almanacco 2022

CDD Arcobaleno

Il sole sorge
7.28

Gennaio

Il sole tramonta
16.39

FESTIVITA'

1 CAPODANNO

6 EPIFANIA

Emina è andata al CDD di Sant'Alessio, era una grande chiaccherona ma era molto brava e le piaceva ballare.

È arrivato Antonio un compagno simpaticissimo, bello e con un bel carattere. È silenzioso ma ci saluta sempre.

PET THERAPY 2012

È UNA AMICA
È FELICITA'
E' UN GIOCO
E' EDUCAZIONE
E' FARE ESERCIZO CON IL CERCHIO
E' AMICIZIA CON I CANI
MA E' ANCHE PAURA DEGLI ANIMALI

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

IL PESO CORPOREO

Il peso corporeo a differenza di quanto si può immaginare, può essere definito non solo come misura in chilogrammi ma come valore dell'Indice di Massa Corporea (BMI Body Mass Index) che considera il rapporto fra il peso (in Kg) per la statura (Kg/m^2).

Nell'adulto, con questo parametro si classificano

- Il sottopeso (BMI <18,5)
- Il normopeso (BMI da 18,5 a 24,9)
- Il sovrappeso (BMI da 25 a 29,9)
- L'obesità (BMI > 30)

17 ELENA
25 MARIAELENA
26 FABIETTO

COMPLEANNI

CAPRICORNO dal 23.12 al 20.01

Segno di Terra. Pianeta di riferimento, Saturno.

Rappresenta un animale fantasioso mezzo capro e mezzo pesce, simboleggia astronomicamente il fenomeno per il quale il Sole, arrivato alla minima altezza sull'orizzonte comincia a risalire, ad andar su, faticosamente, come le capre selvagge in montagna.

FILM
del mese
L'Uomo Ragno

Il sole sorge
7.13

Febbraio

Il sole tramonta
17.15

FESTIVITA'

21 CARNEVALE

Faceva freddo, mani gelate,ci siamo divertiti, ci siamo presi a pallate

A carnevale ogni scherzo vale, quest'anno niente foto, ma al CDD ci sono i video!!!!

Attività

CIAO UMBI

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

LA NOSTRA PELLE

I prodotti cosmetici agiscono solo sullo strato superiore della pelle senza quasi influenzare quelli sottostanti. Solo dall'alimentazione e quindi dall'interno possiamo modificare l'aspetto. In particolare dalle vitamine, dai minerali, dagli enzimi, dagli aminoacidi e da una vera grande quantità di acqua.
Sono indispensabili minimo 2 litri di acqua e sono necessari per garantire una buona irrorazione sanguigna ed una pelle soda.

COMPLEANNI

ACQUARIO dal 21.01 al 18.02

Segno di Aria. Pianeta di riferimento: Urano (dio del cielo).

Simboleggia la stagione delle piogge, il segno raffigura un uomo che regge due anfore da cui avvia il mare celeste.

FILM
del mese
Per un pugno di dollari

Il sole sorge
6.36

Marzo

Il sole tramonta
17.50

FESTIVITA'

8 FESTA DELLA DONNA

ASSAGO (MI)

TEATRO DELLA LUNA

CHE BELLA LA PARTITA DI BASKET A SANNAZZARO!!!!

Andrea New Entry

Festa della donna

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

LA COTOLETTA

È il cibo che ha cambiato più volte forma e nome, gli austriaci ne rivendicano l'invenzione. In realtà nell'800 durante l'occupazione di Milano gli austriaci confondevano la Winer Schnitzel (carne cotta con farina e pan grattato) con la cotoletta alla milanese. Johann Strauss Junior ne dedicò un ballo Cotolekt-polka. La cotoletta è citata nei ricettari lombardi medievali e compare persino in un documento nel XII secolo.

6 STEFANO
13 FRANCESCA

COMPLEANNI

PESCI dal 19.02 al 20.03

Segno d'acqua. Pianeta di riferimento: Nettuno (dio dell'Oceano).

Richiama la stagione della pesca, attività cui erano dedite le popolazioni agricole nelle stagioni fredde. E' simbolo di dissolvimento e rinascita (segno femminile), cade proprio in quella stagione dell'anno in cui la morte apparente della natura prelude alla sua risurrezione primaverile (infatti le feste carnevalesche si svolgono in questi giorni).

FILM
del mese

Robin Hood

Il sole sorge
6.43

APRILE

Il sole tramonta
19.25

FESTIVITA'

8 PASQUA

9 PASQUETTA

Gnocchi e happy hour!!

Agriturismo *Andi Fausto*
Montù Beccaria

Officinalia a Belgioioso

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

IL FINOCCHIO

Per l'alta percentuale di acqua e sali minerali e l'assenza completa di grassi, il finocchio non dovrebbe mai mancare nel frigorifero di chi è a dieta. Non è solo una questione di scarso contenuto calorico (9 calorie per 100 grammi), l'azione dimagrante è data anche da alcune precise associazioni alimentari. Una molto efficace può essere quella costituita da pesce, finocchio e fragole. Lo iodio contenuto in quantità significativa nel pesce (di mare) e nelle fragole, stimola la tiroide e attiva il metabolismo. L'acqua di vegetazione contenuta nel finocchio attraverso l'azione diuretica, favorisce l'eliminazione di scorie in eccesso.

26 Andrea

COMPLEANNI

ARIETE dal 21.03 al 20.04

Segno di fuoco. Pianeta di riferimento: Marte.

Per gli egizi era il Sole,
in astrologia è il principio maschile e rappresenta il seme.

FILM
del mese

Chiedimi se sono felice

Il sole sorge
5.56

Maggio

Il sole tramonta
19.59

FESTIVITA'

1 FESTA DEI LAVORATORI

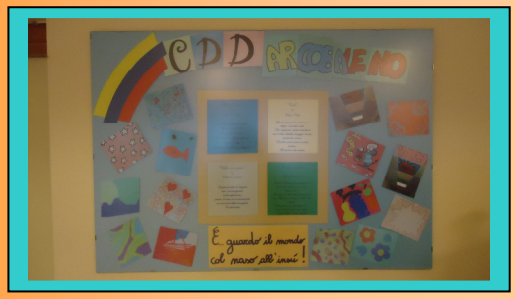
Campo Coni

Calcetto contro Mortara

Osservatorio Cà del Monte

PISARÈ E FASÒ

Il CDD in mostra – BrolettoPV
"Alfabetidifferenti"



Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD
Maurizia Marinelli

IL LATTE

Il latte contiene il triptofano, una sostanza con azione rilassante, se poi il latte è zuccherato il sonno è assicurato perché lo zucchero facilita l'assorbimento del triptofano. Negli esseri umani è uno degli amminoacidi essenziali, cioè va assunto tramite l'alimentazione, dato che l'organismo umano non è in grado di sintetizzarlo.

23 Debora

COMPLEANNI

TORO dal 21.04 al 21.05

Segno di Terra. Pianeta di riferimento: Venere

Era un simbolo solare e lunare, rappresenta il vigore degli animali e delle piante. In astrologia, essendo legato alla Terra e alla Luna, ha un carattere femminile, riceve il seme dell'Ariete e lo fa germogliare.

Programma del mese

Chi vuol essere milionario

Il sole sorge
5.27

Giugno

Il sole tramonta
20.29

FESTIVITA'

2 FESTA DELLA REPUBBLICA

Minitalia – Dalmine (MI)

Ciao Antonio

EVENTO ESTIVO 2012

yaba daba doo

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

LE FRAGOLE

La fragola nonostante il basso valore calorico, può vantare un potere saziante relativamente buono, grazie alla presenza di fruttosio e della fibra solubile (pectina). Inoltre è un frutto molto idratante visto che contiene il 90% di acqua. Le fragole contengono anche molti minerali, in particolare potassio, magnesio, fosforo in abbondanza a seconda dei terreni da cui provengono. Grazie a un gruppo di antiossidanti di cui è ricca (vitamina C, caroteni e folati) questo cibo occupa un posto d'onore fra gli alimenti capaci di combattere i radicali liberi e mantenere giovani.

21 MAURO

COMPLEANNI

Gemelli dal 22.05 al 21.06

segno di Aria. Pianeta di riferimento:Mercurio.

Un tempo erano due capretti, indicavano la fecondità del bestiame. Il simbolo del segno ricorda l'equilibrio, venendo dopo Ariete e Toro è simbolo del legame tra passato, presente e futuro.

FILM
del mese:
Walker texas rangers

Il sole sorge
5.28

Luglio

Il sole tramonta
20.39

FESTIVITA'

AL MARE DI ARENZANO

GITE ESTIVE

CASTIONE DELLA PRESOLANA (Bg)

LANCA ASM: NUOTO, CALCIO, PALLAVOLO, CALCIO BALILLA

FIERA DI LARDIRAGO

KARAOKE AL TIGLIO BELLISSIMO!!

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Le principali caratteristiche che distinguono un buon olio di oliva extra vergine sono il sapore amaro e il pizzichio in gola che sono indice di bassa acidità e recente spremitura delle olive. La massima acidità di tale olio è dello 0.8%, a differenza dell'olio di oliva il cui valore è 2%. Consigli: utilizzare per friggere solo olio extra vergine di oliva o olio di arachide; friggere sempre in abbondante olio, ridurre gli alimenti da friggere in piccole porzioni o in fette sottili, scolare bene il fritto ed asciugarlo, non riutilizzare mai l'olio utilizzato per friggere.

8 SABINA
10 FRANCESCO
25 CARMEN

COMPLEANNI

Cancro dal 22.06 al 23.07

Segno di Acqua. Legato alla Luna.

È un granchio. È legato alla vita germinativa, perché come tutti i crostacei sono particolarmente prolifici. Ha un carattere femminile.

FILM del mese

Batman

Il sole sorge
5.53

Agosto

Il sole tramonta
20.19

FESTIVITA'

15 FERRAGOSTO

Dopo un anno di lavoro è ora di un po' di vacanza magari nella casa dei sogni!!!

LANCA ASM – DOPO IL BAGNO TUTTI A TAVOLA!!!!

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

LE OSSA

Per lo sviluppo delle ossa e/o per prevenire l'osteoporosi durante la menopausa è importante introdurre la giusta dose di calcio e vitamina D. Mangiare più porzioni al giorno di latte e latticini è l'ideale ma occorre saper scegliere quelli a basso contenuto di grassi.
Consigli, leggere le etichette dei prodotti, scegliendo latte scremato o parzialmente scremato, meglio se fresco, e i formaggi che riportano un quantitativo di grassi ≤ a 20 gr. per 100 di prodotto. Ricordiamoci che esistono anche latte di soia, di avena, di riso, che sono totalmente privi gi grassi e quindi di colesterolo.

Buone vacanze!!

6 SONIA
24 FLAVIO
25 LAURA

COMPLEANNI

Leone dal 24.07 al 23.08

Segno di fuoco. Legato al Sole.

Rappresenta la forza cocente dei raggi solari. L'espressione Solleone deriva dal fatto che nei mesi più caldi il Sole si trova proiettato nella costellazione del Leone (sole-nel-leone). L'astro che ne è simbolo è il Sole.

FILM
del mese
Aladin

Il sole sorge
6.25

Settembre

Il sole tramonta
19.34

FESTIVITA'

LAGO DI COMO

CHI DORME NON PIGLIA PESCI!!

Una mattina al Bennet!!

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

I CAVOLI

Appartengono alla famiglia delle crocifere della varietà Brassica. La parte alimentare di queste piante è rappresenta dalle foglie (cavolo cappuccio, verza cinese, marino, nero, cavolini di Bruxelles) o dalle infiorescenze ancora immature (broccolo, broccoletti, cavolfiore). Il cavolo è conosciuto per il suo potere curativo sin dall'antichità ed i suoi effetti benefici sull'organismo umano sono molteplici: cavoli e cavolini sono utili per ridurre lo stress ossidativo.

9 ALESSANDRO

23 TATIANA

COMPLEANNI

Vergine dal 24.08 al 23.09

Segno di Terra. Pianeta di riferimento, Mercurio.

Rappresentata come una fanciulla con una spiga in mano. Il poeta Schiller ne ha dato una versione cristiana identificando in questa costellazione la Madonna. La Vergine era anche interpretata come Astrea, divinità della giustizia (con la vicina bilancia della giustizia in mano).

FILM
del mese

La Famiglia Adams

Il sole sorge
6.57

Ottobre

Il sole tramonta
18.42

FESTIVITA'

Non solo uscite

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

IL RISOTTO GIALLO

La storia. Nel 1954 procedevano i lavori per la costruzione del Duomo e il maestro Valerio di Fiorda si dava da fare per completare le vetrate. Uno dei suoi allievi aveva la mania di usare il colore giallo prendendosi il nome di "zafferano". Il maestro lo prendeva in giro dicendo che un giorno avrebbe messo il giallo anche nel riso. L'altro, per vendicarsi, disse al cuoco, in occasione del matrimonio della figlia del suo Maestro, di mischiare dello zafferano al risotto dando vita cosi alla famosa ricetta. Alla fine del 1700 si trovarono le giuste dosi per il risotto allo zafferano .

23 GIOVANNA

COMPLEANNI

Bilancia dal 24.09 al 23.10

Segno d'Aria. Pianeta di riferimento, Venere.

Poiché l'equinozio di autunno 4000 anni fa si trovava in questa costellazione (costituita smembrando le chele della vicina costellazione dello Scorpione), la bilancia con i due piatti in equilibrio simboleggia l'uguaglianza delle ore di luce e di buio nel momento dell'equinozio.

Telefilm
del mese

Il mondo di Patty

Il sole sorge
6.32

Novembre

Il sole tramonta
16.54

FESTIVITA'

1 OGNISSANTI

2 FESTA DEI MORTI

Milano

Un mese di arte e cultura

Pavia-Broletto

Mostra

"Autentica"

Buona fortuna Stefano per la nuova avventura!!!!
Ci mancherai.....

E... UN BEL PRANZO... FORTUNATO!!

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

IL PESCE

I pesci in genere compresi i crostacei ed i molluschi non sono solo buoni dal punto di vista "culinario", ma anche dal punto di vista nutrizionale. Rappresentano, infatti, un'importante fonte di proteine, di grassi, vitamine e minerali per una buona e sana alimentazione. La composizione chimica del pesce è variabile ed è influenzata da diversi fattori quali l'habitat, l'età del pesce ed il periodo dell'anno (maggiore o minore disponibilità di cibo e periodo riproduttivo).

4 FABIO

10 SIMONE

25 GIULIA

COMPLEANNI

Scorpione dal 24.10 al 22.11

Segno d'acqua. Pianeta di riferimento, Plutone Dio degli Inferi.

Rappresenta un animale velenoso, che porta le malattie dell'autunno e simboleggia i processi di fermentazione (vino nelle botti), decomposizione e trasformazione.

FILM
del mese
Priscilla

Il sole sorge
7.08

Dicembre

Il sole tramonta
16.30

FESTIVITA'

8 IMMACOLATA -25 NATALE

26 S. STEFANO

buon natale!

Più sani più belli

A cura della Dietista del CDD Maurizia Marinelli

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Nessun alimento, preso singolarmente è in grado di soddisfare le esigenze di una sana ed equilibrata alimentazione ed è quindi necessario variare sempre la qualità degli alimenti. La raffigurazione della piramide alimentare ci guida nella scelta giornaliera degli alimenti da assumere.

30 EDOARDO

COMPLEANNI

Sagittario dal 23.11 al 22.12

Segno di Fuoco. Pianeta di riferimento, Giove.

Rappresenta un centauro alato nell'atto di scagliare una freccia (il Sole l'attraversa nel periodo dell'anno dedito alla caccia passato il periodo dedito alle attività rurali). Rappresenta la verticalità.

FILM
del mese

Avatar