

Camminamenti...e altre storie, progetto per l'invecchiamento attivo già iniziato nel 2024 grazie al contributo del Comune di Udine – Progetto OMS “Città Sane”, continua per i prossimi mesi con corsi già noti e qualche novità.

Gli incontri sono **rivolti ai cittadini ultracinquantenni** e prevedono il gioco, l'allenamento cognitivo, il laboratorio teatrale, il canto corale.

La novità di questo “blocco” sarà il laboratorio di lettura che si svolgerà presso la Biblioteca di Quartiere di “Laipacco-S.Gottardo” per leggere e commentare insieme testi classici e non.

“Quelli del pomeriggio” proseguirà con cadenza quindicinale, proiettando e commentando film nelle sale del Visionario. In questo caso gli ingressi gratuiti saranno riservati agli ultrasessantacinquenni.

Il gruppo di partecipanti sarà di **massimo 15 persone** (10 per il corso di lettura). Verranno eventualmente predisposte delle liste di attesa in caso di rinunce.

A conclusione di ogni corso sarà richiesta la compilazione di un breve questionario anonimo che potrà aiutarci a capire e migliorare la qualità dell'iniziativa.

Alcune informazioni utili:

Inizio percorsi: 3 marzo 2025

Le iscrizioni si effettuano presso:

Associazione Alzheimer Udine ODV

Via San Rocco, 10/A – 33100 Udine

Orari: da lunedì a venerdì ore 10.00-12.00

Sito : <https://www.alzheimerudine.com/>

Email: info@alzheimerudine.com

Tel. **0432 25555**

Per ulteriori informazioni:

Progetto O.M.S. “Città Sane”

Comune di Udine - Tel. 0432 1272384 / 1272485

REALIZZATO DA



CON IL CONTRIBUTO DI



COMUNE
DI UDINE



IN COLLABORAZIONE CON



centro per le arti visive _ mediатеca quaragnolo

VISIONARIO



**CAM
MI
NA
MEN
TI**

MARZO-MAGGIO 2025

**Percorsi di stimolazione cognitiva
per invecchiare in salute**

Gratuiti e rivolti a cittadini ultra 50enni

1-IL GIOCO, PALESTRA PER LA MENTE

Paolo Munini

LUNEDÌ dal 3 marzo al 28 aprile

Orario: 10.00 – 12.00

Sede: Ludoteca - Via del Sale n. 21

Il gioco come strumento di socializzazione e allenamento cognitivo (giochi di parole, enigmistici, logici e da tavolo).

2-LABORATORIO DI CANTO CORALE

Caterina De Biaggio

MARTEDÌ dal 4 marzo al 22 aprile

Orario: 10.00 – 11.30

**Sede: Sala "A" ex 4^ Circoscrizione -
Via Pradamano n. 21**

Un'esperienza musicale e di crescita condivisa che arricchisce e unisce.

3-LABORATORIO TEATRALE

Anathema Teatro

MERCOLEDÌ dal 5 marzo al 9 aprile

Orario: 10.00 – 11.30

**Sede: Sala "A" ex 4^ Circoscrizione -
Via Pradamano n. 21**

Un percorso di recitazione e riscoperta di sé, con esercizi di gruppo e tecniche creative.

4-CORSO DI LETTURA

Ada De Logu

MERCOLEDÌ dal 12 marzo al 21 maggio

Orario: 15.00 – 17.00

**Sede: Biblioteca di Quartiere "Laipacco
- S. Gottardo" -**

Via Forze Armate n. 4

"Insieme tra le pagine": un viaggio nella lettura condivisa.

5-ALLENAMENTO COGNITIVO

Eleonora Taverna Turisan

VENERDÌ dal 7 marzo al 16 maggio

Orario: 9.00 – 10.30

**Sede: Biblioteca di Quartiere "Cormor -
San Rocco" -**

Via Joppi n. 72

Laboratorio per sollecitare e potenziare le abilità mentali.

6-QUELLI DEL POMERIGGIO

CEC - Centro Espressioni Cinematografiche

**VENERDÌ dal 21 febbraio,
ogni 2 settimane**

Orario: 15.00 – 17.00

**Sede: Cinema Visionario -
Via Asquini n. 33**

Incontri al Visionario per la visione e il dibattito finale di film scelti dalla Mediateca del Centro Espressioni Cinematografiche.

Non si accettano prenotazioni.

Sarà garantito l'ingresso gratuito ai primi 50 spettatori ultra-65enni.