

Notiziario dell'associazione

n° 1 — ottobre 2019

Aforisma

Qualunque cosa sogni d'intraprendere, cominciala. L'audacia ha del genio, del potere, della magia.
 (Goethe)

Notizie

E' iniziato un nuovo ciclo e un nuovo direttivo, siamo pronti per partire alla grande. Tutto il direttivo saluta e ringrazia gli iscritti che quest'anno sono veramente numerosi. 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.

Alcune precisazioni

- Il corso di SHIATSU inizia il 02/03/19 come indicato a pagina 22 del libretto e non come riassunto a pagina 3 sempre sul libretto.
- Sul libretto manca la convenzione con La Grotta del sale di Orbassano - Sale e Benessere - Via San Rocco 9/P - 10043 Orbassano - 10% sui trattamenti.

Corsi in partenza a ottobre

nome materia	docente	luogo	orario	giorno	1^ data
Burraco/pinnacola	Centola Panaiotti/ Piras Laura	Via Roma, 3	20,30-23,00	venerdì	04/10/19
Creare borsette	Piras Laura	Via Roma, 3	15,00-17,00	lunedì	07/10/19
Pubblicità ingannevole: le armi della persuasione	Bellini Erika Gwenda	Via Roma, 3	15,00-16,00	martedì	08/10/19
Inglese base	Operti Silvano	Via Roma, 3	18,00-20,00	martedì	08/10/19
Pittura su ceramica	Amelio Maria	Via Roma, 3	9,00-11,00	martedì	08/10/19
Ginnastica 2 martedì	Racca Massimo	Pal. Don Balbiano	18,00-19,00	martedì	08/10/19
Passeggiate veloci	Lasagno Piero	Piazza Fellini	9,30-10,30	martedì	08/10/19
Imparare a cucire a macchina	Piras Laura	Via Roma, 3	9,30-11,30	mercoledì	09/10/19
Spagnolo base	Moise Elena	Via Roma, 3	18,00-19,30	mercoledì	09/10/19
Ginnastica 3 mercoledì	Racca Massimo	Salone parrocchiale	10,30-11,30	mercoledì	09/10/19
Informatica base	Chiabrera Mario	Via Roma, 3	15,00-17,00	giovedì	10/10/19
Lana fantasia	Piras Laura	Via Roma, 3	9,30-11,30	giovedì	10/10/19
Ginnastica 4 giovedì	Racca Massimo	Pal. Don Balbiano	18,00-19,00	giovedì	10/10/19
Pittura a olio	Giuffrida Giuseppe	Via Roma, 3	17,30-19,30	venerdì	11/10/19
Ballo liscio	Boreggio Pierluigi	Sal. oratorio Gerbole	20,30-22,30	venerdì	11/10/19
Passeggiate d'autunno	Lasagno Piero	Campagna volverese	9,00-11,00	venerdì	11/10/19
Macramè e margarete	Peciola Pina	Via Roma, 3	9,30-11,30	lunedì	14/10/19
Ballo country	Folli Faustino	Pal. Don Balbiano	20,30-22,30	martedì	15/10/19
Balli di gruppo avanzato	Centola Panaiotti	Salone parrocchiale	21,30-22,30	mercoledì	16/10/19
Balli di gruppo intermedio	Centola Panaiotti	Salone parrocchiale	20,15-21,15	mercoledì	16/10/19
Bijoux mania	Bulletti Giovanna	Via Roma, 3	9,00-11,00	venerdì	18/10/19
Piemontese	Magli Luisa	Via Roma, 3	15,00-16,30	venerdì	18/10/19
Terapia della risata	Ramundo Ilaria	Via Roma, 3	17,30-18,30	lunedì	28/10/19

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

data	relatore	titolo
28/10/19	Bellini Erika Gwenda	La fine dell'ALZHEIMER - nuove frontiere per combattere il declino cognitivo

Gite

TRENINO DELLE LANGHE + BAROLO E LA MORRA - 3 Novembre 2019

QUOTA DI PARTECIPAZIONE Euro 47,00 - Minimo 35 partecipanti

Prenotazioni. da LUNEDI' 7 ott. a GIOVEDI' 17 ott. e **NON OLTRE** dovendo prenotare i biglietti del treno.

Orario di ufficio per le prenotazioni : LUNEDI' dalle 15,30 alle 17,30 - GIOVEDI' dalle 10,00 alle 12

Ricetta: Crema di zucca e porri (da Cookaround)

- ZUCCA 500 gr
- PORRI 2
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
- SALE q.b.
- PEPE NERO q.b.
- BRODO VEGETALE 1 l
- ROSMARINO q.b.

1. Pulite e affettate i porri e stufateli in padella con qualche cucchiaio di olio.
2. Pulite la zucca dalla buccia e dai semi e tagliatela a cubetti. Unitela ai porri e insaporite il tutto con sale, pepe e brodo vegetale.
3. Coprite il tegame e lasciate cuocere per circa 20 minuti.
4. Quando la zucca e i porri sono cotti, frullateli e regolate di sale.
5. Servite la crema di zucca e porri accompagnandola con i crostini e cospargete di rosmarino tritato finemente, un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe nero.

Frutta e verdura del mese

Ottobre

Verdura: Broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, zucchine, zucche, melanzane, peperoni, bietole, carote, cicorie, patate, porri.

Frutta: Pere, mele, uva, limoni, castagne

Le fasi lunari di ottobre

Primo quarto : 5 ottobre
Luna piena : 13 ottobre alle 23:08 in Ariete
Ultimo Quarto : 21 ottobre
Luna nuova : 28 ottobre alle 04:38 in Scorpione