

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:

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 :

In collaborazione con:



CALENDARIO DEGLI INCONTRI

CON LA PSICOLOGA

13 INCONTRI • ORE 9.30-11.30

Giovedì 17/09 Conosciamoci: accoglienza e costruzione del gruppo

Giovedì 24/09 Insieme a Sig.Davide:

Buoni strumenti e buone prassi per gestire i nostri appunti importanti

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

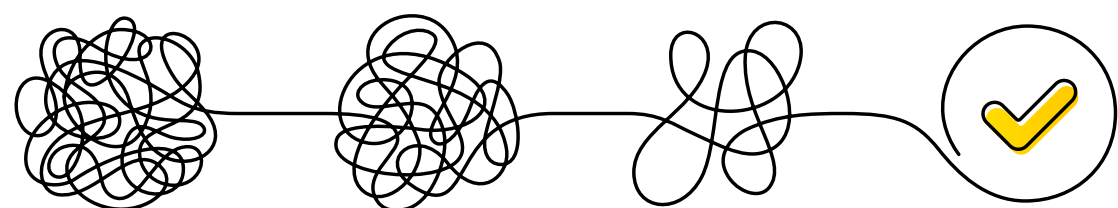
Giovedì 12/11 Musica, immagini e ricordi

Giovedì 19/11 Strategie per mantenere attiva la mente

Giovedì 26/11 Affrontare i cambiamenti e valorizzare le risorse

Giovedì 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 22/09 Alimentazione e benessere: le nostre abitudini

Martedì 29/09 Mangiare bene con semplicità

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 Tavoletto e iniziative intergenerazionali. Spazio aperto anche ai giovani e alla cittadinanza.

PER INFORMAZIONI E APPUNTAMENTI CHIAMARE IL NUMERO :3534569114

Iniziativa curata da :

In collaborazione con:

