



# DICEMBRE AL CENTRO

ANNO 4° N.12

DICEMBRE 2019

CENTRO SOCIALE, CULTURALE E RICREATIVO "SANTA VIOLA" A.P.S.

Via Emilia Ponente, 131 40133 BOLOGNA

Telefono 051/384679 fax 051/6421004

Posta elettronica [csrscantaviola@gmail.com](mailto:csrscantaviola@gmail.com) - [posta.centrosantaviola@gmail.com](mailto:posta.centrosantaviola@gmail.com)

Pagina Web <http://comune.bologna.it/iperbole/casviola>

Pagina Facebook "Centro Sociale Culturale Ricreativo Santa Viola"

C.F.: 92029560379 – P.I.: 02994031207

Iscritto all'Albo Provinciale dell' Associazione di Promozione Sociale - Legge n.398/1991



**Il Centro Sociale resterà chiuso per festività**  
**Mercoledì 25 dicembre 2019**  
**Giovedì 26 dicembre 2019**  
**Mercoledì 1 gennaio 2020**

**Venite al Centro a festeggiare con noi!**  
**MARTEDI' 24 DICEMBRE**  
 Auguri a tutti i Soci con panettone e spumante...  
**MARTEDI" 31 DICEMBRE**  
 Ancora auguri con pandoro e spumante!!

www.settemuse.it

*Il Centro Santa Viola, in collaborazione con AUSL BOLOGNA,  
organizza un incontro su*

## **POSTURE CORRETTE NELLE ATTIVITA' QUOTIDIANE E PREVENZIONE DELLE CADUTE**

***Relatore dr. Mercury Longhi  
fisioterapista***

**MERCOLEDI' 11 dicembre 2019 ORE 15.30  
in Sala Sirene**

### **Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie**

Uomini e donne di qualsiasi età possono trarre vantaggio da un'attività fisica regolare e continuativa.

L'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane, ad esempio, spostarsi a piedi o in bicicletta per andare a lavoro o a scuola, usare le scale invece dell'ascensore.

L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni possibile occasione: dedicarsi ai lavori di giardinaggio, fare la spesa, portare a spasso il cane, ballare.

Praticare con regolarità attività sportive ,almeno 150 minuti alla settimana, aiuta a:

- aumentare la resistenza;
- aumentare la potenza muscolare;
- migliorare la flessibilità delle articolazioni;
- migliorare l'efficienza di cuore e vasi e la funzionalità respiratoria;
- migliorare il tono dell'umore.
- previene vari tipi di patologie tumorali tra cui il tumore del colon e tumore alla mammella.

In alternativa è consigliabile utilizzare il fine settimana per lunghe passeggiate e/o gite in bici, ballo e nuotate in piscina.

Un buon livello di attività fisica contribuisce ad abbassare i valori della pressione arteriosa, e quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi; contribuisce, inoltre, al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine.



*La Lilt offre ai pazienti oncologici il massimo sforzo per assisterli, guidarli e fornirgli tutti gli strumenti di orientamento necessari ad affrontare l'esperienza di un tumore.*

***Hai prenotato la tua stella di Natale?***

***Puoi farlo entro LUNEDI' 16 DICEMBRE...***

***...la ritirerai entro venerdì 20 dicembre.***

***Non perdere questa occasione per contribuire alla ricerca contro il cancro!***



*La leggenda della Stella di Natale* vede protagonista una bimba messicana di nome Lola, che alla Vigilia di Natale, va in Chiesa e chiede consiglio a Dio su come può dimostrare a Gesù Bambino che lo ama, dato che non ha niente da offrirgli; richiamato dalle preghiere di Lola, appare un angelo che le dice che Gesù Bambino sa che lei lo ama e che, per rendergli omaggio, sarebbe bastato qualche fiore raccolto per strada.

Lola va a cercare i fiori ma riesce a trovare solo delle erbe che, comunque, deposita davanti al Presepe; dopo qualche minuto, le erbe portate da Lola erano diventate dei bellissimi fiori rossi. Da quel giorno, in Messico, le Stelle di Natale vengono chiamate “Flores de la Noche Buena”, ossia “Fiori della Santa Notte”.

**PROSEGUONO LE ATTIVITA' DEL MARTEDI' IN SALA  
SIRENE.....**

**...Proiezione di film e**

**...Ginnastica della mente**

**Martedì 3 Dicembre Proiezione del film**  
**"Il racconto dei racconti" (2015, di Matteo Garrone)**

**Martedì 10 DICEMBRE Ginnastica della mente:**  
**Passeggiata virtuale "Lungo via Zamboni"**





**31 DICEMBRE 2019**  
**SERATA DI CAPODANNO**  
**CON CENA E TOMBOLATA**  
**IN COMPAGNIA**  
**IN ATTESA DEL BRINDISI**  
**AUGURALE DI**  
**MEZZANOTTE**

**Informazioni e prenotazioni in Ufficio**

*Alla fine di ogni anno si rinnova la speranza che il prossimo sia migliore. Nonno Iusfén (Giuseppe di 87 anni), insolitamente pessimista, è convinto che per il 2020 ci sia poco da sperare. Abbiamo cercato di rincuorarlo chiedendogli qualche specifico pronostico e lui ha risposto Csa fâghia, i quâter cantón? (cosa faccio, i quattro cantoni?). Ha ricordato così un'usanza popolare di fine anno, praticata dalle ragazze e scomparsa circa agli inizi del Novecento, da non confondersi col gioco infantile detto "Quattro cantoni".*

*L'ultima sera dell'anno, soprattutto nelle case di campagna, nei quattro Cantón (angoli) di una camera si collocavano altrettanti sacchetti che contenevano sale, una chiave, un anello, della cenere. Il sale significava desiderio, la chiave padronanza di casa e autonomia dai genitori, l'anello matrimonio, la cenere disgrazia. La ragazza, bendata, raggiungeva a tentoni un angolo e sceglieva il sacchetto che pronosticava l'andamento dell'anno in arrivo.*

*Il nonno ha poi deciso di tentare la profezia dei Quâter cantón per indovinare come sarà il 2020 di Bologna. Il sale per il desiderio di pace, la chiave per un anno senza ulteriori tagli finanziari, l'anello per il Sindaco che vuole migliorare Bologna, la cenere per l'aumento dei prezzi con la palla che sarebbe colpa dell'Euro. Non siamo autorizzati a rivelare il sacchetto prescelto da Iusfén, rigorosamente bendato, ma riferiamo il suo sibillino commento: Un'òura ed sòul l'asûga la strè (un'ora di sole asciuga la strada, cioè qualcosa di positivo cancella tanti danni). Buon Anno.*

*(da Redazione Iperbole, Al noster dialatt)*

**Tutte le iniziative contenute nella presente newsletter sono riservate esclusivamente ai SOCI ANCESCAO**



**NEL 2020 IL CENTRO SOCIALE  
S.VIOLA COMPIRA' 40 ANNI :  
STIAMO PREPARANDO  
NUMEROSE E IMPORTANTI  
INIZIATIVE  
DI CUI VI DAREMO MAN  
MANO INFORMAZIONE.  
AUSPICHIAMO UNA VOSTRA  
FORTE RISPOSTA  
NEL RINNOVO DELLA  
TESSERA PER IL 2020  
E CI AUGURIAMO DI VEDERVI  
SEMPRE PIU' NUMEROSI.**

**LA PRESIDENTE  
E IL CONSIGLIO DIRETTIVO  
AUGURANO  
BUON NATALE  
E FELICE ANNO NUOVO  
A TUTTI I SOCI**