



Alzheimer Udine

Associazione Alzheimer Udine ODV

Camminamenti

Programma Ottobre / Dicembre 2024

Percorsi di stimolazione cognitiva
per invecchiare in salute rivolti ai cittadini ultra 50enni



Con il contributo di:



COMUNE
DI UDINE



Con la collaborazione di:

UDINE
MUSEI

VISIONARIO

medioteca
quargnolo



Camminamenti... e altre storie.

Grazie ad un progetto con questo titolo, finanziato come sempre dal Comune di Udine, Ufficio Città Sane, le **iniziative dedicate ai cittadini udinesi over 50** si prolungheranno fino a giugno 2025 ampliando la scelta con **percorsi ed eventi nuovi** che sicuramente incontreranno il gradimento di tutti, vista la varietà degli argomenti.

Il primo gruppo inizierà il prossimo ottobre e terminerà a dicembre, come sempre venendo incontro anche ai residenti in diverse zone della città. Ai corsi storici come **il Gioco**, **Allenamento cognitivo** e lo **Spine Yoga** si affiancherà un **laboratorio teatrale**, grazie alla collaborazione con **Anathema teatro** e un corso di **Canto Corale** mentre gli **incontri ai Musei** saranno dei veri e propri laboratori artistici che, grazie al **Servizio Didattica dei Musei Civici**, porteranno all'utilizzo di diverse tecniche artistiche

ispirate alle opere contenute nei nostri palazzi. Dopo la pausa estiva torneranno **Quelli del Pomeriggio**, l'appuntamento quindicinale al Cinema con la proiezione e il commento di film, grazie alla collaborazione con il **Visionario** e la **Mediateca Mario Quargnolo**.

La vera novità sono le Lezioni al **Teatro Giovanni da Udine**, di Storia e di Scienze, per le quali l'Associazione mette a disposizione alcuni abbonamenti: un modo particolare per trascorrere la domenica mattina.

Il gruppo di partecipanti **sarà di massimo 15 partecipanti** e, al momento dell'iscrizione, sarà consentito di iscriversi ad un solo corso.

Verranno predisposte liste di attesa in caso di rinuncia. Questo per permettere a persone diverse di accedere alle proposte del progetto.

1. Il gioco, palestra per la mente

L'attività ludica come strumento di socializzazione e allenamento mentale.

- **Frequenza degli incontri**

Ogni lunedì dal 21 ottobre al 9 dicembre

- **Durata incontri**

Dalle 10:00 alle 12:00

- **Sede degli incontri**

Ludoteca - Via del Sale, 21

- **Docente**

Paolo Munini

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

2. L'esperienza dello Spine Yoga

Una disciplina che fortifica il corpo e la mente, adatta a tutte le età.

- **Frequenza degli incontri**

Ogni lunedì dal 21 ottobre al 9 dicembre

- **Durata incontri**

Dalle 15:00 alle 16:00

- **Sede degli incontri**

Palestra di via Laipacco, 96

- **Docente**

Carla Alzanavi

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

3. Laboratorio di canto corale

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

- **Frequenza degli incontri**

Ogni martedì dal 15 ottobre al 3 dicembre

- **Durata incontri**

Dalle 10:00 alle 11:30

- **Sede degli incontri**

Ex circoscrizione n.5 - Via V. Veneto,164 - Cussignacco

- **Docente**

Chiara Di Gleria

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

4. Laboratorio teatrale

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

- **Frequenza degli incontri**

Ogni mercoledì dal 6 novembre al 11 dicembre

- **Durata incontri**

Dalle 10:00 alle 11:15

- **Sede degli incontri**

Anathema teatro – viale Ledra, 70

- **Docente**

Anathema Teatro

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

5. Pratiche artistiche ai musei

Diventare protagonisti dell'arte attraverso l'osservazione delle opere museali e l'elaborazione guidata di tecniche pittoriche.

- **Frequenza degli incontri**

Dal 17 ottobre al 19 dicembre*

- **Durata incontri**

Dalle 10:00 alle 12:00

- **Sede degli incontri**

Consulta il calendario sul sito dell'associazione

- **Docente**

Servizio Didattico Civici Musei

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

6. Allenamento cognitivo

Laboratorio per sollecitare e potenziare le abilità mentali.

- **Frequenza degli incontri**

Ogni venerdì dal 18 ottobre al 13 dicembre

- **Durata incontri**

Dalle 09:00 alle 10:30

- **Sede degli incontri**

Biblioteca di s.Gottardo – viale Forze Armate, 4

- **Docente**

Patrizia Buri

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

7. Quelli del pomeriggio

Incontri al Visionario per la visione e il dibattito finale di film di ieri e di oggi grazie ai servizi della Mediateca.

- **Frequenza degli incontri**

Dal 11 ottobre al 20 dicembre*

- **Durata incontri**

Dalle 15:00 alle 17:00

- **Sede degli incontri**

Cinema Visionario – via Asquini, 33

- **Docente**

Centro Espressioni Cinematografiche

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

8. Lezioni di storia e scienze

La domenica mattina a teatro: una nuova esperienza per conoscere e approfondire le proprie conoscenze con relatori illustri.

- **Frequenza degli incontri**

Dal 27 ottobre al 23 marzo

- **Durata incontri**

Dalle 11:00 alle 12:30

- **Sede degli incontri**

Teatro Nuovo G.Da Udine – via Trento,4

***Consulta il sito dell' Associazione per il programma completo.**

Saranno costituiti gruppi di max 15 persone per corso.

L'iscrizione è per un solo corso – Si formeranno delle liste d'attesa in caso di rinuncia.

Camminamenti

Per iscrizioni e maggiori informazioni:

**Lunedì, mercoledì e venerdì
dalle ore 10:00 alle 12:00
presso la sede di via S.Rocco, 10
Udine**

Oppure telefonando al numero
0432 25 555

Oppure scrivendo una e-mail a
info@alzheimerudine.com



Alzheimer Udine

www.alzheimerudine.com

DARJ GELING

DARJ GELING

LEBKUCHEN