

“AllenaMente”

Cosa

"AllenaMente" è un laboratorio che favorisce il mantenimento e il potenziamento delle capacità cognitive attraverso attività ludico-educative, giochi di memoria, esercizi di attenzione e momenti di confronto e condivisione.

In un ambiente stimolante, ogni partecipante potrà divertirsi, socializzare, contribuendo così a migliorare la qualità della vita e il benessere emotivo.

Perché

Il laboratorio mantiene e potenzia le funzioni cognitive; favorisce la socializzazione; migliora il benessere emotivo; sostiene l'autonomia; promuove uno stile di vita attivo.

Dove

Parrocchia del Sacro Cuore Immacolato di Maria ai Parioli; ingresso lato sinistro.
Piazza Euclide.

Quando

Martedì ore 10.00

Marzo 2025: 4 – 11 – 18 - 25

Aprile 2025: 1 – 8 – 15 - 29

“Musica in allegria”

Cosa

Laboratorio musicale progettato per promuovere la partecipazione attiva di tutti coloro che vogliano avvicinarsi alla musica senza bisogno di avere nozioni musicali.

Il nostro laboratorio prevede l'utilizzo di diversi strumenti tradizionali (percussioni, chitarra, voce) e altri non tradizionali fatti con materiale di ricupero.

Perché

L'obiettivo è quello di risvegliare l'interesse per l'ascolto, cantare e ballare vecchie e nuove melodie creando un'atmosfera cordialmente “musicale”, favorendo la relazione tra le persone.

Dove

Bibliopoint San Lorenzo
Via dei Sardi nr. 35.

Quando

Mercoledì ore 9.00

Marzo 2025: 5 – 12 – 19 - 26

Aprile 2025: 2 - 9 – 16 - 29

“Strada facendo”

Cosa

Il Laboratorio prevede Camminate della Salute in gruppo presso parchi e ville del Municipio Roma 2, sotto la guida di esperti Istruttori vitattiva.

Perché

Camminare è un'attività fisica accessibile e salutare per gli anziani, adatta a qualsiasi età. Migliora i parametri di salute; migliora la salute quotidiana; riduce lo stress e l'ansia; previene il declino cognitivo; migliora il sonno.

Dove e quando

Marzo 2025 presso Villa Leopardi, via Nomentana nr. 385 oppure via Makallè nr. 9. Ritrovo e punto iscrizione: biblioteca.

Le date: 5 – 12 – 19, alle ore 15.00

- Giovedì 27 marzo ore 10-12:
Camminata/evento – Salute e Botanica

Aprile 2025 le camminate si svolgeranno a Villa Torlonia (ingresso via Spallanzani 1/A). Ritrovo e punto iscrizione: la LIMONAIA.

Le date: 2 – 9 – 16, alle ore 15.00

- Mercoledì 30 aprile ore 15:
Camminata/evento – Salute e Botanica

➔ Informazioni logistiche: 3312160370

I laboratori, gratuiti per i partecipanti*, sono riservati alle persone dai 65 anni di età del Municipio 2 del Comune di Roma.

Per informazioni e iscrizioni: 06.69425288 (lun-ven h 10-12) - info@anzianiinmovimento.it

*Alcune visite guidate potrebbero richiedere il pagamento di un biglietto di ingresso o il possesso della Card MIC (info dettagliate sul sito del progetto)



“Cinema e Visite guidate”

Cosa

Cinema e visite guidate, sono attività strutturate pensate per incoraggiare la vita di relazione e la socializzazione.

Perché

L'obiettivo è promuovere l'inclusione sociale e il benessere degli anziani stimolando il loro interesse e offrendo l'opportunità di creare relazioni significative

Dove

Presso i cinema del Municipio II e, per le visite guidate, in luoghi di interesse della città.

Quando

- cinema giovedì pomeriggio
- visite guidate sabato mattina

Marzo 2025

Cinema: 6 – 13 – 20 – 27

Visite guidate: 8 – 15 – 22 – 29 (ore 9.00)

Aprile 2025

Cinema: 3 – 10 – 17

Visite guidate: 5 – 12 (ore 9.00)

→ Il programma completo è disponibile su www.anzianiinmovimento.it

Il progetto **Anziani in Movimento** è promosso dal Municipio II del Comune di Roma e si rivolge alle persone dai 65 anni di età che vivono nel territorio del Municipio. Attraverso quattro diversi enti (Coop. Oltre, Coop. Roma Solidarietà promossa dalla Caritas, Vitattiva, Coop. Ambiente e Lavoro) verranno seguite tre linee di intervento:

★ **Laboratori ludico-ricreativi** (descritti nelle pagine centrali)

★ **Contrasto all'isolamento** ovvero un'équipe realizzerà nel territorio delle sinergie con altri enti e associazioni per intercettare persone che vivono da sole o in condizioni di isolamento sociale, allo scopo di segnalarle ai servizi sociali municipali, facilitare l'accesso ai servizi, coinvolgerli nelle attività laboratoriali promosse con il progetto.

→ **Cell. 335.1817176**

(dal lunedì al venerdì, ore 16.30 - 18.30)

★ **Sportello informativo** ovvero un canale di comunicazione dove far giungere richieste di informazione, di iscrizione alle iniziative del progetto, conoscere la realtà del territorio.

→ **Tel. 06.69425288**

(dal lunedì al venerdì, ore 10.00 - 12.00)

Indirizzo e-mail

info@anzianiinmovimento.it

Sito web semplice e intuitivo

www.anzianiinmovimento.it



ANZIANI **in** MOVIMENTO



Potenziamo la rete dei servizi presenti sul territorio per la promozione del benessere e il contrasto all'isolamento delle persone anziane del Municipio II

PROGRAMMA ATTIVITA'
MARZO – APRILE 2025

Sportello informativo

Lunedì - Venerdì h 10-12

Tel. 06.69425288

info@anzianiinmovimento.it

www.anzianiinmovimento.it

