

ANTEAS E AUSER HANNO VOLUTO REALIZZARE QUESTO PROGETTO, CON LA COLLABORAZIONE DEL CTA PER RICONOSCERE E VALORIZZARE IL RUOLO DELLE PERSONE ANZIANE NELLA COMUNITÀ DI APPARTENENZA E PER INCORAGGIARE LA LORO PARTECIPAZIONE ALLA VITA SOCIALE, CIVILE, ECONOMICA E CULTURALE.

ALL'INTERNO DEL PROGETTO SI È PENSATO DI PROPORRE DELLE **ATTIVITÀ PER PROMUOVERE LA SALUTE, LA SICUREZZA, LA SOCIALIZZAZIONE FAVORENDO IL MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ FISICHE E MENTALI DELLE PERSONE SOSTENENDO L'INVECCHIAMENTO ATTIVO.**

SARÀ POSSIBILE SCEGLIERE FRA ATTIVITÀ IN AMBITO DEL BENESSERE FISICO, SOCIALE, CULTURALE, AMBIENTALE, TURISTICO.

IL PROGETTO È ANCHE UN MODO PER CONOSCERSI FRA VOLONTARI CHE OPERANO PER E NELLA COMUNITÀ.

PARTECIPA!



ATTIVI NELLA COMUNITÀ



Se ti interessa partecipare, se vuoi proporre qualche attività o segnalare un parente o un amico che avrebbe bisogno del trasporto **puoi contattare queste realtà.**

Il Progetto «Attivi nella nostra comunità» è finanziato dalla Regione Friuli Venezia Giulia con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ai sensi dell'Art. 72 del D.Lgs 117/2017 - Codice del Terzo Settore

ANTEAS IL QUADRIFOGLIO
AIELLO DEL FRIULI, via Petrarca 30
Tel. 335 8226011
quadrifoglio.aiello@gmail.com

ANTEAS Comunità Solidale
CARLINO,
via Somp Bearz 40
Tel. 340 9047990
comunitasolidaleanteas@gmail.com

AUSER PROVINCIALE UDINE
UDINE, Via Micesio, 31
Tel. 0432 244111
Cell. 335 8010290
prov.udine@auser.friuliveneziagiulia.it

AUSER VOLONTARIATO
CASTIONS DI STRADA
via Dante Alighieri 19
Cell. 347 7807633
ausercastions@auser.udine.it

AUSER VOLONTARIATO
BASSA FRIULANA
CERVIGNANO DEL FRIULI,
via Caiù, 1/1
Tel. 0431 34322
bassafriulana@auserfriuli.it

AUSER VOLONTARIATO
FIUMICELLO
via Nazionale, 31 (Papariano)
Tel. 0431 970727
auserfiumicello@auser.udine.it

AUSER VOLONTARIATO
"TURGNANO"
MUZZANA DEL TURGNANO
vicolo di Sopra, 14 - sede operativa
via Erica, 23 - sede legale
Tel. 0431 69022
ausermuzzana@auser.udine.it

AUSER VOLONTARIATO
"STELLA & TAGLIAMENTO"
PALAZZOLO DELLO STELLA,
via Nazionale, 37
Cell. 331 1103412
auserpalazzolo@auser.udine.it

AUSER VOLONTARIATO
"ANNIA"
SAN GIORGIO DI NOGARO,
Piazza Plebiscito, 1 - Villa Dora
Tel. 0431 667152
ausersangiorgio@auser.udine.it

PUOI ANCHE VISITARE I SITI:
www.anteas.fvg.it
www.auserfriuli.it



Nell'Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.2 "Bassa Friulana-Isoncina", il progetto "E.R.I.C.A." è un programma di riabilitazione ed educazione ad una attività motoria mirata di gruppo. È necessario rivolgersi al Medico di Famiglia per la compilazione del relativo modulo che deve essere consegnato al Reparto Fisioterapico del Distretto Sanitario di Cervignano del Friuli o di S. Giorgio di Nogaro.

MUOVERSI ASSIEME: E.R.I.C.A.

AIELLO DEL FRIULI:

Palestra comunale/scolastica,
via Manzoni
LUNEDÌ E VENERDÌ ORE 8.30 - 9.30

AQUILEIA

Palestra scuole medie, via Fermi
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ
ORE 8.30 - 9.30 / ORE 9.45 - 10.45

CAMPOLONGO TAPOGLIANO

Palestra scuola primaria, via Roma 18
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ ORE 18.30 - 19.30

CERVIGNANO DEL FRIULI

Palestra Scuole, Via Caju' 1
LUNEDÌ E GIOVEDÌ:
ORE 15.00 - 16.00 / ORE 16.15 - 17.15
LUNEDÌ E GIOVEDÌ:
ORE 18.00 - 19.00 per chi ha problemi di rachide

CERVIGNANO DEL FRIULI

Palestra comunale, via Turisella
MERCOLEDÌ E VENERDÌ ORE 15.00 - 16.00

FIUMICELLO

Palestra comunale, via Carnera
MARTEDÌ ORE 08.45 - 09.45
ORE 09.45 - 10.45
GIOVEDÌ ORE 08.45 - 09.45
SABATO ORE 08.45 - 09.45

MUZZANA DEL T.

Casa delle associazioni, via Circonvallazione 6
MARTEDÌ E GIOVEDÌ
ORE 8.30 - 9.30 / 9.30 - 10.30

PALMANOVA

Palestra scuole medie, borgo Aquileia
LUNEDÌ E VENERDÌ ORE 15.30 - 16.30
Salone ex Convento Cappuccini,
via Cavour 10
MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 10.30 - 11.30

PORPETTO

Palestra Scuole, via Corridoni 3
MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 09.00 - 10.00

RUDA

Palestra scuole elementari Ruda,
via degli Alpini
LUNEDÌ ORE 08.30 - 09.30
ORE 09.45 - 10.45
Palestra scuole medie Perteole,
v.le Volontari della Libertà
MERCOLEDÌ ORE 08.30 - 09.30
ORE 09.45 - 10.45

SCODOVACCA

Palestra centro civico, via Lino Stabile
MERCOLEDÌ E VENERDÌ ORE 8.50 - 9.50

STRASSOLDO

Palestra scuole elementari, via delle Scuole
MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 8.10 - 9.10

TERZO DI AQUILEIA

Palestra scuole elementari, via Galilei
LUNEDÌ E VENERDÌ
ORE 8.00 - 9.00 / ORE 9.15 - 10.15

VILLA VICENTINA

Palestra comunale, via Duca d'Aosta
MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 15.00 - 16.00

ATTIVITÀ MOTORIA PER TUTTI: vuoi divertirti e tenerti in forma in compagnia?

GINNASTICA DOLCE

Aquileia
Palestra scuole medie, via Fermi
LUNEDÌ E MERCOLEDÌ ORE 19.30 - 20.30

SCUOLA DI BALLO DI GRUPPO

Fiumicello
Sala Bison, piazzale dei Tigli
MARTEDÌ ORE 20.00 - 22.00

SCUOLA DI BALLO DI GRUPPO

Perteole
Centro Civico, viale Volontari della Libertà
GIOVEDÌ ORE 09.30 - 11.00

PASSEGGIARE INSIEME, GRUPPO NORDIC WALKING

Scodovacca
Parco di Villa Chiozza
LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ
CON RITROVO ALLE ORE 08.30

SCUOLA DI BALLO DI GRUPPO

Tapogliano
Ex scuole elementari, via Gorizia
MARTEDÌ ORE 20.00 - 21.30

CORSO DI YOGA

Perteole
Centro Civico, viale Volontari della Libertà
MARTEDÌ ORE 18.00 - 19.00

VIAGGIARE

20 MARZO

LE MERIDIANE DI AIELLO
Conoscere FVG

17 APRILE

BORGHI PIÙ BELLI D'ITALIA,
FAGAGNA
Conoscere FVG

4 MAGGIO

MU.CA DI MONFALCONE
E NOVIGRAD
Visite culturali

ENTRO LA PRIMA METÀ DI MAGGIO

SAN DANIELE DEL FRIULI
Visite culturali

ENTRO LA SECONDA METÀ DI MAGGIO

POFFRABO (FRISANCO)
Visite culturali

15 MAGGIO

BORGHI PIÙ BELLI D'ITALIA,
SESTO AL REGHENA
Conoscere FVG

FINE MAGGIO

MANTOVA
Visite culturali

19 GIUGNO

BORGHI PIÙ BELLI D'ITALIA,
POLCENIGO
Conoscere FVG

STARE ASSIEME

29 MARZO ORE 18.00

SERATA CULTURALE,
INCONTRO CON L'AUTRICE
Palmanova,
salone d'Onore in Municipio

DA DEFINIRE

Prima decade di maggio
FESTA DI PRIMAVERA
Fiumicello

7 GIUGNO ORE 12.00

FAI FESTA CON E.R.I.C.A.
Aquileia
Hotel Patriarchi, via Giulia Augusta 12

MESE DI GIUGNO

I RACCONTI DEL
POMERIGGIO CON IL TÈ
Carlino
Biblioteca, via Marano 1
OGNI LUNEDÌ DAL 4 MARZO
ORE 16.30

16 GIUGNO ORE 12.30

FESTA DEL VOLONTARIATO
Carlino - da definire

29 GIUGNO

FESTA NEL BOSCO
Palazzolo dello Stella
Bosco Brussa Piancada di Palazzolo

INFORMARSI

30 MARZO ORE 09.30

MANGIARE SANO
CON GUSTO
Muzzana del Turgnano
Casa delle Associazioni,
via Circonvallazione 6

15 MAGGIO ORE 20.00

USO CORRETTO DEI FARMACI
IN AMBITO FAMILIARE
Aiello del Friuli,
sala Civica, via C. Battisti

24 MAGGIO ORE 10.00

MANGIARE SANO
CON GUSTO
Aiello del Friuli,
ricreatorio Parrocchiale, via Marconi

31 MAGGIO ORE 20.30

PRIMO SOCCORSO IN CASA
Fiumicello
Centro polifunzionale, via Nazionale 37

GIOCARE verranno organizzati tornei di bocce, burraco e briscola

6 APRILE POMERIGGIO

TORNEO DI BRISCOLA
Aiello, Bar Centrale,
via 24 Maggio dalle ore 15.00

GIOCHIAMO A BOCCE

Terzo di Aquileia, via 2 giugno 65
Ogni mercoledì e venerdì
dalle ore 15.00

DATE DA DEFINIRE

TORNEO DI BURRACO
Cervignano del Friuli

>> DAL 5 MARZO AL 16 APRILE

è attivo il **corso della Palestra della Memoria** a Lignano Sabbiadoro.

>> A Carlino dal 18 marzo dalle ore 15.00 alle ore 16.00 è aperto il **punto di assistenza informatica** presso la Biblioteca.

>> Si intende organizzare corsi antincendio, corsi eventi sismici e corsi di lingue straniere.