

Progetto "CamminaMenti... Le menti in cammino"

Camminamenti è da molti anni uno dei principali progetti che l'Associazione Alzheimer, in collaborazione con il Comune di Udine Ufficio Città Sane, mette in atto per perseguire l'obiettivo dell'invecchiamento sano e attivo anche come strumento di prevenzione all'insorgere o al progredire delle demenze.

Vogliamo quindi dare continuità a percorsi, attività, laboratori, incontri che nelle precedenti edizioni hanno raccolto riscontri positivi tra la popolazione anziana.

Grazie alla collaborazione di esperti nelle varie materie ma anche di realtà del sociale come la Cooperativa Pervinca, del culturale come il Centro Espressioni Cinematografiche e la Mediateca Quargnolo, dei Musei Civici, della Biblioteca Civica e del già citato Città Sane, il programma si snoderà attraverso diversi argomenti ed esperienze che aiuteranno i partecipanti a mantenere e sviluppare il proprio benessere psicologico, fisico e la capacità di socializzare ed interagire con gli altri.

I percorsi si svolgono in varie sedi (Circoscrizioni, Biblioteche di quartiere, Ludoteca, Civici Musei, Visionario, ecc) offrendo ai partecipanti la possibilità di conoscere diversi luoghi della città.

Il gruppo di partecipanti sarà di massimo 15 persone e, al momento dell'iscrizione, sarà consentito iscriversi ad 1 solo corso. Solamente in caso disponibilità di ulteriori posti verrà predisposta una lista di attesa.

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

Alcune informazioni utili:

Inizio percorsi: 4 marzo 2024

Le iscrizioni si effettuano presso:

Associazione Alzheimer Udine ODV

Via San Rocco, 10/A – 33100 Udine

Orari: Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 10.00-12.00

Martedì e Giovedì: su appuntamento

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

Email: info@alzheimerudine.com

Tel. 0432 25555 - Cell. 328 5330783

Per ulteriori informazioni:

Progetto O.M.S. "Città Sane"

Comune di Udine - Tel. 0432 1272384 / 1272485

REALIZZATO DA



CON IL CONTRIBUTO DI



IN COLLABORAZIONE CON



BIBLIOTECA CIVICA "V. JOPPI"

BIBLIOTECHE DI QUARTIERE

centro per le arti visive _ mediateca quargnolo
VISIONARIO

**UDINE
MUSEI**



CAM MI NA MEN TI

MARZO-MAGGIO 2024

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

Gratuiti e rivolti a cittadini ultra 50enni

MINDFULNESS

Ermes Cimenti

MERCOLEDÌ: dal 6 marzo al 24 aprile

ORARIO: 09.00 – 10.30

**SEDE: Biblioteca Cormor - San Rocco -
Via Joppi n. 68 - 1° piano**

La meditazione che favorisce il benessere della persona, l'aumento della concentrazione, la memoria e la gestione delle emozioni.

BIOMUSICA

Luca Casale

MERCOLEDÌ: dal 6 marzo al 8 maggio

ORARIO: 09.00 – 10.00

**SEDE: Sala "A" della 4ª Circostrizione -
Via Pradamano n. 21 - piano terra**

Una pratica per il riequilibrio psicofisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica

GIOCO, PALESTRA PER LA MENTE

Paolo Munini

LUNEDÌ dal 4 marzo al 29 aprile

ORARIO: 10.00 – 12.00

SEDE: Ludoteca - via Del Sale n. 21

Un percorso per mantenere attive le proprie funzioni cognitive attraverso il gioco (giochi di parole, enigmistici, logici e da tavolo)

ALLENAMENTO COGNITIVO

Eleonora Taverna Turisan

MARTEDÌ dal 12 marzo al 30 aprile

ORARIO: 15.00 – 16.30

**SEDE: Biblioteca di Laipacco - San Gottardo -
Viale Forze Armate n. 4**

Un percorso che tende a sviluppare e stimolare più funzioni cognitive oltre alla memoria

QUELLI DEL POMERIGGIO

Giulia Cane

VENERDÌ ogni 15 giorni dal 8 marzo al

17 maggio - ORARIO: 15.00 – 17.00

**SEDE: Cinema Visionario - Via Asquini n. 33 -
Cinema Centrale - Via Poscolle n. 8**

La visione commentata di film in prima visione è un invito a godere del cinema in città e a scambiarsi impressioni e pensieri.

Per informazioni su sala orario e film: www.visionario.movie, tel. 0432 299545
(ingresso gratuito per max 50 partecipanti)

INCONTRI E LABORATORI IN MUSEO

Servizio Didattico Civici Musei

Visite interattive nei Musei della Città perché l'arte non sia solo una disciplina ma un modo di vedere il mondo

VENERDÌ 22 marzo, ore 10.00 -12.00

SEDE: Casa Cavazzini - Via Cavour n. 14

Arte e poesia

In questo percorso esploreremo lo stretto legame che può fiorire tra arte figurativa e poesia. La condivisione di gruppo guiderà i partecipanti nella creazione di una speciale installazione collettiva finale.

VENERDÌ 5 aprile, ore 10.00 – 12.00

SEDE: Museo della Fotografia - Castello

I luoghi dell'anima

Gli scatti fotografici di Udine del passato saranno il punto di partenza per ripercorrere ricordi ed emozioni, che verranno rielaborati nella fase pratica attraverso la realizzazione guidata di un paesaggio dell'anima dipinto con pennelli e colori a tempera.

VENERDÌ 19 aprile, ore 10.00 – 12.00

**SEDE: Gallerie di Arte Antica - Castello
Sguardi**

Ci concentreremo sui ritratti della Galleria di Arte Antica e sull'indagine di chi siamo oggi osservando le abitudini dei tempi andati. Nella fase laboratoriale ci ritrarremo a vicenda, puntando l'attenzione non tanto sul valore estetico dell'elaborato, quanto sulla valenza relazionale dell'esperienza con l'altro.

VENERDÌ 3 maggio, ore 10.00 – 12.00

**SEDE: Museo Archeologico - Castello
Presente Remoto**

Dopo un'attenta osservazione dei reperti archeologici manipoleremo anche noi la ceramica per realizzare vasellame di uso quotidiano per collegare passato e presente.

VENERDÌ 17 maggio, ore 10.00 – 12.00

**SEDE: Museo Etnografico - Via Grazzano n. 1
Ricordi indelebili**

Ispirati dagli oggetti esposti creeremo un taccuino tattile dei ricordi: in ogni pagina inseriremo un pezzetto della nostra storia di vita, rivivendo e ricreando il nostro personale filo cronologico.