



Notiziario dell'associazione

n° 6 – marzo 2026

"Gentilissimi Soci,

con l'arrivo di marzo e i primi accenni di primavera, siamo lieti di condividere con voi il nuovo notiziario. Che questo mese porti con sé non solo giornate più lunghe, ma anche tanta curiosità e voglia di stare insieme..."

Il giorno 7 marzo Unitre partecipa alla camminata **"JUST THE WOMAN I AM"**.

Corsi in partenza.

<i>cod def</i>	<i>titolo</i>	<i>docente</i>	<i>luogo</i>	<i>le z.</i>	<i>giorno</i>	<i>orario</i>	<i>1^ data</i>
a06	Musica - I Pooh	Operti Silvano	via Roma	2	martedì	20,30-22,00	03/03/26
a44	Passeggiate di primavera	Lasagno Piero	campagna volv.	13	martedì	9,00-11,00	03/03/26
a07	Il cambiamento del clima	Novarese Ornella	via Roma	2	giovedì	15,00-16,30	05/03/26
a04	Naturopatia	Zedda Cinzia	via Roma	3	lunedì	17,00-18,30	16/03/26
a08	Criminologia 1	Battaglia Guglielmina	via Roma	2	martedì	15,00-17,00	17/03/26
a45-1	Ginnastica ballerina - primavera	Amelio Maria	via Roma	10	giovedì	9,30-10,30	19/03/26
a45-2	Ginnastica ballerina - primavera	Amelio Maria	via Roma	10	giovedì	10,45-11,45	19/03/26
a30-1	Pensiamo alla Pasqua (composizione)	Daniela (Fiori)	via Roma	1	mercoledì	14,00-16,00	25/03/26
a30-2	Pensiamo alla Pasqua (composizione)	Daniela (Fiori)	via Roma	1	mercoledì	16,00-18,00	25/03/26

GITE

Gita a **"LE CAMELIE DI LOCARNO"**

Iscrizioni Venerdì 6 marzo dalle ore 15,30 alle ore 18,00 versamento della quota di euro 72,00.

Acconto per gita **CAMARGUE**

Martedì 3 marzo dalle ore 9,30 alle 12 versamento dell'acconto di euro 100,00 per il viaggio in Camargue.

Conferenze

CONFERENZE aperte al pubblico

(Sala consigliare Via Roma 3- Volvera- **ore 17**)

titolo	relatore	data
Portare a spasso l'acqua (**)	Beltramino Attilio	02/03/2026

(**) Storie di antichi mestieri, cooperazioni e costruzione di infrastrutture.



Aforisma -Proverbi

Oggi così, un marzo da inseguire, la carezza di un vento distratto e una margherita che non ti aspetti.
(Fabrizio Caramagna)

Nuda canta la notte
sopra i ponti di marzo.
(Federico Garcia Lorca)

- Marzo pazzo, guarda il sole e prendi l'ombrello.
- Marzo cambia sette cappelli al giorno.
- La neve marzolina dura dalla sera alla mattina.
- Marzo ventoso, frutteto maestoso.
- Marzo alido (secco), aprile umido.
- Agricoltura e Stagioni
- Se marzo non marzeggia, giugno non festeggia.
- Marzo molle, grano per le zolle.
- Chi nel marzo non pota la sua vigna, perde la vendemmia.
- Marzo asciutto, aprile bagnato, beato il villan che ha seminato.
- Di marzo, ogni villan va scalzo.

Curiosità

Marzo, terzo mese dell'anno con 31 giorni, segna il passaggio dall'inverno alla primavera nell'emisfero boreale. Chiamato "mese pazzo" per la sua instabilità meteorologica, deve il suo nome al dio romano Marte, inizialmente divinità agricola e poi della guerra. Segna l'equinozio di primavera (20-21 marzo) e anticamente era considerato il capodanno.

Ecco le principali curiosità su marzo:

- Origine del nome: Deriva dal latino *Martius*, il primo mese del calendario romano, poiché dedicato a Marte, padre di Romolo e protettore sia dei campi che della guerra.
- «Marzo pazzo»: È noto per i suoi sbalzi climatici improvvisi, che alternano giornate calde a ritorni di freddo. Proverbi come "Marzo cambia sette cappelli al giorno" sottolineano la sua imprevedibilità.
- Antico Capodanno: Prima dell'introduzione del calendario giuliano, il 1° marzo era il primo giorno dell'anno, il periodo in cui riprendevano le attività agricole e belliche.
- Eventi Astronomici: Verso il 20-21 marzo si verifica l'equinozio di primavera, in cui giorno e notte hanno la stessa durata.
- La Leggenda delle "Vecchie": Narra che marzo chiese in prestito tre giorni a febbraio per punire una vecchia che credeva di aver superato il freddo, creando i giorni più freddi del mese.
- Fioritura: È il mese in cui sbocciano narcisi e gelsomini.

Giornate Internazionali e Nazionali:

Data	Nome	Istituito da/Riconosciuto da
<u>1° marzo</u>	<u>Giornata internazionale contro le discriminazioni</u>	<u>UNAIDS</u> ^[15]
<u>1° marzo</u>	<u>Giornata mondiale delle fanerogame marine</u>	<u>ONU</u> (A/RES/76/265) ^[16]
<u>3 marzo</u>	<u>Giornata internazionale dell'udito</u>	<u>OMS</u> ^[17]
<u>3 marzo</u>	<u>Giornata mondiale della natura (WWD)</u>	<u>ONU</u> (A/RES/68/205) ^[18]
<u>4 marzo</u>	<u>Giornata mondiale dell'ingegneria per lo sviluppo sostenibile</u>	<u>UNESCO</u> ^[19]
<u>5 marzo</u>	<u>Giornata internazionale di sensibilizzazione al disarmo e alla non proliferazione</u>	<u>ONU</u> (A/RES/77/51) ^[20]
<u>8 marzo</u>	<u>Giornata internazionale della donna</u>	<u>ONU</u>
<u>10 marzo</u>	<u>Giornata internazionale delle donne in magistratura</u>	<u>ONU</u> (A/RES/75/274) ^[22]
<u>14 marzo</u>	<u>Giornata internazionale del Pi greco</u>	
<u>15 marzo</u>	<u>Giornata internazionale per la lotta all'islamofobia</u>	<u>ONU</u> (A/RES/76/254) ^[23]
<u>15 marzo</u>	<u>Giornata internazionale contro i disturbi alimentari</u>	
<u>17 marzo</u>	<u>Giornata mondiale del sonno</u>	
<u>18 marzo</u>	Giornata nazionale in memoria di tutte le vittime dell'epidemia da coronavirus	
<u>20 marzo</u>	<u>Giornata internazionale della felicità</u>	<u>ONU</u> (A/RES/66/281) ^[25]
<u>21 marzo</u>	<u>Giornata internazionale per l'eliminazione della discriminazione razziale</u>	<u>ONU</u> (14 C/Resolution 11) ^[26]
<u>21 marzo</u>	<u>Giornata internazionale delle foreste</u>	<u>ONU</u> (A/RES/67/200) ^[27]
<u>21 marzo</u>	<u>Giornata mondiale della poesia</u>	<u>ONU</u> (30 C/Resolution 29) ^[28]
<u>21 marzo</u>	<u>Giornata internazionale del Nowruz</u>	<u>ONU</u> (A/RES/64/253) ^[29]
<u>21 marzo</u>	Giornata mondiale per la sindrome di Down	<u>ONU</u> (A/RES/66/149) ^[30]
<u>22 marzo</u>	<u>Giornata mondiale dell'acqua</u>	(<u>ONU</u>) (A/RES/47/193) ^[31]
<u>23 marzo</u>	<u>Giornata mondiale della meteorologia</u>	

Data	Nome	Istituito da/Riconosciuto da
<u>24 marzo</u>	<u>Giornata internazionale per il diritto alla verità sulle gravi violazioni dei diritti umani e per la dignità delle vittime</u>	<u>ONU</u> (A/RES/65/196) ^[32]
<u>24 marzo</u>	<u>Giornata mondiale per la lotta alla tubercolosi</u>	<u>OMS</u> ^[33]
<u>24 marzo</u>	Giornata nazionale per la promozione della lettura	<u>Italia</u>
<u>25 marzo</u>	<u>Giornata internazionale di commemorazione delle vittime della schiavitù e della tratta transatlantica degli schiavi</u>	<u>ONU</u> (A/RES/62/122) ^[34]
<u>25 marzo</u>	Giornata internazionale della solidarietà per i membri del personale ONU arrestati o scomparsi	<u>ONU</u> (A/RES/49/59) ^{[35][36]}
<u>27 marzo</u>	<u>Giornata mondiale del teatro</u>	
Terzo martedì di marzo	<u>Giornata mondiale del servizio sociale</u>	

Ricetta: La Vignarola Romana (Ricetta tipica di Marzo da AI GOOGLE)

La Vignarola è spesso definita la "primavera in padella". Ecco come si prepara.

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carciofi romaneschi (mammarelle)
- 300g di piselli freschi (già sgusciati)
- 300g di fave fresche (già sgusciate)
- 2-3 mazzetti di agretti (o bietole, se preferite)
- 2 cipollotti freschi
- 100g di guanciale (opzionale, per la versione classica)
- Cuore di lattuga romana; Olio extravergine di oliva, sale, pepe, vino bianco, limone.

Procedimento:

1. **Pulizia:** Pulite i carciofi eliminando le foglie dure, tagliate le punte, togliete la barba interna e metteteli a bagno in acqua e limone. Tagliateli a spicchi sottili. Sgusciate fave e piselli.
2. **Soffritto:** In un tegame capiente, fate rosolare il guanciale tagliato a dadini con un giro d'olio extravergine e i cipollotti affettati finemente.
3. **Cottura delle verdure:** Aggiungete i carciofi e fateli insaporire. Sfumate con un po' di vino bianco.
4. **Stufato:** Aggiungete i piselli, le fave e le foglie di lattuga spezzettate. Aggiungete un mestolo d'acqua calda o brodo vegetale, coprite e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 15-20 minuti. Le verdure devono rimanere tenere ma non sfatte.
5. **Tocco finale:** A fine cottura, aggiungete gli agretti (precedentemente puliti) che cuoceranno in pochi minuti. Regolate di sale e pepe.
6. **Servizio:** Servite la vignarola calda o tiepida, magari accompagnata da fette di pane casereccio abbrustolito.

