



Mese di  
**LUGLIO** 2018

**P  
O  
L  
E  
N  
T  
A**  
*e*  
**C  
I  
A  
C  
C  
O  
L  
E**

con la Collaborazione di :

***Emanuela Leso***

***Basso Simonetta***

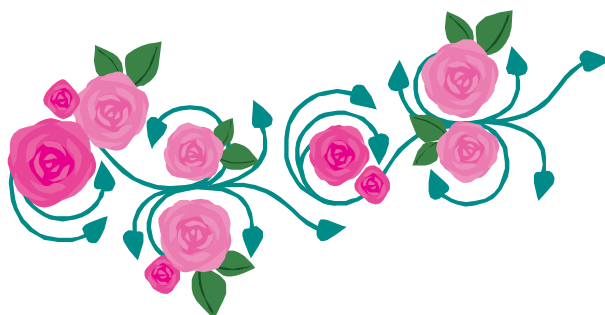
***Costantini Tatiana***

***Antonella Ferrarese***



# IN QUESTO NUMERO TROVERETE:

- Compleanni di Luglio:  
Auguri a....
- Ricorrenze di Luglio
- Ti racconto
- Filastrocche e poesie di  
Luglio
- Arrivederci al prossimo mese



# Compleanni LUGLIO

<b>ZERMIANI TERESA</b>	<b>02/07/1930</b>
<b>DAL COMUNE BIANCA</b>	<b>04/07/1943</b>
<b>BALDO ESTERINA</b>	<b>07/07/1926</b>
<b>FERRARINI GIUSEPPINA</b>	<b>10/07/1943</b>
<b>PROCURA ARMIDA</b>	<b>18/07/1935</b>
<b>MARTINI STEFANIA</b>	<b>19/07/1935</b>
<b>SALANDINI CAROLINA</b>	<b>21/07/1942</b>
<b>TURATI ROSETTA</b>	<b>21/07/1926</b>
<b>CREAZZI RINA</b>	<b>22/07/1924</b>
<b>VEDOVATO GIUDITTA</b>	<b>24/07/1932</b>
<b>MORANDINI CAMILLO</b>	<b>25/07/1938</b>
<b>NOVINDI NULLO</b>	<b>25/07/1937</b>
<b>ZOCATELLI PIA</b>	<b>29/07/1941</b>

# EVENTI

## MESE DI LUGLIO

**Giovedì 12 LUGLIO**

**ORE 15.30**

**FESTA DEI COMPLEANNI**



**Venerdì 20 LUGLIO**

**Visita dei Dottori dal Naso Rosso**

**ore 15.30**



**ATTIVITA' DI GRUPPO  
CON  
LOGOPEDISTA  
“TI RACCONTO...”**

(CENTRO DIURNO E CASA DI RIPOSO)

**Filastrocche sui mesi**

**Gennaio** neve e tramontana

**Febbraio** grandi e piccoli rintana

**Marzo** spazza nuvole dal cielo

**Aprile** dolce dormire

**Maggio** canoro porta gioia a tutti

**Giugno** ci dona saporiti frutti

**Luglio** le bionde spighe fa tagliare

**Agosto** porta i bimbi al mare

**Settembre** ci dà l'uva dolce e bella

**Ottobre\*** porta al bimbo la cartella

**Novembre** dona foglie secche al vento

**Dicembre** porta il freddo e già lo sento.

## **Filastrocca di luglio:**

### **A Luglio**

**si va al mare**

**tanti giochi si possono fare**

**col secchiello e la paletta**

**costruiamo una casetta.**

## **Proverbi di luglio:**

**In luglio tagliare la segale.**

**Se non ardono Luglio e Agosto  
nella tana poco mosto.**

**Luglio la falce in pugno.**

**Se piove a Sant'Anna diventa  
manna.**

# FRUTTA di Luglio

## Melone



E voi sapete come scegliere un buon melone?

L'unico modo per sapere se sotto la dura scorsa si nasconde il delizioso e dolcissimo frutto o una vera e propria zucca insapore è odorarlo con cura.

Come antipasto o come dessert non può certamente mancare sulle tavolate estive! E se



vi accorgete che scegliendolo avete proprio sbagliato, basta addolcirlo con un po' di zucchero e prepararne delle ottime marmellate che vi aiuteranno ad affrontare meglio, grazie alla ricchezza di vitamina C, il tanto lungo e freddo inverno.

Il **melone giallo** contiene una gran quantità di sali minerali come ferro, fosforo, calcio, magnesio e potassio.

Il ferro si rivela un supporto indispensabile in quei soggetti che evidenziano un'anemia e in quelle donne che ne lamentano una carenza durante il ciclo mestruale.

Per contrastare stanchezza e debolezza niente di meglio di magnesio e potassio, alleati anche di una maggiore tonicità muscolare.

Il melone giallo è inoltre ricco di vitamine A, B e C. La vitamina B è indispensabile per trasformare il

cibo in energia, la vitamina A ha un potere antiage e previene la formazione dei radicali liberi. La vitamina C stimola il sistema immunitario, prevenendo raffreddore e influenza e rafforzando i tessuti.

Le fibre invece, favoriscono il corretto funzionamento dell'intestino, contrastando fastidi piuttosto comuni, come la costipazione.

Grazie all'elevato contenuto di acqua, il melone giallo è ideale per una corretta diuresi, ripulisce i reni e aiuta a combattere il colesterolo.

Un'altra sostanza contenuta nel melone è l'adenosina, un anticoagulante importante per la prevenzione di patologie come infarto e ictus.



**ARRIVEDERCI  
AL  
PROSSIMO  
NUMERO!!!**