacità di leadership! Se è più lungo rispetto alle altre dita, significa che abbiamo capacità dirigenziali. E' il dito della volontà. È qui che termina il meridiano dello stomaco, cioè il nostro digerire situazioni e persone: infatti vesciche, duroni, malattie o traumi di questo dito, indicano la difficoltà a digerire quanto fa parte della nostra vita.

★ MARTEDÌ 20 OTTOBRE

“DOLCE MARTEDÌ”

con “TISANA D'AUTUNNO FINOCCHIO E ARANCIA”.

INGREDIENTI: 400 ml acqua, 50 gr di finocchio fresco, mezza scorza d'arancia (intera, non grattugiata), miele.

PROCEDIMENTO: laviamo il finocchio, facciamolo a pezzi e mettiamolo nell'acqua fredda all'interno di un pentolino. Accendiamo il fuoco. Appena l'acqua prende il bollore, aggiungiamo la scorza dell'arancia (lavatissima!) e facciamo sobbollire per una decina di minuti. Filtriamo e gustiamo.

CONSIGLIO DELLO CHEF: utilizziamo le foglie più esterne del finocchio. L'arancia, invece, è essenziale che provenga da agricoltura biologica, in quanto la scorza va fatta bollire nell'acqua.

PER I PIÙ CURIOSI: quale miele è meglio utilizzare per affrontare al meglio l'autunno? MIELE DI CASTAGNO, con proprietà disinfettanti e antinfiammatorie: è, infatti, un toccasana per la gola infiammata grazie alla sua super concentrazione di Vitamina C.

★ MERCOLEDÌ 21 OTTOBRE

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: scrivi una storia a tuo piacimento, ma che finisca con questa frase, “il mondo sarebbe un posto migliore se”.

★ GIOVEDÌ 22 OTTOBRE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Per-

tini *Gilberto Donadello*, con brani del 1974:

- E TU, *Claudio Baglioni*
- E POI, *Mina*
- ANIMA MIA, *Cugini di campagna*
- PICCOLA E FRAGILE, *Drupi*
- BELLA SENZ'ANIMA, *Marcella Bella*

★ VENERDÌ 23 OTTOBRE

Messaggio per ricordare il TRENTENNALE del Centro “Sandro Pertini”

“Se il Covid-19 non circolasse ancora con l'attuale virulenza, per il Centro Pertini il 25 ottobre sarebbe una giornata di festa: ricorre infatti il 30° anniversario del giorno della sua inaugurazione. Cinque anni fa lo ricordammo, durante tutto il giorno, con l'alzabandiera, discorsi ufficiali, esibizioni del coro, la benedizione dei locali, il pranzo sociale e, in salone, varie esibizioni, prima del ballo. Quest'anno non è stato possibile! Da ben otto mesi non possiamo recarci al Pertini e ci si incontra solo occasionalmente. Fortunatamente fin dall'inizio l'Amministrazione Comunale ha attivato la rete quotidiana di contatti che ha consentito, con tutti i limiti del caso, di sentirci ancora una comunità unita ed attiva; e di questo, con affetto, ringraziamo. Però, per una data importante come il 30° anniversario è doveroso fare qualcosa che almeno ci aiuti a ricordarla: proponiamo che in quel giorno ciascuno di noi contatti un iscritto, soprattutto chi non si è visto o sentito di recente, e ci si scambi un po' di pensieri.- Con ciò potremo rafforzare ulteriormente i legami che ci vedono partecipi di questo ragguardevole pezzo della società Jesolana. Con l'augurio che quanto prima ci si possa ritrovare Leone Pacquola, Ernesta Cavallin”. E, adesso, la parola al Vice Sindaco Rugolotto: “I legami cui fanno riferimento il Presidente e la Vice Presidente sono i desideri, le aspirazioni, i bisogni di una comunità che vuole essere protagonista della propria storia. La storia di una comunità è generata dalla storia delle persone, delle famiglie, delle donne e degli uomini che abitano nella casa accanto, nell'appartamento vicino, nel palazzo di fronte. Queste storie trovano il modo di essere patrimonio di tutti quando sono condivise nei luoghi di ritrovo, per strada, nei locali pubblici... anche attraverso gli strumenti che abbiamo a disposizione: il telefono, il messaggio, il video. Ecco perché ci manca il “Pertini”, ecco perché faremo il possibile, nelle condizioni che ci saranno concesse, di ritornare a frequentarlo e viverlo...per continuare ad essere davvero protagonisti della nostra storia e della storia della

nostra comunità. Ora ricordiamo il trentennale della sua disponibilità, pensiamo a quanto ci è stato e ci sarà utile, ma soprattutto teniamoci vicini come suggerivano il Presidente e la Vice Presidente. E noi saremo con voi a tessere questo ricamo di sane, sagge ed efficaci relazioni. Ci faranno un gran Bene. Roberto Rugolotto”.

32° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 26 OTTOBRE



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY”
foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”
proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO DI MOBILITÀ TORACICA: seduti su una sedia di lato (schienale alla nostra sinistra), durante l'inspirazione (soffio) ruotare il torace verso lo schienale tenendosi con le mani, finché si è soffiata tutta l'aria. Inspirando tornare nella posizione di partenza. Ripetere per 10 volte. Fare la stessa cosa alla nostra destra.

-YOGA, *Tiziana*
SIGNIFICATO DELLE DITA DEI PIEDI. TRILLICE O TERZO DITO: è il centro dei valori, come la famiglia, la scuola, la vita. È correlato con la moralità della persona e con i suoi principi di “giusto o sbagliato”. È il dito centrale, dell'equilibrio e della coerenza dei nostri atteggiamenti relazionali. Disturbi a questo dito, indicano la paura di procedere in alcune delle nostre situazioni di vita.

★ MARTEDÌ 27 OTTOBRE

“DOLCE MARTEDÌ”
con “PASTA NCASCIATA” dell'iscritto *Vincenzo Russo*.

INGREDIENTI: 2 melanzane; 2 cucchiaini di sale grosso; olio di semi vari; 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva; aglio; 300 grammi di passata di pomodoro; qualche foglia di basilico; 200 grammi di formaggio fresco; 2 uova medie sode; qualche fetta di prosciutto cotto (o salame); 400 grammi di sedani rigati; pepe nero; pangrattato o mollica di pane; Grana Padano grattugiato. PROCEDIMENTO; puliamo le melanzane e tagliamo le a cubetti di 1 cm circa. Mescoliamo i dadini con il

sale grosso, poniamoli nello scolapasta e copriamoli con un piatto. Sopra il piatto mettiamo un peso. Lasciamole scolare per un'ora e poi passiamole sotto l'acqua, schiacciamole con le mani e asciughiamole con un canovaccio. Riscaldiamo l'olio di semi, friggiamo i cubetti asciutti di melanzane e poniamoli sulla carta da cucina. Poi prepariamo una salsa di pomodoro versando qualche cucchiaino di olio d'oliva in una pentola, l'aglio, la passata e qualche foglia di basilico. Cuociamo qualche minuto. Intanto, tagliamo a dadini il formaggio, il prosciutto, lessiamo le uova e tagliamole a pezzetti. Cuociamo i sedani rigati in acqua bollente e salata. Preriscaldiamo il forno a 180°C. Cuociamo la pasta per metà del tempo di cottura indicato, uniamo la salsa, le melanzane, le uova, il prosciutto, il formaggio, un po' di pepe nero. Distribuiamo sul fondo della teglia dai bordi alti del pan grattato. Versiamo il mix di pasta. Sopra distribuiamo altro pan grattato (o mollica) e poco Grana Padano grattugiato sul momento. Cuociamo in forno caldo a 180°C per 15-20 minuti.

CONSIGLI DELLO CHEF: per una versione super rustica, al posto del pan grattato usate la mollica del pane!

PER I PIÙ CURIOSI: La pasta ‘ncasciata può anche essere un modo per scoprire la TUMA SICILIANA. In Sicilia la TUMA è un formaggio fatto con latte di pecora che viene consumato entro un paio di settimane dalla sua produzione. I termine, in origine, indicava un determinato grado di stagionatura del formaggio pecorino siciliano (detto TUMAZZU).

★ MERCOLEDÌ 28 OTTOBRE

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”
Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: “ieri è venuta a trovarmi...”, inserisci il nome di un'emozione che hai distintamente provato nei giorni scorsi o che magari per qualche motivo torna a trovarti spesso e descrivi il vostro incontro.

★ GIOVEDÌ 29 OTTOBRE

“CANTI”
Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del 1975:

- SABATO POMERIGGIO, *Claudio Baglioni*
- L'IMPORTANTE È FINIRE, *Mina*
- RIMMEL, *Francesco de Gregori*
- CI VUOLE UN FIORE, *Sergio Endrigo*
- PIANGE..IL TELEFONO, *Domenico Modugno e Francesca Guadagno*

★ VENERDÌ 30 OTTOBRE

“DIARI DELLA BICICLETTA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per scoprire la bellezza di una Jesolo ciclabile.



5° TAPPA, CORTELLAZZO, “ Jesolo è in gran parte terra di bonifica – una regione dove l’uomo ha conquistato ai fiumi e alla laguna la terra metro per metro con grandiosi lavori- e il canale più importante nell’opera di prosciugamento inizia in Paese e finisce a Cortellazzo. Dal suo nome deriva l’antico nome di Jesolo... di che canale si tratta, perché è chiamato così? perché è stato costruito?”

33° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 2 NOVEMBRE



“IL BUON LUNEDÌ’ DI RICKY” foto di un disegno dell’iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana* e *Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO PER LA CAVIGLIA. MOBILITÀ - TACCO PUNTA: sedere in posizione diritta su uno sgabello e poggiare i piedi sul pavimento in modo tale che la caviglia sia sotto il ginocchio che è piegato a 90°. Portare alternativamente il peso sulla punta del piede e sul tallone. Ripetere 15 volte.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DELLE DITA DEI PIEDI. PONDULO O QUARTO DITO: rappresenta il legame con i nostri famigliari, con le persone a noi più vicine. E’ il dito dell’affettività, della creatività, delle nostre relazioni con gli altri, del senso di ciò che è giusto e ingiusto, della perfezione. Tensioni, crampi o dolori a questo dito indicano che si sta vivendo una situazione relazionale difficile.

MARTEDÌ 3 NOVEMBRE

★ “PENSIERI DALLA SCRIVANIA”

Rubrica quindicinale d’attualità a cura del Presidente del Centro “Sandro Pertini” *Leone Pacquola*.

Primo appuntamento:

“RIAPERTO IL REPARTO COVID A JESOLO. Durante la prima emergenza Covid su molti balconi vedevamo esposti drappi con scritto “Siete i nostri eroi”, con riferimento a medici e infermieri che prestavano la loro opera presso le terapie intensive; sanitari che, con dedizione e altruismo dedicavano anima e corpo per salvare quanti più contagiati possibile.

- A fine aprile le statistiche contavano deceduti causa Covid oltre 140 medici e 30 infermieri. Veri eroi!

Da poco tempo è iniziato un secondo periodo di pandemia, purtroppo i numeri sono in continuo aumento. Ciò ha obbligato le Aziende sanitarie a riaprire i reparti che erano stati chiusi quando sembrava che il peggio fosse passato. Anche presso l’ospedale di Jesolo è stato riaperto il reparto Covid; sui giornali il primario invita tutti a tenere comportamenti adeguati. Visto il momento, per limitare al massimo la vicinanza fra persone, l’Azienda ha stabilito un nuovo orario del CUP (lun-ven 10...17 e sab 8...12) ed invita ad operare preferibilmente via telefono o, meglio, via internet. Informa anche che il punto prelievi resta ubicato nei locali dell’AVIS, nell’ex medicina di fronte alla portineria, e che per accedervi è consigliato richiedere un appuntamento al CUP (0421-227100)”.

★ MERCOLEDÌ 4 NOVEMBRE

“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

PROPOSTA CREATIVA: osserva un quadro a tuo piacimento. Cosa direbbe il protagonista del quadro se potesse parlare?

★ GIOVEDÌ 5 NOVEMBRE

“CANTI”

Proposte d’ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, con brani del 1976:

- AMARSI UN PO’, *Lucio Battisti*;
- NON SI PUO’ MORIRE DENTRO, *Gianni Bella*;
- MARGHERITA, *Riccardo Cocciante*;
- LILLY, *Antonello Venditti*;
- LINDA, *Pooh*.

★ **VENERDÌ 6 NOVEMBRE**

“DIARI DELLA BICICLETTA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per scoprire la bellezza di una Jesolo ciclabile.



6° TAPPA, LE OSTERIE, il termine “OSTERIA” viene dall’antico francese “oste, ostesse” (secoli XII e XIII) che a sua volta deriva dal latino “hospite(m)”. L’etimologia della denominazione attuale richiama la funzione del luogo, che è appunto quella dell’OSPITALITÀ. Le osterie, un tempo, non erano solo punti di ristoro, ma piccoli supermercati in cui le famiglie trovavano generi di prima necessità e, soprattutto, il telefono! Luogo di incontro e di socializzazione, hanno costituito per lungo tempo uno dei pochi momenti di incontro e di scambio d’idee, in aggiunta alla chiesa e alla piazza. Il nostro percorso di oggi, si conclude con l’osteria Pavan, che segna il confine con San Donà di Piave. Ricordare il nome di tutte le osterie de na volta del nostro territorio.

34° SETTIMANA

★ **LUNEDÌ 9 NOVEMBRE**



“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY” foto di un disegno dell’iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;

“DOLCE ESERCIZIO” proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro

“Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO PER RINFORZO GLUTEI E LOMBARI: sdraiati a pancia in su, braccia distese lungo i fianchi. Piegare le ginocchia con i piedi appoggiati a terra, le gambe divaricate a larghezza dei fianchi. Contrarre i glutei e alzare il bacino, mantenendo la parte alta della schiena, le spalle, le braccia e la testa appoggiati alla superficie. Con i piedi e le mani esercitare pressione verso il basso. Mantenere la posizione per tutta l’inspirazione. Inspirando, abbassare

lentamente il bacino e tornare alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte per 2 serie.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DELLE DITA DEI PIEDI. MELLINO O MIGNOLO: è legato all’elemento della terra, alla creatività, all’ entusiasmo, all’ originalità e alla fantasia. Questo dito rappresenta da un lato la fiducia in se stessi e d’altro le nostre insicurezze. Se il mignolo si nasconde dietro il quarto dito, si è alla ricerca di maggiore sicurezza.

★ **MARTEDÌ 10 NOVEMBRE**

“DOLCE MARTEDÌ”

con “ROAST BEEF ALLA SENAPE” dell’iscritta *Lucia Bars*.

INGREDIENTI: 600 gr manzo taglio roast beef; 3 cucchiaini senape; olio extravergine d’ oliva; 1 rametto rosmarino tritato; 3 foglie salvia tritate; sale fino; pepe nero; vino rosso; aceto.

PREPARAZIONE: accendere il forno a 180°. Legare la carne con uno spago. In una ciotola unire la senape, un cucchiaino d’olio, le spezie tritate, sale, pepe. Prendere la carne, versarvi sopra il composto e massaggiare a fondo, quindi irrorare con vino rosso e aceto. Appoggiarla in una teglia e versare 3 cucchiaini d’olio. Infornare e dopo 10 minuti girare la carne senza forarla. Infornare altri 5 minuti in modo che si rosoli su entrambi i lati. Togliere dal forno, avvolgere con carta alluminio e far raffreddare. Tenere da parte la salsa residua e restringerla in un pentolino. Una volta raffreddata la carne, eliminare lo spago, affettare e versare sopra la salsa.

CONSIGLIO DELLO CHEF: per conservare le spezie fresche, a fine stagione essiccate rosmarino e salvia nella stessa proporzione e frullate con sale grosso (1 cucchiaino di sale ogni 3 cucchiaini di spezie).

PER I PIÙ CURIOSI: “Roast beef” significa “bovino arrostito”, è un piatto della cucina classica anglosassone, protagonista in tavola in occasione delle grandi feste.

★ **MERCOLEDÌ 11 NOVEMBRE**



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

FILM DIVENTATI LIBRI: la vita davanti a sé di *Romain Gary*

PROPOSTA CREATIVA: è proprio quando non ci credi più che accadono le cose belle.

◆ GIOVEDÌ 12 NOVEMBRE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, in memoria degli scomparsi *Gigi Proietti* e *Stefano D'Orazio*:

- ME SO MAGNATO ER FEGATO, *Claudio Baglioni* e *Gigi Proietti*
- HO DETTO AL SOLE., *Gigi Proietti*;
- TE VOJO DI, *Gigi Proietti*;
- RINASCERÒ, RINASCERAI, *Roby Facchinetti*.

◆ VENERDÌ 13 NOVEMBRE

“DIARI DELLA BICICLETTA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per scoprire la bellezza di una Jesolo ciclabile.



7° TAPPA, “CORTELLAZZO E FOCE DEL PIAVE: Cortellazzo, antico e affascinante borgo di pescatori, è una frazione del comune di Jesolo vicina alla foce del fiume Piave e con un piccolo porticciolo sul canale Cavetta. Cortellazzo ha un piccolo porto di pescatori; c'è (c'era) una comunità di pescatori (alcuni divenuti poi anche ristoratori) che lega il “villaggio” a Caorle, Chioggia e Treporti. Il Piave verso Cortellazzo è pieno di BILANCE per la pesca che si spingono quasi in mare. Sono, queste, delle reti di forma quadrangolare. La rete viene immersa fino al fondo e salpata di tanto in tanto. Il pesce catturato viene convogliato dai movimenti della rete verso il centro. Esiste anche una versione più piccola, chiamata “bilancia a mano” o “a carrucola” o “bilancino”. Ricordare il nome dei principali ATTREZZI USATI DAI PESCATORI e, rispetto al PESCATO, cosa sono le MOECHE e le MASENETE.

35° SETTIMANA

◆ LUNEDÌ 16 NOVEMBRE

“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY” foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;



“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana* e *Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana* ESERCIZIO per il RINFORZO

DEL QUADRICIPIDE: distesi a pancia in su, mettere un cuscino sotto il ginocchio e contrarre il quadricipite (coscia) cercando di schiacciare il cuscino contro il letto, estendendo il ginocchio e mantenendo la posizione per almeno 5 secondi. Ripetere il movimento per 10 volte con entrambe le gambe.

-YOGA, *Tiziana*

POLLICE: rappresenta la nostra forza di volontà e il nostro autocontrollo. E' il dito della protezione. Esercizio: provare, nei momenti di stress, a unire le punte di pollice, anulare e mignolo. Farlo con entrambe le mani (chiudere gli occhi e respirare con calma). Questo gesto stimola l'energia, ricarica, riduce il nervosismo e accresce la vitalità.

◆ MARTEDÌ 17 NOVEMBRE

“PENSIERI DALLA SCRIVANIA”

Rubrica quindicinale d'attualità a cura del Presidente del Centro “Sandro Pertini” *Leone Pacquola*.

APPUNTAMENTO. Quando pensiamo alla parola “appuntamento” siamo portati ad abbinarlo al “primo appuntamento”, legato a momenti del tutto particolari, sentimentali, che abbiamo vissuto in giovinezza; legati al moroso o alla morosa. Ora invece l'appuntamento acquista un altro significato, completamente diverso, è diventato sinonimo di prenotazione. Infatti, soprattutto con l'avvento delle restrizioni legate alla pandemia, è necessario chiedere appuntamento per fare quasi tutto; se non è previsto, bisogna fare la fila e restare distanziati. Bisogna chiedere l'appuntamento per andare dal medico, per recarci presso un ufficio o per parlare con un professionista. Per andare all'azienda dei rifiuti oppure all'ufficio delle imposte; un po' dappertutto. Quindi “appuntamento” ha cambiato il suo senso. Addirittura adesso bisogna chiedere appuntamento (leggi “prenotazione”) per andare dal parrucchiere (le signore lo fanno già da parecchio tempo!) o, addirittura, per sottoporci ad analisi cliniche all'ospedale. Ben diverso è invece l'appuntamento che con impazienza attendiamo tutti i giorni, puntuale alle 9.00, dal Centro Pertini.- I messaggi e le proposte che porta con sé contribuiscono a farci sentire in famiglia: sono un invito alla condivisione, quasi fossimo radunati tutti alla stessa tavola. Buon martedì a tutti. *Leone*

★ **MERCOLEDÌ 18 NOVEMBRE**



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

FILM DIVENTATI LIBRI: Forrest Gump di *Wiston Groom*

PROPOSTA CREATIVA: mamma diceva sempre, la vita è come una scatola di cioccolatini. Non sai mai quello che ti capita...

★ **GIOVEDÌ 19 NOVEMBRE**

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1977:

- TI AMO, *Umberto Tozzi*;
- SOLO TU, *Matia Bazar*;
- BELLA DA MORIRE, *Homo Sapiens*;
- DAMMI SOLO UN MINUTO, *Pooh*;
- SOLO, *Claudio Baglioni*.

★ **VENERDÌ 20 NOVEMBRE**

“DIARI DELLA BICICLETTA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per scoprire la bellezza di una Jesolo ciclabile.



8° TAPPA, “PASSARELLA E CA' PIRAMI. Prima di oliare un po' la bici e lasciarla riposare fino a primavera, in questi splendidi giorni di novembre la meta obbligata è la zona a nord-ovest di Jesolo. Nel cuore delle terre di Passarella e Ca' Pirami ci sono quattro strade che formano un quadrilatero dentro il quale il tempo si è

fermato, dove le colture, le case, i colori e gli spazi sono quelli di cento anni fa. Quindi forza, si parte dal “Paese” tutti insieme, si prende la ciclabile di Ca' Pirami e poi si prosegue girando a sinistra percorrendo l'Argine San Marco fino alla “passata” che si apre sui campi. Li sapete i nomi delle altre strade che delimitano questa zona? Buon giro!”. Ricordare: perchè davanti ai filari dei vigneti si piantano le rose? E come si chiamano le grandi tenute agricole di questa zona?

36° SETTIMANA

★ **LUNEDÌ 23 NOVEMBRE**

“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY” foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;



“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO PER IL TRONCO:

seduti, schiena staccata dallo schienale. Piedi piantati bene a terra. Mani incrociate, braccia ben tese davanti a noi. Flettere il busto in avanti cercando di toccare terra con le mani. Farlo 3 volte e altre 3.

-YOGA, *Tiziana*

INDICE: di notevole importanza per la sua autonomia di movimento rispetto alle altre dita. È chiamato il dito “specchio”, perché descrive l'immagine di una persona. A questo dito corrisponde la capacità di riflettere. Esercizio: seduti o sdraiati, circondare l'indice destro con le quattro dita della mano sinistra, lasciando il pollice teso in mezzo al palmo. Chiudere gli occhi: sentire il calore che scorre. Dopo qualche minuto cambiare mano. Questo gesto semplice rilassa e dona energia buona.

★ **MARTEDÌ 24 NOVEMBRE**



“DOLCE MARTEDÌ”

condivisione della ricetta “TARALLI UBRIACHI”, da *Concetta Tomasi* a nome di tutti gli iscritti all'Associazione La Cometa.

INGREDIENTI: 1 bicchiere di vino bianco; 1 bicchiere di olio di semi; 1 bicchiere di zucchero; 1 bustina lievito; 2 cucchiaini di semi di finocchio.

PROCEDIMENTO: versare tutto in una terrina, mescolare ed aggiungere la farina che gli ingredienti accolgono: l'impasto deve risultare della consistenza di una pasta frolla. Lavorare bene fino a che la palla di-

venta liscia, poi mettere un po' di farina sulla spianatoia, prendere a pizzicotti l'impasto e fare dei cordoni come per gli gnocchi. Chiudiamoli a forma di ciambelline non tanto grandi. Intanto preparare un piattino con dello zucchero e immergere le ciambelline mano a mano che vengono lavorate solo dalla parte superiore, altrimenti la parte sottostante si brucia. Sistemarle in una teglia coperta con carta da forno. Preriscaldare il forno ventilato a 180 gradi e cuocere per 45 minuti circa.

CONSIGLIO DELLO CHEF: ottime gustate con il the o con un bicchiere di prosecco.

PER I PIU' CURIOSI: in dialetto pugliese sono chiamati "MBRIACHIDD" cioè ubriachi, proprio per la presenza del vino nell' impasto.

★ MERCOLEDÌ 25 NOVEMBRE



Condivisione del progetto "RADIOVENETODRAMMA - TRASMISSIONI D'AUTORE", realizzato da ARTVEN, ente promotore delle manifestazioni teatrali della nostra Regione: compagnie teatrali venete, accompagnate da musicisti dal vivo, leggono in diretta Facebook audio romanzi

★ GIOVEDÌ 26 NOVEMBRE

"CANTI"

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1978:

- TU, *Umberto Tozzi*;
- FIGLI DELLE STELLE, *Alan Sorrenti*;
- PENSIERO STUPENDO, *Patty Pravo*;
- SOTTO IL SEGNO DEI PESCI, *Antonello Venditti*;
- GENERALE, *Francesco De Gregori*.

VENERDÌ 27 NOVEMBRE

"PRENDIAMOLA..CON FILOSOFIA", a cura del Professor *Rodolfo Murador*, riflettere su temi che fanno parte della nostra vita.



PRIMO TEMA: IL SILENZIO

Credo che non ci siano parole più controverse di Silenzio. Il silenzio è la condizione in cui non c'è né suono né rumore. Il silenzio è cercato, voluto, amato, ma anche temuto, odiato, evitato. Siamo a teatro, tutti parlano e l'orchestra accorda gli strumenti. Poi arriva il direttore e impone il silenzio. E va bene. Ma se alla fine dell'esecuzione nessuno applaude o fischia e cala il silenzio, non va bene, è tremendo! Se c'è troppo rumore lo desideriamo, ma troppo silenzio alla lunga ci rende tristi. Il maestro da bambini voleva il silenzio, ma guai a stare in silenzio se ci interrogava. Il silenzio ci permette di parlare a noi stessi, a riflettere, ma se durante una cena tra amici si sentono solo i rumori delle stoviglie pare un incubo. Quando amiamo qualcuno il silenzio è bellissimo se a parlare sono gli occhi, ma se anche quelli tacciono, stiamo male. Non rispondere a una domanda non è forse il segno di massimo disprezzo? Il sorriso è silenzioso, la risata no: quale preferire? Perché in chiesa si deve assolutamente tacere, tanto che se un neonato piange proviamo fastidio? Perché perché perché... Forse è il caso di pensarci un po' e rifletterci sopra...in silenzio! Ma poi mandate un messaggio o chiamate, così ne parliamo un po'.

Richiesta di inviare proprie riflessioni sul tema trattato e FOTOGRAFIE DEL SILENZIO.

37° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 30 NOVEMBRE

"IL BUON LUNEDÌ DI RICKY" foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;



"DOLCE ESERCIZIO"

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro "Sandro Pertini" *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO PER IL TRONCO:

seduti, schiena staccata dallo schienale. Piedi piantati bene a terra. Mani incrociate, braccia ben tese davanti a noi. Flettere il busto in avanti cercando di toccare terra con le mani. Farlo 3 volte e altre 3.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO delle DITA DELLE MANI. IL MEDIO: è il “dito celeste” e aiuta a muoversi tra le sfide della vita: ambizione, azione, iniziativa, rischio e gioia. Esercizio: mentre si massaggiano le mani e le braccia, immaginare che attorno soffi un vento molto gradevole. Immaginare che a ogni soffio, il vento, porti con sé ciò che non serve più (tristezza, tensioni, etc), lasciando spazio ad un’ energia buona.

Promozione
GIORNATA NAZIONALE DELLA COLLETTA ALIMENTARE



★ MARTEDÌ 1 DICEMBRE

“PENSIERI DALLA SCRIVANIA”

Rubrica quindicinale di attualità a cura del Presidente *Leone Pacquola*.

LE DONNE. Da sempre il nostro Centro Pertini è stato interessato all’universo “donna”. Fin dal 1999, l’Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha istituito il 25 novembre come “Giornata internazionale per l’eliminazione della violenza contro le donne”. Per apportare il nostro contributo proponiamo di soffermarci su una frase di Carlo Verdone: “Sì, ho sempre considerato le donne veramente una parte molto rilevante della società. - Le donne, secondo me, sono più intelligenti, più ironiche, più spiritose, sono materne, più riflessive, in genere sono meno emotive, sono più ponderate, io con una donna mi annoio molto meno!” Ci induce a fare riflessioni lontane anni luce dal tema della violenza! *Leone*.

E adesso la parola alla carissima amica *Silvana Cancian* e a tutte le amiche dell’ASSOCIAZIONE 2000 FORZA ROSA: “Carissimi Amici del Centro Pertini, rompiamo il silenzio e non giustificamo la violenza. L’amore non offende non minaccia non ferisce non alza le mani, ma ti prende per mano per abbracciarti. L’amore non è violenza. Un caro saluto a tutti”. *Silvana Cancian*

★ MERCOLEDÌ 2 DICEMBRE



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

FILM DIVENTATI LIBRI: *The Help* di *Kathryn Stockett*

PROPOSTA CREATIVA: sembra impossibile, ma a volte un atto di coraggio può cambiare tutto...

★ GIOVEDÌ 3 DICEMBRE

“CANTI”

Proposte d’ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1979:

- TU SEI L’UNICA DONNA PER ME, *Alan Sorrenti*
- GLORIA, *Umberto Tozzi*
- SOLI, *Adriano Celentano*
- E LA LUNA BUSSÒ, *Loredana Bertè*
- L’ANNO CHE VERRÀ, *Lucio Dalla*

★ VENERDÌ 4 DICEMBRE

“PRENDIAMOLA..CON FILOSOFIA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, riflettere su temi che fanno parte della nostra vita.



PRIMO TEMA: la BUGIA

Se ben ricordate, carissimi, abbiamo già affrontato il tema delle BUGIE. Il Prof, ha deciso di riprenderlo. Cedo la parola al Prof Rodolfo Murador: “Le bugie hanno le gambe corte...chi non conosce questa sentenza popolare? Mentire non fa bene agli affetti, all’amicizia e all’amore. In questi casi la bugia crea un’ombra, una ferita che spesso guarisce, ma ogni tanto si accumula così tanto da portare alla mancanza di rispetto e alla cattiveria. Una cosa è però sicura: se ci si crea la fama di esser dei bugiardi, è probabile che non ci creda più nessuno. Un argomento che ha davvero due facce, come la statua di Giano. Quindi vi chiediamo: ILLUDERE EQUIVALE A MENTIRE? SU COSA E CON CHI DOBBIAMO ESSERE SEMPRE SINCERI?”

38° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 7 DICEMBRE

“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY” foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;



“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*
ESERCIZIO PER LA MOBILITÀ DELLE BRACCIA:

in piedi, con le gambe unite, impugnare davanti alle cosce le estremità di un asciugamano o di un bastone di legno. Le braccia devono essere distese e lo sguardo in avanti. Inspirando sollevare le braccia (dritte) verso l'alto, espirando portare giù il bastone. Farlo 10 volte x 2.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DELLE DITA DELLE MANI. ANULARE: è il dito della coesione, dell'unione. Gli antichi Romani dicevano che la fede si mette all'anulare sinistro, perché è direttamente collegato con il cuore, sede dei sentimenti e delle emozioni. Esercizio: procurarsi una pallina di spugna. Lentamente, schiacciare e rilasciare la mano. Ripetere fino a sentire un lieve affaticamento della mano. L'efficacia di questo esercizio, sta nella lentezza del movimento di chiusura ed apertura delle dita.

★ MARTEDÌ 8 DICEMBRE

fiesta dell'Immacolata

★ MERCOLEDÌ 9 DICEMBRE

Promozione WEB MARTEDÌ CULTURALI

social

WEB MARTEDÌ CULTURALI
dalle ore 16.00 alle ore 17.00

PER PARTECIPARE BASTERÀ CLICCARE SUL LINK DI PARTECIPAZIONE CHE VERrà CONDIVISO NEI GRUPPI WHATSAPP

PROGRAMMA

15 DICEMBRE
SAN MARCO E IL CAMPANILE
con Riccardo Redigolo

12 FEBBRAIO
PRENDERSI CURA DI SE:
Risultati sperimentali e suggerimenti per l'igiene Denta-
le (Riccardo Redigolo)

26 FEBBRAIO
MONDI E CAVALLINO
NEL TORO TRA MUSICA
E RIVOLUZIONE
con Riccardo Redigolo

02.937.1907907
centropertini.jesolo@gmail.com

1° APPUNTAMENTO

MARTEDÌ 15 DICEMBRE
dalle 16 alle 17,

Don *Riccardo Redigolo*,

**SAN MARCO
E IL CAMPANILE**

★ GIOVEDÌ 10 DICEMBRE

“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, canzoni di Natale cantate dal Coro del Centro Pertini, prima parte:

- JINGLE BELS
- PICCOLA CANTATA DI NATALE
- PUER NATUS
- GLORIA
- CANTIQUE DE NOEL

★ VENERDÌ 11 DICEMBRE

“PRENDIAMOLA..CON FILOSOFIA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, riflettere su temi che fanno parte della nostra vita.



TERZO TEMA: LA PAURA

Quante volte pronunciamo questa parola! “Una paura matta, una paura del diavolo, niente paura! non avrai mica paura?”. La paura sta ben piantata nella nostra origine personale come in quella di specie. Molti sostengono che la paura sia l'emozione più antica dell'umanità. Pur essendo uno stato emotivo spiacevole, la paura è preziosissima e funziona come un salvavita. Essere sempre coraggiosi non solo non è possibile, è anche controproducente; quindi il mito del coraggio come virtù assoluta è totalmente sbagliato. Della paura si son scritte molte cose. Ve ne propongo tre, che vi invito a commentare. La prima è di Lucrezio, l'autore del *De rerum natura*: “LA PAURA HA CREATO GLI DEI”. La seconda è sempre di un poeta latino, Ovidio: “CHI HA NAUFRAGATO NELLA TEMPESTA TREMA ANCHE IN ACQUE TRANQUILLE”. La terza è di Totò, che non ha bisogno di presentazioni: “IL CORAGGIO NON MI MANCA. È LA PAURA CHE MI FREGA!” LA PAURA FA BENE? QUANDO? È RISCHIOSO PROVARE TROPPO PAURA? E PROVARE TROPPO POCA?

39° SETTIMANA

★ LUNEDÌ 14 DICEMBRE

“IL BUON LUNEDÌ DI RICKY” foto di un disegno dell'iscritto *Riccardo Mazzaglia* per augurare a tutti un buon inizio settimana;



“DOLCE ESERCIZIO”

proposta di ginnastica dolce e di yoga delle insegnanti del Centro “Sandro Pertini” *Loredana e Tiziana*:

GINNASTICA DOLCE - *Loredana*

ESERCIZIO PER LE ANCHE: posizionarsi in modo supino, con le gambe piegate. Portare il ginocchio sinistro al petto tenendolo con le mani e tirandolo a noi quanto più possibile. Nel mentre, distendere la gamba opposta destra tenendo il piede “a martello”. Tenere per 5 secondi, poi tornare alla posizione di riposo. Ripetere con il ginocchio destro al petto e la gamba sinistra distesa. Ripetere anche qui per 5 secondi. Farlo 5 volte per gamba.

-YOGA, *Tiziana*

SIGNIFICATO DELLE DITA DELLE MANI. MIGNOLO: viene associato alle relazioni interpersonali e ai rapporti di coppia. È legato alla sfera delle emozioni e all'elemento acqua. Esercizio: seduti o sdraiati, massaggiare i mignoli con le quattro dita della mano. Chiudere gli occhi e immaginare di essere sulla riva del mare a osservare le onde che vanno e vengono. Si avvicinano, si arrotolano, tornano indietro. Ascoltare i propri sentimenti fino a che le onde non avranno portato via i brutti pensieri.

★ MARTEDÌ 15 DICEMBRE

“PENSIERI DALLA SCRIVANIA”

Rubrica quindicinale di attualità a cura del Presidente *Leone Pacquola*.

WEB MARTEDÌ CULTURALI



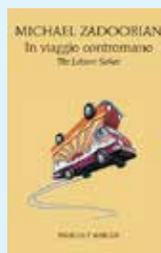
1° APPUNTAMENTO

MARTEDÌ 15 DICEMBRE
dalle 16 alle 17

Don *Riccardo Redigolo*

SAN MARCO
E IL CAMPANILE

★ MERCOLEDÌ 16 DICEMBRE



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA”

Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*.

FILM DIVENTATI LIBRI: ELLA & JOHN, *Michael Zadoorian*

PROPOSTA CREATIVA: sai cosa mi piace di te? Che i nostri silenzi non sono mai imbarazzanti. mai una volta che avrò pensato devo: devo assolutamente dire qualcosa ora...

★ GIOVEDÌ 17 DICEMBRE

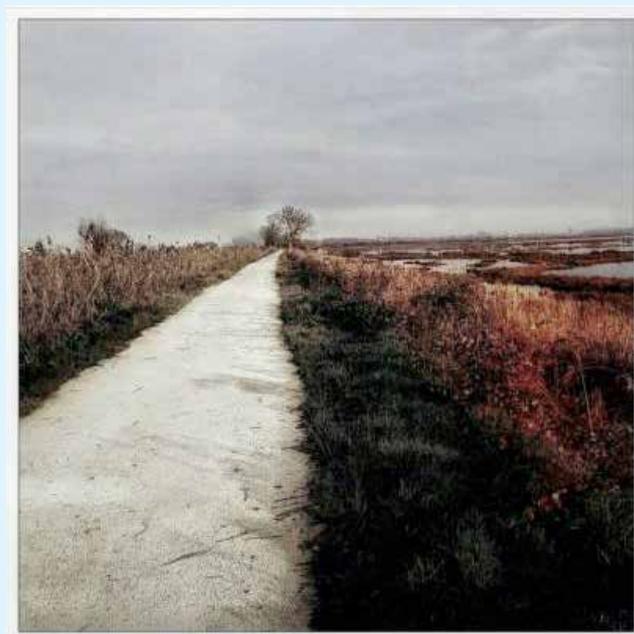
“CANTI”

Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, canzoni di Natale cantate:

- A NATALE PUOI
- OH HAPPY DAYS
- IL PICCOLO TAMBURINO
- SO THI IS CHRISTMAS
- DIO CI BENEDIRÀ

★ VENERDÌ 18 DICEMBRE

“PRENDIAMOLA..CON FILOSOFIA”, a cura del Professor *Rodolfo Murador*, riflettere su temi che fanno parte della nostra vita.



TERZO TEMA: IL DESTINO

Cos'è il destino? L'umanità non smette di chiedersi, da millenni, cosa sia e se esista davvero. Nell'antichità il destino (chiamato fato) era personificato nelle Parche, figlie di Giove. Sono tre tessitrici: due, Cloto e Lachesi, intente a filare e incrociare, una, Atropo, a tagliare: la vita di ognuno di noi quindi è un filo che si intreccia tantissime volte con altri fili fino al momento in cui il filo stesso viene tagliato. Ma il destino è già scritto da una mano misteriosa oppure siamo noi a scriverlo? È questa forse la domanda più appassionante della storia delle idee. Di certo fin dall'alba dei tempi abbiamo cercato la risposta ovunque: dalle stelle ai fondi del caffè, dal colore del cielo al tramonto alle faville del Pan e Vin. Siamo padroni del nostro futuro oppure è tutto già deciso in anticipo? Una risposta certa non c'è, e forse proprio per questo continuiamo ad interrogarci su quello che ci accadrà. Per discuterne proviamo a con-

frontarci con quattro pensieri:

- 1 - Non ci è dato di scegliere la cornice del nostro destino, ma ciò che vi mettiamo dentro è nostro.
- 2 - Quello che chiamiamo il nostro destino è in realtà il nostro carattere, e il carattere si può cambiare.
- 3 - Il destino, quando apre una porta, ne chiude un'altra. Dati certi passi avanti, non è possibile tornare indietro.
- 4 - Si nasce sempre sotto il segno sbagliato e stare al mondo in modo dignitoso vuol dire correggere giorno per giorno il proprio oroscopo.

Mi pare che ci sia abbastanza materiale per discuterne per un po'...anche perché, come ha voluto... il destino, in questi giorni "ristretti" il tempo non ci manca. Buone feste a tutti anche da parte mia!
Rodolfo



CENTRO "S. PERTINI" di Jesolo



Via A. Garibaldi, 7 - Jesolo VE

CENTRO "S. PERTINI"
di Jesolo



Via A. Garibaldi, 7 - Jesolo VE



Tel. 0421 350603

centro.pertini@comune.jesolo.ve.it