

Almanacco 2024

ENERGIA PENSIERI NOVITÀ
RIDER
LUCE CREATIVITÀ
VO CI
SOGNARE BOLLICINE
GIOCHI BELLE FESTE
AULA
LUNEDI SUCCO RUMORE
CINEMA
SIAO!
CARATTERE OROLOGIO
PACCO CENCO
DOLCE
CURE
FILM
MERCATINO
PERCHÉ
MOVIMENTO OCCHIALI
OK QUADRI
GRAZIE
MONITOR
USCITE
MANGIARE

CAPRICORNO

(22 dicembre - 19 gennaio)

È pesante e irremovibile come una montagna, ma lassù l'aria è fresca e pulita e la visuale che mostra è magica e immensa.

COLORE: bianco

ACQUARIO

(20 gennaio — 19 febbraio)

Contiene dentro di sé tante specie colorate, praticamente è un mix di identità e personalità. Come un gelato è attraente per tutti i gusti in cui può esprimersi (anche quelli più introvabili e divertenti).

COLORE: a righe azzurre, rosse e arancioni.

GIOCARÉ,

ENTRANDO

NEL

NUOVO

ANNO

IMMAGINANDO

OBIETTIVI

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!



BROCCOLI

PROPRIETÀ E BENEFICI:

I broccoli hanno proprietà gastroprotettive, antitumorali, antiossidanti, cardioprotettive e antiobesità. Sono importanti perché contengono vitamine C, B1, B2 e K.

IL DIZIONARIO DEL TEATRO

“SONO ARRIVATA!”

Tratto dal nostro spettacolo “Uno, due, tre, quattro! Il menù dell’osteria è servito”.

(Pinarolo Po)



FELICITÀ
EMPATIA,
BRINDARE,
BACIARE
RICORDI:
ANDARE
INCONTRO
ORIZZONTI

ACQUARIO

(20 gennaio – 19 febbraio)

Sempre come un gelato, il suo entusiasmo irresistibile si scioglie in fretta e va preso a piccole dosi per non rischiare il mal di pancia..

PESCI

(20 febbraio — 20 marzo)

Possono nuotare liberi, attraggono per i loro colori, sanno essere riservati e in frittura mista sono deliziosi!

DAL TEATRO ALL'ARTIGIANALE

“Quest’anno realizzare la scenografia è stato particolarmente impegnativo perché abbiamo dovuto costruire vari oggetti per lo spettacolo.”

(MARCO)

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!

Il cavolo rosso aiuta la pelle, gli occhi, rafforza il sistema immunitario, aiuta ad avere ossa più forti, è disintossicante e migliora la salute del cuore.

Contiene: acido folico, calcio, manganese, magnesio, ferro e potassio, e soprattutto vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamina K.



CAVOLO ROSSO



PESCI

(20 febbraio — 20 marzo)

Difetti: peccato che non tutti siano
“muti come un pesce”...

ANIMALE: pesce palla

ARIETE

(21 marzo – 19 aprile)

È una fiamma che scalda col suo calore, passionale come due ragazzi davanti a un falò, un artista che incanta con cerchi di fuoco.

ANIMALE: volpe rossa



MIMOSE:

AUGURI

RAGAZZE,

ZAMPILLA

ORO!

“Il Mauro ha sempre un pensiero per noi alla festa della donna”

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA

La menta è una pianta aromatica che possiede dalle proprietà digestive, antisettiche, rinfrescanti e antinfiammatorie.

Contiene: sali minerali e vitamine del gruppo B, C e A.

Noi al CDD la utilizziamo per preparare tisane calde o bibite fresche.

MENTA



LE USCITE DI APRILE



MUSEO DEL CIOCCOLATO — VICOFORTE (CN)

“Mi è piaciuto molto il video dove mostravano le coltivazioni di cacao in tutto il mondo. Molto buoni sono stati anche gli assaggi di cioccolato!!” (ANDREA G.)



PAUSA PRANZO DOPO
LO SPETTACOLO DI FIA-
BE ALLA SCUOLA MARIA
AUSILIATRICE

Abbiamo mangiato cinese e mi è piaciuto molto il riso alla Cantonese. Ci vorrei tornare ancora!
(FRANCESCO)

APRIRE
PORTE,
RIFLETTENDO
IMMAGINI
LUMINOSE
ESSENZIALI

Se consumato moderatamente il cioccolato fa bene all'umore ha anche effetti positivi sul sistema immunitario ed è un potente antinfiammatorio.

ARIETE

(21 marzo — 19 aprile)

Se si altera scaglia frecce di fuoco, va spento per evitare distruzione e ustioni, utilizzando un estintore di calma diretto al suo cuore.

TORO

(20 aprile — 20 maggio)

Vuoi sapere la verità del toro? Non si ricorda le sue qualità, ma ne ha tante. Come una mongolfiera ti fa vedere il mondo da un altro punto di vista, rilassandoci volando lentamente. Il suo pallone colorato mette allegria e invita al viaggio.

TORO

(20 aprile - 20 maggio)

È molto intransigente, tanto da non accettare nessuna pizza che non sia ai würstel. Quando è arrabbiato il suo motto è:

“Non rispondo”.

SE FOSSE UN LUOGO: un’isola tropicale

GEMELLI

(21 maggio - 20 giugno)

È una mappa per andare all’avventura alla ricerca di miniere di diamanti preziosi.

È un trattore instancabile che con la sua intraprendenza coinvolge tutti gli altri.

Luna Park - Pavia



MANI:
APPLAUDIRE
GIORNI
GENEROSI,
IMPARARE
OSSERVANDO

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!

S
A
L
V
I
A



La salvia ha moltissime proprietà, tra cui quelle antinfiammatorie, antibatteriche e digestive. Noi la utilizziamo come erba aromatica e una volta l’abbiamo cucinata fritta in pastella!



Divertimento & Relax

Orti Borromaici - Pavia

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!

L I lamponi forniscono all'organismo ottime quantità di acido citrico, vitamine (in particolare C e K) e fibre; sono consigliati per le loro proprietà vitaminizzanti, antiossidanti, ricostituenti, astringenti e antinfiammatorie.



**P
O
N
I**

**G
I
O
C
A
R
E

I
N
S
I
E
M
E

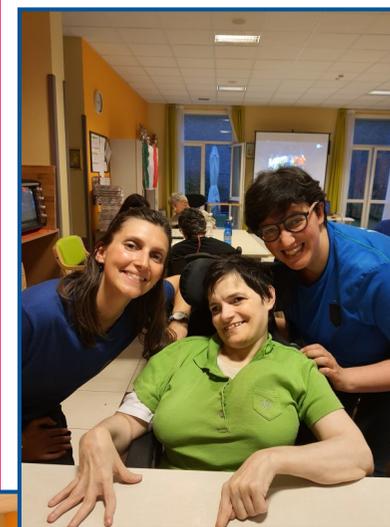
U
N
E
N
D
O

G
N
O
M
I

N
A
N
I

O
R
C
H
I**

**VINCITORI FANTACALCIO
2023-2024**



**PIZZA E
PARTITA
DEGLI
EUROPEI
DI
CALCIO AL
CDD**



GEMELLI (21 maggio - 20 giugno)

“Io” è la sua parola preferita: talvolta può essere egoista come un panda goloso ed egocentrico come un cammello di Sharm el-Sheikh.

SE FOSSE UNA MUSICA: Rock!!!

CANCRO (21 giugno - 22 luglio)

È come una Topolino d'epoca, ti fa viaggiare con una colonna sonora improbabile e fuori dal tempo. Gira tutto il mondo passando da un'epoca all'altra, orgoglioso delle sue originali stranezze.

LUNA
UBRIACA,
GATTI,
LEGGEREZZA,
IRONIA
OTTIMISMO



CANCRO (21 giugno - 22 luglio)

Ghiotto come la luna piena, insopportabile quando ha la luna storta, nero come l'eclissi di luna quando è incavolato, strano come la tintarella di luna, tagliente come una mezzaluna... in una parola: LUNATICO!!

LEONE (23 luglio - 23 agosto)

Ce lo immaginiamo come il RE della cucina: lancia con allegria e fierezza ingredienti in un pentolone fumante, il suo sogno è cucinare in TV e farsi ammirare in tutto il mondo, famoso per la sua creatività; menù generoso nelle porzioni e altruista con prezzi bassi.

SFIDA A BOWLING AD

ASSAGO

&

PISOLINO AL FRESCO AI

PIANI DI LESIMA

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!

Le bietole sono ricche di acqua, di fibre, di sali minerali, di vitamina C e di vitamine del gruppo B, oltre che di clorofilla, carotenoidi, luteina e flavonoidi, dai poteri antiossidanti; inoltre favoriscono la salute delle ossa per l'elevata quantità di calcio e magnesio.



B
I
E
T
O
L
E
A
R
C
O
B
A
L
E
N
O



DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!



POMODORINI NERI

Il pomodoro nero deve il suo colore all'alto contenuto di antocianine, un carotenoide che è un potentissimo antiossidante. Sono anche ricchi di vitamine C, K, potassio e ferro.

POMODORINI ARANCIANI



Il pomodoro datterino arancione, è piacevolmente dolce e rinfrescante, ha una polpa soda con pochi semi e una buccia particolarmente sottile.

A livello nutrizionale, i pomodorini arancioni contengono un notevole tasso di licopene, un preziosissimo antiossidante disponibile in quantità maggiori rispetto al classico pomodoro rosso.

ALBICOCCA

GOLOSA,

OLIVA

SUCCOSA:

TRACCIARE

ORME



LEONE (23 luglio - 23 agosto)

Come un ventilatore, ha tante idee per la testa, pure troppe; a volte si confonde, per questo si infuria: eccedendo nella potenza dei watt gira al contrario e rompe ciò che ha intorno. Inutile dire che si dà delle arie...

VERGINE (24 agosto - 22 settembre)

È come un compasso: preciso, fa fatica a uscire dai cerchi che ha tracciato perché ama l'ordine e la stabilità dei propri schemi.
ATTENZIONE alla punta pungente!



Rientro al Centro con
i pancakes

Ricordo della piscina estiva a
Sommo

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!

Sono ricchi di acqua, fibre, vitamine e sali minerali.

Hanno proprietà rinfrescanti, dissetanti e depurative

CETRIOLI



C'è chi va a mangiare al mercato europeo a Pavia....



....E chi va a smaltire, giocando a bocce ad Oliva Gessi

VERGINE (24 agosto - 22 settembre)

Col viso tondo di un gatto persiano, alterna momenti di fascino irresistibile ad altri di riservatezza un po' snob, passa dalle coccole alla ferocia, ama le sfide, soprattutto quelle con la forza di gravità!

BILANCIA (23 settembre - 22 ottobre)

Se fosse un oggetto sarebbe la Coppa del Mondo FIFA: una sfera d'oro luccicante ambita da tutti. Esposta in bella mostra per sfoggiare il suo prestigio.

SOLE,
ENERGIA:
TORNARE
TENERAMENTE
ESPLORANDO
MMAGIE,
BBISBIGLIANDO
RRACCONTI
ETERNI

BILANCIA

(23 settembre - 22 ottobre)

Ha l'eleganza di un pinguino sempre convinto e sicuro di sé. Il suo motto: "è tutto merito mio!". È meglio ricordargli che ogni tanto si può sbagliare.

SCORPIONE

(23 ottobre - 22 novembre)

Esistono come i faraoni: anche dopo millenni la loro gloria è immortale. Vivono con intensità e passione tutte le emozioni e a volte ne sono travolti, travolgendo gli altri.



OGGI

TRAMONTANO

TRISTI

OMBRE

BURRASCOSE,

RINASCONO

EQUILIBRI



DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!

BASILICO



Il basilico è una pianta ricca di vitamina K e calcio, dalle importanti proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. È una pianta estiva e viene utilizzata spesso al Centro per fare il pesto: a volte lo congeliamo per poterlo gustare anche fuori stagione.

**LABORATORIO
CULINARIO ALLA
PASTICCERIA CHIARA
DI CAVA MANARA**



**NUOVE
OCCASIONI,
VITA,
ESSERE
MIRACOLI:
BRUCIANTE
RAME
ESPLODE**

*Laboratorio di
yoga e attività
sportiva*



SCORPIONE

(23 ottobre - 22 novembre)

Simpatico e di compagnia come uno scorpione nel deserto. Ma attenzione: gli scorpioni sono dappertutto!! Al CDD sono il 33,33333%!!

SAGITTARIO

(23 novembre - 21 dicembre)

È come un cavallo selvaggio che corre libero su una spiaggia con la criniera al vento, giocando con le onde. È semplicemente spensierato e spericolato.



**S
P
I
R
I
T
P
O**
e

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!



**P
O
R
R
O**

Il porro apporta buone quantità di fibre, minerali, vitamine: calcio, fosforo, potassio, selenio, vitamine C, A, E, K, vitamine del gruppo B e carotenoidi. Lo utilizziamo per fare la frittata che piace molto alla nostra Laretta...ANZI NO!!



SAGITTARIO

- (23 novembre - 21 dicembre)
- Uscirebbe di casa alle prime luci del sole snowboardando come un pazzo con una tazzina di caffè bollente in mano. Non tutti riescono a stare al ritmo della sua vita!

CAPRICORNO

(22 dicembre - 19 gennaio)

- Non resiste in situazioni irritanti: gli compare un'orticaria tipo allergia alle fragole. Non riesce a nascondere la sua antipatia quando qualcosa lo infastidisce.

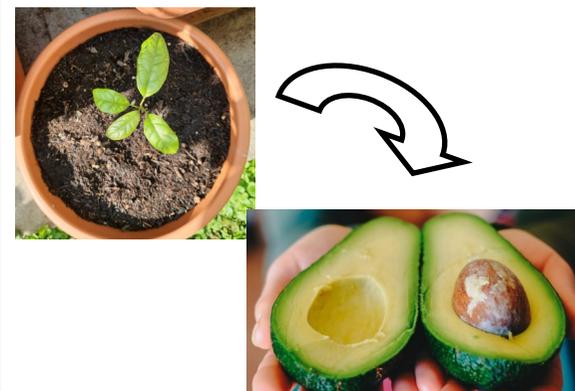


DOVE
IMMAGINI
COMINCIA
ENERGIA
MMAGICA,
BBASTA
RRITROVARE
EELEMENTI

Con il nostro mercatino natalizio in RSA e la tradizionale festa, si conclude un altro anno colorato...

DAL NOSTRO ORTO ALLA CUCINA!

AVOCADO



L'avocado è ricco di grassi buoni, fibre, magnesio, potassio, zinco, manganese e fosforo. È eccellente il livello di vitamina B5, B6, di folati, vitamina K, di vitamina E e di vitamina C.



Salutiamo il 2024 con la poesia di Andrea Cisotto, vincitrice del concorso di poesie a cui abbiamo partecipato

Volare su una mini-scopa

In una notte su una panchina piena di stelle

Tante barchette nella nebbia

Formano cerchi e occhi

Si è acceso un panorama

Si è accesa un'impronta piena di colori

Una strada di campi a mulini a vento

Gira, gira con delicatezza il tempo che passa

Danzano i numeri in maschera