



[www.alzheimerudine.com](http://www.alzheimerudine.com)

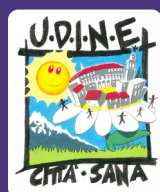
# CamminaMenti

Percorsi gratuiti rivolti ai cittadini ultra 50enni

Realizzato con il contributo di:



COMUNE  
DI UDINE



UDINE  
MUSEI

V. JOPPI

Biblioteca Civica

VISIONARIO

Il progetto **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 gratuiti** si svolgono in varie sedi (Circoscrizioni, Biblioteche di quartiere, Ludoteca, Civici Musei, CEC, ecc) offrendo ai partecipanti la possibilità di conoscere diversi luoghi della città.

# Mindfulness

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

## Frequenza degli incontri

Ogni Mercoledì dal 6 Marzo al 24 Aprile 2024

## Durata incontri

Dalle 09:00 alle 10:30

## Sede degli incontri

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

## Docente

Ermes Cimenti

# Biomusica

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

## Frequenza degli incontri

Ogni Mercoledì dal 6 Marzo al 8 Maggio 2024

## Durata incontri

Dalle 09:00 alle 10:00

## Sede degli incontri

Sala A della 4<sup>a</sup> Circoscrizione, via Pradamano n. 21 - piano terra

## Docente

Luca Casale

# Gioco, palestra per la mente

Un percorso per mantenere attive le proprie funzioni cognitive attraverso il gioco.

## Frequenza degli incontri

Ogni Lunedì dal 4 Marzo al 29 Aprile 2024

## Durata incontri

Dalle 10:00 alle 12:00

## Sede degli incontri

Ludoteca - Via del Sale, 21 - Udine

## Docente

Paolo Munini

# Allenamento cognitivo

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

## Frequenza degli incontri

Ogni Martedì dal 12 Marzo al 30 Aprile 2024

## Durata incontri

Dalle 15:00 alle 16:30

## Sede degli incontri

Biblioteca di Laipacco / S. Gottardo - Viale Forze Armate, 4 - Udine

## Docente

Eleonora Taverna Turisan

# Quelli del pomeriggio

La visione commentata di un film è un invito piacevole a conoscere la bellezza del cinema in città e i servizi della Mediateca.

## Frequenza degli incontri

Ogni 15 giorni - Da Venerdì 8 Marzo a Venerdì 17 Maggio

## Durata incontri

Dalle 15:00 alle 17:00

## Sede degli incontri

Cinema Visionario - via Asquini n. 33

Cinema Centrale - via Poscolle n. 8

## Docente

Giulia Cane

---

# Incontri e laboratori in museo

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

## Frequenza degli incontri

Ogni 15 giorni - Da Venerdì 22 Marzo a Venerdì 17 Maggio.

## Durata incontri

Dalle 10:00 alle 12:00

## Sede degli incontri

Casa Cavazzini, Museo della Fotografia, Gallerie di Arte Antica, Museo Archeologico, Museo Etnografico.

## Docente

Servizio Didattico Civici Musei