

## Notiziario dell'associazione

n° 1 — ottobre 2018

### Aforisma

*Poi l'estate svanisce e passa, e arriva ottobre. Si fiuta l'umidità, si sente una chiarezza insospettabile, un brivido nervoso, una veloce esaltazione, un senso di tristezza e di partenza. (Thomas Wolfe)*

### Notizie

E' iniziato un nuovo ciclo, siamo pronti per partire alla grande. Tutto il direttivo saluta gli iscritti e augura un buon anno accademico.

Ricordiamo che è possibile iscriversi all'associazione anche durante l'anno, anche per i corsi è possibile iscriversi durante l'anno purché ci sia ancora posto e non siano ancora iniziati.

### Corsi in partenza a ottobre

corso	docente	giorno	orario	data inizio	sede
informatica base	Chiabrera Mario	giovedì	15-17	04/10/18	Via Roma, 3
macramè e margarete	Peciola Pina	giovedì	9,30-11,30	04/10/18	Via Roma, 3
burraco	Centola Panaiotti	venerdì	20,30-23	05/10/18	Via Roma, 3
pittura a olio	Giuffrida Giuseppe	venerdì	17-19	05/10/18	Via Roma, 3
lana fantasia	Piras Laura	lunedì	9,30-11,30	08/10/18	Via Roma, 3
yoga della risata	Ramundo Ilaria	lunedì	16-17	08/10/18	Via Roma, 3
ansia depressione e autostima	Bellini Erika Gwenda	martedì	15-16	09/10/18	Via Roma, 3
inglese base	Operti Silvano	martedì	17,30-19,30	09/10/18	Via Roma, 3
pittura su ceramica	Amelio Maria	martedì	9-11	09/10/18	Via Roma, 3
ballo country	Folli Faustino	martedì	20,30-22,30	09/10/18	palestra don Balbiano
ginnastica 2 martedì	Racca Massimo	martedì	18-19	09/10/18	palestra don Balbiano
passeggiate veloci	Lasagno Piero	martedì	9,30-10,30	09/10/18	piazza Fellini
astronomia - sulle spalle dei giganti 2	Iulita Piero	mercoledì	15-17	10/10/18	Via Roma, 3
creare borsette	Piras Laura	mercoledì	9,30-11,30	10/10/18	Via Roma, 3
ginnastica 3 mercoledì	Ruffinello Federico	mercoledì	10,30-11,30	10/10/18	salone parrocchiale
balli di gruppo avanzato	Centola Panaiotti	mercoledì	21,30-22,30	10/10/18	Salone parrocchiale
balli di gruppo intermedio	Centola Panaiotti	mercoledì	20,15-21-15	10/10/18	Salone parrocchiale
ginnastica 4 giovedì	Racca Massimo	giovedì	18-19	11/10/18	palestra don Balbiano
fantasia e manualità	Bulletti Giovanna	venerdì	9-11	12/10/18	Via Roma, 3
piemontese	Magli Luisa	venerdì	15-16,30	12/10/18	Via Roma, 3
passeggiate d'autunno	Lasagno Piero	venerdì	9-11	12/10/18	piazza del mercato

**Conferenza aperta al pubblico alle ore 17 - sala consiglio Via Roma, 3**

data	relatore	titolo
29/10/18	Bellini Erika Gwenda	Memoria: 10 modi per allenarla e non perderla!

**Gite**

Visita alla MINIERA di TALCO a Prali (½ giornata) il 20 ottobre 2018. Costo 22 euro per gli iscritti, prenotazione entro il 15 ottobre 2018.  
Partenza ore 8 da piazza Pertini.

**Ricetta: *Bagnet verd*** (da giallo zafferano)

Ingredienti per circa due vasetti

100 gr. di prezzemolo (foglie) pulito, lavato e asciugato bene, 100 gr. di mollica di pane; aceto bianco; 1 spicchio e mezzo d'aglio; 2 filetti di acciughe dissalate; olio evo q.b.; salsa rubra per la variante un po' più dolce, q.b.; sale e pepe q.b.; peperoncino se vi piace.

Procedimento

Tritate molto finemente a coltello il prezzemolo e l'aglio, mettete da parte. In una ciotola ammolate il pane integrale nell'aceto bianco, mettete da parte. Dissalate le acciughe e tritatele, unite tutti gli ingredienti in una ciotola e frullate, aggiungete olio evo fino raggiungere la consistenza desiderata. Se vi piace il *Bagnet* un po' più dolce potete aggiungere una volta emulsionato il tutto la salsa rubra; mescolate bene la salsa con il vostro composto, risulterà un po' più scuro ma lo renderà meno forte e più piacevole al palato!

**Pillole di salute** (dal corriere della salute)

Seguire una dieta sana

Qui gli italiani partono avvantaggiati: la dieta mediterranea, che noi dovremmo conoscere perfettamente, è infatti la migliore per tenere alla larga infarti, ictus, tumori e molte altre malattie. Chi ha un'alimentazione sana e vi associa uno stile di vita sano guadagna vita: nelle donne, ben 14 anni.