

## Progetto "CamminaMenti... Le menti in cammino"

Camminamenti è da molti anni uno dei principali progetti che l'Associazione Alzheimer, in collaborazione con il Comune di Udine Ufficio Città Sane, mette in atto per perseguire l'obiettivo dell'invecchiamento sano e attivo anche come strumento di prevenzione all'insorgere o al progredire delle demenze.

Vogliamo quindi dare continuità a percorsi, attività, laboratori, incontri che nelle precedenti edizioni hanno raccolto riscontri positivi tra la popolazione anziana.

Grazie alla collaborazione di esperti nelle varie materie ma anche di realtà del sociale come la Cooperativa Pervinca e del progetto Città Sane, il programma si snoderà attraverso diversi argomenti ed esperienze che aiuteranno i partecipanti a mantenere e sviluppare il proprio benessere psicologico, fisico e la capacità di socializzare ed interagire con gli altri.

I percorsi si svolgono in differenti aree verdi della città, offrendo ai partecipanti la possibilità di svolgere varie attività all'aperto.

Il gruppo di partecipanti ad ogni percorso sarà di massimo 15 persone, solamente in caso disponibilità di ulteriori posti verrà predisposta una lista di attesa.

A conclusione di ogni corso sarà richiesta la compilazione di un breve questionario che possa aiutarci a capire e migliorare la qualità dell'iniziativa.

### Alcune informazioni utili:

**Inizio percorsi: LUGLIO 2025**

### Le iscrizioni si effettuano presso:

**Associazione Alzheimer Udine ODV**

Via San Rocco, 10/A – 33100 Udine

Orari: dal Lunedì al Venerdì  
ore 10.00-12.00

Sito : <https://www.alzheimerudine.com/>

Email: [info@alzheimerudine.com](mailto:info@alzheimerudine.com)

Tel. 0432 25555

### Per ulteriori informazioni:

**Progetto O.M.S. "Città Sane"**

Comune di Udine - Tel. 0432 1272384 / 1272485

### REALIZZATO DA



### CON IL CONTRIBUTO DI



PERVINCA  
Soc. Coop. Sociale

### IN COLLABORAZIONE CON



# CAM MI NA MEN TI

**LUGLIO – SETTEMBRE 2025**

Percorsi di stimolazione cognitiva  
per invecchiare in salute

**Gratuiti e rivolti a cittadini ultra 50enni**

## **SPINE YOGA**

**Carla Alzanavi**

**MARTEDI': dal 22 luglio al 9 settembre**

**ORARIO: 09.00 – 10.30**

**SEDE:**

**Giardino Loris Fortuna – Via Liruti**

Una disciplina che fortifica il corpo e la mente, adatta a tutte le età.

## **LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO**

**Gaetano Cogoi**

**MARTEDI': dal 15 luglio al 2 settembre**

**ORARIO: 10.00 – 11.00**

**SEDE:**

**Giardini del Torso – Via del Sale**

Esercizi di respirazione e rilassamento per migliorare il benessere di mente e corpo e la nostra qualità di vita.

## **MINDFULNESS**

**Ermes Cimenti**

**MERCOLEDI': dal 16 luglio al 3 settembre**

**ORARIO: 09.00 – 10.30**

**SEDE:**

**Giardini Ricasoli – Piazza**

**Patriarcato**

La meditazione che favorisce il benessere della persona, l'aumento della concentrazione, la memoria e la gestione delle emozioni.

## **BIOMUSICA**

**Luca Casale**

**GIOVEDI': dal 17 al 31 luglio e dal 14 agosto all'11 settembre**

**ORARIO: 09.00 – 10.00**

**SEDE:**

**Giardino Loris Fortuna – Via Liruti**

Una pratica per il riequilibrio psicofisico, tonificazione ed elasticità muscolare, divertimento con la musica.

## **QUELLI DEL GIOVEDI'**

**ENIGMISTICA E GIOCHI PER LA MENTE**

**Paolo Munini**

**GIOVEDI': dal 17 luglio al 4 settembre**

**ORARIO: 10.00 – 12.00**

**SEDE:**

**Giardini del Torso – Via del Sale**

Un percorso per mantenere attive le proprie funzioni cognitive attraverso la risoluzione di giochi enigmistici.

## **ALLENAMENTO COGNITIVO**

**Eleonora Taverna Turisan**

**VENERDI': dal 18 luglio al 12 settembre**

**ORARIO: 09.00 – 10.30**

**SEDE:**

**Giardini Ricasoli – Piazza**

**Patriarcato**

Un percorso che tende a sviluppare e stimolare più funzioni cognitive oltre alla memoria.