



PUGLIA CLUB TRIESTE - ODV

Associazione Culturale e Organizzazione di Volontariato
dei pugliesi in Trieste
Via Revoltella, 39 – Trieste
www.pugliacub.it
info@pugliacub.it

Programma attività

Carissimi soci,

mentre i **volontari** della nostra Associazione saranno impegnati a fine Marzo in un intervento di manutenzione presso la **scuola Morpurgo di Trieste**, il Puglia Club prosegue le sue attività con una serie di iniziative che ci accompagneranno fino a giugno. Vi invitiamo a partecipare e a contribuire con la vostra presenza, affinché ogni evento possa essere un successo. Di seguito, vi presentiamo il programma.

APRILE



1. ANGOLO MEDICO CULTURALE –MERCOLEDI’ 16 APRILE– ORE 18.00 - Sala Vitulli -

“Nutrizione consapevole: come arrivare in forma all’estate senza stress”

Con l’estate alle porte, cresce l’attenzione per la forma fisica e la tanto temuta “prova costume”. Ma come possiamo prenderci cura del nostro corpo senza cadere in diete drastiche o rinunce estreme? Un’alimentazione equilibrata, sana e consapevole è la chiave per sentirsi bene, dentro e fuori.

La dott.ssa **Oriana Haxhiymeri** Medico nutrizionista ospite dell’evento, guiderà il pubblico attraverso consigli pratici su come bilanciare i pasti, mantenere un metabolismo attivo e scegliere gli alimenti più adatti per affrontare la stagione estiva con energia e leggerezza. Si parlerà anche di falsi miti sulle diete last-minute e dell’importanza dell’educazione alimentare per un benessere duraturo. Seguirà Buffet. Vi aspettiamo!

MAGGIO

2. “TRIESTE 1954”

Sabato 17 maggio e Sabato 31 maggio
Ore 17,30 Sala L. Vitulli



Il 17 e il 31 maggio, alle ore 17:30, avrà luogo Trieste 1954, un evento organizzato nell’ambito delle celebrazioni per il settantesimo anniversario del ritorno di Trieste all’Italia, promosso dalla Regione Friuli Venezia Giulia. L’iniziativa prevede la proiezione del cortometraggio “Il Ritorno” e uno spettacolo di varietà ideato da **Marcello Crea**, che riporta in scena le vivaci atmosfere degli anni '50, con un mix di gag, canzoni e musica dell’epoca. L’evento vedrà anche la partecipazione straordinaria di **Andro Merkù**. A seguire, sarà offerto un buffet per tutti i partecipanti.

Seguirà BUFFET.

3 SERATA PUGLIESE — SABATO 24 MAGGIO 2025— ORE 20.00 - Sala Vitulli –



Serata speciale, immersi nei profumi e nei sapori tipici della Puglia, terra di sole, mare e antiche tradizioni culinarie. Tra piatti della cucina contadina e la calda atmosfera della nostra ospitalità, riscopriremo il piacere di stare insieme e condividere momenti di genuina allegria.

Per info e prenotazioni 3203461589 (Antonio) Non mancate! Vi aspettiamo per un'indimenticabile serata di sapori e tradizioni!

GIUGNO

4 ANGOLO CULTURALE — MERCOLEDI' 11 GIUGNO – ORE 18.00 - Sala Vitulli –



" 4 Pizzichi d'Arte" 2025- (13a Edizione)

Ed eccoci alla 13^a edizione di questa rassegna culturale, organizzata dal Puglia Club Trieste -ODV e dedicata alla promozione delle arti visive, della musica e della letteratura. Un appuntamento che continua a crescere, con l'obiettivo di valorizzare artisti locali e nazionali, creando uno spazio di incontro e condivisione all'insegna della creatività.. Le edizioni precedenti hanno incluso mostre d'arte contemporanea, concerti di musica dal vivo, presentazioni di libri e performance teatrali.

L'evento si distingue per la sua capacità di creare un dialogo tra diverse forme d'arte, offrendo al pubblico un'esperienza culturale ricca e variegata.



5 CORSO DI PIZZICA - SEDE

Continua con grande successo il corso di Pizzica presso la Sala Vitulli. Informazioni al 3396031956 (Romano Cantoro)



Si coglie l'occasione per ricordare, per chi non lo avesse già fatto, il rinnovo della tessera d'iscrizione per l'anno 2025 la cui quota singola, è fissata in € 40,00 per il socio ordinario (€ 41,00 se si iscrivono in due in famiglia). Il rinnovo dell'adesione è di estrema importanza per continuare a svolgere l'attività della nostra Associazione. Partecipate alla vita del Puglia Club! La sede è aperta il lunedì, mercoledì e il venerdì, dalle ore 17.00 alle ore 19.00.

A tutti i soci un saluto affettuoso

Il Puglia Club augura a tutti i soci Buone Vacanze !!!

per 5 mile **AI PUGLIA CLUB TRIESTE**
per il Sociale

Aiutare il Puglia Club Trieste - ODV nelle sue attività sociali e culturali è un gesto concreto senza alcun costo.

C.F. 90039800322

IL PRESIDENTE
dott. Vincenzo De Lorenzo

DONA IL TUO 5X1000 AL PUGLIA CLUB TRIESTE ODV: UN PICCOLO GESTO PER TE, UN GRANDE AIUTO PER NOI!