

LA SCRITTURA - con ASSOCIAZIONE GRAFOLOGICA ITALIANA (Patrizia Cabrini)
Storia della scrittura e piccolo laboratorio di scrittura a mano.

PROGETTO VIENI CON NOI - con AUSER
Volontariato Udinese "Renato Feruglio"
Viaggi virtuali in Friuli insieme a Coop Alleanza 3.0 e ISIS Stringher.

RIGENERAZIONE URBANA: EXPERIMENTAL CITY
- con AGENDA 21 COMUNE DI UDINE
(Bruno Grizzaffi)
Da caserma ad area residenziale: progetti di riqualificazione per la Osoppo.

RISOLVI L'ENIGMA - con ALICe
Coopera e trova la soluzione per aprire la porta!

SCHEGGE DI FILM AL VISIONARIO
- con ASSOCIAZIONE ALZHEIMER UDINE e CEC

SALOTTO DEI RICORDI - con AUSER Volontariato
Udinese "Renato Feruglio" (Loredana Mori)
Animazione e musica per nonni e nipotini anche in compagnia dei giovani del PIG (Punto Incontro Giovani).

SMARTPHONE E TABLET PER PRINCIPIANTI
- con CNA (Chiara De Marchi)
Alfabetizzazione informatica e primi approcci ai dispositivi mobili.

LUGLIO-AGOSTO 2018

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA
- con POLIMEDICA CODESS FVG

LA GESTIONE DELLE EMOZIONI
- con CODESS FVG (Marzia Bagolin)
Le emozioni in gioco per stare bene.

*** IL PROGRAMMA SARÀ RIPUBBLICATO
A DICEMBRE 2017 CON ULTERIORI PROPOSTE ***

CARTELLONE
AMICI DELLA MUSICA DI UDINE

Continua la promozione speciale per
accedere ai concerti della stagione musicale

Le iscrizioni si possono effettuare presso:

Codess FVG Coop. Soc. Onlus
Viale Trieste, 89 - Udine
E-mail: camminamenti@codessfvg.it
Tel: 345 9119584 - dalle 08.30 alle 17.30

È possibile iscriversi contemporaneamente a più corsi. Essendo i posti limitati, invitiamo cortesemente gli interessati a iscriversi solo ai corsi che possono effettivamente frequentare.

In collaborazione con:

ALICe, Alkimi, Ass. Amici della Musica, AUSER, ANMIC, Associazione Alzheimer Udine, Associazione Demaison, Associazione Grafologica Italiana, Associazione 4 di Gusto, Associazione TAO, CEC-Centro Espressioni Cinematografiche, Centro Satyananda Yoga Udine, CNA Pensionati FVG, Damatrà Coop. Soc. Onlus, Corso di Laurea in Infermieristica e Dip. di Scienze Economiche e Statistiche (Università degli Studi di Udine), ISIS Malignani

E con la partecipazione di:

Agenda 21, Serv. Edilizia Privata, Biblioteca Civica V. Joppi, Ludoteca, Casa Cavazzini, Museo Etnografico del Friuli

Progetto O.M.S. "Città Sane"
Comune di Udine
Tel. 0432 1272384 / 1272485

Progetto No alla Solit'Udine
Numero verde: 800 201 911
(da lunedì a sabato ore 8.30-12.30)



LE MENTI in CAMMINO

OTTOBRE 2017 - AGOSTO 2018

Percorsi di stimolazione cognitiva
per l'invecchiamento in salute

Gratuiti e rivolti a cittadini
sopra i 65 anni

Cari cittadine e cittadini,

anche quest'anno il Comune di Udine ripropone la ricca offerta di attività e percorsi del Progetto "CamminaMenti... le menti in cammino", utilizzando i fondi del 5x1000 che molti di Voi hanno deciso di devolvere all'Amministrazione Comunale. Con questo progetto vogliamo non solo favorire le occasioni di incontro e di socializzazione e contrastare la solitudine, ma anche promuovere l'allenamento cognitivo e il benessere. I percorsi che seguirete sono proposti da associazioni ed esperti che lavorano in squadra insieme all'Ufficio di Progetto OMS Città Sane per una cittadinanza pienamente attiva, consapevole e in salute.

Il Sindaco
Furio Honsell

OTTOBRE-DICEMBRE 2017

ALLENAMENTO COGNITIVO - con **Sonia Persello**
Esercizi di allenamento della memoria a breve e lungo termine e stimolazione cognitiva.

A PASSEGGIO IN CITTÀ - con **Elisabetta Milan**
Camminare a mente aperta: scoprire i volti classici e inediti di Udine.

CITTADINANZA DIGITALE - con **ISIS MALIGNANI**
Avvicinarsi a Internet e imparare ad accedere ai servizi on line degli enti pubblici (Servizi sanitari, Biblioteca...).

COME FUNZIONA LA NOSTRA MENTE E COME SI MODIFICA CON L'ETÀ
- con **ALICe (Claudia Barbera e Donatella Basso)**
I cambiamenti che è bene conoscere e che fanno parte di un invecchiamento in salute.

CREARE CON LE MANI - con **JESSICA GERUSSI**
Laboratorio artigianale per esplorare varie tecniche che stimolano fantasia e coordinazione.

CREATIVITÀ COL GIOCO -
con **LUDOTECA COMUNE DI UDINE (Paolo Munini)**
Giochi, enigmi, strategie per divertire la mente in compagnia.

DANTE CAVAZZINI E IL MUSEO D'ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA DI UDINE
- con **Vania Gransinigh**
In collaborazione con Elisabetta Milan

IL BORG DAI CROS E IL MUSEO ETNOGRAFICO DEL FRIULI - con **TIZIANA RIBEZZI**
In collaborazione con Elisabetta Milan

INTRODUZIONE AL TAIJIQUAN (TAI CHI)
- con **ASSOCIAZIONE TAO (Mario Antoldi)**
Arte marziale cinese patrimonio dell'umanità, che con le sue movenze morbide è praticabile da persone di tutte le età.
In collaborazione con Salotto d'argento

MEMORIATTIVA, Corso Base e Corso Avanzato
- con **ANMIC (Franco D'Odorico)**
Apprendere strategie e modalità per mantenere la memoria allenata anche con l'uso delle mappe mentali.
In collaborazione con Salotto d'argento

SALOTTO DEI RICORDI - con **AUSER Volontariato Udinese "Renato Feruglio" (Loredana Mori)**
Animazione e musica per nonni e nipotini anche in compagnia dei giovani del PIG (Punto Incontro Giovani).

TI LEGGO: L'INTRECCIO - con **DAMATRÀ**
Lettura accompagnata dagli artigiani della Casa della Manualità Rurale "Geis e Riscjei" di Forgaria del Friuli per imparare l'arte del vimini.

GENNAIO-MARZO 2018

ALLENAMENTO COGNITIVO - con **Sonia Persello**
Esercizi di allenamento della memoria a breve e lungo termine e stimolazione cognitiva.

CONVERSAZIONI IN MUSICA - con **ASS. AMICI DELLA MUSICA (Luisa Sello)**
Musica dal vivo raccontata per avvicinarsi al linguaggio della musica.

CORSO AFA - con **ALICe**
Attività fisica adattata per la riduzione delle algie e il potenziamento delle capacità motorie.

COME FUNZIONA LA NOSTRA MENTE E COME SI MODIFICA CON L'ETÀ
- con **ALICe (Claudia Barbera e Donatella Basso)**
I cambiamenti che è bene conoscere e che fanno parte di un invecchiamento in salute.
In collaborazione con il Corso di Laurea in Infermieristica (Università degli Studi di Udine)

TI LEGGO: LABORATORIO DI LETTURA E CREAZIONI - con **DAMATRÀ**

L'IDENTITÀ - con **BIBLIOTECA CIVICA V. JOPPI E ASSOCIAZIONE DEMAISON**
Ciclo di incontri con esperti sul tema dell'identità.

MATEMATICA DIVERTENTE - con **ISIS MALIGNANI**
Giochi ed enigmistica per divertirsi con numeri e logica.

MEMORIATTIVA, Corso Avanzato
- con **ANMIC (Franco D'Odorico)**
Apprendere strategie e modalità per aiutare la memoria anche attraverso l'uso delle mappe mentali.

PROGETTO VIENI CON NOI - con **AUSER Volontariato Udinese "Renato Feruglio"**
Viaggi virtuali in Friuli insieme a Coop Alleanza 3.0 e ISIS Stringher.

SALOTTO DEI RICORDI - con **AUSER Volontariato Udinese "Renato Feruglio" (Loredana Mori)**
Animazione e musica per nonni e nipotini anche in compagnia dei giovani del PIG (Punto Incontro Giovani).

YOGA - con **CENTRO SATYANANDA YOGA UDINE**
Per prendere consapevolezza del proprio corpo e migliorarne la postura.
In collaborazione con Salotto d'argento

APRILE-GIUGNO 2018

BENESSERE A 360 GRADI
- con **CNA (Maria Rosaria Moro)**
Rieducazione del pavimento pelvico, corretta alimentazione, chakra e lettura del corpo.

CANTIERI DI LETTURA - con **BIBLIOTECA CIVICA V. JOPPI e DAMATRÀ**
Laboratorio in preparazione alla manifestazione "La Biblioteca dei Libri Viventi".

COME FUNZIONA LA NOSTRA MENTE E COME SI MODIFICA CON L'ETÀ
- con **ALICe (Claudia Barbera e Donatella Basso)**
I cambiamenti che è bene conoscere e che fanno parte di un invecchiamento in salute.
In collaborazione con il Corso di Laurea in Infermieristica (Università degli Studi di Udine)

CREARE CON LE MANI - con **JESSICA GERUSSI**
Laboratorio artigianale per esplorare varie tecniche che stimolano fantasia e coordinazione.

LABORATORIO DI CUCINA DEL BENESSERE
- con **ASSOCIAZIONE "4 DI GUSTO" e ALKIMÌ**
Conoscenza, curiosità e consapevolezza intorno al cibo: giuste associazioni di alimenti e consigli per la conservazione.

