

Notiziario dell'associazione

n° 6 — marzo 2019

Aforisma

I fiori della primavera sono i sogni dell'inverno raccontati, la mattina, al tavolo degli angeli.
(Khalil Gibran).

Corsi in partenza a marzo

| corso | docente | giorno | orario | data inizio | sede |
|-----------------------------------|------------------|---------|-----------|-------------|--------------------|
| naturopatia 3 | Zedda Cinzia | lunedì | 15,30-17 | 04/03/19 | Via Roma, 3 |
| realizziamo i biglietti di auguri | Chiabrera Franca | martedì | annullato | | |
| passeggiate di primavera | Lasagno Piero | venerdì | 9-11 | 22/03/19 | piazza del mercato |

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

| data | relatore | titolo |
|----------|------------------|--|
| 25/03/19 | Centola Maurizio | Counseling - Come migliorare le relazioni ed entrare in empatia con il prossimo |

Nel mese di marzo proponiamo due visite culturali:

Giovedì 14 marzo, partecipazione come pubblico alla registrazione della trasmissione televisiva “**LA PRIMA VOLTA**” su RAI 1.

Ore 18,45 partenza da piazza Pertini per Torino

Ore 19,40/20,00 ingresso agli studi RAI

Ore 23,30 circa rientro a Volvera

Sabato 30 marzo visita culturale alla **VILLA REALE DI MONZA**,

Facoltativa la visita alla cappella e alla corona ferrea. Costo Euro 08,00.

Facoltativo il pranzo in Ristorante.

Quota per gli iscritti Euro 47,00 a persona; quota per i non iscritti Euro 52,00 comprensiva di assicurazione.

Iscrizioni e pagamento dal 18 febbraio al 14 marzo.

Maggiori informazioni verranno fornite in ufficio.

L'insalata di tarassaco (da internet)

La diffusissima pianta dal fiore giallo, se colta da giovane non è amara ed ha un gusto piacevole. Lo sapete che il tarassaco contiene più vitamina A delle carote? È vero! Questa pianta a fiore, in italiano ha tanti nomi popolari, da “denti di leone”, a “grugno di porco”, da “cicoria asinina” a “piscialletto” (è infatti diuretica), è anche ricca di vitamine B1, B2, B3, C, E, K e altre. Il tarassaco contiene boro, ferro, calcio, magnesio, zinco e fosforo. La pianta ha un sapore un po' amaro, ma questa amarezza stimola la digestione. Inoltre, abbonda di antiossidanti.

Ingredienti:

Un mazzo di foglie (giovani) di tarassaco

Carota –1

Succo di limone – 1 cucchiaino

Olio d'oliva – 1 cucchiaio

Sale – q.b., Pepe – q.b.

Preparazione:

Per l'insalata bisogna usare le foglie giovani del tarassaco, prima del periodo di fioritura. Più giovani sono e meglio è. Se sono già più mature, immergetele in acqua salata per 1-2 ore per eliminare la loro amarezza.

Tagliate le foglie di tarassaco, grattugiate le carote alla julienne e condite l'insalata con succo di limone e olio d'oliva. Aggiungete sale e pepe a piacere. È inoltre possibile aggiungere scalogno fresco, prezzemolo, 30 g di noci, o usare olio di lino al posto dell'olio d'oliva. Oppure potete aggiungere panna acida o maionese fatta in casa. Insomma, sperimentate!

Pillole di salute (dal corriere della salute)

Colesterolo

Il colesterolo è un composto organico appartenente alla famiglia dei lipidi steroidei. Nel nostro organismo svolge diverse funzioni biologiche, importanti ed essenziali. Il colesterolo si divide in LDL (il cosiddetto colesterolo cattivo) e HDL (Il colesterolo buono). Al fine di evitare rischi di malattie bisogna tenere sotto controllo il valore del colesterolo LDL e quello HDL sia il valore totale (LDL+HDL).

Il 27 marzo alle ore 17 in sala consiglio, si terrà l'assemblea con lo scopo di illustrare l'andamento dell'associazione. Spiegheremo inoltre, in modo particolareggiato, le operazioni per il rinnovo del consiglio direttivo. Invitiamo chi intende proporsi per entrare nella lista dei candidati di contattare al più presto l'ufficio.

Partecipate numerosi.