

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 e del progetto 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 differenti aree verdi della città, offrendo ai partecipanti la possibilità di svolgere varie attività all'aperto.

Il gruppo di partecipanti ad ogni percorso sarà di massimo 15 persone, solamente in caso di 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: LUGLIO 2025

Le iscrizioni si effettuano presso:

Associazione Alzheimer Udine ODV

Via San Rocco, 10/A – 33100 Udine

Orari: dal Lunedì al 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



PERVINCA
Soc. Coop. Sociale

IN COLLABORAZIONE CON



CAM MI NA MEN TI

LUGLIO – SETTEMBRE 2025

Percorsi di stimolazione cognitiva
per invecchiare in salute

Gratuiti e rivolti a cittadini ultra 50enni

SPINE YOGA

Carla Alzanavi

MARTEDI': dal 22 luglio al 9 settembre

ORARIO: 09.00 – 10.30

SEDE:

Giardino Loris Fortuna – Via Liruti

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

LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Gaetano Coggi

MARTEDI': dal 15 luglio al 2 settembre

ORARIO: 10.00 – 11.00

SEDE:

Giardini del Torso – Via del Sale

Esercizi di respirazione e rilassamento per migliorare il benessere di mente e corpo e la nostra qualità di vita.

MINDFULNESS

Ermes Cimenti

MERCOLEDI': dal 16 luglio al 3 settembre

ORARIO: 09.00 – 10.30

SEDE:

Giardini Ricasoli – Piazza

Patriarcato

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

BIOMUSICA

Luca Casale

GIOVEDI': dal 17 al 31 luglio e dal 14 agosto all'11 settembre

ORARIO: 09.00 – 10.00

SEDE:

Giardino Loris Fortuna – Via Liruti

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

QUELLI DEL GIOVEDI'

ENIGMISTICA E GIOCHI PER LA MENTE

Paolo Munini

GIOVEDI': dal 17 luglio al 4 settembre

ORARIO: 10.00 – 12.00

SEDE:

Giardini del Torso – Via del Sale

Un percorso per mantenere attive le proprie funzioni cognitive attraverso la risoluzione di giochi enigmistici.

ALLENAMENTO COGNITIVO

Eleonora Taverna Turisan

VENERDI': dal 18 luglio al 12 settembre

ORARIO: 09.00 – 10.30

SEDE:

Giardini Ricasoli – Piazza

Patriarcato

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