

Notiziario dell'associazione

n° 2 — novembre 2018

Aforisma (segnalatici dalla dottoressa Guglielmina Battaglia)

Se riesci ad essere festoso ignorando dolori e sofferenze,
Se eviti di lamentarti, annoiando la gente con i tuoi problemi,
Se riesci a capire quando le persone che ami sono troppo occupate per darti retta,
Se tratti i ricchi come i poveri,
Se sai vincere la tensione senza l'aiuto di farmaci,
Se sei capace di rilassarti senza bere o stordirti,
Se puoi affermare in tutta onestà che, al fondo del tuo cuore,
sei privo di qualsiasi pregiudizio su religione, colore, credo politico,

Allora, sei buono QUASI quanto il tuo cane!
lay

Notizie

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.

La nostra ex docente Francesca Sacco offre un **controllo gratuito** ai soci Unitre di Volvera.

Lo studio SALE E BENESSERE di VIA SAN ROCCO 9/P ORBASSANO TEL 3427260628 offre il 10% di sconto dal prezzo di listino per "INGRESSO IN GROTTA DI SALE" a tutti i soci di Unitre di Volvera

Corsi in partenza a novembre

corso	docente	giorno	orario	data inizio	sede
TAI CHI CHUAN	Colognese Sergio	lunedì	9-10	05/11/18	salone parrocchiale
shiatsu	Gastaldi Elena	lunedì	16,30-17,30	12/11/18	Via Roma, 3
biologia medicina	Battaglia Guglielmina	martedì	15-17	20/11/18	Via Roma, 3

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

data	relatore	titolo
26/11/18	Giau Pietro	Il cinema

Gite

GITA 1

Giovedì 8.11.2018 possibilità di partecipare come pubblico alla trasmissione VERISSIMO
partenza ore 8 da piazza Pertini
costo 22 euro per soci, 25 per i non soci
iscrizioni a partire da lunedì 22 ottobre in orario d'ufficio.

GITA 2

Gita a Roma (3 giorni) con udienza Papale dal 20 al 22 novembre
partenza ore 6,30 da piazza Pertini
costo 365 euro
iscrizioni, con acconto, a partire da lunedì 22 ottobre in orario d'ufficio

Ricetta: *Bagna Caoda* (da giallo zafferano)

Il termine vuol dire salsa calda, ed è per questo motivo che la *bagna caoda* viene servita nei "fujot", particolari recipienti in terracotta o rame con sotto una fiammella che tiene caldo l'intingolo.

Ingredienti

Aglione (circa 6 teste) 570 g, Olio extravergine d'oliva 600 g, Acciughe sotto sale rosse di Spagna 300 g, Vino rosso 125 g.

Per preparare la *bagna caoda* iniziate sbucciando le teste d'aglio, privando ciascuno spicchio della camicia, poi con un coltellino incidete a metà gli spicchi e privateli del germoglio e tagliateli a fettine .

Tenete da parte l'aglio e occupatevi della dissalatura delle acciughe sotto sale: ponete le acciughe in una ciotola e copritele con l'acqua fredda, lasciatele in ammollo per 2-3 ore, cambiando spesso l'acqua per eliminare il sale. Effettuate questa operazione molto delicatamente per evitare che le acciughe si sfaldino. Quando le acciughe si saranno addolcite, scolatele, apritele a metà ed estraete le interiora con la lisca centrale e sciacquatele sotto l'acqua corrente. Rivestite un piccolo vassoio o una teglia con della carta assorbente e disponeteci i filetti aperti. Asciugate i filetti poi poneteli in una pirofila e lavatele con il vino rosso rimestandole delicatamente. Trasferite nuovamente le acciughe su un vassoio e asciugatele con carta assorbente. Ponete l'aglio in un tegame e versate 100 gr di olio di oliva, iniziate la cottura a fuoco bassissimo rimescolando con il cucchiaino di legno e avendo cura che non prenda colore. Unite le acciughe mescolando delicatamente. Coprire con il restante olio e portare l'intingolo a cottura a fuoco lento per una mezz'oretta, avendo cura che la bagna non frigga.

Pillole di salute (dal corriere della salute)

Non fumare

Dire addio alle sigarette è essenziale, anche se da solo non basta: ogni fattore di rischio individuato riduce il rischio di malattia, ma il massimo lo si ottiene soltanto seguendo uno stile di vita sano.