

PROGETTO:
MENS SANA
IN CORPORE SANO
"INVECCHIAMENTO ATTIVO"

COME ISCRIVERSI?


Le iscrizioni sono aperte dal
11 Dicembre al 27 Dicembre 2023.

E' possibile iscriversi in due modi:

- 1 Tramite modulo cartaceo richiedibile presso gli uffici del Comune di Sutrio.
- 2 Online al sito www.comune.sutrio.ud.it

Per ulteriori informazioni rivolgersi al Comune di Sutrio

 protocollo@comune.sutrio.ud.it

 0433 77 80 32

Il Comune di Sutrio con il finanziamento della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia propone il

PROGETTO:
MENS SANA
IN CORPORE SANO
"INVECCHIAMENTO ATTIVO"



TRE CORSI
DEDICATI AGLI OVER 60

ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

GINNASTICA DOLCE

RICAMO

MAGGIORI INFO →

PROGETTO:
MENS SANA
IN CORPORE SANO
"INVECCHIAMENTO ATTIVO"

PRESENTAZIONE CORSI DEDICATI AGLI OVER 60

Il progetto "Mens sana in corpore sano" sposa la filosofia del motto latino che sottolinea l'importanza dell'armonia della salute corporea e di quella psicologica per il benessere completo della persona. Infatti si pone lo scopo di **promuovere l'invecchiamento attivo** tramite l'avvio di tre corsi in presenza relativi a tre diversi ambiti: psico-motorio, creativo-sociale e informatico-cognitivo.

I tre corsi previsti avranno durata biennale e verranno realizzati nel **comune di Sutrio** in spazi e ambienti comunali come la palestra e le sale polifunzionali. Ogni corso sarà svolto in un determinato periodo dell'anno e i diversi progetti si alterneranno.

ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

L'obiettivo è offrire lezioni pratiche di **informatica di base** su come gestire email, social media, e app SESAMO, IO. Saranno coperti anche servizi come SPID, CIE, CNS. Il corso mira a fornire competenze sull'uso del computer e l'accesso a servizi personali e sanitari.

Il corso potrebbe essere diviso in gruppi in base alle competenze personali dei partecipanti.

Corso a cura della **Dott.ssa Michela Minigher**, esperta in **Tecnologie e Comunicazione**.

Appuntamenti: 29 Febbraio, 7-14-28 Marzo 2024 dalle 14 alle 18

RICAMO

Il corso **creativo-manuale**, organizzato dall'**Associazione Sutrio Ricama**, offre lezioni di ricamo, cucito, maglia e uncinetto valorizzando la tradizione locale della Carnia.

Oltre a stimolare la creatività, promuove la socializzazione nella comunità, particolarmente nel periodo invernale.

Le attività sono aperte a tutte le età perchè l'obiettivo è quello di promuovere lo scambio di saperi tra generazioni.

I laboratori manuali sono molto flessibili perchè ci sarà libera scelta della tecnica da approfondire.

Da mercoledì 17 gennaio a mercoledì 17 aprile 2024, dalle 14 alle 16 o dalle 20 alle 22

GINNASTICA DOLCE

Un esperto in scienze motorie organizzerà un corso di ginnastica dolce e funzionale nell'**ambito psico-motorio**. Il corso durerà due anni, con lezioni pratiche di un'ora ciascuna presso la palestra di Sutrio (sospeso nel periodo esitivo).

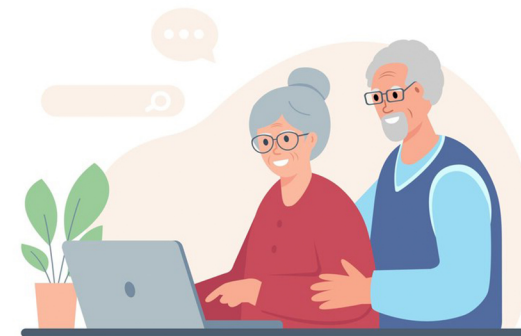
Gli obiettivi includono esercizi fisici, miglioramento della coordinazione e promozione della salute.

Durante il corso, saranno forniti elastici, bastoni e tappetini per gli esercizi.

L'attività mira a migliorare la qualità di vita quotidiana, aiutando a eseguire diversi movimenti e promuovendo l'esercizio attivo.

Corso a cura del **Dott. Nicola Candusso**, esperto in **Scienze Motorie**.

Il martedì e il sabato dalle 9 alle 10 o dalle 10 alle 11 | Gennaio - Giugno | Settembre - Dicembre



COME ISCRIVERSI? →