



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

ASC
Insieme
Azienda Servizi per la Cittadinanza
Interventi Sociali Valli Reno, Lavino e Samoggia

Commissione MOSAICO
Pari opportunità d'Insieme

CORSI GRATUITI DI GINNASTICA DOLCE

dedicati a caregiver e assistenti familiari
per ridurre il senso di fatica, di ansia e di solitudine



PRENDERSI CURA DI SE'
PER PRENDERSI CURA DEGLI ALTRI

Prendersi cura del proprio caro può diventare molto faticoso oltre che impegnativo e in alcuni casi può portare a dover modificare la propria vita e a rinunciare al tempo per sé stessi con conseguenze spesso negative sull'umore e sulla salute

Se anche tu ti prendi cura di qualcuno
e vuoi chiedere informazioni sui corsi previsti
puoi rivolgerti a

Cecilia Baldini - Sportello caregiver
tel. 3396889918 - pariopportunita@ascinsieme.it

CALENDARIO DEI CORSI

30 incontri da Ottobre 2023 a Giugno 2024

| COMUNE | DOVE | CHI | QUANDO | ORARIO |
|---------------------------|---|-------------------------------|--|---------------|
| CASALECCHIO DI RENO | Palazzetto CABRAL Via Salvador Allende, 5 | Polisportiva Masi | SABATO primo incontro 7 ottobre | 10.00 - 11.00 |
| CASTELLO DI SERRAVALLE | Palestra Life Active Health&Fitness Via del Commercio, 35 | Life Active Health&Fitness | SABATO primo incontro 7 ottobre | 9.30 - 10.30 |
| MONTE SAN PIETRO | Palestra J.Owens via Gullini, 11 | Life Active Health&Fitness | GIOVEDI' primo incontro 5 ottobre | 13.15 - 14.15 |
| SASSO MARCONI | Palestra del centro diurno Borgo del Sasso Via dello sport, 5/2 | Polisportiva Masi | MERCOLEDI' primo incontro 11 ottobre | 17.15 - 18.15 |
| ZOLA PREDOSA | Centro diurno Biagini Via Predosa, 25 | Life Active Health&Fitness | GIOVEDI' primo incontro 5 ottobre | 15.00 - 16.00 |

POLISPORTIVA
MONTE
SAN PIETRO

LIFE ACTIVE
Health&Fitness

Polisportiva
Giovanni Masi
INSIEME NELLO SPORT