



ARTICOLI, TEMA DEL MESE....

OPPORTUNITA'

Sportello mobile Giovanisì in Bassa Val di Cecina (LI)

Titolo: Supporto e consulenza sulle opportunità del progetto Giovanisì 17 ottobre 2013 16:30-18:30 c/o Informagiovani Rosignano Piazza del Risorgimento 23, Rosignano Solvay, Italia...

OPPORTUNITA' ESTERO

Mobilità per gli studenti delle scuole secondarie di II grado toscane - Anno 2013/2014

La Regione Toscana con Decreto Dirigenziale n. 2465 del 18/06/2013 ha approvato il nuovo "Bando per la concessione di contributi a favore della mobilità per gli studenti delle scuole secondarie di II grado toscane - Anno scolastico 2013 - 2014" (BURT n° 27 del 03/07/2013 parte II) con il quale si finanziano progetti di mobilità transnazionale, rivolti a studenti delle istituzioni scolastiche secondarie autonome della Toscana.

Le risorse disponibili per il bando in oggetto sono pari ad Euro 450.000,00 e la scadenza prevista per la presentazione delle domande di partecipazione è il 25/10/2013.

Chi può presentare i progetti di mobilità Per consentire ai giovani studenti toscani di realizzare esperienze formative presso scuole e realtà aziendali estere con questo avviso si finanziano, con risorse del POR CRO FSE RT 2007-2013 Asse V "Transnazionalità ed interregionalità", progetti di mobilità presentati dalle scuole secondarie di secondo grado e rivolti ad una intera classe dell'istituto (sezioni terze e quarte).

Il soggiorno all'estero ha una durata minima di quindici giorni. Gli studenti saranno accompagnati dai docenti della scuola per l'intero periodo all'estero.

Info: Regione Toscana - Settore Formazione e Orientamento - Ufficio Mobilità transnazionale 055/4382054 - 055/4382007

TEMPO LIBERO

Sono aperte le iscrizioni per i corsi di:

- LABORATORIO DI CREATIVITA', recupero e riutilizzo oggetti
COMPUTER, POST, ED INTERNET
INGLESE E TEDESCO
MAGLIA

Sede di svolgimento dei corsi: DONORATICO

Le iscrizioni si raccolgono presso l'UFFICIO INFORMAGIOVANI Piazza della Stazione 3-Donoratico; nel seguente orario: lunedì e sabato dalle 10 alle 13 da martedì a venerdì dalle 15 alle 18

Tel. 0565-774330 - informagiovani@comune.castagneto-carducci.li.it I CORSI SI SVOLGERANNO IN ORARIO POMERIDIANO O SERALE ISCRIZIONI APERTE FINO AL 14 OTTOBRE 2013

SALUTE E CUCINA NATURALE

COCCO: proprietà e benefici

Cocco: nome di battesimo Cocus nocifera. La noce di cocco è il frutto della palma di cocco. Appartiene alla famiglia delle Aracaceae.

La palma di cocco è una pianta tipica dei paesi tropicali. Pare che sia originaria dell'Indonesia, anche se, secondo alcuni studiosi, non ne abbiamo la certezza. È molto longeva; può superare i 100 anni di vita.

Del cocco non si butta niente: viene utilizzata anche tutta la parte che non è commestibile: le foglie servono a fabbricare cesti, stuoie, cappelli o a realizzare coperture per i tetti, mentre dal fusto dell'albero si ricava un legno che viene utilizzato per costruire oggetti.

Il Cocco è alleato di fegato, apparato digerente, cervello, vescica, sistema immunitario, sistema nervoso, ossa.

Proprietà del cocco

Il cocco è molto ricco di potassio e contiene inoltre zinco, ferro, rame, fosforo, magnesio e, in misura minore, altri minerali. Apporta una quota di vitamine del gruppo B e vitamine C, E, K e J. È piuttosto ricco di aminoacidi, fibre e zuccheri. Circa la metà della sua composizione è acqua.

Sapevate che Il latte di cocco e l'acqua di cocco non sono la stessa cosa; l'acqua è quella sostanza liquida che si trova all'interno della noce, mentre il latte si ottiene dalla spremitura della polpa che viene aggiunta ad acqua e poi filtrata.

In alcuni paesi tropicali il latte di cocco viene impiegato come bevanda alternativa al latte per nutrire i neonati.

In cucina

Vuoi fare il latte di cocco in casa? Ecco la ricetta.

Grattugiare 200 grammi di polpa di noce di cocco oppure utilizzare 100 grammi di cocco essiccato. Mettere in una capiente ciotola e coprire con mezzo litro d'acqua calda. Far raffreddare e poi filtrare attraverso uno stoffino di cotone.

Coppette cremose al cioccolato e cocco fresco INGREDIENTI PER 4 PERSONE - 400 ml di latte - 100 g di cioccolato fondente - 50 g di noce di cocco - 3 tuorlo - 1 uovo

PREPARAZIONE 1 Accendete il forno a 160 °C. 2 Grattugiate la noce di cocco. In un pentolino unire la metà con il latte e portate dolcemente a bollire.

Budino al cocco INGREDIENTI PER 4 PERSONE - 2 cucchiaini di maizena - 250 ml di latte - 250 ml di panna da montare - 1 tuorlo - 1 tazza di cocco - vaniglia

PREPARAZIONE 1 Miscelare la maizena al latte freddo e alla panna continuando a mescolare con una frusta, in modo da non formare grumi

2 Mettere il tutto in una casseruola su fuoco basso e cuocere, senza fare bollire, fino a che si addensa. Togliere dal fuoco

3 A parte, sbattere il tuorlo e stemperarlo nella crema ancora calda. Riportare sul fuoco continuando a mescolare per un paio di minuti, senza far bollire

4 Togliere dal fuoco e fare raffreddare sbattendolo con una frusta. Quando il composto non scotterà più le dita aggiungere il cocco grattugiato e l'essenza di vaniglia

5 Versare in un unico stampo o in quattro stampi più piccoli e mettere in frigorifero per almeno mezz'ora

6 Togliere dal frigorifero, decorare con altro cocco grattugiato o in scaglie e servire

SALUTE E BENESSERE

Il focusing

Il Focusing consiste in passi specifici per entrare in contatto con la sensazione corporea di come si sta vivendo una particolare situazione. Il Focusing inizia con il corpo e ha luogo in una zona situata tra la sfera conscia e l'inconscia.

La maggior parte delle persone non sa che è possibile invitare a formarsi in tale zona la sensazione corporea di un qualsiasi tema e che è possibile entrare in tale sensazione.

Il focusing è più dell'essere in contatto con i propri sentimenti, è qualcosa di più profondo del semplice riflettere su un problema ed è diverso da una terapia corporea. Ci permette di sperimentare un cambiamento nel modo in cui il corpo vive una situazione.

Il focusing è stato sviluppato a partire da un background filosofico, oltre che clinico e psicologico.

Introduzione

La maggior parte delle persone trova più facile imparare il focusing attraverso un training esperienziale piuttosto che leggendo. Il vero e proprio processo del focusing, sperimentato dall'interno, è fluido ed aperto, e lascia molto spazio alle differenze individuali ed a diversi modi di praticare.

Considerate un problema di focusing un problema personale che non lo abbiano mai provato in precedenza.

Considerate un problema che segue come un insegnante il focus. Man mano che progredirete nell'approfondimento del focusing, arricchirete queste istruzioni e troverete chiarimenti ed approcci da angolazioni diverse.

Ecco, quindi, delle istruzioni molto sintetiche. Se volete provare a seguirle, fatelo con semplicità, gentilmente. Se incontrate qualche difficoltà in qualcuno dei passi, non sforzatevi, ma passate al successivo.

Creare uno Spazio

Quello che vi chiederò ora è di far silenzio, di stare con voi stessi. Dedicate un minuto al rilassamento... bene, ora vorrei che dirigete l'attenzione all'interno, dentro al corpo, magari nella zona dello stomaco o del petto.

Ascoltate il corpo. Lasciate che la risposta provenga lentamente da questa percezione. Se avvertite il sopraggiungere di un disagio, NON LO ANALIZZATE. Mantenetevi distaccati e dite: "Sì, lì c'è qualcosa. Posso sentirlo".

La Sensazione Sentita Tra tutte le cose che vi arrivano, selezionate un problema personale sul quale fare focusing. Ma NON ANALIZZATELO. Non affrontatelo. C'è naturale vi saranno molti elementi nella cosa a cui state pensando: troppi per pensarli ognuno separatamente.

Simbolizzare Che qualità ha questa vaga sensazione sentita? Fate in modo che dalla stessa sensazione sentita si generi una parola, una frase o un'immagine. Potrebbe essere un aggettivo, come "teso", "seccante", "spaventoso", "intricato", "pesante", "nervoso", oppure una frase o un'immagine. Continuate a percepire la qualità della sensazione sentita finché non troverete qualcosa che la descriva esattamente.

Risuonare

Continuate a fare la spola tra la sensazione sentita e la parola (oppure la frase o l'immagine) collegata. Verificate la loro reciproca risonanza. Controllate se vi è un piccolo segno fisico che vi rende palese la loro corrispondenza.

Porre Domande Adesso chiedetevi: "Che cos'è che qualifica l'intero problema in quel modo (il modo che avete appena definito o descritto)?"

Accertatevi che la peculiarità della sensazione sentita sia ancora fresca, vivida (e non semplicemente un ricordo). Quando l'avrete di nuovo a portata di mano provate a sentirla, a toccarla, a seguirla domandandovi: "Cosa rende l'intero problema così...?". Oppure: "Cosa c'è in questa sensazione?".

Accogliere Accogliete positivamente qualunque cosa provochi un cambiamento. Soffermatevi un attimo, anche se si tratta soltanto di un leggero sollievo. In ogni caso, questo è solamente il primo cambiamento; ve ne saranno altri. Avrete tutto il tempo di continuare, ma per adesso soffermatevi un attimo.

SE DURANTE QUESTE ISTRUZIONI SIETE RIUSCITI, PER QUALCHE ATTIMO, A PERCEPIRE ED A STARE IN CONTATTO CON UNA VAGA E COMPLESSA SENSAZIONE FISICA LEGATA AL VOSTRO PROBLEMA, CIÒ SIGNIFICA CHE SIETE RIUSCITI A FARE "FOCUSING". Che il cambiamento corporeo ci sia stato o no, non ha importanza. Verrà da sé. Non siamo noi che possiamo determinarlo.

Articolo tratto da http://www.focusing.org/italian.html

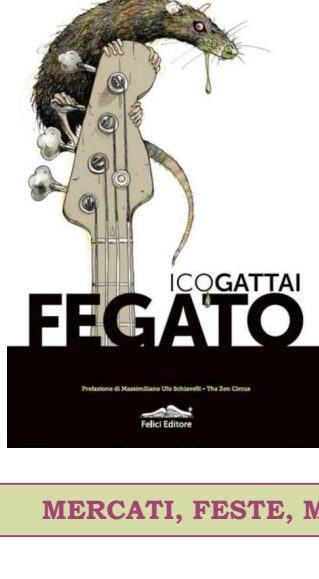
FILM

È uno dei film d'animazione più attesi del nuovo anno. Dopo il successo mondiale di Cattivissimo Me, con oltre 500 milioni di dollari di incasso, è in arrivo il sequel, che promette un sacco di risate oltre a tanto spazio dedicato ai Minions. In questo nuovo capitolo il non così famoso Gru verrà rapito e gli verrà affidata una missione pericolosa, ossia sconfiggere il nuovo cattivo di turno.



Il film uscirà nei cinema italiani il 17 ottobre 2013.

LETTURE



Davide è il leader delle Mucche di Mare, un gruppo rock che finalmente trova spazio su palchi importanti. La sera che torna, da trionfatore, a suonare nella sua città, c'è molta agitazione nella testa di Gancio, storico chitarrista del gruppo, poi allontanato da Davide per manifesta inferiorità musicale.

Recensione tratta da: www.icogattai.it

MERCATI, FESTE, MOSTRE, EVENTI CULTURALI, TEATRO E MUSICA

VADA

Mercato di campagna amicale Il mercato ha frequenza settimanale. Si tiene al coperto e raggruppa produttori del territorio provinciale. Presso CENTRO NAUTICO VADA

Prodotti: Orto-frutta Vini e/o aceti Olio d'oliva Formaggi e latticini Carni fresche e salumi

Giorni di apertura settimanale: Sabato Orario di apertura 08:00 - 12:30

Per informazioni: Proloco Piazza Garibaldi, 99 - Cecina (Livorno) Tel. 0586/788373 prolocovada@tin.it

COMUNE DI GUARDISTALLO

Domenica 13 ottobre SAGRA DELLA TOBENNA Piazzale delle Feste a partire dalle ore 12 A cura Associazione Pro-loco

Una passeggiata tinta di giallo: ore 9.30 presso la fontanella dell'alta qualità in Piazza della Chiesa Per info e prenotazioni: 349 2303093 Maria - costo: 3 €

Mostra "Segni, colori e racconti", a cura della Collettiva del Gruppo Artistico del Corso di Disegno e Pittura di Guardistallo tenuto da Elena D'Agostino

COMUNE DI CECINA

sabato 12 ottobre 2013 B.E.T.A. Borsa Europea del Turismo Associato Cecina - Via Guerrazzi, 15

Proprio in virtù della sua collocazione in calendario, in chiusura della stagione estiva, il meeting toscano è sede naturale per un primo momento di bilancio e di confronto sulla stagione turistica più significativa per il mercato italiano. Dedicata al Prodotto Italia, la BETA mette da sempre al centro le esigenze degli Operatori, mirando ad agevolare il maggior numero di contatti fra attori del mercato.

Anima operativa dell'evento è il Workshop, che vede protagonista l'offerta turistica Nazionale, organizzato in stretta collaborazione con ENIT Agenzia Nazionale del Turismo.

telefono: 0586 785026 e-mail: info@betaturismo.it

Mercatino del corso Il mercatino si svolge nella zona blu di Cecina ogni ultima domenica del mese per tutti i mesi dell'anno escluso luglio.

Al mercatino si espongono oggetti di antiquariato, modernariato, uccollezionismo, artigianato artistico e curiosità.

Orario: dalle ore 9.00 alle ore 20.00 Contatti organizzatori: Associazione Il Mosaico

Piazza Guerrazzi, 8 - Cecina (Livorno) Telefono: 339/5275225 - 333/3129436 Email: Valterbianchi95@yahoo.it

