METTERSI AL SICURO

Un percorso per noi

"Questa volta non cado"

9 GENNAIO 2018 - ORE 14,45 /16.00

in collaborazione con

CREMONA SOLIDALE
AZIENDA SPECIALE COMUNALE PER I SERVIZI ALLA PERSONA

Incontro dedicato alle persone anziane che vogliono adottare comportamenti utili ad aumentare la propria sicurezza e ridurre il rischio di caduta accidentale in ambito domestico.

Relatrice:
Marta Cominetti
Coord. Fisioterapisti Cremona Solidale

"Come evitare le truffe"

16 GENNAIO 2019 - ORE 14,45 /16.00

Incontro con un rappresentante del Comando Provinciale di Cremona dell'Arma dei Carabinieri

SPLENDIDA-MENTE

Alleniamo la nostra mente

Si terranno una serie di incontri che affronteranno i temi dell'allenamento cognitivo, della memoria e dell'emozione.

Il mercoledì, due volte al mese

Relatrice:
Dott.ssa Greta Melli, psicologa
Cooperativa Sentiero

Mantenere attivi i processi cognitivi è di fondamentale importanza per tutti e oggi si è compreso che è bene iniziare presto a farlo per mantenere allenata la mente e sviluppare continue capacità di apprendimento.
Questo percorso di gruppo vuole andare a lavorare, in modo ludico, sulle capacità mentali quali l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento e sulla stimolazione emozionale.

I moduli saranno 7 da un'ora e mezza ciascuno, per mettere in luce come funziona la nostra mente e la nostra emotività.

CALENDARIO

23 GENNAIO
Spostarsi, muoversi, che bello! Conserviamo l'orientamento

30 GENNAIO
Quante cose abbiamo da ricordare: come fare? (Strategie vincenti di memoria)

13 FEBBRAIO
Occhio al dettaglio: tu che tipo di percezione e attenzione hai?

20 FEBBRAIO
Aguzza l'ingegno: mille modi per ragionare

13 MARZO
Fantasia e manualità: il momento della creatività

20 MARZO
Parlare, comunicare, dire, non dire: le mille potenzialità nascoste del linguaggio

10 APRILE
Giochiamo con le emozioni: la competenza emotiva

PORTINERIA SOLIDALE

Il progetto nasce dalla scelta di Cremona Solidale e Fondazione Città di Cremona di recuperare, ristrutturandolo, l'edificio della storica Portineria (ex palazzina del custode) ed affidarlo ad Auser Comprensorio di Cremona e Auser Unipop Cremona quale sede di lavoro (senza onere di affitto). La storica Portineria sarà anche luogo di "incontro", con scopi sociali e solidali, delle Associazioni di volontariato che attualmente operano all'interno di Cremona Solidale.

Auser Comprensorio di Cremona e Auser Unipop si avvarranno della collaborazione della rete tra Associazioni e Organizzazioni che per la maggior parte già operano in modo attivo all'interno di Cremona Solidale, ognuna con la propria *mission* e le proprie caratteristiche identitarie.

CONTATTI

Via Brescia, 207

tel: 0372 448678

email: unipop.cremona@auser.lombardia.it

www.auserunipopcremona.it

Via Tibaldi,14

tel: 0372 463265

email: auser.cr@gmail.com

Via Brescia, 207

tel: 0372 448680

email: info@portineriasolidale.it

www.portineriasolidale.it

INIZIATIVE AL CENTRO AUSER STRADIOTTI

Aperto a tutta

la cittadinanza

Presso via Alfeno Varo, 8 Cremona