Ambito Territoriale Sociale n.5

Unione Montana MONTEFELTRO

Belforte all'Isauro, Carpegna, Frontino, Lunano, Macerata Feltria, Mercatino Conca, Montecerignone, Monte Grimano Terme, Piandimeleto, Pietrarubbia, Sassocorvaro Auditore, Tavoleto

PROGETTO MOSAICO

OGNI PERSONA CONTA OGNI COMUNITÀ SOSTIENE.

LEPS FONDO PER LA NON AUTOSUFFICIENZA 2022-2024

SPAZIO BENESSERE & MEMORIA

SERVIZIO GRATUITO!



Le attività offerte comprendono :

- Stimolazione cognitiva, memoria e orientamento.
- Laboratori di socializzazione.

Incontri informativi:

- Riguardanti sul benessere emotivo.
- Educazione alla salute.
- Promozione di corretti stili di vita.
- Orientamento ai servizi territoriali e incontri con professionisti (psicologo, nutrizionista e altre figure specialistiche).



DATE:

Ogni Martedì (Nutrizionista) e Giovedì (Psicologa)dalle ORE 9:30 alle ORE 11:30

INDIRIZZO:

Comune di Tavoleto(PU)

Centro Polifunzionale"Silvano Giorgi"

Piazza Giardini Raffaello Sanzio 29

A partire dal 17 Settembre fino al 22 Dicembre 2026

Per informazioni e appuntamenti chiamare il numero : 3534569114



SITO WEB: WWW.ILGESTO.EU

FACEBOOK:@ILGESTOCOOPSOCIALE

INSTAGRAM:@COOPERATIVA_IL_GESTO

Iniziativa curata da :

alpha Cooperativa Sociale - PU- Salute Mentale

In collaborazione con:

Sora Madre Terra Cooperativa Agricola Sociale ODV

auser SERVIZIO TRASPORTO A CHIAMATA PRENOTAZIONI

Società Cooperativa Sociale IL GESTO

Ambito Territoriale Sociale n.5

Unione Montana MONTEFELTRO

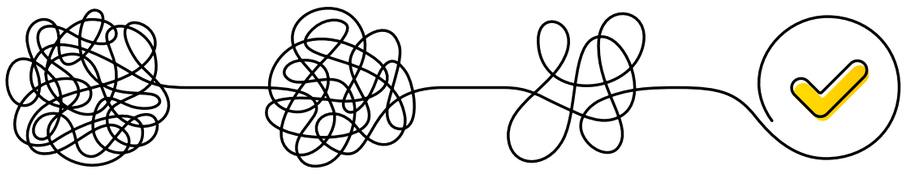
Belforte all'Isauro, Carpegna, Frontino, Lunano, Macerata Feltria, Mercatino Conca, Montecerignone, Monte Grimano Terme, Piandimeleto, Pietrarubbia, Sassocorvaro Auditore, Tavoleto

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

CON LA PSICOLOGA

13 INCONTRI • ORE 9.30-11.30

Giovedì 01/10 Alleniamo la memoria con parole e immagini
Giovedì 08/10 Attenzione e concentrazione nella quotidianità
Giovedì 15/10 Riconoscere ed esprimere le emozioni
Giovedì 22/10 Linguaggio, comunicazione e giochi di parole
Giovedì 29/10 Orientamento nel tempo e nella quotidianità
Giovedì 5/11 Relazioni e valore dello stare insieme
Giovedì 12/11 Musica, immagini e ricordi
Giovedì 19/11 Strategie per mantenere attiva la mente
Giovedì 26/11 Affrontare i cambiamenti e valorizzare le risorse
Giovedi 10/12 Benessere emotivo e contrasto alla solitudine
Giovedì 17/12 Condivisione finale e saluti



CON LA NUTRIZIONISTA

13 INCONTRI • ORE 9.30-11.30

Martedì 06/10 Costruiamo un ricettario di gruppo
Martedì 13/10 Viaggio nei sapori della memoria
Martedì 20/10 Colazione, spuntini e pasti della giornata
Martedì 27/10 Imparare a leggere le etichette
Martedì 03/11 Idratazione: quanto e cosa bere
Martedì 10/11 Riconoscere sale, zuccheri e grassi
Martedì 17/11 Alimentazione, memoria ed energia
Martedì 24/11 Fare una spesa sana e consapevole
Martedì 01/12 Conservazione e sicurezza degli alimenti
Giovedì 03/12 Tradizione, territorio e salute
Martedì 15/12 I nutrienti fondamentali
Martedì 22/12 Le feste a tavola: equilibrio e convivialità



Gli argomenti potranno essere adattati alle esigenze e agli interessi dei partecipanti.

ANTENNE DI COMUNITÀ

OGNI GIOVEDÌ DAL 17 SETTEMBRE AL 17 DICEMBRE • ORE 16.00-19.00

Incontro, ascolto, volontariato, idee per Tavoleto e iniziative intergenerazionali. Spazio aperto anche ai giovani e alla cittadinanza.

PER INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI CHIAMARE IL NUMERO :3534569114

Iniziativa curata da :

alpha
Cooperativa Sociale - PU- Salute Mentale

In collaborazione con:

Sora Madre Terra • Cooperativa Agricola Sociale ODV

auser
SERVIZIO TRASPORTO A CHIAMATA
PRENOTAZIONI

Società Cooperativa Sociale
IL GEST