COMUNE DI QUARGNENTO

Quargnento

Seminiamo i colori della salute

2018

ma anche come: le mele, le pere, i finocchi, le cipolle, l'aglio... che rafforzano il sistema immunitario

GENNAIO

1 lunedì S. Maria Madre di Dio
2 martedì S. Basilio
3 mercoledì S. Nome di Gesù, Beato Gerardo Cagnoli
4 giovedì S. Ermete
5 venerdì S. Amelia
6 sabato Epifania del Signore
7 domenica Battesimo del Signore
8 lunedì S. Massimo, S. Severino
9 martedì S. Giuliano martire
10 mercoledì S. Aldo
11 giovedì S. Igino Papa
12 venerdì S. Modesto
13 sabatoS. Ilario
14 domenica S. Felice, S. Bianca
15 lunedì S. Mauro
16 martedì S. Marcello Papa
17 mercoledì S. Antonio Abate
18 giovedì S. Liberata
19 venerdì S. Mario
20 sabato S. Sebastiano
21 domenica S. Agnese
22 lunedì S. Vincenzo
23 martedì Beata Madre Teresa Michel
24 mercoledì S. Francesco di Sales
25 giovedì Conversione di S. Paolo
26 venerdì SS. Tito e Timoteo
27 sabato S. Angela Merici
28 domenica S. Tommaso d'Aquino
29 lunedì S. Costanzo, S. Ciro
30 martedì S. Martina, S. Savina
31 mercoledì S. Giovanni Bosco

FEBBRAIO

1 giovedì S. Verdiana
2 venerdì Presentazione del Signore
3 sabato S.Biagio, S. Oscar, S. Cinzia
4 domenica S. Gilberto
5 lunedì S. Agata
6 martedì S. Paolo Miki
7 mercoledì S. Teodoro
8 giovedì S. Girolamo Emiliani
9 venerdì S. Apollonia
10 sabato S. Arnaldo, S. Scolastica
11 domenica B.V. di Lourdes
12 lunedì S. Eulalia, S. Alessio
13 martedì S. Maura
14 mercoledì Le Ceneri
15 giovedì S. Faustino
16 venerdì S. Giuliana
17 sabato S. Donato - S. 7 Fondatori O.S.M.
18 domenica I di Quaresima
19 lunedì S. Mansueto, S. Tullio
20 martedì S. Silvano, S. Eleuterio
21 mercoledì S. Pier Damiani
22 giovedì S.Margherita
23 venerdì S. Renzo
24 sabato S. Edilberto
25 domenica II di Quaresima
26 lunedì S. Nestore
27 martedì S. Gabriele dell'Addolorata
28 mercoledì S. Romano

ma anche come: il basilico, il prezzemolo, i broccoli, i kiwi, gli spinaci...
utili per disintossicare l'organismo

MARZO

1	giovedì	S. Albino
2	venerdì	S. Basileo
3	sabato	S. Cunegonda
4	domenica	III di Quaresima
5	lunedì	S. Adriano
6	martedì	S. Giordano
7	mercoledì	S. Felicita, S. Perpetua
8	giovedì	S. Giovanni di Dio
9	venerdì	S. Francesca Romana
10	sabato	S. Simplicio Papa
11	domenica	IV di Quaresima
12	lunedì	S. Luigi Orione, S. Massimiliano
13	martedì	S. Arrigo, S. Letizia
14	mercoledì	S. Matilde
15	giovedì	S. Longino. S. Luisa
16	venerdì	S. Eriberto
17	sabato	S. Patrizio
18	domenica	V di Quaresima
19	lunedì	S. Giuseppe, S. Quinto
20	martedì	S. Alessandra Martire
21	mercoledì	S. Benedetto
22	giovedì	S. Lea, S. Caterina
23	venerdì	S. Turibio
24	sabato	S. Romolo
25	domenica	Le Palme
26	lunedì	S. Emanuele
27	martedì	S. Augusto, Beato Francesco Faà di Bruno
28	mercoledì	S. Sisto III Papa
29	giovedì	Giovedì Santo
30	venerdì	Venerdì Santo
31	sabato	Sabato Santo

APRILE

1	domenica	Pasqua di Risurrezione
2	lunedì	Lunedì dell'Angelo
3	martedì	S. Riccardo Vescovo
4	mercoledì	S. Isidoro
5	giovedì	S. Vincenzo Ferrer
6	venerdì	S. Guglielmo, S. Diogene
7	sabato	S. Ermanno
8	domenica	Domenica in Albis
9	lunedì	S. Maria Cleofe
10	martedì	S. Terenzio Martire
11	mercoledì	S. Stanislao Vescovo
12	giovedì	S. Zeno
13	venerdì	S. Marzio
14	sabato	S. Abbondio
15	domenica	III di Pasqua
16	lunedì	S. Lamberto
17	martedì	S. Aniceto
18	mercoledì	S. Galdino Vescovo
19	giovedì	S. Ermogene M.
20	venerdì	S. Adalgisa Vergine
21	sabato	S. Anselmo, S. Silvio
22	domenica	IV di Pasqua
23	lunedì	S. Giorgio M.
24	martedì	S. Fedele
25	mercoledì	S. Marco - Festa della Liberazione
26	giovedì	S. Cleto, S. Marcellino
27	venerdì	S. Zita
28	sabato	S. Valeria, S. Pietro Chanel
29	domenica	V di Pasqua
30	lunedì	S. Giuseppe Cottolengo -S. Pio V Papa

Giallo-arancio come il sole

ma anche come: le carote, i peperoni, le arance, le albicocche, le pesche, i limoni... che contengono vitamina A, utile per la vista

MAGGIO

1	martedì	S. Giuseppe artigiano
2	mercoledì	S. Cesare, S. Atanasio
3	giovedì	- S. Filippo, S. Giacomo
4	venerdì	S. Silvano, S. Nereo
5	sabato	S. Pellegrino
6	domenica	VI di Pasqua
7	lunedì	S. Flavia, S. Fulvo
8	martedì	S. Desiderato
9	mercoledì	S. Gregorio, S. Duilio
10	giovedì	S. Antonino, S. Cataldo
11	venerdì	S. Fabio
12	sabato	S. Rossana
13	domenica	Ascensione del Signore
14	lunedì	S. Mattia
15	martedì	S. Achille
16	mercoledì	S. Ubaldo
17	giovedì	S. Pasquale
18	venerdì	S. Giovanni I Papa
19	sabato	S. Celestino V
20	domenica	Pentecoste
21	lunedì	S. Vittorio
22	martedì	S. Rita Da Cascia
23	mercoledì	S. Desiderio, S. Giovanna A. Thouret
24	giovedì	B.V. Maria Ausiliatrice
25	venerdì	S. Beda
26	sabato	S. Filippo Neri
27	domenica	SS Trinità
28	lunedì	S. Emilio, S. Ercole
29	martedì	S. Massimino
30	mercoledì	S. Felice I Papa, S. Ferdinando
31	giovedì	Corpus Domini

GIUGNO

1	venerdì	Ascensione
2	sabato	Festa della Repubblica
3	domenica	Corpus Domini
4	lunedì	S. Quirino
5	martedì	S. Bonifacio
6	mercoledì	S. Norberto
7	giovedì	S. Roberto vescovo
8	venerdì	Pentecoste
9	sabato	S. Efrem, S. Primo
10	domenica	S. Diana
11	lunedì	S. Barnaba
12	martedì	S. Cuore Di Gesù
13	mercoledì	S. Antonio da Padova
14	giovedì	S. Eliseo, S. Valerio
15	venerdì	S. Germana
16	sabato	S. Aureliano
17	domenica	S. Gregorio
18	lunedì	S. Marina
19	martedì	s. Gervasio
20	mercoledì	Madonna della Consolata
21	giovedì	S. Luigi Gonzaga
22	venerdì	S. Paolino da Nicola
23	sabato	S. Giuseppe Cafasso
24	domenica	Natività di S. Giovanni Battista
25	lunedì	S. Guglielmo, S. Massimo di Torino
26	martedì	Beata Nemesia Valle, S. Elisa
27	mercoledì	S. Cuore di Gesù
28	giovedì	S. Attilio
29	venerdì	Ss. Pietro e Paolo
30	sabato	Ss. Primi Martiri

ma anche come: i pomodori, l'anguria, le fragole, le arance rosse... che ci aiutano a migliorare la salute del cuore e la circolazione sanguigna

LUGLIO

1	domenica	S. Teobaldo
2	lunedì	S. Ottone
3	martedì	S. Tommaso
4	mercoledì	S. Elisabetta, S. Rossella
5	giovedì	S. Antonio M. Zaccaria
6	venerdì	S. Maria Goretti
7	sabato	S. Edda, S. Claudio
8	domenica	S. Adriano, S. Priscilla
9	lunedì	S. Gregorio Grassi
10	martedì	S. Felicita, S. Silvana
11	mercoledì	S. Benedetto, S. Olga, S. Fabrizio
12	giovedì	S. Fortunato
13	venerdì	S. Enrico
14	sabato	S. Camillo De Lellis
15	domenica	S. Bonaventura
16	lunedì	N.S. del Carmelo
17	martedì	S. Alessio
18	mercoledì	S. Bruno da Solero
19	giovedì	S. Giusta, S. Simmaco
20	venerdì	S. Elia
21	sabato	S. Lorenzo
22	domenica	S. Maria Maddalena
23	lunedì	S. Brigida
24	martedì	S. Cristina
25	mercoledì	S. Giacomo
26	giovedì	Ss. Anna e Gioacchino
27	venerdì	S. Liliana, S. Aurelio
28	sabato	S. Nazario, S. Innocenzo
29	domenica	S. Marta
30	lunedì	S. Pietro Crisologo
31	martedì	S. Ignazio di Loyola

AGOSTO

1	mercoledì	S. Alfonso
2	giovedì	S. Eusebio, S. Gustavo
3	venerdì	S. Lidia
4	sabato	S. Nicodemo, S. Giovanni
5	domenica	S. Osvaldo
6	lunedì	Trasfigurazione N.S.
7	martedì	S. Gaetano
8	mercoledì	S. Domenico
9	giovedì	S. Romano, S. Fermo
10	venerdì	S. Lorenzo
11	sabato	S. Chiara
12	domenica	S. Giuliano
13	lunedì	S. Ippolito, S. Ponziano
14	martedì	S. Alfredo
15	mercoledì	Assunzione B.V.M. Maria
16	giovedì	S. Rocco
17	venerdì	S. Giacinto
18	sabato	S. Elena
19	domenica	S. Ludovico, S. Italo
20	lunedì	S. Bernardo
21	martedì	S. Pio X Papa
22	mercoledì	S. Maria Regina
23	giovedì	S. Rosa da Lima, S. Manlio
24	venerdì	S. Bartolomeo, S. Giovanna Antida Thouret
25	sabato	S. Ludovico
26	domenica	S. Alessandro
27	lunedì	S. Monica, S. Anita
28	martedì	S. Agostino
29	mercoledì	Martirio di S. Giovanni B.
30	giovedì	S. Faustina, S. Tecla
31	venerdì	S. Aristide

ma anche come l'uva nera, le melanzane, i ribes, il radicchio, le prugne...che aiutano la memoria e incrementano la longevità

SETTEMBRE

1	sabato	S. Egidio
2	domenica	S. Elpidio
3	lunedì	S. Gregorio m., S. Marino
4	martedì	S. Rosalia
5	mercoledì	S. Vittorio
6	giovedì	S. Petronio, S. Umberto
7	venerdì	S. Regina
8	sabato	Natività B.V. Maria
9	domenica	S. Sergio Papa
10	lunedì	S. Nicola da Tolentino, S. Pulcheria
11	martedì	S. Diomede M.
12	mercoledì	SS. Nome di Maria, S. Guido
13	giovedì	S. Maurilio, S. Giovanni Crisostomo
14	venerdì	Esaltazione S. Croce
15	sabato	B.V. Addolorata
16	domenica	SS. Cornelio e Cipriano
17	lunedì	S. Roberto
18	martedì	S. Sofia
19	mercoledì	S. Gennaro
20	giovedì	S. Eustachio, S. Candida
21	venerdì	S. Matteo
22	sabato	S. Maurizio
23	domenica	S. Pio da Pietrelcina
24	lunedì	S. Pacifico
25	martedì	S. Aurelia
26	mercoledì	SS. Cosma e Damiano
27	giovedì	S. Vincenzo de' Paoli
28	venerdì	S. Venceslao
29	sabato	S. Michele, Gabriele e Raffaele
30	domenica	S. Girolamo

OTTOBRE

1	lunedì	S. Teresa di Lisieux
2	martedì	SS. Angeli Custodi
3	mercoledì	S. Gerardo
4	giovedì	S. Francesco d'Assisi
5	venerdì	S. Placido
6	sabato	S. Bruno Certosino
7	domenica	N.S. del Rosario
8	lunedì	S. Ugo Canefri, S. Pelagia
9	martedì	S. Dionigi, S. Ferruccio
10	mercoledì	S. Daniele
11	giovedì	S. Firmino
12	venerdì	S. Serafino
13	sabato	S. Edoardo
14	domenica	S. Callisto I Papa
15	lunedì	S. Teresa d'Avila
16	martedì	S. Edvige, S. Margherita
17	mercoledì	S. Ignazio, S. Rodolfo
18	giovedì	S. Luca
19	venerdì	S. Paolo Della Croce
20	sabato	S. Irene
21	domenica	S. Orsola
22	lunedì	S. Donato
23	martedì	S. Giovanni
24	mercoledì	S. Antonio, M. Claret
25	giovedì	S. Crispino, S. Daria
26	venerdì	S. Evaristo Papa
27	sabato	S. Fiorenzo
28	domenica	S. Simone
29	lunedì	Beata Chiara Badano
30	martedì	S. Germano
31	mercoledì	S. Lucilla, S. Quintino

Per una sana e corretta alimentazione non può mancare un buon piatto ricco di frutta e verdura di 5 colori diversi!

NOVEMBRE

1	giovedì	Ognissanti
2	venerdì	Commemorazione Dei Defunti
3	sabato	S. Martino, S. Silvia
4	domenica	S. Carlo Borromeo
5	lunedì	S. Zaccaria
6	martedì	S. Leonardo
7	mercoledì	S. Ernesto
8	giovedì	S. Goffredo
9	venerdì	S. Oreste, S. Ornella
10	sabato	S. Baudolino, Patrono Di Alessandria
11	domenica	S. Martino
12	lunedì	S. Renato, S. Elsa
13	martedì	S. Diego, S. Omobono
14	mercoledì	S. Giocondo
15	giovedì	S. Alberto, S. Arturo
16	venerdì	S. Margherita Di Scozia
17	sabato	S. Elisabetta
18	domenica	S. Oddone
19	lunedì	S. Fausto
20	martedì	S. Felice Di Valois
21	mercoledì	Presentazione B.V. Maria
22	giovedì	S. Cecilia
23	venerdì	S. Clemente Papa
24	sabato	S. Flora
25	domenica	Cristo Re
26	lunedì	S. Corrado
27	martedì	S. Massimo
28	mercoledì	S. Giacomo
29	giovedì	S. Saturnino
30	venerdì	S. Andrea, S. Duccio

DICEMBRE

1	sabato	S. Eligio
2	domenica	I Domenica di Avvento
3	lunedì	S. Francesco Saverio
4	martedì	S. Barbara
5	mercoledì	S. Dalmazio
6	giovedì	S. Nicola
7	venerdì	S. Ambrogio
8	sabato	Immacolata Concezione di Maria
9	domenica	II Domenica di Avvento
10	lunedì	B.V. Maria di Loreto
11	martedì	S. Damaso Papa
12	mercoledì	S. Giovanna
13	giovedì	S. Lucia
14	venerdì	S. Giovanni, S. Pompeo
15	sabato	S. Valeriano
16	domenica	III Domenica di Avvento
17	lunedì	S. Lazzaro
18	martedì	S. Graziano
19	mercoledì	S. Fausta, S.Dario
20	giovedì	S. Liberato
21	venerdì	S. Pietro Canisio
22	sabato	S. Francesca Cabrini
23	domenica	IV Domenica di Avvento
24	lunedì	S. Delfino
25	martedì	Natale del Signore
26	mercoledì	S. Stefano
27	giovedì	S. Giovanni
28	venerdì	SS. Innocenti Martiri
29	sabato	S. Tommaso Becket
30	domenica	S. Famiglia
31	lunedì	S. Silvestro I Papa

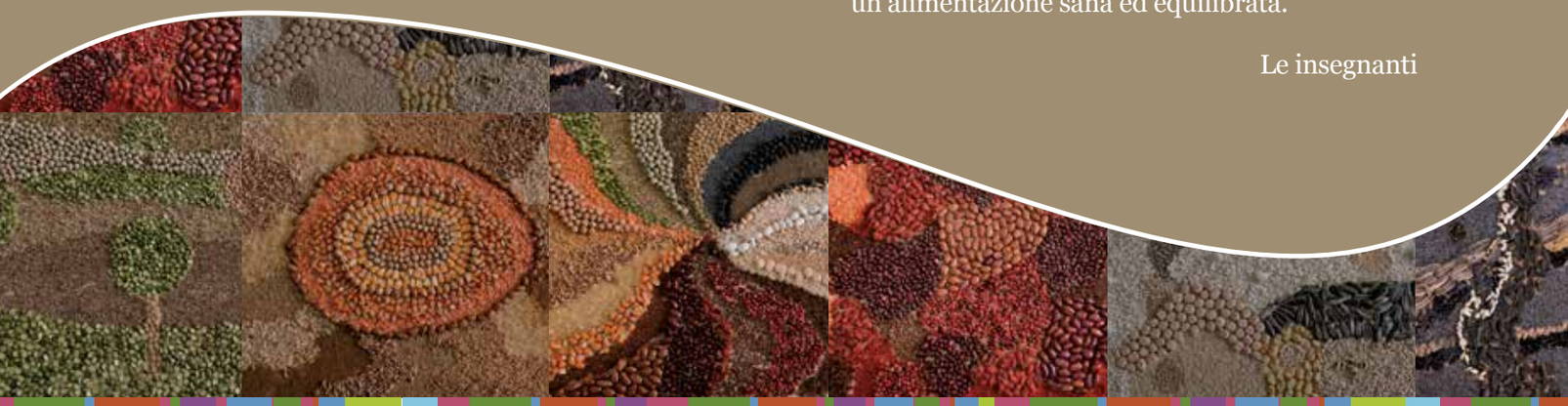
Seminiamo i colori della salute

Anche quest'anno ho chiesto alle insegnanti se avessero piacere di coordinare gli alunni della Scuola primaria Silvio Pellico nella realizzazione del "calendario 2018", la risposta "è un appuntamento di crescita degli alunni a cui non desideriamo rinunciare" non mi ha sorpreso ma ha solo confermato come nel "piccolo" ci siano ottime opportunità di crescita educativa e di apprendimento.
I lavori realizzati dai bambini sono splendidi, denotano creatività, attenzione ai dettagli e interpretazione dei colori non solo dal punto di vista cromatico/visivo ma anche olfattivo; ogni tavola è un'esplosione di profumi.
Come scrissi l'anno scorso "a Quargnento l'Arte e la Cultura sono di casa".
L'Amministrazione Comunale crede nella scuola come motore della Comunità quargnentina, che cresce e che partecipa, e con questa filosofia ogni anno, con un continuo confronto con il corpo docente della scuola Primaria e dell'Infanzia, investe risorse pubbliche per migliorarne la qualità della struttura e dei servizi.

Luigi Benzi
Sindaco di Quargnento

Tutti i colori stimolano la nostra fantasia: il viola è la magia, il giallo l'allegria, il rosso l'amore, il verde le corse sui prati, il bianco la neve.
Se questi colori li immaginiamo in cucina, metteremo nel piatto frutta e verdura dei cinque colori della salute.
Il percorso di educazione alimentare, affrontato quest'anno a scuola, ci ha insegnato che questi colori, oltre ad essere un piacere per gli occhi, nascondono importanti proprietà benefiche e curative, dovute a pigmenti presenti nelle piante che catturano la luce del sole e la trasformano in colori accesi ed invitanti.
Lavorando in gruppo i bambini hanno imparato che i colori che non devono mancare sulla nostra tavola sono 5: il rosso, il giallo-arancio, il verde, il blu-viola, il bianco. Ad ognuno di questi colori sono legati particolari fitonutrienti che svolgono specifiche proprietà, preziose per il nostro organismo, perciò di ciascuno dobbiamo mangiare almeno una porzione al giorno.
Per realizzare le tavole del calendario abbiamo scelto di utilizzare diversi tipi di semi, spezie, erbe aromatiche per farne conoscere la grande varietà e portare i bambini a riflettere su come la natura possieda in sé i colori che ci consentono un'alimentazione sana ed equilibrata.

Le insegnanti



COMUNE DI QUARGNENTO

Piazza I Maggio, 20
15044 Quargnento (AL)

Tel. 0131 219306 - 0131 219133
Fax 0131 219157

info@comune.quargnento.al.it
www.comune.quargnento.al.it

Supplemento al n. speciale del "Notiziario del Comune di Quargnento" Dicembre 2014 • AUT. TRIBUNALE di AL n° 467 del 15/12/2004 • Direttore responsabile Massimo Brusasco • Ideazione e realizzazione grafica Creatio sas