

PROGETTO #Il Centro 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.



**BUON
GIORNO**



1° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



GENNAIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

■ GIOVEDÌ 7 GENNAIO

“CANTI” - Proposte d’ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini
Gilberto Donadello:

LA CANZONE DELLA BEFANA

FESTA DELL'EPISANIA AL CENTRO PERTINI

LA CANZONE DELLA BEFANA

La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte.
Vien dal cielo con la scopa
e sui tetti pian si posa,
e poi scende lesta lesta
dai camini con la cesta.

La Befana è una vecchietta
un po' brutta poveretta,
ma ai bambini poco importa
se la cesta è colma colma
tutta piena di regali, dolci, treni
bamboline per riempire le calzine.

La Befana con la cesta
cerca, cerca la calzetta
e soltanto ai bambini buoni
lei ci mette tanti doni
ma a chi è stato un po' birbone,
lei la colma col carbone.

La Befana è già sul tetto
presto bimbi tutti a letto
Lasciam sola la vecchietta
a riempire la calzetta,
che doman di buon mattino
scopriremo il regalino.



■ VENERDÌ 8 GENNAIO

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



ESSERE DUE, LA COPPIA

Coppia sì o coppia no?

In principio fu Adamo ed Eva, e le cose si complicarono subito, tanto che il primo fu costretto a lavorare, la seconda a partorire con dolore.

La coppia è da sempre presente nella storia della civiltà. Ettore e Andromaca, Ulisse e Penelope quelle legali, Paolo e Francesca, Lancillotto e Ginevra un po' meno. E con la coppia l'innamoramento iniziale che brucia di felicità, poi l'amore con il tempo infine i semi che bocciano, dolci, nell'amicizia, o amari, nell'indifferenza e sopportazione.

Ogni coppia è una storia unica, un intreccio denso di ricordi: i figli, i viaggi, la vita identica di tutti i giorni, le notti di sorrisi e quelle di lacrime. Forse nessun legame è così ricco di esperienze, emozioni e sentimenti. Tutte cose che vanno raccontate...magari una sera d'inverno, con vecchie fotografie tra le mani e immagini lontane che ci dicono chi è o è stata la persona con cui abbiamo intrecciato il destino.

2° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

2021



GENNAIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

■ LUNEDÌ 11 GENNAIO



“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* - L'OROLOGIO, ESERCIZIO DI MOBILITÀ DELLA COLONNA VERTEBRALE: distesi a pancia in su, con le gambe piegate a larghezza del bacino, immaginare di essere distesi su un orologio, il 12 è ad altezza lombare, mentre il 6 è in zona coccige. Inspirando, muovere il bacino portando il coccige verso il 6 (si alza la zona lombare); espirando, muovere il bacino verso il 12 (la zona lombare aderisce a terra). Eseguire lentamente e fluidamente per 10/15 volte.

YOGA, *Tiziana* - RENI: a cosa servono i reni? La loro funzione è prettamente depurativa e secondo la psicosomatica rappresentano la personale capacità di distinguere e di conservare l'equilibrio interno. L'inverno è la stagione in cui è necessario averne particolare cura, perché i reni temono il freddo. Se l'energia renale è in equilibrio, tessuti e funzioni ad essa collegati godono di grande vitalità. I reni originano e accumulano la nostra preziosa forza vitale: l'acqua.

■ MARTEDÌ 12 GENNAIO

“PENSIERI DALLA SCRIVANIA” - rubrica quindicinale di attualità a cura del Presidente *Leone Pacquola*.

PROMOZIONE 2° APPUNTAMENTO:



MARTEDÌ 12 GENNAIO
dalle 16 alle 17
Psicologo *Roberto Vettori*

“PRENDERSI CURA DI SE’:
Aspetti psicologici e consigli
per l'epoca Covid”

■ MERCOLEDÌ 13 GENNAIO



“SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA” - Attività di scrittura creativa a cura di *Franca Pacquola*. GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo tratto da “LA LINGUA SALVATA” di *Elias Canetti*

■ GIOVEDÌ 14 GENNAIO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1980:

- NON SO CHE DAREI, *Alan Sorrenti*;
- LUNA, *Gianni Togni*;
- AMICO, *Renato Zero*;
- IL TEMPO SE NE VA, *Adriano Celentano*;
- INNAMORARSI, *Ornella Vanoni*.

■ VENERDÌ 15 GENNAIO

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



IL LAVORO

Solo fatica o anche soddisfazione? In varie lingue europee, il significato originario di questa parola, messo in luce dalle diverse etimologie, pare concentrarsi sempre sui suoi accenti più negativi: dolore (travaillé; trabajo), servitù (Arbeit), forse urgenza (work). In alcuni dialetti italiani il lavoro si articola in “travagghiari” in Sicilia, e, in Campania, in un esplicito “faticà”. Il significato più antico lo troviamo nel latino labor, che vuol dire semplicemente fatica. Come mai l'attività lavorativa è giudicata tanto negativamente? Eppure il lavoro ci dà un ruolo nella società, ci permette di essere autosufficienti e in certa misura liberi. Ci permette addirittura di costruirsi “una vita” insieme ad altre persone. Gran parte della considerazione che gli altri hanno di noi viene dal nostro lavoro, e dal grado di impegno che ci mettiamo. È anche indubbio che un lavoro ben fatto ci riempie di soddisfazione. Forse le ragioni di questa ambiguità vengono da tempi passati in cui il lavoro non era una scelta ma un lascito che passava di padre in figlio e da madre a figlia, senza possibilità di scelta? Insomma, più che voluto era dovuto. Di certo, fare un lavoro utile e allo stesso tempo divertente sarebbe l'ideale...ma non sempre è possibile. Che fare? Che consigli daresti a un giovane? Sarebbe bello sentire le vostre esperienze in merito, sicuri che avete tanto da dire.



S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 18 GENNAIO



“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 DELL'OROLOGIO. NUMERI 3 e 9: distesi a pancia in su, con le gambe piegate a larghezza bacino, visualizzare nell'orologio le ore 3 e le ore 9. Trasferire la pressione lentamente e successivamente su di esse, basculando il bacino dal 3 al 9. Quando si inclina il bacino a sinistra, il piede destro spinge un po' sul pavimento; quando si inclina il bacino a destra, spinge il piede sinistro Ripetere 10 volte.

YOGA, *Tiziana* - RENI: In questo periodo, infatti, è bene rafforzare il sistema immunitario (che ci protegge dal freddo) con sali minerali, assumendo cereali integrali e verdure cotte. Il cibo tipico che rappresenta l'espressione dell'elemento ACQUA, sono i LEGUMI. Basta scavare nelle ricette del territorio per trovare un piatto che unisce due classici dell'inverno: fagioli (avete notato che la loro forma ricorda quella dei reni?) e radicchio. È da questo incontro, infatti, che nasce uno dei piatti tipici della cucina veneta: “RADICIO E FASIOI”. Il radicchio ha tante caratteristiche benefiche per la salute: è un ortaggio che non contiene glutine, facilita la digestione e ha un alto apporto di vitamine A, C e ferro.

MARTEDÌ 19 GENNAIO

“DOLCE MARTEDÌ” - condivisione ricetta “LATKES, FRITTELLE DI PATATE E CIPOLLE” dell' iscritta *Roberta Moretto*.

INGREDIENTI: 4 patate grosse, 1 cipolla, 1 uovo (se è piccolo, anche due), 1 cucchiaio di farina, sale e pepe. PROCEDIMENTO: sbucciare 4 patate crude, poi grattugiarle o tagliarle a julienne con l'apposito attrezzo e metterle a scolare dentro ad uno strofinaccio, affinché perdano la loro acqua, per un'oretta. Tritare finemente la cipolla, versarla in una ciotola capiente e impastarla con l'aiuto di una forchetta insieme alle patate grattugiate, l'uovo e la farina: deve venire fuori un intruglio denso, ma non troppo. Aggiustare di sale e pepe. Scaldare un po' di olio in una padella e friggere più o meno un mestolo di impasto per volta, avendo cura di lasciarlo colorire bene da un lato prima di girarlo con l'aiuto di una spatola. Scolare i latkes su un foglio di scottex per qualche minuto. CONSIGLIO DELLO CHEF: sono deliziosi con la panna acida. PER I PIÙ CURIOSI: cosa sono i latke? Sono deliziose frittelline di patate preparate con soli tre ingredienti. La ricetta ha origini ebraiche e viene servita durante l' Hanukkah, conosciuta anche come Festa delle luci.

MERCOLEDÌ 20 GENNAIO

“PROMOZIONE WEB MARTEDÌ CULTURALI” - rubrica quindicinale di attualità a cura del Presidente *Leone Pacquola*.

PROMOZIONE 3° APPUNTAMENTO:



MARTEDÌ 26 GENNAIO
dalle 16 alle 17
Giuseppe Bozzato
dell' Associazione “TRA MAR E LAGUNA”

“JESOLO E CAVALLINO NEL 1800
TRA MISERIA E RIVOLUZIONI”

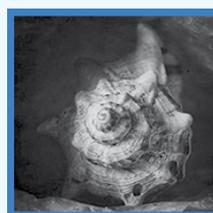
GIOVEDÌ 21 GENNAIO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1981:

- SARÀ PERCHÈ TI AMO, *Ricchi e poveri*;
- MALEDETTA PRIMAVERA, *Loretta Goggi*;
- PER ELISA, *Alice*;
- ANCORA, *Eduardo De Crescenzo*;
- STRADA FACENDO, *Claudio Baglioni*;
- CHI FERMERÀ LA MUSICA, *Pooh*.

VENERDÌ 22 GENNAIO

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



LA PROTEZIONE.

Nelle situazioni in cui ci sentiamo particolarmente vulnerabili, facciamo sempre un passo indietro per proteggerci, ma c'è chi si espone alle situazioni dolorose senza protezione e c'è chi, invece, innalza barriere per tentare di diventare impermeabile, indifferente.

La parola al Prof. “PROTEZIONE. Il bisogno di protezione ci accompagna fin dai primi momenti della nostra vita e, più passa il tempo, più costruiamo, dentro e fuori di noi, dei “sistemi” che ci aiutano a far fronte ai tanti pericoli che il vivere comporta. Ogni essere vivente, nessuno escluso, ha come fine principale quello di durare il più a lungo possibile in un mondo che spesso è rischioso e ostile. Fame, freddo, malattie, violenza e mille altre cose: a queste noie, chiamiamole così, abbiamo saputo dare risposte soddisfacenti. Oggi, però, assistiamo all'emergere di necessità di protezione inedite. E, ancora una volta, sono i giovani lo specchio di questo panorama inquieto: la società di adesso preferisce ai sentimenti delle maschere, maschere che diano l'impressione che tutto va sempre bene, ma che, infine, lasciano un senso di solitudine, di distanza. Cosa vuol dire, quindi, al giorno d'oggi, sentirsi protetti?”

A ricordarci, per fortuna, giovani e meno giovani, di rischiare, osare, buttarsi, è l'AMORE, sempre. Apuleio, nella favola Amore e Psiche, ci dice: “Se Orfeo non si fosse girato, se Psiche non avesse tentato di conoscere, allora noi non avremmo creduto alla forza del loro amore.”

Insomma, non serve l' eccessiva prudenza, almeno per quel che ci dice il cuore.

Siete d'accordo?”



S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

■ LUNEDÌ 25 GENNAIO



“**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* - APRI IL PUGNO: tenere le dita serrate in un pugno di fronte a noi. Ora ruotare leggermente il polso in avanti. Allungare le dita fino a quando la mano è piatta e aperta, partire con le dita unite e poi allargare le dita. Chiudere il pugno. Ripetere tutto 10 volte e ripetere 3 volte durante il giorno.

YOGA, *Tiziana* - ESERCIZIO PER I RENI. Posizione di partenza: seduti con i piedi ben appoggiati a terra, concentrarsi sulla zona lombale spingendo leggermente in avanti, stirare la colonna vertebrale, rilassare le spalle, mento leggermente chiuso, occhi chiusi. Appoggiare anulare e medio nella piega del polso e ascoltare il battito cardiaco: se si hanno difficoltà provare a sentire il battito sul collo. Dopo alcuni minuti, contare quanti battiti abbiamo durante l'espriro e l'inspiro. Se c'è differenza cercare di modificare lentamente il respiro fino a contare lo stesso numero di battiti nelle 2 fasi.

■ MARTEDÌ 26 GENNAIO

“**PENSIERI DALLA SCRIVANIA**” - rubrica di attualità a cura del Presidente *Leone Pacquola*.



“**WEB MARTEDÌ CULTURALI - INVITO A PARTECIPARE.** Come più volte annunciato, Vi ricordo che oggi 26 gennaio, con inizio dalle ore 16.00, si terrà la terza videoconferenza sul tema **JESOLO E CAVALLINO NEL 1800 TRA MISERIA E RIVOLUZIONI.** Relatore *Giuseppe Bozzato*. Incrociamo le dita augurandoci che le cose possano migliorare per poterci consentire di fare la solita scampagnata oltre il ponte e

andare a pranzo al Villaggio San Paolo.
A dopo, Leone”

■ MERCOLEDÌ 27 GENNAIO

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



GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo tratto da
“**PER FARE LA POESIA**” di *Roberto Piumini*

■ GIOVEDÌ 28 GENNAIO

“**CANTI**” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1982:

- FELICITÀ, *Albano e Romina*;
- DOMENICA BESTIALE, *Fabio Concato*;
- NON SONO UNA SIGNORA, *Loredana Bertè*;
- E NON FINISCE MICA IL CIELO, *Mia Martini*;
- AVRAI, *Claudio Baglioni*.

■ VENERDÌ 29 GENNAIO

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



LA MERAVIGLIA

La filosofia da dove nasce? In sè la parola filo-sophia significa amore per il sapere. Non c'è, all'origine del nostro pensare, alcuna intenzione pratica. E i due filosofi più grandi, Platone e Aristotele, non hanno dubbi: la conoscenza nasce dalla meraviglia, dallo stupore. I nostri occhi vedono tante cose e passano sopra queste sfiorandole appena. Ma non passa giorno, finché c'è vita in noi, che lo sguardo non si fermi su qualcosa che ci attrae e ci stupisce. I bambini, oltre che a essere meravigliosi, sono perennemente meravigliati: vedono le cose per la prima volta! La nostra meraviglia viene da lì, dal fanciullo che resiste nel profondo della nostra vitalità, dal bambino che sopravvive, sorride e si entusiasma davanti a colori, suoni e odori. Ognuno ha le sue meraviglie: albe e tramonti non finiscono di rapirci; paesaggi e cieli, alberi e fiori e le innumerevoli varietà di viventi: l'immensità del creato insomma, così come ci viene testimoniata da Francesco d'Assisi nel suo celebre Cantico, quella che dà respiro alla vita e mantiene viva la vita che abbiamo. Una domanda infine: che vita sarebbe senza il meraviglioso?”

5° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo



PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



FEBBRAIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

LUNEDÌ 1 FEBBRAIO



“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 PRONAZIONE E SUPPINAZIONE DEL POLSO: seduti con il braccio sul fianco e il gomito piegato a 90°, il palmo della mano rivolto in giù. Ruotare l'avambraccio in modo che il polso sia rivolto verso l'alto e poi verso il basso. Ripetere 10 volte. Cercare di eseguirlo 3 volte nell'arco della giornata.

YOGA, Tiziana - MASSAGGIO ALLE ORECCHIE: riscaldare le ORECCHIE massaggiandole. Cominciare dalla parte alta del lobo. Continuare, finché sentiamo la pelle mordibissima. Tirare con delicatezza prima la parte alta e poi quella centrale dell'orecchio. Sfregare l'orecchio finché diventa ROSSO. Notare che quando l'orecchio è caldo, tutto il corpo lo è caldo.

MARTEDÌ 2 FEBBRAIO

“DOLCE MARTEDÌ” - Ricetta GALANI dell'iscritta *Ornella Beraldo*.

INGREDIENTI: 2 uova, 4 cucchiaini di aceto, 2 cucchiaini di olio di semi, 1 cucchiaino di zucchero, sale qb, farina qb, limone. **PROCEDIMENTO:** sul piano di lavoro disporre la farina a fontana, unire lo zucchero, un tuorlo, l'uovo intero, l'olio, il sale, la buccia grattugiata del limone e l'aceto. Stendere la pasta ricavandone delle sfoglie sottili, con una rotella dentellata ritagliare delle strisce. In una padella non troppo grande far scaldare abbondante olio e friggere pochi galani alla volta ritirandoli quando sono ben dorati. Asciugarli su carta assorbente da cucina, trasferirli sul piatto da portata, spolverizzarli con lo zucchero a velo vanigliato e servire. **CONSIGLIO DELLO CHEF:** una variante golosa sono i galani al cacao. Il procedimento è lo stesso, basta aggiungere 50 gr di cacao amaro in polvere nell'impasto. **PER I PIU' CURIOSI:** ecco alcuni dei nomi con cui vengono chiamati i galani nelle Regioni italiane. 'Crostoli' in Veneto, Friuli Venezia Giulia, Trentino Alto Adige; 'Sfrappole' in Emilia; 'Frappe' nel Lazio, ma anche in alcune zone dell'Emilia; 'Cioffe' in Abruzzo; 'Bugie' in Liguria e Piemonte; 'Cenci' in Toscana; 'Chiacchiere' in Campania.

MERCOLEDÌ 3 FEBBRAIO



PROMOZIONE 4° APPUNTAMENTO:

MARTEDÌ 9 FEBBRAIO
dalle 16 alle 17

Dottor *Federico Borin* - Fisioterapista

UN PO' DI MOVIMENTO AL GIORNO
TOGLIE L'ARTROSI DI TORNO

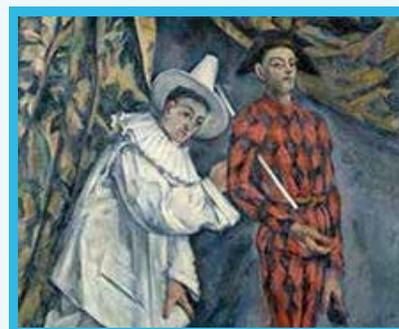
GIOVEDÌ 4 FEBBRAIO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1983:

- NELL'ARIA, *Marcella Bella*;
- SPIAGGIE, *Renato Zero*;
- VACANZE ROMANE, *Matia Bazar*;
- L'ITALIANO, *Toto Cutugno*;
- L'AMICO È, *Dario Bembo* e *Caterina Caselli*;
- VITA SPERICOLATA, *Vasco Rossi*.

VENERDÌ 5 FEBBRAIO

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



CARNEVALE: MASCHERA O FINZIONE?

Il carnevale ha come simbolo la maschera e questa ha una storia antichissima. Laddove c'è rito, c'è una maschera.

La parola ha origine medievale in “mascara” e significa “spettro, essere demoniaco”.

Carnevale invece viene da carne (le)vare, “riferito in origine al banchetto d'addio alla carne, che si celebrava la sera innanzi il mercoledì delle Ceneri”, sempre nel medioevo.

Col tempo però il Carnevale è diventato, specie nel suo giorno conclusivo, una festa di allegro rovesciamento dove ognuno può essere, per un giorno appunto, il suo contrario: il servo diventa re, l'uomo si veste da donna, l'onesto impersona il ladro e così via. Un'occasione per essere trasgressivi senza incorrere in situazioni spiacevoli perché, come si dice, a Carnevale ogni scherzo vale.

E in fondo il significato sta tutto nello saper scherzare (da skerzon, esser lieti) su situazioni spesso dolorose o minacciose.

Celebrato da sempre nell'arte e in ogni cultura, esso chiarisce anche un altro importante aspetto della personalità: la finzione. Considerata come raggiro e imbroglio, la finzione è invece da intendersi come invenzione: non si dice forse finzione teatrale, letteraria, artistica?

Per concludere questo tema davvero vasto, ricordiamo il grande Pirandello che diceva “Nella vita incontrerai tante maschere e pochi volti” e “La vita è una grande pupazzata”.

Grandi verità che ci ispirano, saggiamente, di sorridere alla vita, soprattutto quando si fa amara.

6° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

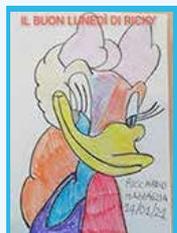
2021



FEBBRAIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

LUNEDÌ 8 FEBBRAIO



“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 ESTENSIONE E FLESSIONE DEL POLSO: poggiare l'avambraccio su un tavolo e lasciare appesa al bordo del tavolo la mano con il palmo in giù. Portare la mano verso l'alto, fino a sentire un leggero allungamento. Ritornare alla posizione di partenza, accentuando man mano la flessione. Ripetere lentamente 10 volte.

YOGA, *Tiziana* - entrar nel pieno del clima del CARNEVALE. Parola chiave è DIVERTIMENTO! Dedicarsi a cucinare i dolci tipici del Carnevale, ma in generale cercando di mangiare quello che ci va. Qual è il nostro COLORE preferito? È questo il momento di usare tutta l'energia positiva dei colori per vestirsi in maschera!.

MARTEDÌ 9 FEBBRAIO

“PENSIERI DALLA SCRIVANIA,” - rubrica quindicennale di attualità a cura del Presidente *Leone Paquola*.



“WEB MARTEDÌ CULTURALI – INVITO A PARTECIPARE. Come è ben evidente dalla locandina che pubblichiamo, con la videoconferenza di oggi terminano i “martedì culturali” organizzati per essere seguiti in internet nel primo scorcio di quest'anno. Oggi, il dottor Borin tratterà un tema estremamente importante per tutti noi: IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE, e sappiamo bene quanto l'“artrosi” sia in agguato con il passare degli anni.

Rivolgiamo quindi a tutti l'invito a partecipare numerosi anche a questo evento di grande interesse. A dopo. Leone”

MERCOLEDÌ 10 FEBBRAIO

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



GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei punteggi la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo tratto da
“LA MIA AFRICA” di *Karen Blixen*

GIOVEDÌ 11 FEBBRAIO

“CANTP” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1984:

- FOTOROMANZA, *Gianna Nannini*;
- CI SARÀ, *Al Bano e Romina*;
- NON VOGLIO MICA LA LUNA, *Fiordaliso*;
- COME SI CAMBIA, *Fiorella Mannoia* ;
- CI VORREBBE UN AMICO, *Antonello Venditti*;
- TERRA PROMESSA, *Eros Ramazzotti*.

VENERDÌ 12 FEBBRAIO

PROMOZIONE RECUPERO
3° WEB MARTEDÌ CULTURALE

MARTEDÌ 16 FEBBRAIO
dalle 16 alle 17

Giuseppe Bozzato
dell'Associazione “TRA MAR E LAGUNA”

JESOLO E CAVALLINO NEL 1800 TRA MISERIA E RIVOLUZIONI

IL BELLO DELLA DIRETTA

Con tale espressione si indica un inconveniente che viene a capitare nel bel mezzo di un evento. Sono proprio eventi in diretta i Web martedì culturali che si stanno portando avanti da metà dicembre.

Nell'incontro del 26 gennaio è capitato che, nonostante le prove effettuate in precedenza, il computer del relatore non trasmetteva correttamente e si è continuato senza la parte video.

La riunione, in videoconferenza, del maestro Giuseppe Bozzato sarà ripetuta integralmente martedì 16 febbraio.

L'invito è rivolto, come sempre, a tutti gli iscritti al Centro Pertini ed alla cittadinanza.

A presto.
Leone.

7° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

2021



FEBBRAIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 15 FEBBRAIO



"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* - MOBILITÀ DELLE ANCHE. Posizione di partenza: stesi sul fianco, l'angolo di flessione delle ginocchia è di circa 90°, mentre quello dell'anca circa 70°/80°. Le gambe completamente sovrapposte. Porre la mano libera sull'anca, in questo modo eseguire un'apertura a conchiglia con le ginocchia che si allontanano e i piedi che restano uniti. Eseguire 10 volte per 2 ripetizioni e ripetere tutto dall'altro lato.

YOGA, *Tiziana* - ULTIMO LUNEDÌ DI CARNEVALE. Nel nostro territorio, tipico di questo periodo, il "rito" che prende il nome di "PIRE COCHE". La filastrocca recita così:

"Pire coche, pire coche,
se no tute, almanco un poche,
par fortuna de 'a parona
che vae a coo anca 'a pitona,
par fortuna del paron
che vae a coo anca el piton".

Chi e perchè invocava che le galline diventassero COCHE?

MARTEDÌ 16 FEBBRAIO



3° APPUNTAMENTO dalle 16 alle 17
WEB MARTEDÌ CULTURALE

Giuseppe Bozzato
dell'Associazione "TRA MAR E LAGUNA"
parlerà di
JESOLO E CAVALLINO NEL 1800
TRA MISERIA E RIVOLUZIONI

"PENSIERI DALLA SCRIVANIA," - rubrica quindicennale di attualità a cura del Presidente *Leone Paquola*.

"Oggi dovrebbero terminare maschere, scherzi e frittelle! Gli odierni festeggiamenti sono in qualche modo condizionati: sul viso dobbiamo portare bel altre maschere! Quelle idonee per proteggerci e proteggere gli altri! Fortunatamente abbiamo l'amico *Giuseppe Bozzato* che ci intratterrà via ZOOM con la sua relazione su "Jesolo e Cavallino nel 1800 tra miseria e rivoluzioni"; che aveva già esposto, solo in audio per problemi tecnici, alla fine di gennaio. E' ancora una occasione per sentirci (e vederci) da vicino, nella speranza che il momento della riapertura del Centro avvenga quanto prima. L'appuntamento è per le ore 15,50 A più tardi. Leone"

MERCOLEDÌ 17 FEBBRAIO

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



GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo tratto da
"SILENZIO! PARLA IL PO" di *Giorgio Roggero*

GIOVEDÌ 18 FEBBRAIO

"CANTI" - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1985:

- QUANDO NASCE UN AMORE, *Anna Oxa*;
- A TE, *Jovanotti*;
- E PENSO A TE, *Lucio Battisti*;
- UNA CANZONE PER TE, *Vasco Rossi*;
- MISERICORDIAS DOMINI.

VENERDÌ 19 FEBBRAIO

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



RIVOLUZIONE ROSA

Le donne hanno raggiunto una sostanziale parità di condizione giuridica e lavorativa nei confronti degli uomini solo negli ultimi cent'anni.

Prima non potevano votare, non disponevano del denaro che guadagnavano ed

erano considerate come "un minorene".

Alla donna per millenni è stato riservato il ruolo di "angelo" del focolare, della casa dalla quale raramente si allontanava, anche e soprattutto per assolvere il suo ruolo di madre e di prima educatrice.

Ora, quasi dappertutto nel mondo occidentale, le cose sono cambiate moltissimo.

La donna ricopre ruoli sociali ed economici impensabili fino ad un secolo fa ma è cambiato anche il suo ruolo all'interno della famiglia e in generale nella sfera degli affetti.

Non più remissiva e obbediente "per forza", la donna è un pianeta in fondo poco conosciuto: e come tutte le cose sconosciute, affascina e nello stesso tempo mette un po' di paura a chi invece esercita il "dominio" da sempre: il maschio, che è spesso travolto da questo spiazzante cambio di immagine e ruolo da reagire con disagio e, purtroppo, anche con la violenza.

Tra le donne stesse le opinioni sono diverse: c'è chi è fiera e consapevole della novità che rappresenta così come c'è chi vuole conservare la propria "diversità" tradizionale. Due visioni interessanti: da una parte l'accesso alla vita sociale e all'assunzione di responsabilità esterne alla tradizione, dall'altro l'orgoglio e la capacità di tenere salda l'istituzione della famiglia e dell'educazione.

Come si risolverà questo contrasto culturale?



S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 22 FEBBRAIO



"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* - MOBILITÀ DELLE ANCHE, SECONDO ESERCIZIO: distesi a pancia in su, portare le mani alle ginocchia (piedi staccati da terra), gambe semi passive. Muovere le gambe con le mani formando due cerchi prima dall'interno verso l'esterno e poi al contrario. Il bacino deve rimanere stabile al suolo. Eseguire 10 volte per 2. **YOGA**, *Tiziana* - la riflessologia plantare sostiene che i nostri piedi siano correlati ai reni. È per questo che, come abbiamo già visto anche per le orecchie, è possibile riscaldare tutto il corpo a partire dai piedi. Una buonissima soluzione è il PEDILUVIO, in cui si possono utilizzare semplici ingredienti naturali. Esistono diverse ricette: ci si può servire di vari tipi di sale, dell'argilla o delle erbe aromatiche. Di seguito, inoltre, una serie di oli essenziali, ognuno con specifiche caratteristiche e benefici. Azione defaticante: lavanda, maggiorana, limone, menta, ginepro. Azione rilassante: camomilla, lavanda, arancio amaro, pino cembro. Attività sulla sudorazione: salvia, mirto, alloro.

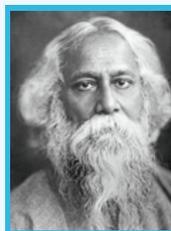
MARTEDÌ 23 FEBBRAIO

"DOLCE MARTEDÌ" - Ricetta SALSA PEVARADA dell'iscritta *Maria Luisa Rizzetto*.

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE: 3 fegatini di pollo; 2 acciughe dissalate; 1 spicchio di aglio; la buccia grattugiata di mezzo limone; una tazzina di aceto di vino bianco; olio di oliva; prezzemolo; pepe macinato al mulinello. PROCEDIMENTO: lavare le acciughe e i fegatini e asciugarli bene. Tritare i fegatini e le acciughe e unire il tutto in una terrina. Tritare l'aglio e il prezzemolo e farlo rosolare in un tegame con un paio di cucchiai di olio di oliva per qualche secondo. Aggiungere il trito di acciughe e fegatini, insaporire con la buccia grattugiata del limone (solo la parte gialla) e abbondante pepe macinato. Mescolare gli ingredienti, bagnarli con l'aceto di vino e lasciar cuocere la pevarada per 5-6 minuti a fuoco dolce. CONSIGLIO DELLO CHEF: servire la pevarada come salsa da accompagnare a carni arrostate e al forno. PER I PIÙ CURIOSI: pevarade, peara o pearà e parentele pepate varie, sembrano aver origine nel Medioevo Longobardo. La povera Rosmunda - regina consorte dei Longobardi e regina consorte d'Italia come moglie di re Alboino-, costretta dal truce re Alboino a bere nel teschio paterno, cadde in tale stato depressivo da perdere del tutto l'appetito. Almeno finché un cuoco di corte non la "guarì" con il sapore forte e deciso della favolosa salsa al pepe.

MERCOLEDÌ 24 FEBBRAIO

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



GIOCHIAMO CON LE PAROLE: sscrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo tratto da "CACCIA ALLA TIGRE!" di *Rabindranath Tagore*

GIOVEDÌ 25 FEBBRAIO

"CANTI" - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, anno 1985:

- SE M'INNAMORO, *Ricchi e Poveri*;
- ADESSO TU, *Eros Ramazzotti*;
- SI PUÒ DARE DI PIÙ *Morandi, Tozzi, Ruggeri*;
- PERDERE L'AMORE, *Massimo Ranieri*;
- TI LASCERÒ, *Anna Oxa e Fausto Leali*.

VENERDÌ 26 FEBBRAIO

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



CANI E GATTI

Il rapporto tra uomo e animali è vecchio quanto la civiltà. Nella sua evoluzione l'uomo porta con sé, alle volte in modo molto ravvicinato, alcuni animali che prima vivevano liberi in natura: si tratta della domesticazione.

Questo fenomeno ha almeno 10-15 mila anni. L'animale che ha sicuramente dato di più all'uomo è il cavallo, compagno di lavoro, di scoperte e di guerre. Cane e gatto diventano addirittura presenze familiari.

Chi non conosce, dalle nostre parti, il "pumaro", il "can da paion"? Oppure la necessità di avere i gatti per liberarsi dai topi?

Con la comparsa delle macchine e di un modo nuovo di abitare il ruolo del cane e del gatto è cambiato notevolmente.

Se nelle case rurali i cani erano tenuti "a catena" e i gatti giravano liberi nei pressi, oggi che l'habitat umano prevalente è l'appartamento, il rapporto è diventato strettissimo.

Tanto ravvicinato che ad entrambi vengono dedicate cure e attenzioni uguali a quelle prima riservate ai bambini.

La progressiva semplificazione della famiglia ha spostato sui cani e gatti una grande quota di affettività: i veterinari specializzati sono cresciuti enormemente così come l'industria alimentare ed estetica specifiche.

Non solo. Con l'appartamento, che ha reso via via più grande la separazione (e la solitudine) tra noi, i nostri compagni hanno assorbito non solo i nostri ritmi ma anche le nostre nevrosi.

Così, se i cane è triste, c'è un apposito psicologo che lo aiuta.

Ormai per molti l'affettività rivolta all'animale è preferita a quella per il simile, percepito come più complicato e problematico.

Chiudo con l'immagine dei nostri quartieri la notte, pieni di gente incappucciata che porta con sacchetto e paletta il proprio cagnolino a fare cacca e pipì sempre alla stessa ora.

Sono sicuro che su questo argomento avete molte cose da dire...



S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 1 MARZO



“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 DEL TRATTO LOMBALE: distesi a pancia in su, portare le mani alle ginocchia (piedi staccati da terra), gambe semi passive, soffiando portare le ginocchia al petto, inspirando allontanarle senza mai staccare le mani dalle ginocchia. Quando le ginocchia si avvicinano al torace si avverte una trazione nel tratto lombare. Ripetere per 10-15 volte.

YOGA, *Tiziana* - MARZO è un mese di passaggio, che ci prepara alla PRIMAVERA. Nella nostra tradizione questo è il periodo di QUARESIMA. La QUARESIMA rappresenta la PURIFICAZIONE: si dovrebbe sostituire il PESCE alla carne, favorendo un'ALIMENTAZIONE LEGGERA. Il consiglio è di incentivare l'abitudine a praticare belle e lunghe PASSEGGIATE, raccogliendo, perché no?, le ERBE SELVATICHE tipiche del periodo, come la malva, la cicoria, l'ortica, il tarassaco, l'asparago e molte altre.

MARTEDÌ 2 MARZO

“PENSIERI DALLA SCRIVANIA,” - rubrica quindicennale di attualità a cura del Presidente *Leone Paquola*.



2° CICLO WEB MARTEDÌ CULTURALI

La settimana prossima, esattamente martedì 9 marzo, prenderà avvio la seconda tornata dei Martedì culturali. Con l'augurio che anche la seconda serie sia apprezzata come quella appena conclusa, ci diamo un caloroso arrivederci; non prima però di aver avvisato quanti ne avessero bisogno che siamo sempre disponibili per rispondere a eventuali vostre richieste. Desideriamo inoltre avvisarvi che stiamo cercando di organizzare una semplice ricerca, fra tutti gli iscritti, per capire - fra coloro i quali utilizzano Facebook, WhatsApp, ecc. - quanti potrebbero essere interessati ad un approfondimento teorico-pratico al fine di poter servirsi anche delle applicazioni per le videoconferenze. Leone.

MERCOLEDÌ 3 MARZO



“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.

GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

TITOLO: UN GIORNO DA LUPI!

AUTORE: PANDA/JUNIOR 1997

GIOVEDÌ 4 MARZO

Anticipato agli iscritti che a breve verrà sottoposto SONDAGGIO sull'uso dei social

VENERDÌ 5 MARZO

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



INNO ALLA PRIVAMERA

Ci sono persone che aspettano con impazienza l'autunno e la stagione dei primi freddi e quelle che, invece, vivono in un'eterna attesa della primavera. Se siete tra i secondi, saprete bene cosa significa svegliarsi una mattina e sentire, finalmente, l'aria più calda e profumata e quell'atmosfera tutta particolare che si porta con sé l'inizio della bella stagione.

Da sempre primavera, del resto, è sinonimo di risveglio: sugli alberi fioriscono le gemme, la natura tutta ritrova i suoi ritmi e i suoi colori e ciò non può che riflettersi sugli animi di uomini e donne, i più sensibili soprattutto.

Non a caso la bella stagione è, per antonomasia, la stagione degli amori e delle passioni. Tanta poesia, così, si è ispirata alla primavera come il tempo del risveglio dei sensi e per poeti, narratori, scrittori è stata da sempre il periodo dell'anno più fecondo d'ispirazione.

Non una stagione, insomma, ma una vera e propria condizione dell'animo, la primavera è stata cantata nel tempo da tutti i suoi amanti.

Un solo esempio:

Una luce c'è in primavera
non presente nel resto dell'anno
in qualsiasi altra stagione.
Quando marzo è appena arrivato
un colore appare fuori
sui campi solitari
che la scienza non può sorpassare
ma la natura umana sente.

Indugia sopra il prato,
delinea l'albero più lontano
sul più lontano pendio che tu sappia
quasi sembra parlarti.

Poi come orizzonti arretrano
o il mezzogiorno trascorre,
senza formula di suono
esso passa e noi restiamo -
e una qualità di perdita
tocca il nostro sentimento
come se a un tratto il guadagno
profanasse un sacramento.

Emily Dickinson

10° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

2021



MARZO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 8 MARZO



"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* - SERCIZIO DI MOBILITÀ DEL BRACCIO, chiamato "IL PENDOLO": sedersi davanti ad un tavolo, con il braccio destro sul tavolo e la testa appoggiata al braccio. Il braccio sinistro pende perpendicolarmente al terreno. Alla mano del braccio pendolante aggiungere un peso (0.5 o 1 kg circa) e iniziare a muovere il braccio con piccolissimi movimenti, formando dei cerchi. Fare 10 cerchi in una direzione e 10 nell'altra. Questo movimento crea una riduzione della pressione nell'articolazione gleno-omeroale. In caso di dolore eliminare il peso dall'esercizio. Eseguire tutto con l'altro braccio.

YOGA, *Tiziana* - IL SALE CALDO, utile per alleviare le tensioni muscolari, soprattutto della zona lombare e cervicale. Scaldare 1 chilo di sale grosso in una padella antiaderente per 2 o 3 minuti (fino a quando inizia a scoppiettare). Metterlo all'interno di un sacchetto di stoffa e chiudere bene. Porre il sacchetto sulla parte del corpo che presenta dolore o tensione. Ogni volta che la zona si è scaldata sufficientemente spostare il sacchetto su una zona adiacente. Il SALE CALDO, oltre a rilassare, ha la capacità di asciugare l'umidità ed è indicato per tutti i problemi legati alle articolazioni, dovuti ad un raffreddamento dell'organismo o, semplicemente, se si vive in un clima umido.

MARTEDÌ 9 MARZO



WEB MARTEDÌ CULTURALI

2° CICLO

1° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

video-conferenza con *Giancarlo Ruffato* dell'Associazione "EL SOLZARIOL"

per parlare della "CONDIZIONE DELLA DONNA CONTADINA TRA LE DUE GUERRE", con presentazione del libro "BETTINA DONNA CONTADINA"

MERCOLEDÌ 10 MARZO

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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo "MORTE DI UN POPOLO" tratto da "365 STORIE DELLA BUONANOTTE".

GIOVEDÌ 11 MARZO

"CANTI" - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello* sulla FESTA DELLA DONNA:

- SIAMO DONNE, *Sabrina Salerno e Jo Squillo*;
- DONNE, *Zuccherò*;
- QUELLO CHE LE DONNE NON DICONO, *Fiorella Mannoia*;
- WOMAN IN LOVE, *Barbra Streisand*.

VENERDÌ 12 MARZO

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



LIBRI E FILM INDELEBILI

Di libri e film ce ne sono tanti.

La letteratura e il cinema non hanno mai avuto una diffusione così elevata come dopo gli '50, diventando una vera e propria industria che, in maniera piuttosto superficiale, viene chiamata "intrattenimento", ovvero qualcosa che ha la forza di trattenerci, almeno per un po', dentro una storia, una narrazione, un sogno.

I libri e i film, non tutti, ovviamente, hanno una forza così grande da influenzare le nostre vite, il modo di vestirsi e i "modi di dire" del linguaggio.

Insomma, diventano punti di riferimento che ci ricordano età della vita, emozioni e passioni.

Storie d'amore travolgenti, battaglie memorabili, eventi drammatici, eroine ed eroi come bandiere splendide del bene e del male, del sorriso e della commozione.

Sono sicuro che ognuno di noi abbia un libro del cuore, magari letto molto tempo fa, ma ogni tanto riletto, che non ci lascerà mai.

Lo stesso vale per i film e i loro attori.

Quali sono i tuoi "indimenticabili", quali le pagine e le storie che hai amato e vorresti condividere con gli amici?



S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 15 MARZO



“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 APRI IL PUGNO: tenere le dita serrate in un pugno di fronte a noi; ruotare leggermente il polso in avanti. Allungare le dita fino a quando la mano sarà piatta e aperta, prima con le dita unite, poi allargandole. Chiudere a pugno e ripetere tutto per 10 volte. Eseguire 3 volte al giorno.

YOGA, *Tiziana* - Il FEGATO è l'organo collegato alla PRIMAVERA. Il FEGATO regola la distribuzione del SANGUE e questa è favorita quando i muscoli sono in azione. In questo periodo dell' anno è facile accusare una sensazione di STANCHEZZA MUSCOLARE: in primavera, infatti, tutta la natura si risveglia dal letargo invernale e uomini e donne non fanno certo eccezione. Questo risveglio può risultare “faticoso” per il nostro organismo che avverte il cambiamento dell'ambiente circostante. Come contrastare questa condizione? Ben venga il MOVIMENTO per riattivare la circolazione, i muscoli, i tendini. Il consiglio è quello di dedicarsi a lunghe PASSEGGIATE: camminare, camminare, camminare per prepararsi all' arrivo della bella PRIMAVERA.

MARTEDÌ 16 MARZO



WEB MARTEDÌ CULTURALI

2° CICLO

2° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

23 marzo 2021

video-conferenza con *Camilla Bison*, Psicologa, per parlare della “CONSAPEVOLEZZA DI SÈ IN PERIODI COMPLICATI: BENESSERE PSICOLOGICO NELLA TERZA ETÀ.

MERCOLEDÌ 17 MARZO

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



GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo “VITA NEL DESERTO” tratto da “NATURA OGGI”.

GIOVEDÌ 18 MARZO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, omaggio a RAUL CASADEI:

- CIAO MARE
- SIMPATIA
- LA MAZURKA DI PERIFERIA
- ROMAGNA SANGIOVESE

VENERDÌ 19 MARZO

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



UCCIDERE IL PADRE

Tranquilli, la mia non è un'istigazione a delinquere.

Tutt'altro. Il padre spesso merita, come genitore e uomo, affetto e considerazione.

Sta di fatto però che, a partire dagli anni '60, si sono moltiplicate a dismisura le riflessioni che hanno come immagine e fantasia di fondo la “morte del padre”.

Non si tratta ovviamente della sua morte fisica, ma di quella simbolica.

Il padre, fin dalle civiltà antiche, è l'emblema del potere, dell'autorità a cui si deve obbedienza e rispetto incondizionati.

Per questo, durante la contestazione degli anni '60, che sicuramente ricorderete, il padre e l'autorità erano i bersagli più importanti. Ora quella figura di padre-padrone non esiste quasi più, o comunque si è molto ridimensionata, specialmente in rapporto all'emancipazione femminile.

Permettetemi infine una domanda: ma erano meglio i padri di “una volta” o quelli di oggi, che lavano i piatti e giocano coi figli?

12° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



MARZO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

LUNEDÌ 22 MARZO



“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 RINFORZO GLUTEI: sdraiati a pancia in su braccia lungo i fianchi, ginocchia piegare con cuscino tra le ginocchia. Soffiando sollevare in modo graduale il bacino verso l'alto. Mantenere per qualche secondo sentendo la colonna stabilizzata dalla contrazione di muscoli lombari e glutei, poi riappoggiare lentamente. Eseguire 10 volte, ripetere il tutto per 2 volte.

YOGA, *Tiziana* - Ogni ORGANO è collegato ad una EMOZIONE. Il FEGATO sembra sia collegato alla RABBIA. Come tutte le emozioni è bene che anche la rabbia venga fuori: ricordiamo che provarla è NATURALE. Pensiamo adesso ai nostri MUSCOLI: quando siamo arrabbiati si irrigidiscono. Un consiglio? ACCETTIAMO QUESTO SENTIMENTO e RINGRAZIAMO che sia venuto fuori da noi. Inoltre, si sa che RIDERE FA BUON SANGUE: quindi facciamo un bel SORRISO e la rabbia se ne andrà. Proviamo anche a favorire il rilassamento ALZANDO E ABBASSANDO LE SOPRACCIGLIA per 20, anche 40 volte, più volte al giorno. E, perché no, anche FARE SMORFIE, ad esempio “FELICE FELICE/ ARRABBIATO ARRABBIATO”.

MARTEDÌ 23 MARZO

WEB MARTEDÌ CULTURALI

2° CICLO

2° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00



video-conferenza con *Camilla Bison*, Psicologa, per parlare della “CONSAPEVOLEZZA DI SÈ IN PERIODI COMPLICATI: BENESSERE PSICOLOGICO NELLA TERZA ETÀ.

MERCOLEDÌ 24 MARZO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, sulla SETTIMANA SANTA:

- SIGNORE, DOLCE VOLTO
- INTERMEZZO
- SIMPATIA

GIOVEDÌ 25 MARZO



Proposta a cura di *Franca Pacquola* per ricordare i 700 anni dalla morte del Sommo Poeta

VENERDÌ 26 MARZO

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



IL VIL DENARO

Se da un lato i soldi sono una necessità per vivere degnamente, dall'altro è importante non dedicar loro tutta la nostra vita trascurando tutto il resto.

Il denaro non ha un potere illimitato, soprattutto se pensiamo a quelle emozioni e a quei sentimenti che ci fanno apprezzare la nostra esistenza. Su questo, in teoria, siamo tutti d'accordo.

Ma con molte sfumature.

Vi propongo una piccola selezione di pensieri sull'argomento, sperando di sapere quale ritenete più appropriato.

-Chi crede che con il denaro si possa fare di tutto è indubbiamente pronto a fare di tutto per il denaro (H. Beauchesne).

-Il denaro è come il sesso: se non ce l'hai non pensi ad altro. Se ce l'hai pensi ad altro (James Baldwin).

-Quello che l'uomo fa del denaro è disgustoso. Quello che il denaro fa dell'uomo è spaventoso (Julien Green).

-Il denaro che si ha è lo strumento della libertà. Quello che si insegue è lo strumento della schiavitù (Jean Jacques Rousseau).

-Il denaro non ha ancora mai reso un uomo felice, e né lo farà mai. Non c'è nulla nella sua natura che possa produrre felicità. Più un uomo ne possiede, più ne desidera. Invece di riempire un vuoto, ne crea uno (Benjamin Franklin).

-Il denaro è il male del mondo, crea disuguaglianze (Papa Francesco)

-Tutto quello che ti dà il denaro è un certo lusso nell'infelicità (Marthe Keller).

MARZO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

2021



APRILE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

13° SETTIMANA

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

■ LUNEDÌ 29 MARZO



“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 GLUTEI: sdraiarsi a pancia in su con le gambe distese. Piegare la gamba destra fino a circa 90 gradi. Portare la mano sinistra sulla faccia esterna del ginocchio destro, mantenendo la gamba rilassata. Portare la gamba destra verso sinistra (con l'aiuto della mano sinistra) finché non si avverte una tensione al gluteo. Mantenere per 45 secondi e ripetere 3 volte. Fare tutto anche con la gamba sinistra.

YOGA, *Tiziana* - I risultati di un recente studio dimostrano come la RECITAZIONE DI PREGHIERE riduca la frequenza del RESPIRO. Invece di fare 12 respiri al minuto (come avviene di solito), con la recitazione i respiri si riducono a 6. Questo avviene perché si producono importanti effetti fisiologici, che portano ad un RALLENTAMENTO DEL RESPIRO con un maggiore controllo della PRESSIONE ARTERIOSA. Un altro importante effetto prodotto è l' ATTIVAZIONE DEL NERVO VAGO che regola il BATTITO CARDIACO. Regolando il battito cardiaco, tutto il nostro corpo si rilassa.

■ MARTEDÌ 30 MARZO

WEB MARTEDÌ CULTURALI

2° CICLO

3° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00



video-conferenza con il professore *Rodolfo Murador* e gli studenti dell' istituto Volterra, per parlaranno di “GENERAZIONI A CONFRONTO: DOMANI, OGGI E...IERI? Racconti di storia contemporanea”.

■ MERCOLEDÌ 31 MARZO



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

“PASQUA FESTA DI PACE

La Pace è un sogno da sognare in tanti è un desiderio di quelli importanti.

La Pace è un dono per il mondo intero ci fa trovare un amore vero.

La Pace è un premio che si vince in tanti ci fa vicini anche distanti.

La Pace è un seme nelle nostre mani da coltivare per nuovo domani.
-F. Trotta-

■ GIOVEDÌ 1 APRILE

LA PASQUA DI UNA VOLTA



Per chi era ragazzino negli anni cinquanta, le festività pasquali erano assai più importanti di quelle natalizie: si avvicinava la primavera e si poteva tornare a vivere per strada. Infatti, questa è forse una delle poche festività cristiane che non ha una data fissa, perciò noi bambini eravamo attentissimi a riconoscere quei segnali che ci rivelavano il suo approssimarsi.

Un segnale importante era la raccolta di carta colorata: veniva fatta bollire fino a quando non cedeva tutta la sostanza colorante; in questa venivano a loro volta fatte bollire alcune uova, che così diventavano sode e colorate, utilizzate per portare in Chiesa in un paniere la domenica delle Palme. Ma erano due gli indizi più importanti: il cambio dei pantaloni, da quelli alla zuava, ai corti, e il ritaglio, e la loro applicazione sui vetri delle aule, di sagome di rondini ritagliate dalla foderina nera dei quaderni. La domenica di Pasqua, tutta la famiglia tirata a lucido si recava in Chiesa. Dopo la funzione religiosa ci aspettava il tradizionale pranzo, composto dagli immancabili carciofi fritti, “tordelli” o cappelletti e un pezzo, magari minuscolo, di agnello. La Pasqua era per noi ragazzi un traguardo importante, perché si avvicinava la fine della scuola, e, anche se tra mille privazioni, tornavamo completamente padroni di noi stessi.

Il Presidente Pacquola e la Vice Presidente Cavallin

Carissimi, buona Pasqua. Sia davvero per tutti e per ognuno di voi una Pasqua di resurrezione. Risorga la speranza, rinasca la convinzione di essere amati e il bisogno di voler bene ai nostri famigliari, agli amici, ai vicini di casa, alle persone che hanno ancora bisogno dei nostri pensieri, delle nostre parole, del nostro aiuto. Buona Pasqua. Sia ricca di Bene, di tanto Bene.

Il Vice Sindaco Rugolotto

14° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



APRILE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

MARTEDÌ 6 APRILE



WEB MARTEDÌ CULTURALI 2° CICLO

3° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

video-conferenza con il professore *Rodolfo Murador* e gli studenti dell'istituto Volterra, per parlaranno di "GENERAZIONI A CONFRONTO: DOMANI, OGGI E...IERI? Racconti di storia contemporanea.

MERCOLEDÌ 7 APRILE



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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

TITOLO: LULÙ L'ANTILOPE, La mia Africa
AUTORE: *K. Blixen*.

GIOVEDÌ 8 APRILE

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

- LA VERA GIOIA, *Marco Frisina*;
- HALLELUJAN CHORUS, *Royal Choral Society*.

VENERDÌ 9 APRILE

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



ETÀ A CONFRONTO

L'incontro tra diverse generazioni è un'occasione molto preziosa. L'esperienza che i miei studenti hanno vissuto martedì scorso con alcuni di voi del Centro Pertini, nonostante le restrizioni che stiamo sopportando, ha lasciato il segno!

Da insegnante quel che mi ha colpito di più è la curiosità da parte dei ragazzi di sapere com'era la vita in tempi difficili ma vivi, poveri di cose ma pieni di speranze, concreti e inseriti in un Veneto e in un'Italia ben diversi da quelli da quelli di oggi.

Un'esperienza che vorremmo portare avanti anche quando sarà possibile ritrovarci insieme.

Vi allego un breve scritto di Mahiur, Giuliano, Alvise e Leonardo che hanno colloquiato con Voi martedì scorso.

A presto, con nuove attività.

Rodolfo Murador

Abbiamo apprezzato l'apertura e la disponibilità offertaci durante l'incontro con gli iscritti del Centro Sandro Pertini di Jesolo. Lo scambio di vedute, figlie di generazioni lontane fra loro (nel tempo, ma non nello spazio) ha rappresentato una fonte di riflessione e profondo interesse da entrambe le parti. Frammenti di vita significativi e commoventi, rappresentati dai racconti di nostri conterranei, i quali, per le condizioni economiche avverse tipiche di quell'epoca, hanno dovuto rinunciare a possibilità (quali ad esempio l'istruzione) tanto a lungo desiderate.

Un simile confronto è stato senza dubbio stimolante e affascinante.

Mahiur, Giuliano, Alvise e Leonardo

15° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



APRILE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

LUNEDÌ 12 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 1° DI MOBILITÀ PER LA CAVIGLIA "TACCO - PUNTA": sedere in posizione diritta su uno sgabello e poggiare i piedi sul pavimento in modo che la caviglia sia in asse verticale sotto il ginocchio. Portare quindi alternativamente il peso sulla punta del piede e sul tallone. Ripetere l'esercizio 15 volte. L'esercizio può essere eseguito in parallelo con il piede destro e sinistro. Se il movimento dei due piedi viene eseguito in alternanza, si sviluppa anche la coordinazione.

YOGA, *Tiziana* - Il FEGATO è collegato al colore VERDE: il consiglio è di andare a CAMMINARE osservando tutte le sfumature di VERDE che offre la natura. Ricorda, Tiziana, che il VERDE è il colore che RILASSA IL FEGATO: guardare le GEMME e mentre si cammina ispirare questo colore e mandarlo dentro noi, spingerlo delicatamente a raggiungere tutti i nostri organi. Infine, immaginare di ESSERE UN GERMOGLIO VERDE: questo aiuterà la personale RINASCITA primaverile.

MARTEDÌ 13 APRILE



WEB MARTEDÌ CULTURALI
2° CICLO

4° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

video-conferenza con *Sante Vianello*, Presidente AUSER, circolo culturale ricreativo "La Chiocciola di Jesolo" per parlerà di "L' ISOLA E LA CHIESA DI SAN GIOVANNI IN BRAGORA IN VENEZIA".

MERCOLEDÌ 14 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.

GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

EVITIAMO I FULMINI, Scuola di sopravvivenza di *J.E. Palkiewicz*

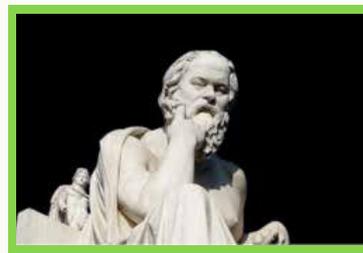
GIOVEDÌ 15 APRILE

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

- INNO REGNO UNITO.

VENERDÌ 16 APRILE

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



LA FILOSOFIA

Siamo arrivati all'ultimo appuntamento con questa piccola rubrica di filosofia e, come atto conclusivo, mi pare doveroso ricordare, ringraziandolo con tutto il cuore, colui che la filosofia l'ha inventata: Socrate.

Nato 2420 anni fa, Socrate non ci lascia nè scritti nè certezze.

Il suo pensiero parte, senza mai arrivare ad alcuna conclusione, da due celebri frasi: la prima è "so di non sapere", la seconda è "conosci te stesso".

La prima rappresenta una vera e propria rivoluzione nel pensiero umano in quanto segna il nostro limite insuperabile (l'ignoranza) e, nello stesso tempo, ci spinge all'indagine, alla domanda. In una parola, consegna il nostro pensare ad un infinito "perché".

La filosofia dunque non dà risposte definitive, ma pone delle domande che non si esauriscono mai; in questo modo ci costringe in ogni momento a pensare attivamente ai grandi temi dell'esistenza: la giustizia, l'amore, il bene e il male, la felicità e il dolore.

La seconda, non meno radicale, ci invita a entrare dentro noi stessi per mettere in luce la nostra natura, le nostre inclinazioni e desideri in un dialogo continuo con gli altri.

Secondo Socrate, insomma, si è uomini solo tra gli uomini, perché ciò che fa divenire tali è il rapporto con gli altri. In questo senso, occuparsi di filosofia significa un esame incessante di se stesso e degli altri esseri umani: essere uomini ed essere filosofi sono la stessa cosa.

Così, finché ci domanderemo "perché", vivremo una vita attiva e aperta al dialogo, e la nostra mente sarà immune dai pregiudizi.

Conto di ritornare sui tanti argomenti sollevati non appena ritorneremo a vederci!

Nel frattempo riprenderemo a viaggiare nei luoghi più significativi del nostro Veneto.

Rodolfo

16° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



APRILE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

LUNEDÌ 19 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* - 2° ESERCIZIO DI MOBILITÀ PER LA CAVIGLIA. Rotazione dei piedi: eseguire questo esercizio in piedi o seduti. Sollevare leggermente uno o entrambi i piedi e farli ruotare. Dopo 10 rotazioni, cambiare verso. Ripetere l'esercizio 20 volte. Se si esegue l'esercizio con entrambi i piedi contemporaneamente, si allena anche la coordinazione. Provare a ruotare i piedi nello stesso verso e poi in senso contrario.

YOGA, *Tiziana* - Continuare a CAMMINARE e a farlo in SPAZI VERDI. Si noterà, cammin facendo, che la maggior parte degli alimenti che la natura ci offre in questo periodo dell' anno è di colore VERDE. Pensare, ad esempio, agli ASPARAGI, agli SPINACI, ai CARCIOFI, alle ERBE SELVATICHE, ai BRUSCANDOLI, agli SCIOPETI! L' invito è di andare a raccogliere questi doni della natura, prepararli e mettersi a tavola lasciando lontani pensieri e preoccupazioni. Insomma, MANGIARE CON GIOIA!

MARTEDÌ 20 APRILE



WEB MARTEDÌ CULTURALI
2° CICLO

4° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

video-conferenza con *Sante Vianello*, Presidente AUSER, circolo culturale ricreativo “La Chiocciola di Jesolo” per parlerà di “L' ISOLA E LA CHIESA DI SAN GIOVANNI IN BRAGORA IN VENEZIA”.

GIOVEDÌ 22 APRILE

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*:

- INNO GERMANIA.



VENERDÌ 23 APRILE

“E ASPETTIVAM DI RIVEDER...”, nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.



Prima tappa
IL CANSIGLIO

Forse qualcuno di voi, come me, sta aspettando di poter rivedere i luoghi a cui è particolarmente affezionato.

Da più di un anno viviamo in mondo più piccolo, ristretto per necessità, che lascia lontani posti che ci piace raggiungere in tutte le stagioni.

Nell'attesa del via libera, ne ricorderò qualcuno.

Oggi andiamo sul Cansiglio.

Al confine tra Veneto e Friuli, il Cansiglio è un vasto e aperto altopiano circondato da una foresta di enorme valore naturalistico e storico. La Repubblica di Venezia la considerava intoccabile per i preziosi alberi, materia prima per navi e per rinforzare la solidità del terreno.

Il Cansiglio è conosciuto da molti appassionati di funghi.

Paesaggio dolce tra la pianura trevigiana e l'Alpago, il cui centro più noto è Tambre, il Cansiglio è particolarmente adatto a soggiorni tranquilli e rilassanti.

D'estate è un ottimo rimedio contro il caldo della pianura.

Mettiamolo il cima alla lista anche per un altro motivo: nelle giornate limpide dal Pizzoc si vede bene la costa, Jesolo compresa...un'occasione per staccarsi un po' dai luoghi che in questo periodo sono diventati un po' tristi.

Quando le cose saranno davvero risolte potremmo andarci.
Rodolfo

17° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



APRILE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

LUNEDÌ 26 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* - 3° ESERCIZIO DI MOBILITÀ PER LA CAVIGLIA. ALLUNGAMENTO DEL PIEDE : allungare le dita dei piedi verso l'alto. Mettersi davanti ad una parete e alzare le dita del piede destro, appoggiarle contro il muro in modo da creare un triangolo tra il piede e il pavimento. Spingere con delicatezza il corpo in avanti e spostare un po' di peso sul piede in modo da sentirlo allungare. Continuare a spingere fino a raggiungere la massima estensione, poi mantenere la posizione per 15 secondi circa. Ripetere con il piede sinistro. Cercare di eseguire due o tre serie per ciascun piede.

YOGA, *Tiziana* - salutando APRILE, si concludono anche gli approfondimenti sul FEGATO. Nella medicina il FEGATO è collegato agli OCCHI: infatti, quando c'è un problema al fegato gli occhi diventano gialli. Rilassando gli occhi, si rilassa anche il fegato. Il consiglio di oggi è di prendere un asciugamano, farlo bollire, strizzarlo e adagiarlo sul VISO così da scaldarlo tutto. Quando l'asciugamano si sarà raffreddato, usarlo per strofinare delicatamente tutto il viso, così da riattivarne la circolazione. Riscaldare l'asciugamano ancora una volta, strizzarlo, distendersi e appoggiarlo sugli OCCHI, cercando di sentire il CALORE e di sentirlo mentre entra dentro gli occhi e li rilassa.

MARTEDÌ 27 APRILE



WEB MARTEDÌ CULTURALI
2° CICLO

5° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

video-conferenza con Don. *Riccardo Redigolo* che parlerà del “CAMPANILE DI SAN MARCO”.

MERCOLEDÌ 28 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.

GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

CON UN MOTORE POI., Occhio alle zebre, OMNIBUS

GIOVEDÌ 29 APRILE

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*.

LA FRANCIA:

- LA MARSIGLIESE;
- CAN CAN.



VENEDÌ 30 APRILE

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...”, nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.



Seconda tappa
IL MONTELLO

Il Montello, piccolo rilievo collinare in provincia di Treviso, ha per lungo tempo fornito, insieme al Cansiglio, il legname che serviva all'Arsenale di Venezia.

Durante la Grande guerra è stato teatro di battaglie decisive. Il Piave lo lambisce sul lato settentrionale, da Crocetta a Nervesa.

Oggi l'enorme corazza di tartaruga è frammentata in chissà quante “proprietà private” e il bosco della Serenissima smembrato per far posto ai vigneti di prosecco.

Le strade che portano all'unica dorsale si chiamano “prese”.

Tra queste l'VIII da sud è una di quelle più belle e intatte. Dopo i primi duecento metri asfaltati si entra nel bosco e ciò che prevale, in ogni stagione, è l'alternarsi di luce e ombra.

Una passeggiata non troppo impegnativa e alla portata di tutti.

Ricordiamoci anche che il Montello è pieno di ristoranti specializzati in salumi, formaggi e funghi.

Da quando ci vado ho sempre visto persone armate di sdraio e qualche panino godersi il fresco e l'ombra nei mesi più caldi.

Un'occasione da considerare.

E non posso che salutare tutti con queste calzanti parole di Virginia Woolf: 'A light here required a shadow there (una luce qui richiedeva un'ombra là)'.

Rodolfo

18° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



MAGGIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
17				1	2	3	4
18	5	6	7	8	9	10	11
19	12	13	14	15	16	17	18
20	19	20	21	22	23	24	25
21	26	27	28	29	30	29	30
22	31						

LUNEDÌ 3 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 DI ALLUNGAMENTO DEL TRATTO LOMBARDE: distesi a pancia in su, portare le mani alle ginocchia (piedi staccati da terra), gambe semi passive; soffiando portare le ginocchia al petto, inspirando allontanarle senza mai staccare le mani dalle ginocchia. Quando le ginocchia si avvicineranno al torace, si sentirà una trazione nel tratto lombare. Ripetere per 10-15 volte.

YOGA, *Tiziana* - COERENZA CARDIACA, pratica utile nel rendere il ritmo cardiaco armonico. Se praticata con amore e gentilezza, aiuta a restare calmi, in equilibrio. Partire dal RESPIRO, perché un respiro regolare aiuta a mantenere in armonia il battito cardiaco. Mettersi comodi e immaginare di avere un FIORE BELLISSIMO che si apre e si chiude ad ogni nostro RESPIRO nella zona del CUORE: si inspira e il fiore si chiude, si espira e il fiore si apre. Farlo ogni volta che si vuole per il tempo che serve. Quando si inspira contare, se si riesce fino a 5. Farlo anche mentre si espira. Immaginare che il respiro sia come un' ONDA DEL MARE che dolcemente, quando si inspira, va verso la battigia e mentre si espira torna giù, lentamente.

MARTEDÌ 4 MAGGIO



WEB MARTEDÌ CULTURALI 2° CICLO

5° incontro

Dalle ore 16.00 alle ore 17.00

video-conferenza con Don. *Riccardo Redigolo* che parlerà del “CAMPANILE DI SAN MARCO”.

MERCOLEDÌ 5 MAGGIO



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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE - Scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo “GIUSEPPE” tratto da “LA STORIA, ELSA MORANTE.

GIOVEDÌ 6 MAGGIO



“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, AUSTRIA:

- INNO NAZIONALE DELL' AUSTRIA;
- LA MARCIA RADETSKY.

VENERDÌ 7 MAGGIO

“E ASPETTIVAM DI RIVEDER...” , nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.



Terza tappa
BRUSA E VALLE VECCHIA

Il Loncon e il Lemene, brevi fiumi di risorgiva, si perdono in un labirinto di canali prima di arrivare alla spiaggia di Vallevecchia, tra Caorle e Bibione. C'è solo un ponte per arrivare al mare, che appare azzurro e sconfinato, dopo una fitta barriera di pini marittimi.

I tratti dell'alto Adriatico veneto ancora intatti dal punto di vista naturale sono pochissimi, tra Sottomarina e Bibione. Uno di questi è la Brussa, vasto territorio a cui si accede da Lugugnana, sulla statale jesolana, a circa 40 chilometri dalla nostra cittadina.

Non sono pochi gli jesolani, i sandonatesi e gli abitanti di Portogruaro che il ogni stagione dedicano qualche giornata durante l'anno per andare a passeggiare lungo la spiaggia, libera da qualsiasi pontile o diga, oppure nella lunghissima pineta.

Ora che a poco a poco ricominciamo a poter muoverci un po', la Brussa e la spiaggia di Vallevecchia sono una meta ideale per una giornata tranquilla tra il verde scuro dei pini, l'azzurro del mare e i grandi spazi che per un po' abbiamo dimenticato.

L'intera zona, che ospita anche un piccolo castello coperto da rampicanti e un paio di casoni perfettamente conservati, sembra appartenere ad un tempo lontano.

Rodolfo

19° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



MAGGIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
17				1	2	3	4
18	5	6	7	8	9	10	11
19	12	13	14	15	16	17	18
20	19	20	21	22	23	24	25
21	26	27	28	29	30	31	
22	31						

LUNEDÌ 10 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 DI RESPIRAZIONE TORACICA MEDIA: supini, appoggiare le mani alla base del torace, sulle ultime costole, come chi suona una fisarmonica e respirare in modo che, durante l'inspirazione, le mani si allontanino e durante l'espirazione si avvicinino. Sentire come le costole si alzano lateralmente.

YOGA, Tiziana - 2° ESERCIZIO DI COERENZA CARDIACA: concentrarsi sulla forza dell' AMORE e delle PAROLE GENTILI, immaginando che il CUORE sia una CALAMITA. Portare l'attenzione DAL RESPIRO AL CUORE, immaginando quasi di respirare con esso: questo farà sentire una sensazione di espansione e di calore nella regione del cuore. Effettuare per un minuto inspiro, conto 5, espiro, conto 5...ad ogni inspirazione ripetere: MI ACCETTO, MI AMO, MI ABBRACCIO e cercare di abbracciare le parti ferite di sé.

MARTEDÌ 11 MAGGIO

"DOLCE MARTEDÌ" - Condivisione della ricetta PASTICCIO DE SPARASEE dell'iscritta *Dina Bragato*.

INGREDIENTI: 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, 1 kg di sparasee, sale e pepe, 500 gr di pappardelle, 2 l di latte, parmigiano, olio d'oliva.

PROCEDIMENTO: far imbiondire nell'olio la cipolla affettata e l'aglio. Aggiungere "e sparasee" lavate e spezzettate, condite con sale e pepe e lasciar cuocere a fuoco moderato per circa 30 minuti. A parte mettere a bollire le pappardelle in 2 litri di latte e cuocerle al dente. Dopo averle scolate recuperare il latte con il quale, unendolo a burro fuso e farina, fare una morbida besciamella. A questo punto mettere il tutto in una pirofila, aggiustare con sale, pepe ed una manciata di parmigiano. Cuocere in forno caldo a 180 gradi per circa 30 minuti.

CONSIGLIO DELLO CHEF: si può aggiungere anche la scamorza a fette.

PER I PIU' CURIOSI: nella storia dell'arte sono presenti diverse nature morte raffiguranti gli asparagi. Anche il pittore impressionista Manet ha dedicato due quadri a questo ortaggio e c'è un curioso aneddoto al riguardo. Il primo quadro, raffigurante un mazzo di asparagi, fu acquistato dal noto banchiere e collezionista d'arte Ephrussi per 1000 franchi, 200 in più di quelli richiesti dal pittore. Per sdebitarsi Manet dipinse un altro asparago e lo regalò a Ephrussi accompagnandolo con un biglietto "ne mancava uno al vostro mazzo".

MERCOLEDÌ 12 MAGGIO



"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.

Testo "L' NCONTRO" tratto da "JESSICA E GLI ALTRI, A. PETROSINO".

GIOVEDÌ 13 MAGGIO

"CANTI" - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, SPAGNA:

- INNO NAZIONALE DI SPAGNA;
- PASODOBLE.



VENERDÌ 14 MAGGIO

"E ASPETTAVAM DI RIVEDER...", nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.



Quarta tappa
LIO PICCOLO E MESOLE

Contrariamente a Jesolo, dove è difficile trovare qualche angolo davvero accessibile alla Laguna di Venezia, il comune di Cavallino-Treporti offre moltissime occasioni per vederla. Il posti più affascinanti senza dubbio sono Lio Piccolo e Mesole. Arrivarci è facile, da Jesolo. Dopo il ponte che separa i due comuni, si percorre il Pordelio fino a Treporti. Qui si prende via Saccagnana e, alla prima osteria (specializzata in castradure) si svolta a sinistra e comincia l'incanto. Un paesaggio unico, di vastità impressionante, si apre allo sguardo: barene che si susseguono fino all'orizzonte sopra il quale, spesso, si vedono le Alpi dal Grappa al Friuli; il limonium e le tamerici riflettono colori cangianti, dal bruno, al giallo fino al viola intenso, riverberati nell'azzurro e nel blu delle acque. Queste piante, grazie alle api, forniscono il miele di barena, specialissimo perché lievemente salato. Lio Piccolo è un borgo lagunare che conta 22 abitanti completamente avvolto dalla laguna. Dal suo campanile la vista è bellissima. Poco più avanti, in prossimità del Notturmo, un ristorante di sicuro pregio discretamente inserito nell'ambiente, si protende verso un punto estremo via della Liona. È lì che vi consiglio di fare una passeggiata: è poco più di un sentiero nell'erba ma si addentra silenziosamente nel cuore della laguna, dove regna solo il correre del vento e il rollare tranquillo delle "tope", le barche dal fondo piatto adatte a scivolare sulle acque basse e pescose. Ideale a piedi o in bici, senza fretta.

20° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



MAGGIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
17				1	2	3	4
18	5	6	7	8	9	10	11
19	12	13	14	15	16	17	18
20	19	20	21	22	23	24	25
21	26	27	28	29	30	31	
22	31						

■ LUNEDÌ 17 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 DI CIRCONDUZIONI DEI FIANCHI: posizionarsi con i piedi alla larghezza delle spalle e con le mani sui fianchi. Tenere i piedi fissi, il busto fermo e muovere i fianchi in un movimento circolare. Per 10 volte in una direzione e 10 nell'altra.
YOGA, Tiziana - COERENZA CARDIACA, Prendersi qualche minuto tranquillo. Mettersi seduti e lentamente ripetere il primo esercizio del 3 maggio (inspirare 5 espirare 5). Poi il secondo del 10 maggio (inspirare Amore e portarlo dentro il cuore). Adesso cercare di inviare Amore in tutto il corpo. Inspirare dal cuore e portare l'amore verso di sé, mandarlo alle braccia, alla testa, alle gambe. Sentire l'Amore dentro il corpo. Questa serie di esercizi calmano l'energia della frustrazione e dell'ansia e permettono di ricentrarsi nel cuore, sostituendo l'ambiente di campo negativo con un atteggiamento positivo di calma e lucidità.

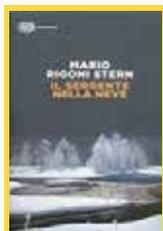
■ MARTEDÌ 18 MAGGIO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica a cura del Presidente *Leone Paquola*.



Le rose ed il rosario sono sempre stati gli elementi che contraddistinguono il mese di maggio. Durante questo mese, da alcuni anni, un nutrito numero di iscritti al Centro Pertini si riuniva in una sala per la recita comunitaria della preghiera alla Madonna. L'anno scorso, in piena pandemia, l'iniziativa è venuta a cadere.- Quest'anno, forti dell'esperienza fatta con le videoconferenze, siamo a proporre la recita del santo rosario via internet: una volta collegati a Zoom, ognuno potrà vedere l'immagine di tutti gli altri partecipanti e potrà unirsi con la preghiera da casa alla persona che sarà incaricata di condurre la recita. Per ricreare il dovuto ambiente meditativo, chi ha piacere potrà tenere accanto a sé una rosa o una candela accesa. Siamo ad invitarvi a partecipare a due incontri: venerdì 21 e venerdì 28 maggio. A presto. Leone.

■ MERCOLEDÌ 19 MAGGIO



“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.

GIOCHIAMO CON LE PAROLE: scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi

divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo “HO FAME, M. Rigoni Stern, IL SERGENTE NELLA NEVE”.

■ GIOVEDÌ 20 MAGGIO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, in memoria di Franco Battiato:



- CENTRO DI GRAVITÀ PERMANENTE;
- CUCCURUCUCU;
- LA CURA.

■ VENERDÌ 21 MAGGIO

SANTO ROSARIO

ore 15.30, recita del ROSARIO in Zoom Us



21° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



MAGGIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
17				1	2	3	4
18	5	6	7	8	9	10	11
19	12	13	14	15	16	17	18
20	19	20	21	22	23	24	25
21	26	27	28	29	30	29	30
22	31						

LUNEDÌ 24 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* - DI MOBILITÀ DELLA COLONNA DA STAZIONE ERETTA: da posizione eretta portare le mani sulla parte lombare ed eseguire una leggera iperestensione della colonna. Con le mani effettuare una pressione in avanti e in basso come a sostenere la zona lombare, poi estendere la schiena portando lo sguardo verso l'alto (fare attenzione a non perdere l'equilibrio!). Durante l'esecuzione si deve sentire una sensazione di benessere alla zona lombare e di allungamento della parte addominale. Eseguire 6/8 movimenti lentamente.

YOGA, *Tiziana* - COERENZA CARDIACA. Come sempre cominciare mettendosi seduti e cercando la tranquillità dentro di sé. Partire dal primo esercizio: inspirare 5 espirare 5. Continuare con il secondo: inspirare Amore e portarlo dentro il cuore. Adesso il terzo: inviare Amore in tutto il corpo e sentirlo dentro di sé. E adesso l'esercizio di oggi. Sentire tutto l'AMORE. Immaginare di essere in una PALLA ENORME PIENA DI AMORE.

MARTEDÌ 25 MAGGIO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica a cura del Presidente *Leone Paquola*.



Come noto, quest'anno abbiamo cercato un nuovo modo di riunirci per recitare il Santo Rosario; un metterci vicini non fisicamente, impediti dal perdurare del Covid 19, bensì "a vista, seppur distanti" - consentito dalle nuove tecnologie.

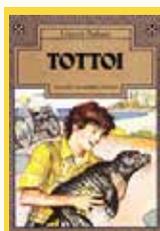
Infatti venerdì scorso, il giorno 21, un discreto numero di iscritti ha accolto l'invito pubblicato qualche giorno prima: si è connesso in rete ed ha partecipato alla prima delle due recite programmate per il mese di maggio. Abbiamo registrato molti segni di apprezzamento, sia per l'iniziativa che per le modalità di esecuzione. Riteniamo quindi doveroso ricordare che venerdì prossimo, il giorno 28, tutti coloro i quali hanno desiderio di partecipare alla recita del Santo Rosario in videoriunione, lo potranno fare collegandosi a Zoom e digitando il codice 98648932535 e il passcode 919835. Non importa il modo con cui si partecipa, l'essenziale è la disposizione d'animo. Leone.

MERCOLEDÌ 26 MAGGIO

"SCRITTURA, FANTASIA E FORSE POESIA" -

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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE: scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi



usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo "SONO TORNATE LE FOCHE MONACHE, G. Padoan, TOTTOI"

GIOVEDÌ 27 MAGGIO

"CANTI" - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello* ITALIA:

- INNO DI MAMELI;
- VA PENSIERO.



VENERDÌ 28 MAGGIO

SANTO ROSARIO

ore 15.30, recita del ROSARIO in Zoom Us



MAGGIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
						1	2
17							
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

2021



GIUGNO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
		1	2	3	4	5	6
22							
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

22° SETTIMANA

LUNEDÌ 31 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 DI ALLUNGAMENTO: mantenendo la testa ben eretta, spingere il mento in avanti e mantenere la posizione per dieci secondi.

Tornare alla posizione di partenza e poi spingere il mento indietro mantenendo la posizione per dieci secondi. Ripetere l'esercizio due volte.

YOGA, Tiziana - COERENZA CARDIACA, Partire dal primo esercizio: inspirare 5 espirare 5. Continuare con il secondo: inspirare Amore e portarlo dentro il cuore. Ora il terzo: inviare Amore in tutto il nostro corpo e immaginare di essere in una palla piena di Amore. Oggi immaginare che il CUORE sia un SOLE che irradia AMORE e lo porta a TUTTI. Inspirare, attirare amore dentro al cuore. Espiro, irradio AMORE, come il SOLE, verso i miei CARI, i miei FAMILIARI, le persone A ME CARE, I GRUPPI DI LAVORO, i VICINI DI CASA e TUTTI GLI AMICI DEL CENTRO “SANDRO PERTINI”. Inspirare e inviare amore a tutte le persone che secondo noi hanno bisogno di RICEVERNE.

MARTEDÌ 1 GIUGNO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica a cura del Presidente *Leone Paquola*.



UDITE UDITE! Arriva la bella stagione e con essa le novità! Fra queste – per il Covid a livello nazionale - la colorazione sempre meno intensa delle regioni, il buon numero di vaccinazioni e la liberazione del coprifuoco. Questi segnali ci fanno ben sperare in un prossimo allentamento anche verso le strutture polifunzionali, qual è il Centro Pertini.

Durante questo periodo di chiusura forzata si è cercato di attivare comunque iniziative in grado di mantenere contatti interpersonali, con risultati soddisfacenti. Abbiamo da poco concluso la seconda serie di videoconferenze, la recita del Santo Rosario e, ora, visto il buon interesse con il quale queste iniziative sono state accolte, vorremmo proporre con la stessa modalità la replica di manifestazioni e/o eventi vissuti negli ultimi anni, dei quali abbiamo le registrazioni. Il giorno 7 giugno divideremo il video dell'ilarante commedia “Il quadro della situazione” presentata dal nostro gruppo teatrale al Teatro Vivaldi il 9 gennaio 2017. Se, come crediamo, l'iniziativa avrà lo stesso successo delle precedenti, a seguire pensiamo di proporre video di feste, di concerti, del coro, ecc. A presto. Leone.

MERCOLEDÌ 2 GIUGNO

FESTA DELLA REPUBBLICA

GIOVEDÌ 3 GIUGNO



“PROMO” web-proiezione spettacolo teatrale “IL QUADRO DELLA SITUAZIONE”, lunedì 7 giugno ore 15.30

Le persone sono tutte uniche e uguali. Ogni fascia d'età prevede un modo diverso per relazionarsi: se verso i ragazzi ci si pone con l'intento di insegnare qualcosa, con gli anziani il bello, invece, è proprio far capir loro che anche tu, seppur sia molto più giovane di loro, hai qualcosa da insegnare. Principalmente credo che sia il regista a dover sapere ascoltare chi ha di fronte, perché tutti, a prescindere dall'età, possono dare qualcosa”.

Michele Tonicello

VENERDÌ 4 GIUGNO

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...”, nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.



Quinta tappa
FOLLINA

Questa volta ci spostiamo a Follina, bella località della Marca Storica trevigiana.

Sorge ai piedi della pedemontana che corre lungo le pendici delle prealpi. A far da padrona è sicuramente la splendida abbazia cistercense di Santa Maria di Sanavalle (molti edifici religiosi tra le prealpi trevigiana e bellunesi recano iscrizioni che richiamano alla salubrità di queste zone rispetto alla pianura) di cui non si può perdere lo splendido chiostro, perfettamente conservato, di origine benedettina.

Un vero tuffo nel raccoglimento e nella pace spirituale.

Molti i paesi vicini a Follina da visitare.

Cison di Valmarino, verso Vittorio Veneto, con i suoi mercatini di antiquariato.

Combai, verso Valdobbiadene, nota come patria dei “Maroni” e del Verdisio, vino bianco frizzante.

Il tutto immerso nell'abbraccio del Bosco del Madean, ricco di faggi secolari, lungo il quale corre una strada che arriva ai mille metri sul livello del mare, in località Pianezze dove, nei giorni limpidi di bora, si può vedere in lontananza la laguna di Venezia e tutto il litorale adriatico.

Ideale da visitare quando a Jesolo domina l'afa...

Buon giro... Rodolfo.

23° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



GIUGNO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31				

LUNEDÌ 7 GIUGNO



Oggi, ore 15.30
web-proiezione spettacolo teatrale
"IL QUADRO DELLA SITUAZIONE"
risultato del laboratorio teatrale del Centro "Sandro Pertini", anno 2017, regia di Michele Tonicello

- INNO UNIONE EUROPEA;
- GLI AUTOGOL, Arisa e Ludwig;
- EURO 2021.

VENERDÌ 11 GIUGNO

Oggi, ore 15.30
primo web-incontro di presentazione della
MARATONA DI LETTURA 2021

MARTEDÌ 8 GIUGNO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica a cura del Presidente *Leone Paquola*.



"Correva l'anno 2017 quando, per la prima volta, la Regione Veneto promosse una "Maratona di lettura" nell'ambito del progetto "Il Veneto legge" con l'intento di coinvolgere innanzitutto scuole, biblioteche, librerie, ma anche attività, associazioni e tutti i cittadini. Fin da subito l'invito fu accolto con entusiasmo dall'Associazione Italiana Biblioteche, l'Ufficio Scolastico Regionale, l'Associazione Librai Italiani, il Sindacato Italiano Librai Cartolibrari, ecc. in collaborazione con la Biblioteca Comunale il nostro Centro Pertini partecipò con una numerosa schiera di volontari leggendo il libro "Ines del traghetto" alla presenza della sua autrice Alessandra Jesi Soligoni.

Da allora abbiamo sempre partecipato.

Per l'evento di quest'anno, la Maratona si terrà il giorno 24 settembre, è necessario però organizzarci per tempo. In vista di tale appuntamento siamo alla ricerca di lettori volontari. Per confrontarci sul tema rivolgeremo pertanto un invito a partecipare alla videoconferenza organizzata per venerdì 11 giugno alle ore 15,30. Per tempo verranno fornite indicazioni per accedere tramite l'applicazione Zoom. Leone.



MERCOLEDÌ 9 GIUGNO

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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE: scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

TESTO: "IL GIOCO" tratto da "CRESCERE IN...", ISMU Fondazione opere sociali Cassa Risparmio Lombarda"

GIOVEDÌ 10 GIUGNO

"CANTI" - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, INNO UNIONE EUROPEA:

24° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



GIUGNO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30	31			

LUNEDÌ 14 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 - SERCIZIO DI MOBILITÀ DELLE SPALLE : questo esercizio si può eseguire da seduti con schiena ben dritta oppure sdraiati supini su di una superficie abbastanza rigida. Afferrare un bastone con impugnatura larghezza spalle ed eseguire una flessione estensione tenendo le braccia ben dritte, arrivare in alto il più possibile facendo attenzione a non staccare (schienale o suolo) la schiena. Quando le braccia salgono bisogna inspirare, quando scendono espirare. Ripetere 10 volte.

YOGA, Tiziana - onclusione percorso di conoscenza della tecnica della COERENZA CARDIACA. Inspirare e immaginare che tutta la TERRA sia coperta di AMORE, GENTILEZZA, GRATITUDINE. Espirare e ricordare che NON SIAMO DA SOLI, siamo una GRANDE GRUPPO UNITO CHE MANDA AMORE. Immaginare di essere TUTTI ABBRACCIATI e che questo enorme abbraccio mandi amore in tutto il mondo e a tutti coloro che in questo momento ne hanno più bisogno.

MARTEDÌ 15 GIUGNO



LA CULTURA DELL'INCONTRO - “Presso il Kursaal - organizzata dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione culturale Don Marcato - è già in esposizione una importante mostra di dipinti di Jacopo Bassano e di incisioni realizzate da autori di gran fama. Visto l'interesse suscitato, poiché non è ancora possibile - per noi del Centro Pertini - partecipare come gruppi organizzati, riteniamo

comunque farci promotori di una sollecitazione rivolta a tutti gli iscritti perché aderiscano alla prestigiosa visita.

Poiché è obbligatoria la prenotazione, noi ci faremo carico di raccogliere le vostre singole adesioni.

È un primo passo per rivederci come amici del Centro Pertini. Leone”

MERCOLEDÌ 16 GIUGNO



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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE: scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo “IL PORCELLO” tratto da “SPORCHE BESTIE, R. DAHL.

GIOVEDÌ 17 GIUGNO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello* INNO RUSSIA:

- INNO RUSSIA
- KALINKA.



VENERDÌ 18 GIUGNO

Promo **“MOSTRA DELL' INCONTRO, narrazioni dipinte di Jacopo Bassano e Bottega”.**



25° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



GIUGNO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

LUNEDÌ 21 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*.

Primo giorno di iscrizioni promo “MOSTRA DELL' INCONTRO, narrazioni dipinte di Jacopo Basano e Bottega”.



MARTEDÌ 22 GIUGNO

“DOLCE MARTEDÌ” - Condivisione della ricetta PASTA CON IL PORRO dell'iscritto *Ennio Nao*.

INGREDIENTI (per 4 persone): gr 320 pasta lunga o corta (a piacere), gr 400 porro (parte bianca), 8 filetti d'acciughe, 1 cucchiaino di origano, 1 bicchiere di vino bianco, 8 noci, 1 bicchiere di olio di oliva

PROCEDIMENTO: lavare il porro e tagliarlo a rondelle. In una padella mettere il porro e tre cucchiai di olio di oliva. Rosolare per un minuto. Aggiungere le acciughe insieme ad un mestolo di acqua calda e sciogliere i filetti. Quando sarà asciutto aggiungere un bicchiere di vino bianco e cuocere per 5 minuti. Versare il tutto nel frullatore, aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva e 1 cucchiaino di origano. Aggiungere un mestolo di acqua di cottura e frullare. Cuocere la pasta in acqua salata. Versare la crema sulla pasta, girarla velocemente e aggiungere le noci ridotte in piccoli pezzi o grattugiate.

CONSIGLIO DELLO CHEF: usare i porri estivi, si seminano prima della primavera e si raccolgono a giugno!

PER I PIÙ CURIOSI: il porro era già apprezzati ai tempi di greci e romani, presso i quali l'Imperatore Nerone ne era talmente ghiotto da essere soprannominato “il porrofago”.

MERCOLEDÌ 23 GIUGNO

“SOLENNITA' DI SAN GIOVANNI BATTISTA” - pensieri a cura di *Franca Pacquola*.

GIOVEDÌ 24 GIUGNO

FESTA SANTO PATRONO DI JESOLO

VENERDÌ 25 GIUGNO

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...” nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.



Sesta tappa
CANSIGLIO

Una valida alternativa all'aria condizionata? C'è! Da anni, appena arrivano giornate di caldo intenso, come in questi giorni, vedo, non lontano da Jesolo, molte donne e uomini raggiungere le nostre colline più vicine armati di brandine, qualche bibita e una coperta leggera. Sono in tanti che, a 40 minuti di auto, si rifugiano nei boschi tranquilli che precedono il Pian del Cansiglio. I posti più belli, tranquilli, senza confusione e soprattutto freschi cominciano a Fregona, a qualche chilometro da Vittorio Veneto. Proprio da Fregona, seguendo le indicazioni per le Grotte del Caglieron, si giunge, attraverso una stradina in salita, a Osigo e, successivamente, a Borgo Sonego, un piccolo agglomerato di case di pietra per lo più deserto. Sulla sinistra scende un piccolo torrente e intorno cominciano a verdeggiare i primi boschi che anticipano la foresta del Cansiglio. Qui si aprono spiazzi ombrosi e freschi dove si può tranquillamente schiacciare un pisolino o leggere comodamente sdraiati davanti a paesaggi bellissimi.

La temperatura è di 5-6 gradi più bassa del nostro forno jesolano e soffia sempre un leggero vento di caduta che scende dai pendii. Un toccasana per corpo e mente raggiungibile senza difficoltà da chi può usare l'auto. Percorso: da Jesolo si prende la Treviso-mare e da Treviso Sud ci si immette sull'autostrada Venezia-Belluno. Una volta arrivati a Vittorio Veneto si esce e si seguono le indicazioni per il Cansiglio. Una volta arrivati a Fregona il gioco è fatto.

Fate attenzione a un ciclista dai capelli brizzolati che sale piano piano... potrei essere io. Ci vediamo lì!

Rodolfo

GIUGNO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama



LUGLIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

26° SETTIMANA

■ LUNEDÌ 28 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*.



Ultimo giorno di iscrizioni promo “MOSTRA DELL' INCONTRO, narrazioni dipinte di *Jacopo Bassano e Bottega*”.

■ MARTEDÌ 29 GIUGNO

“DOLCE MARTEDÌ” - Condivisione della ricetta GNOCCHI ALLA ROMANA dell'iscritto *Ennio Nao*.

INGREDIENTI: gr 200 semolino, ml 700 latte, 1 tuorlo d'uovo, gr 70 burro, gr 100 formaggio grana grattugiato, noce moscata.

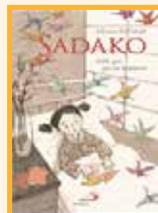
PROCEDIMENTO: versare il latte in una pentola capiente. Scaldare senza arrivare al bollore. Versare il semolino e iniziare e mescolare energicamente. Cuocere per 10 minuti sempre mescolando. Quando il composto sarà ben sodo aggiungere il tuorlo e mescolare bene. Unire 50 gr di formaggio grana e 50 gr di burro. Mescolare bene per 2-3 minuti e togliere dal fuoco. Ancora caldo versare su un foglio di carta da forno e stendere fino a raggiungere uno spessore di 2 cm. Lasciare che raffreddi. Una volta freddo cercare di compattare bene con le mani umide per ottenere una superficie liscia. Con un bicchiere ricavare dei dischi. Rimpastare i pezzi avanzati e ripetere il procedimento. Stendere gli gnocchi su una teglia, appena sovrapposti. Spargere sulla superficie il restante burro e formaggio. Cuocere per 20 minuti a 180° o fino a quando saranno dorati.

CONSIGLIO DELLO CHEF: esistono diverse varianti alla classica ricetta degli gnocchi alla romana, c'è chi cosparge i dischetti con del sugo al pomodoro, chi inserisce formaggi e salumi o chi preferisce una versione vegana sostituendo il latte vaccino con quello di soia e omettendo le uova. **PER I PIÙ CURIOSI:** per anni, data la presenza del burro nella ricetta, si è pensato che fosse un piatto di origine piemontese, fino a quando Pellegrino Artusi nel suo libro “La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene” li ha inseriti nei 7 piatti romani per eccellenza.

■ MERCOLEDÌ 30 GIUGNO

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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE: scrivere nei puntini la parola che



ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al contesto: cosa succederà?

Testo “MILLE GRU DI CARTA” tratto da “Mille gru per un desiderio, JOHANNA HOHNHOLD.

■ VENERDÌ 2 LUGLIO

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...” nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.



Settima tappa
NEGRISIA E SU, SU, SEMPRE PIÙ SU

Forse non tutti sanno che a pochi chilometri da Jesolo il Piave (o meglio, “la Piave”) è ancora un grosso torrente. Da Negrisia in poi, su verso le montagne, il suo alveo si fa pietroso, larghissimo e, ramificato in tante vie: da qui fino alle montagne il nostro fiume offre spettacoli incredibili. Le acque vanno dall'azzurro trasparente al verde smeraldino. Le rive sono accompagnate da filari di pioppi che sembrano non finire mai. Acqua freschissima, pietre calde e il suono di questo incontro fanno di luoghi come Negrisia, Saletto, San Bartolomeo e Maserada l'ideale per una passeggiata, un po' di abbronzatura e, nelle “buche”, dove l'acqua rallenta, anche per un bagno refrigerante. Il tutto si fonde con l'ipnotico scorrere di acqua e vento.

Da tempo ormai molta gente sceglie questi luoghi come alternativa all'affollamento impressionante dei litorali.

Da provare almeno una volta!

Percorso: si parte da Jesolo e si costeggia la destra-Piave fino Saletto, o la sinistra fino a Negrisia. Il punto di snodo è Ponte di Piave. Arrivati a Saletto, dall'argine si scende in via del Passo e dopo 200 metri c'è una spiazza per parcheggiare.

Se si sceglie Negrisia basta seguire le indicazioni “Piave” prima del paese, accanto al piccolo cimitero.

Distanza: 35 chilometri.

Rodolfo”

27° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



LUGLIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

LUNEDÌ 5 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* - CIRCONDUZIONI DELLA CAVIGLIA: seduti sollevare il piede da terra. Flettere il piede, portandone la punta verso terra e poi verso l'alto, dopodiché effettuare un cerchio intorno alla caviglia. Cercare di fare un cerchio ampio. Ripetere l'operazione dalle 5 alle 10 volte.

YOGA, *Tiziana* - È arrivata l'ESTATE. In questo periodo dell'anno, passeggiando, si è invasi dal profumo dei TIGLI. Ognuno conserva un proprio ricordo di questa pianta, perché il suo profumo risveglia in noi la grazia dell'ASCOLTO e della DOLCEZZA. Fermarsi ad osservarne le FOGLIE: avete notato che hanno la stessa forma dell'albero? Eh sì, sono proprio a forma di CUORE. Non a caso, la TISANA DI TIGLIO, è consigliata a chi soffre di STATI ANSIOSI, perché RALLENTA I BATTITI CARDIACI. Se bevuta la sera concilia il sonno. Rilassanti anche gli impacchi agli occhi e al viso. Tiziana consiglia di STENDERSI SOTTO AD UN TIGLIO, per sentirne il profumo gentile.

MARTEDÌ 6 GIUGNO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica quindicennale di attualità a cura del Presidente *Leone Paquola*.

Giovedì 1 luglio si è tenuta una riunione, già da tempo pianificata, del Comitato Direttivo del Centro “Sandro Pertini” per discutere, fra l'altro, della sua possibile riapertura dopo quasi un anno e mezzo di chiusura forzata. È emersa, evidente, l'intenzione di riaprire la struttura; a patto che vengano rispettate tutte le norme e le direttive imposte dalla legislazione sanitaria vigente. Per l'immediato, eventualmente a tempo parziale, gradatamente, potrebbero essere svolte attività “a giornate dedicate” ad esempio con finalità culturali. Ciononostante è stata confermata la volontà di riaprire al più presto. Al riguardo il Comitato Direttivo ha incaricato la Cooperativa Promozione Lavoro di redigere, in tempi ravvicinati, un progetto complessivo finalizzato alla pianificazione di quanto necessario per la riapertura del Centro.

Seguiranno notizie. Leone

MERCOLEDÌ 7 GIUGNO



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

GIOCHIAMO CON LE PAROLE: scrivere nei puntini la parola che ben si adatta al testo, poi divertirsi usando vocaboli divertenti e/o assurdi rispetto al

contesto: cosa succederà?

Testo “La valle più bella del mondo, Vita e Pensiero, EZIO FRANCESCHINI”.

GIOVEDÌ 8 LUGLIO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, in memoria di RAFFAELLA CARRÀ:

- TANTI AUGURI;
- A FAR L' AMORE COMINCIA TU;
- TUCA TUCA;
- RUMORE.



VENERDÌ 9 LUGLIO

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...” , nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.

Ottava tappa
SESTO AL REGHENA

... L' ELEGANZA DELLA SPIRITUALITÀ



Questa settimana vi accompagno a Sesto al Reghena, a pochi chilometri da Portogruaro, dove, nel cuore del paese si trova l'antica abbazia benedettina di Santa Maria in Sylvis fondata nella prima metà dell'VIII secolo, costruita a partire dai tempi della fondazione del Sacro Romano Impero da parte di Carlo Magno.

Circondata da mura successive all'invasione degli Ungari, l'abbazia di Sesto è per molti versi un gioiello, una bolla di pace che rende a chi la visita il senso profondo della vita secondo la celebre regola di San Benedetto: ora et labora. Collocata su un'ansa del Reghena, è circondata da una folta vegetazione e da un particolare silenzio. All'interno si trova prima la sala degli ammannuensi, dove i frati copiavano i testi, poi la chiesa, piccola ed elegante nella sua austerità. Bellissima la cripta di S.Anastasia di epoca Longobarda. L'entrata è piccola e stretta, con a destra, a sud, un grande affresco rappresentante il paradiso mentre a sinistra, all'opposto le spaventose atmosfere dell'inferno. A destra dell'altare un albero della vita che prende l'intera parete del presbiterio. All'esterno una curiosità che porta all'origine delle fiabe (che nascono proprio nell'alto medioevo): sul lato nord dell'abbazia ci sono molte piccole lapidi con la scritta “ab lupo”. L'antica Abbazia Benedettina Santa Maria in Sylvis di Sesto al Reghena, fondata nella prima metà dell'VIII secolo, ospita una vasta esposizione di reperti lapidei e sculture, dall'epoca romana fino al Medioevo. Autostrada verso Portogruaro, uscita Sesto al Reghena. Neanche un'ora per un pomeriggio tranquillo (i lupi non ci sono più...).

Rodolfo

28° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



LUGLIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

LUNEDÌ 12 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 ROTAZIONE DEL CAPO: ruotare la testa a destra e sinistra allineando il mento alla spalla. Mantenere la testa eretta e lo sguardo rivolto in avanti.

Fare dieci rotazioni.

YOGA, Tiziana - L'ESTATE si collega al colore ROSSO. Infatti, tutti i FRUTTI di questo periodo dell' anno, hanno tonalità che vanno dal ROSSO all' ARANCIONE (more, ciliegie, lamponi, pomodori, etc). Consumare questi frutti, in questo periodo, aiuta a PLACARE IL CALDO. L' invito è, quindi, quello di consumare TUTTI I FRUTTI ROSSI E ARANCIONI. Una curiosità sull' ALBICOCCA, che nel Veneto viene chiamata ARMELIN. Perché? Il nome deriva dalla curiosa storia del piccolo frutto originario, si dice, della Cina e poi, nel corso di 5000 anni, arrivato in Armenia attraverso un lungo e misterioso percorso. Il nome scientifico del frutto è "prunus armeniaca", perchè si pensava che fosse figlio di quella regione. Alessandro Magno fu tra i primi Europei a scoprirne il sapore, poi Greci e Romani lo portarono in Europa nel secolo che precedette la nascita di Cristo. Gli arabi lo chiamarono "l'armelin al-barqua" (albicocca) ed è a loro che dobbiamo l' attuale denominazione utilizzata nel dialetto veneto.

MARTEDÌ 13 GIUGNO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica quindicennale di attualità a cura del Presidente *Leone Paquola*.

Buongiorno. Da oltre un mese abbiamo iniziato le attività che ci condurranno alla Maratona di lettura del 24 settembre (evento promosso dalla Regione del Veneto). Vi abbiamo mandato la prima informativa l'8 giugno; l'11 giugno abbiamo avuto un incontro sul web con parecchi soggetti interessati; successivamente qualcuno ha telefonato per chiedere ulteriori notizie. Poiché è ormai certo che si sta andando verso un'apertura pressochè totale, ci stiamo organizzando per partecipare "in presenza" insieme alle Associazioni presenti sul territorio con le quali abbiamo già collaborato (in primis l'Auser e la Cometa) che hanno sede, tutte, presso la Casa delle Associazioni. A breve ci dovremo incontrare per scegliere i testi e per stabilire il posto e l'orario dove decideremo di presentare le nostre letture; abbiamo, però, necessità di sapere quanti intendono partecipare. Perciò, confermato che l'evento si farà in presenza, si invitano coloro i quali intendono aderire di inviare la loro iscrizione rispondendo a questo messaggio scrivendo SI, IO LEGGO aggiungendo il proprio nome e cognome. Non potete mancare. A presto, Leone

MERCOLEDÌ 14 GIUGNO



"MARATONA DI LETTURA 2021"
Da oggi, con l'aiuto della carissima *Franca Pacquola*, aspettando il 24 settembre,



tutti i MERCOLEDÌ verranno condivisi dei consigli di lettura in vista della nostra partecipazione alla MARATONA DI LETTURA 2021. Presentiamo il testo che abbiamo scelto per le nostre letture: LE STORIE DELLA TORRE.

Si tratta di una bellissima raccolta di fiabe, ambientate e ispirate alla cultura lagunare veneta. Il testo, scritto da ALESSANDRO VOLTOLINA e illustrato da ELENA D'ELIA, è stato realizzato nel 2001 dall' Amministrazione Comunale e dalla Biblioteca del Comune di Jesolo. Riportiamo un estratto dalla presentazione del libro, scritta dall'allora Vice Sindaco Christian Rampazzo: "La raccolta di favole LE STORIE DELLA TORRE valorizza tutta la forza e il fascino dalle nostre storie fluviali e lagunari. Il senso di questa umanità è quello di pescatori d'altri tempi che trascorrono le giornate a osservare la laguna, di donne indaffarate ai mercatini paesani, dei casolari di pietra rossa di cui è disseminata tutta la campagna veneta, e in generale di tutto quel gusto antico per la leggenda che si ritrova intatto nei racconti dei nostri nonni." Il viaggio nella lettura è iniziato.

GIOVEDÌ 15 LUGLIO

"CANTI" - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, INNI OLANDA e DANIMARCA:

- INNO OLANDA;
- INNO DANIMARCA;
- INNO UNIONE EUROPEA.



VENERDÌ 16 LUGLIO

PROMO FESTA DELLE TRADIZIONI POPOLARI



Domenica 18 luglio 2021 appuntamento da non perdere con la "Festa delle Tradizioni" a Passarella di Sotto.

Un pomeriggio all'insegna della tradizione e della cultura veneta per scoprire mestieri e sapori di una volta.

Programma:

Ore 16.00 -Ziogando in tea strada

Ore 17.40 -Esposizione degli oggetti e antichi mestieri con racconti e aneddoti

Ore 18.00 -Balli e canti della tradizione popolare

Dalle ore 19.00 è possibile gustare i piatti della tradizione veneta presso lo stand "Isola del Gusto".

Ore 21.30 -Gran cabaret show.

29° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



LUGLIO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

LUNEDÌ 19 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 RILASSANTE PER SPALLE E COLLO, per combinare gli effetti del miglioramento posturale a quelli dell'alleviamento dei dolori cervicali. In piedi, flettere il collo a destra, e con la mano destra tirare leggermente la testa verso il basso; il braccio sinistro si ripiega dietro la schiena, dall'alto. La posizione va mantenuta per 15-20 secondi, quindi cambiare lato e ripetere la serie di esercizi per 3-5 volte.

YOGA, *Tiziana* - Il ROSSO rappresenta l' ESTATE, ma anche l' AMORE. L' AMORE è un sentimento capace di nutrire tutto il nostro corpo.

L' estate è rappresentata dal colore rosso per via delle alte temperature che caratterizzano questa stagione. Il caldo che sentiamo, lo portiamo anche dentro di noi. Il consiglio è quello di comportarci come i frutti e i fiori di stagione, imitandone i colori! Che colori? Se osservate bene, vi accorgete che il ROSSO (CALDO) è quasi sempre bilanciato dal VERDE (FREDDO). Un esempio? Basti pensare all' ANGURIA.

MARTEDÌ 20 GIUGNO

“DOLCE MARTEDÌ” - Condivisione della ricetta SUCCO DI FRUTTA DI PESCA BIANCA O GIALLA di *Ennio Nao*.

INGREDIENTI: 1 kg di pesche ben mature; 600 gr di acqua; 300 gr di zucchero bianco; succo di mezzo limone.

PREPARAZIONE: preparare lo sciroppo portando a bollire l'acqua con lo zucchero. Appena pronto far bollire per 3-4 minuti. Successivamente immergere le pesche tagliate a spicchi e cuocere mescolando per 6 minuti. Spegnerle e aggiungere il succo di limone. Attendere un minuto e si otterrà una purea. Travasare nei barattoli da marmellata, chiuderli e rovesciarli.

CONSIGLIO DELLO CHEF: si può conservare in frigo per una settimana. Se invece si sterilizzano i barattoli con il sistema usato per la conserva di pomodoro, possono durare anche un paio di mesi

MERCOLEDÌ 21 GIUGNO

In attesa della “MARATONA DI LETTURA 2021”



Maratona
regionale di
lettura

#ilvenetolegge2021



Primo appuntamento



GIOVEDÌ 22 LUGLIO

“CANTI” - Proposte d'ascolto a cura del Maestro del Coro del Pertini *Gilberto Donadello*, INNI POLONIA e ROMANIA:

- INNO POLONIA;
- INNO ROMANIA;
- TEMA DI LARA.



VENERDÌ 23 LUGLIO

PROSCIUTTO VENETO DOP



Tour del Prosciutto Veneto DOP, piazza Drago, Jesolo, dal 29 al 31 luglio 2021: tre giorni per far conoscere e degustare questo prodotto ancora oggi lavorato secondo antiche usanze e tradizioni, diventate le regole della scuola Veneta, per dare al prosciutto tutta la fragranza, il colore rosato, la straordinaria dolcezza e l'aroma delicato che lo rendono una dolce realtà dell'alta gastronomia, originale per gusto e morbidezza.

Tre giorni, organizzati dal Consorzio di Tutela del Prosciutto Veneto DOP in collaborazione con l'Azienda Ferrowine, per degustare il Prosciutto Veneto, ma anche formaggi Brazzale e melone accompagnati da ottime birre e calici di vino.

Programma:

- giovedì 29 luglio: dalle ore 18 alle 24 apertura stand;
- venerdì 30 luglio: dalle ore 11 alle 24 apertura stand, dalle 19 alle 24 accompagnamento musicale con “Mixer Chef Luciano Gaggia”;
- sabato 31 luglio: dalle ore 11 alle 24 apertura stand.



S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 26 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* - ESERCIZI POSTURALI PER LE SPALLE. Per raggiungere una buona postura è necessario concentrarsi anche sulle spalle: spesso il problema non è la curvatura della schiena, ma le spalle eccessivamente chiuse.

PRIMO ESERCIZIO. Posizione di partenza da seduti a terra, con le gambe incrociate. Allargare le braccia, parallelamente al pavimento, e mantenere i palmi verso l'alto, all'altezza delle spalle. Spingere i gomiti all'indietro, fino a che non si avverte la tensione dei muscoli. Tenere la posizione per quindici-venti secondi. Ripetere dalle 5 alle 10 volte.

YOGA, *Tiziana* - La GIOIA è un sentimento che nasce quando si sta bene, specialmente quando si riesce a fare ciò che si DESIDERA. La GIOIA è un'emozione collegata al CUORE. Spesso ci si dimentica che per provare GIOIA non bisogna ricercare un motivo preciso, perché è un sentimento che non deve dipendere da circostanze esterne, in quanto la GIOIA è un sentimento naturale, che nasce in modo del tutto spontaneo. Quando si prova GIOIA il cuore è meno affaticato.

MARTEDÌ 27 GIUGNO

“DOLCE MARTEDÌ” - Condivisione della ricetta BELLINI di *Ennio Nao*.

INGREDIENTI: 150 gr di succo di frutta di pesca bianca; tre cubetti di ghiaccio; 350 gr di Prosecco ben freddo.

PROCEDIMENTO: in una caraffa capiente mettere il succo di pesca, il ghiaccio e il Prosecco. Mescolare bene e versare nei bicchieri.

CONSIGLIO DELLO CHEF: aggiungere qualche foglia di menta spezzettata prima di servire. Ottimo come aperitivo o quando fa caldo e si ha voglia di qualcosa che rinfreschi veramente.

GIOVEDÌ 29 LUGLIO

Pensiero per la **GIORNATA MONDIALE DEI NONNI E DEGLI ANZIANI** con condivisione della poesia “I VECI” di *Fidenziana Mariuzzo*:

I Veci, no' li vol nissun.

Chi parla, chi tase,

chi rompe coe so storie;

'nte un modo o 'nte nantero

I da' sempre fastidio:

Parche' i se lava poc,

Parche' 'a dentiera se move,

Parche' no' i sa usar el teecomando.

L'è sempre un parche';
Te si vecio... ecco parche'!

.....

I fioi lavora, no i a' tempo par

Fermasse: 'na ociadina ogni tant, cussi?... par no' desmentegarse.

I Veci... i a' ancora tant da contar. A chi?

Nissun se ferma a 'scoltar.

Co' i ghe conta 'e storie ai tostatei, l'italian l'è quel che l'è.

No' ste'parlar diaeto,

Sino' li rovine'!

.....

Veci boni, cattivi, furbi, rompibae, sinceri o brusirei;

co' sarà el nostro tempo,

Se ricordaren... de quei de ieri.

.....

E i Veci? I mete el bec da partut

Co' i parla, proven 'scoltarli,

Co' i tase, proven farli parlar:

Ghe fa ben a lori,

E noantri se aricchin.

No' l'è internet o enciclopedie

Che vede come i oci,

E sinte come 'e rece.

Se oci e rece i a' tanti anni,

'Assen che i parle,

E...imparen a 'scoltar!

VENERDÌ 30 LUGLIO

MOSTRA SCULTURE DI SABBIA



“DARWIN TORNA IN CITTÀ” è il titolo della 23° edizione della Mostra Sculture di Sabbia.

Le sculture monumentali, ospitate in piazza Brescia (Jesolo), celebrano quest'anno la forza immensa ed inesauribile della natura, che si riappropria degli spazi della terra lasciati liberi dall' invadenza dell'uomo. Quando?

La mostra, inaugurata sabato 5 giugno, sarà aperta fino al 26 settembre.

Gli scultori:

- Susanne Ruseler (Paesi Bassi);

- Radovan Živný (Repubblica Ceca);

- David Ducharme (Canada);

- Ilya Filimontsev (Russia).

31° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



AGOSTO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

LUNEDÌ 2 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* - ESERCIZI POSTURALI PER LE SPALLE, SECONDO ESERCIZIO: cominciare sempre con le gambe incrociate e la schiena ben dritta. Inclinare il collo verso il basso e abbracciare le spalle con le mani, spingendole il più possibile verso il centro della schiena. Controllare l'espansione e l'inspirazione, facendo respiri profondi e cadenzati. Mantenere per quindici secondi. Ripetere 5 volte e altre 5. YOGA, *Tiziana* - Immaginare che il cuore sia come un SECCHIO. Se lo si riempie troppo, va in tilt. Avere il cuore vuoto, non vuol dire non provare emozioni. Il vuoto è dinamico: non indica un'assenza di emozioni, ma uno stato in cui le cose che arrivano non si fermano e, quindi, non ristagnano, non bloccano. Un esempio bellissimo è quello del fiume, che non è mai occupato dalla stessa acqua, ma sempre da gocce diverse che scorrono.

Il consiglio di oggi? Prendersi cura dei PIEDI, che sono il SECONDO CUORE. Infatti, quando si cammina, il sangue sale facendo aumentare la circolazione sanguigna: questo favorisce un buon ritorno venoso.

MARTEDÌ 3 AGOSTO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica quindicennale di attualità a cura del Presidente *Leone Paquola*.

Ufficialmente ci è stato comunicato che la dottoressa Paola Pavan, da quasi dieci anni referente per la programmazione e la gestione del Centro Pertini, assumerà altri incarichi.

A nome di tutti gli iscritti al Centro Le rivolgiamo un sentito ringraziamento per il costante contributo che - per noi - ha sempre espresso nel continuo sviluppo dell'organizzazione, incremento delle attività e miglioramento dei rapporti interpersonali; così come a Lei va il nostro profondo sentimento d'augurio per i suoi futuri impegni professionali.

Speriamo che, quanto prima, ci sia fornita l'occasione per confermarle di persona i nostri sentimenti; per intanto tutto il Centro Pertini le ha fatto pervenire un dono di ringraziamento e di ricordo.

Leone ed Ernesta

MERCOLEDÌ 4 AGOSTO

Proposte di lettura aspettando la MARATONA...



Maratona
regionale di
lettura

#ilvenetolegge2021



GIOVEDÌ 5 AGOSTO

Proposte d'ascolto delle PIÙ BELLE MUSICHE PER IL BALLO DI SALA.

Questa settimana MAZURKA:

- BUONE VACANZE
- VITTORINA
- LA TRASUMANZA

VENERDÌ 6 AGOSTO

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...”, nuova rubrica a cura del Professore *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.

Nona tappa
ORMELLE



Il paese di Ormelle, a pochi chilometri da Ponte di Piave, è l'ultima meta che per ora vi propongo, prima delle piogge d'agosto che, speriamo, ripuliranno il nostro piatto padano in questi giorni bollente.

Ad Ormelle che c'è di bello?

Due cose sicuramente, e non da poco.

La prima si trova a Tempio, una frazione, che prende il nome proprio dal Tempio dei Templari, mitico Ordine Cavalleresco custode del Santo Graal, poi trasformato nell'ordine dei Cavalieri di Malta.

Il tempio sorge isolato, lambito dal Lia, uno dei tanti fiumi di risorgiva presenti in zona. Al suo interno un ciclo di affreschi molto elegante, così come raffinato è il colonnato esterno.

Poco più a sud, praticamente a San Polo, troviamo la chiesa di San Giorgio. Eretta nel XIV secolo ha una particolarità straordinaria: spicca al suo interno, splendida, una straordinaria Ultima Cena, opera di Giovanni di Francia, che volle rappresentare nella scena sacra elementi della realtà locale. Mise quindi in tavola, a rappresentare il Sangue di Cristo, un vino rosso a noi caro, ovvero l'antico Raboso, e il gambero d'acqua dolce (diffusissimo nella zona del Piave).

La rappresentazione è solenne e, in qualche modo, commovente per l'unione di un tema evangelico così alto e la realtà rurale che degnamente lo accoglie.

Buona gita!

32° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



AGOSTO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

LUNEDÌ 9 AGOSTO



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

ESERCIZIO DELLO SBADIGLIO: collocarsi davanti ad una finestra aperta a gambe divaricate. Tendere in alto entrambe le braccia e spingere alternativamente il palmo della mano sinistra e quello della mano destra verso il soffitto. Con una gamba stare sulla punta dei piedi. Aprire il più possibile la bocca e SBADIGLIARE DI GUSTO...

MARTEDÌ 10 AGOSTO

“DOLCE MARTEDÌ” - RICETTA PER FERRAGOSTO
“CAPRESE CON MELONE”.

INGREDIENTI: 1 melone medio; 200 g di mozzarelle ciliegine; 300 g di pomodori ciliegino; 100 di prosciutto crudo dolce; sale; pepe; olio qb; foglioline di menta; origano fresco; erba cipollina; una cucchiata di pistacchi.

PREPARAZIONE: lavare il melone, dividerlo a metà, togliere la parte centrale con i semi. Usando uno scavino porzionarlo e tenerlo da parte. Scolare le mozzarelle e tamponarle con carta assorbente. Lavare i pomodorini. In un bel piatto di portata mettere le palline di melone, le mozzarelle e i pomodorini. Disporci sopra le fettine di prosciutto e decorare con le erbe spezzettate e i pistacchi tritati grossolanamente. Finire con una grattata di pepe fresco e servire subito.

CONSIGLIO DELLO CHEF: la caprese con melone è versatile. Si possono ridurre le dosi indicate e presentarla anche come antipasto o secondo piatto.

MERCOLEDÌ 11 AGOSTO



AUGURI DI BUONE VACANZE E BUON FERRAGOSTO, da parte del Presidente Leone Pacquola e della Vice Presidente Ernesta Cavallin: “Il Ferragosto è antichissimo; si legge che l'imperatore Augusto lo istituì nel 19 a.C.; ma già prima rappresentava un periodo di riposo – anche per gli animali – dopo le grandi fatiche profuse nei lavori agricoli.

Durante il ventennio fu occasione per consentire tariffe ferroviarie molto agevolate in modo da permettere, anche alla popolazione meno abbiente, possibilità di spostamenti e di vacanza (massimo tre giorni!).

Da noi la festa è stata riscoperta, negli anni 50-60, insieme allo sviluppo del nostro Lido e alla conseguente massiccia venuta dei turisti: famosissimi i fuochi artificiali che attiravano gente da tutto il Veneto.

L'anno scorso, per la fin troppo nota crisi sanitaria, è stata una festa un po' sotto tono; a tutt'oggi sembra invece che ci si stia indirizzando verso un

buon recupero.

E per tutti noi??? In attesa dell'oramai imminente apertura del Centro Pertini, un grande augurio per un sereno periodo con amici e parenti a casa, al mare o in montagna, anche l'ambiente circostante contribuisce a farlo diventare eccezionale.

Buone vacanze a tutti.

Leone ed Ernesta

33° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



AGOSTO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

LUNEDÌ 16 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* - ESERCIZI POSTURALI PER LE SPALLE. TERZO ESERCIZIO: posizionarsi in piedi, con le braccia libere lungo il corpo. Sollevare le mani sopra la testa, girando lentamente i palmi verso l'esterno. Insistere con la spinta quanto più possibile, fin quando non si sente tirare il deltoide. Tenere per cinque-dieci secondi, quindi ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 5 volte e altre 5.

YOGA, *Tiziana* - POLMONI. Cuore e polmoni lavorano insieme: se i polmoni stanno bene, sta bene anche il cuore. Il consiglio di oggi è di concentrarsi sulla RESPIRAZIONE, perché per tranquillizzare il cuore, si parte dal respiro. Inspirare per 5 secondi - Trattenere il respiro 5 secondi - Espirare per 5 secondi - Mantenere i polmoni vuoti per 5 secondi. Ripetere tutte le volte che se ne sente il bisogno.

Una RESPIRAZIONE CORRETTA migliora la funzionalità cardiovascolare e polmonare, consente una maggiore ossigenazione dei tessuti, riduce l'ansia e lo stress, migliora la postura fisica, concilia il sonno.

MARTEDÌ 17 AGOSTO

“DOLCE MARTEDÌ” - Condivisione della ricetta SARDE IN SAOR dell'iscritto *Ennio Nao*.

INGREDIENTI: 1 kg di sarde, 2 kg di cipolla dorata, 1 bicchiere di aceto d'uva, 2 cucchiaini di zucchero, farina 00 qb, farina di riso qb, olio per friggere qb, sale qb.

PROCEDIMENTO: levare testa ed interiora alle sarde, dare una veloce sciacquata ed asciugare bene. Passare le sarde con farina 00 o farina di riso. Friggere in abbondante olio di arachidi e, ancora calde, dare una generosa passata di sale. Affettare finemente le cipolle e stufarle per almeno un'ora e mezza utilizzando l'olio con cui si sono fritte le sarde. Alla fine irrorare con il bicchiere di aceto e lasciar proseguire la cottura a fuoco bassissimo per altri 10 minuti. Aggiungere lo zucchero e mescolare bene. Quando sarà tutto freddo, fare strati di cipolle e sarde aggiungendo qualche foglia di alloro.

CONSIGLI DELLO CHEF: conservare al fresco NON IN FRIGO per almeno tre giorni, coperto con un piatto e con un peso sopra.

MERCOLEDÌ 18 AGOSTO

Proposte di lettura aspettando la MARATONA...



Maratona
regionale di
lettura

#ilvenetolegge2021



GIOVEDÌ 19 AGOSTO

Proposte d'ascolto delle PIU' BELLE MUSICHE PER IL BALLO DI SALA.

Questa settimana POLKA:

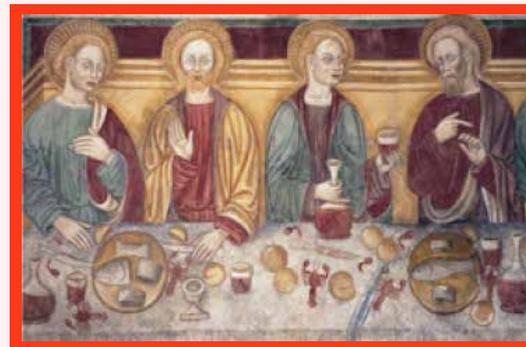
- VIVA LA POLKA
- FISARMONICA IMPAZZITA
- GIROTONDO

VENERDÌ 20 AGOSTO

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...”, nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.

Decima tappa

COMBAI E LA MARCA STORICA DI TREVISO



Senza dubbio una delle caratteristiche più belle del territorio italiano sta nella diffusione dei “borghi”. Sorti generalmente dopo la rinascita dell'anno mille come estensione del feudo, sono ancora oggi, da nord a sud, un nostro patrimonio peculiare. Combai, Campea e Miane spiccano nella parte della Marca Trevigiana a noi vicina. Terre divenute ricche grazie al Prosecco, conservano quasi pienamente lo stile semplice ed austero dei piccoli centri collinari. Combai si trova tra Follina e Valdobbiadene accampata sopra una piccola collina. Vicina al bosco del Madean, splendido teatro ombroso di faggi e castagni, Combai è molto nota per la Festa dei Marroni, che si tiene ogni anno in ottobre. Un calderone enorme sforna in fiera quintali di marroni da accompagnare al Verdisio novello. L'atmosfera è incantevole: il fumo si inerpica lungo le ultime propaggini del Madean, il profumo delle castagne arrostiti su ceppi di legna resinosa, i colori caldi dell'autunno, l'allegria diffusa dal vino bianco, dolce aspro insieme. Tutt'intorno vie e sentieri offrono la possibilità di rientrare nelle misure “naturali” del vivere in modo bilanciato con una natura che oltre a dispensare ottimi prodotti, restituisce una dimensione abitativa più contenuta e sempre tranquilla. Appuntamento tra un po' a Combai dunque, e speriamo di andarci tutti insieme a farci un “cartoccio” e un'ombra di Verduzio. A presto.

34° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



AGOSTO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

LUNEDÌ 23 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 LA COLONNA VERTEBRALE, tendere le braccia distese sul pavimento e i glutei poggiati sui talloni. I glutei in appoggio sui piedi rimangono un punto fisso, mentre le braccia cercheranno di allungarsi al loro massimo strusciando le mani sul pavimento. Fare 5 volte mantenendo l'allungamento massimo per 10 secondi.

YOGA, *Tiziana* - TECNICA DEI 101 DESIDERI. Prendere due quaderni, un quaderno dei desideri per la bella e uno per la brutta. Cominciare a scrivere di getto i nostri desideri sul quaderno di brutta. Tutti quelli che vengono in mente: bisogna farlo appena affiorano, perché lasceranno la memoria in pochissimi secondi. Ricopiare i 101 desideri sul quaderno di bella. Rileggerli ogni mattina, in un momento da dedicare solo a sè stessi.

MARTEDÌ 24 AGOSTO

"DOLCE MARTEDÌ" - Condivisione della ricetta STRUDEL DI POLLO AFFUMICATO dell'iscritto *Ennio Nao*.

INGREDIENTI: 1 rotolo rettangolare di pasta sfoglia, 3 cucchiaini di senape, 4 cucchiaini di pane grattato, 150 gr Speck affumicato tagliato sottile, 1 petto di pollo tagliato a listarelle sottili, 1-2 wurstel affumicati tagliati a listarelle, 100 gr fontina a cubetti, 1 foglio carta da forno, semi di sesamo o di papavero q.b.

PROCEDIMENTO: srotolare il rotolo di pasta sfoglia e bucherellare ogni 2 cm con le punte di una forchetta. Stendere la senape sulla superficie della pasta sfoglia. Aggiungere il pane grattato su tutta la superficie. Stendere una parte dello speck (un terzo), di wurstel (un terzo), di straccetti di pollo (un terzo) e di fontina (un terzo). Ripetere l'operazione per altre due volte con i rimanenti ingredienti (un terzo alla volta). Richiudere il tutto arrotolandolo e avvolgendolo utilizzando la carta da forno come base. Fare dei tagli sottili ogni 2 cm sulla superficie senza forare la pasta sfoglia. Mettere in forno già caldo (importante!) per 50 minuti a 160 gradi. Togliere dal forno, pennellare con un rosso d'uovo e aggiungere semi di sesamo o di papavero. Rimettere in forno per altri 15 minuti a 180 gradi.

CONSIGLIO DELLO CHEF: si possono creare mille strudel salati facendoli con le verdure di stagione, i salumi e i formaggi preferiti.

MERCOLEDÌ 25 AGOSTO

Proposte di lettura aspettando la MARATONA...



Maratona
regionale di
lettura

#ilvenetolegge2021



GIOVEDÌ 26 AGOSTO

Proposte d'ascolto delle PIÙ BELLE MUSICHE PER IL BALLO DI SALA.

Questa settimana TANGO:

-KRIMINAL TALGO

-NOCTURNA

-TANGO DELLA LUNA

VENERDÌ 27 AGOSTO

"E ASPETTAVAM DI RIVEDER...", nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.

Undicesima tappa: DOVE NASCE IL MONTASIO?



Stavolta vi porto lontano...

Vi piace il Montasio? Sì, sto parlando proprio del formaggio.

Ebbene, qualche giorno fa, in una delle mie solite e solitarie fughe a caccia di meraviglie sono finito vicino a Pontebba, precisamente a Chiusaforte, in provincia di Udine. È un bel paesino della Carnia, noto per il suo museo fotografico a cielo aperto dedicato alla Grande Guerra. Da lì mi sono diretto, in bici, verso Sella Nevea. La valle, che inizia subito dopo il ponte sul Fella, si chiama Val Raccolana, dal torrente che la attraversa in tutta la sua lunghezza. Il corso d'acqua ha qualcosa di stupefacente: la ghiaia in molti punti è dorata e l'acqua, limpida al di là di ogni immaginazione, ne riflette il colore. Laddove invece si formano delle "buche" diventa azzurra, rivelando nella trasparenza profondità inaspettate. Arrivati a Sella Nevea, ai piedi della solenne e austera corona di monti del gruppo del Canin ecco la sorpresa: un cartello indica a sei chilometri più in alto, l'Altopiano del Montasio. L'altezza è ragguardevole: 1600-1800 metri sul livello del mare. Una volta arrivati si vede subito una malga molto grande contornata da recinti che si inoltrano a perdita d'occhio in pascoli verdi e leggermente ondulati, pieni di mucche pezzate che brucano sonnolente. Tutt'intorno ci sono masi adattati a rifugi dove si può gustare il Montasio insieme a buon vino e pane. Diversamente da altri luoghi montani, la Carnia non si è eccessivamente modernizzata. Niente hamburger, pizzette congelate e "robe par bociarìa", solo prodotti a chilometro zero.

...le "robe" che piacciono a noi. Come sempre sogno di andarci con Voi, sia per il torrente Raccolana sia per il Montasio al più presto.

Un caro saluto.

AGOSTO

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

2021



SETTEMBRE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

35° SETTIMANA

LUNEDÌ 30 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 DEL GATTO: dalla posizione quadrupedica alternare la fase 1, dove la schiena si curva in alto verso il soffitto e la testa si abbassa verso le braccia, per poi arrivare alla fase 2, dove la schiena si inarca portando la pancia verso il pavimento, con la testa che si sposta in alto e indietro. Fare 6 movimenti completi delle 2 fasi. Ogni fase deve essere mantenuta per 10 secondi.

YOGA, *Tiziana* - I DESIDERI. L'origine della parola DESIDERIO è una delle più affascinanti che si possa incontrare.

Questo termine deriva dal latino ed è composto da “DE=MANCANCA” + “SIDUS=STELLA”. Desiderare significa, quindi, letteralmente, “mancanza di stelle”, nel senso di “avvertire la mancanza delle stelle”, di buoni presagi, di auspici e quindi, per estensione, questo verbo ha assunto anche l'accezione di “percezione di una mancanza” e di “sentimento di ricerca appassionata”. Elencare i propri desideri, infatti, non è facile come sembra: per farlo serve tornare ad una MENTE BAMBINA. Se si soffre, ad esempio, di ansia, l'esercizio può risultare difficoltoso, ma, fatto nel modo giusto, aiutare a ritrovare la padronanza e la fiducia in se stessi. Perciò, dal prossimo lunedì, verranno approfondite le “regole” che aiutano la coscienza a creare DESIDERI BUONI.

MARTEDÌ 31 AGOSTO

PENSIERI DALLA SCRIVANIA, rubrica a cura del Presidente *Leone Paquola*.

Buongiorno a tutti.

Tutti noi ricordiamo con grande affetto Camilla Bison, educatrice fino a cinque anni fa del Centro Pertini ed ora psicologa e mamma!

Sì, questa è la notizia che vogliamo condividere con Voi: il giorno 21 Camilla ha dato alla luce un maschietto - Rocco.

A nome di tutto il Centro Pertini ci complimentiamo con Camilla, Andrea e Rocco per il felice evento e auguriamo a tutti loro ogni bene.

Fra qualche giorno andremo a far loro visita e porteremo un dono-ricordo, anche come ringraziamento per tutta la passione che Camilla ha profuso negli anni per il nostro Centro.

Leone ed Ernesta



MERCOLEDÌ 1 SETTEMBRE



Maratona regionale di lettura

#ilvenetolegge2021



Proposte di lettura aspettando la MARATONA...

GIOVEDÌ 2 SETTEMBRE

Proposte d'ascolto delle PIÙ BELLE MUSICHE PER IL BALLO DI SALA. Questa settimana VALZER:

- VALZER DELLA FISARMONICA
- VALZER DELLA POVERA GENTE
- VECCHIO VALZER DELL'AMORE

VENERDÌ 3 SETTEMBRE

“E ASPETTAVAM DI RIVEDER...”, nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.

Dodicesima tappa: VILLA MANIN



CAMMINARE PER GIARDINI, PARCHI E BOSCHI.

C'è una bella differenza tra queste tre parole, ma c'è anche un filo conduttore che le unisce: la vegetazione e la natura e il nostro modo di viverle. Bene, allora, con l'immaginazione, seguitemi.

Prima tappa: il giardino, che è l'espressione più alta del rapporto tra noi e la vegetazione.

In tutto il territorio che fu della Serenissima troviamo tante straordinarie ville con giardini bellissimi. Una delle più celebri si trova a Passariano, in provincia di Udine: Villa Manin. L'enorme giardino che ha sul versante settentrionale è uno splendido esempio di come la cultura abbia regolato il nostro rapporto con la natura. Simmetrie, distanze, varietà e ordine tra le varie specie d'alberi e piante ci raccontano di una coesistenza che regala bellezza e serenità.

I nostri giardini sono quasi sempre la fotografia della nostra sensibilità, ma anche del dominio che noi esercitiamo sull'ambiente. La bellezza è razionale.

A venerdì prossimo per la seconda tappa.

36° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

2021



SETTEMBRE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30	31		

PROGETTO

#Il Centro Pertini ti chiama

LUNEDÌ 6 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* - posizione di partenza sdraiati a terra, con le braccia larghe a 90° e le ginocchia piegate, con i piedi in appoggio al pavimento. Ruotare le ginocchia verso sinistra e la testa verso destra. In questo modo si ottiene una mobilitazione della zona lombare e un allungamento dei muscoli rotatori profondi delle vertebre. Ripetere 5 volte in rotazione sinistra e 5 volte in rotazione destra, mantenendo la posizione raggiunta per 45 secondi.

YOGA, *Tiziana* - I DESIDERI. il DESIDERIO va RICONOSCIUTO. Sentire il bisogno di qualcosa e desiderare qualcosa, sono due cose molto diverse. Il BISOGNO, infatti, è una FORMA IMMATURA DI DESIDERIO. Da piccoli, ad esempio, eravamo pieni di BISOGNI. Alcuni di questi, sono rimasti in SOSPESO. Da adulti, dovremmo riscoprire quei bisogni per arrivare al desiderio. Primo consiglio anteporre al desiderio "IO VOGLIO..". Il DESIDERIO è legato al concetto di LUCE, LUCE intesa come riferimento per seguire la via giusta, quindi il primo passo è desiderare in modo chiaro, senza reprimere nulla.

MARTEDÌ 7 AGOSTO

"DOLCE MARTEDÌ" - Condivisione della ricetta STRUDEL DI POLLO AFFUMICATO dell'iscritto *Ennio Nao*.

CAPONATA DEL COMMISSARIO MONTALBANO

INGREDIENTI: gr 500 passata di pomodoro, gr 200 olive verdi denocciolate, 2 gambi di sedano a tocchetti, 50 capperi sotto sale, 3 melanzane, 3 cucchiaini di aceto (d'uva), 3 cucchiaini di zucchero, olio d'oliva (qb).

PROCEDIMENTO: tagliare le melanzane a dadini e lasciarle in acqua e sale abbondante per almeno un'ora e mezza. Bollire il sedano per almeno 10 minuti. Asciugare e friggere con olio caldo i dadi di melanzana e, ancora caldi, cospargerli di sale dopo averli messi su carta da cucina abbondante. In un tegame capiente rosolare, con poco olio di oliva, le olive i capperi ed il sedano. Aggiungere la salsa di pomodoro aceto e zucchero, amalgamare e insaporire. Versare nel tegame anche le melanzane e lasciar insaporire ancora per qualche minuto a fuoco bassissimo. Trasportare il tutto nel piatto di portata e lasciar raffreddare.

CONSIGLIO DELLO CHEF: è un piatto ricco e completo che può essere servito tanto come contorno, tanto come piatto unico.

MERCOLEDÌ 8 SETTEMBRE



Maratona
regionale di
lettura

#ilvenetolegge2021



Proposte di lettura aspettando la MARATONA...

GIOVEDÌ 9 SETTEMBRE

Proposte d'ascolto di BALLI.

Questa settimana SAMBA:

- SAMBA DO BRASIL
- BAILANDO
- BRAZIL MEDLEY

VENERDÌ 10 SETTEMBRE

"E ASPETTAVAM DI RIVEDER...", nuova rubrica a cura del Professor *Rodolfo Murador*, per ricordare alcuni dei posti più significativi del Veneto.

Tredicesima tappa: CODROIPO E IL PARCO DELLE RISORGIVE



Il Parco delle Risorgive si trova nel comune di Codroipo (UD). Il parco venne creato nel 1983 per tutelare una zona naturale umida di grandissimo valore e biodiversità: quella delle risorgive. Il parco tutela una parte del territorio della cosiddetta linea delle risorgive, dove da polle, o olle, e fontanili affiorano le acque raccolte nell'alta pianura e nella parte pedemontana e che scorrendo sulla parte impermeabile del sottosuolo qui rivedono la luce.

Le acque affiorano ad una temperatura di circa 12-16 gradi centigradi costanti e quindi defluiscono, tramite i "ghebi" (stretti ruscelletti), nel fiume Stella.

La vegetazione arborea è costituita dalla farnia, dal carpino bianco, dall'olmo campestre e dal frassino ossifilo. Nelle zone più umide sono presenti il pioppo nero e i salici. La fauna è compresa principalmente dai caprioli, scoiattoli, altre specie di roditori, da uccelli come la ghiandaia e il picchio rosso, pur non mancando rapaci come poiana e sparviero. La fauna ittica è molto varia ed abbondante.

Il Parco delle Risorgive di Codroipo, venato da sentieri e strade sterrate, disseminato di punti sosta e spiazzini, è sempre aperto e visitabile a piedi. La visita è consigliata in ogni stagione dell'anno. Buon fine settimana.

37° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



SETTEMBRE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30	31		

LUNEDÌ 13 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 FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO: in piedi, con gambe larghezza fianchi, portare il busto ad inclinarsi verso il lato sinistro aiutandosi con l'elevazione dell'arto superiore opposto, il quale, con il proprio peso, favorirà la chiusura del fianco sinistro. Questo esercizio aiuterà ad allungare i muscoli laterali della colonna vertebrale e della cintura addominale.

Ripetere 7 volte per il fianco sinistro e destro mantenendo la posizione raggiunta per 30 secondi.

YOGA, Tiziana - I DESIDERI. Quando ci si affida ai nostri desideri, si mettono in moto meccanismi cerebrali che prima erano addormentati, quindi si è più ATTENTI e MOTIVATI. Mentre si desidera il MONDO appare PIÙ BELLO e pieno di SUGGERIMENTI, le ASPIRAZIONI CRESCONO, il CUORE e la MENTE SI ALLARGANO. Per desiderare, quindi, si deve compiere una vera e propria RIVOLUZIONE DENTRO DI SE', IN POSITIVO, attivandosi al CAMBIAMENTO.

Per questo il consiglio di oggi è di NON USARE LE NEGAZIONI o le FRASI IN NEGATIVO quando si desidera, come ad esempio "IO NON VOGLIO..", perchè i desideri vanno espressi in modo positivo, pensando a ciò che rende FELICI.

MARTEDÌ 14 SETTEMBRE

"DOLCE MARTEDÌ" - Condivisione della ricetta POLPETTE DE A VEDOVA dell'iscritto *Ennio Nao*.

INGREDIENTI: gr. 400 manzo macinato, 1 patata media (bollita e schiacciata), gr. 100 mortadella, gr. 50 formaggio grana grattugiato, 1 uovo, 1 cucchiaio di pane grattugiato, 1 dose generosa di prezzemolo, 1 o 2 spicchi di aglio tritato, q. b. sale e pepe
PROCEDIMENTO: in una terrina capiente mettere la mortadella tritata e la patata schiacciata; mescolare bene con le mani.

Aggiungere - un elemento alla volta e mescolando con le mani - la carne, il formaggio grana, il pane grattugiato, l'uovo, il prezzemolo, l'aglio, il sale e il pepe. Formare delle palline di media grandezza, ripassarle sul pane grattugiato e friggere in abbondante olio di arachidi bollente.

CONSIGLIO DELLO CHEF: una volta fritte devono assumere una colorazione tendente al bianco.

MERCOLEDÌ 15 SETTEMBRE



Maratona
regionale di
lettura

#ilvenetolegge2021

Proposte di lettura aspettando la MARATONA...

GIOVEDÌ 16 SETTEMBRE

Proposte d'ascolto di BALLI.

Questa settimana CHA CHA CHA:

- CHA CHA CHA CLASSIC
- CHA CHA CHA DELLA SEGRETARIA
- CHA CHA CHA HAVANA

VENERDÌ 17 SETTEMBRE

Promozione Maratona di Lettura 2021.

L'evento avrà luogo venerdì 24 settembre alle ore 16.00 presso l'arena della Biblioteca civica di Jesolo.

Maratona regionale di lettura
il Veneto legge #ilvenetolegge2021

STORIE DI VITA E D'ACQUA

24 SETTEMBRE
ORE 16

ARENA DELLA BIBLIOTECA JESOLO

JESOLO.it

38° SETTIMANA

Centro Sandro Pertini
di Jesolo

PROGETTO
#Il Centro Pertini ti chiama

2021



SETTEMBRE

S	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30	31		

LUNEDÌ 20 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 - Posizionare il piede sinistro su un rialzo (sedia), tenendo il piede destro dietro la linea del busto, con il ginocchio esteso. Portare avanti il bacino, mantenendo il busto eretto e il piede a terra ben piantato, in maniera da stimolare l'anca in appoggio ad estendersi e i muscoli del polpaccio ad allungarsi. Fare 6 volte per arto, mantenendo la posizione massima raggiunta per 45 secondi.

YOGA, Tiziana - DESIDERI, quando si desidera, non si può desiderare per gli altri. Non si dovrebbe mai chiedere nulla per conto di qualcun altro, perché, anche se in prima analisi questo potrebbe rappresentare un gesto altruistico, riflettendo con attenzione si scopre che **OGNUNO HA LA SUA STORIA** e non si può intervenire nelle storie altrui.

Ciò che si può fare è donare la propria energia, desiderando profondamente il bene dell'altro.

MARTEDÌ 21 SETTEMBRE

“DOLCE MARTEDÌ” - Condivisione della ricetta STRUDEL DI MELE dell'iscritto *Ennio Nao*.

INGREDIENTI: 2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare, 2 mele (renette) grandi o 4 piccole, 10 gocce di limone, 1 cucchiaino di zucchero canna, 2-3 biscotti secchi, 1 bicchiere di uvetta, 2 cucchiaini di confettura di albicocca o altro, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 cucchiaino di zucchero semolato, 1 cucchiaino di zucchero a velo, 10 noci tritate sottili.

PROCEDIMENTO: ammollare l'uvetta in un bicchiere d'acqua calda e, dopo 1 ora, strizzarla. Tagliare le mele a listarelle sottili. Stendere le due sfoglie una sopra l'altra e farle coincidere. Con la punta di una forchetta bucarle, sovrapporre, ogni 2 cm. Stendere i 2 cucchiaini di confettura sopra la sfoglia e sbriciolare sopra 2-3 biscotti secchi. Mettere in una ciotola capiente le mele, il limone, lo zucchero, l'uvetta, la cannella e le noci. Chiudere la sfoglia arrotolandola servendosi della carta da forno; lasciarla sotto. Cospargere la superficie con zucchero semolato dopo aver pennellato un rosso d'uovo. Infornare a forno già caldo per 50 minuti a 170 gradi e altri 10 minuti a 190 gradi.

CONSIGLIO DELLO CHEF: una volta sfornata, cospargere la superficie con zucchero a velo.

MERCOLEDÌ 22 SETTEMBRE

Promozione Maratona di Lettura 2021. L'evento avrà luogo venerdì 24 settembre alle ore 16.00 presso l'arena della Biblioteca civica di Jesolo.



GIOVEDÌ 23 SETTEMBRE

Proposte d'ascolto di BALLI.

- LAMBADA
- TANGO, LA COMPARSITA
- VALZER, IL BEL DANUBIO BLU

VENERDÌ 24 SETTEMBRE

“MARATONA DI LETTURA 2021”

L'evento avrà luogo alle ore 16.00 presso l'arena della Biblioteca civica di Jesolo



CENTRO “S. PERTINI” di Jesolo



Via A. Garibaldi, 7 - Jesolo VE



Tel. 0421 350603
centro.pertini@comune.jesolo.ve.it