



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. 339.6889918 – cbaldini@ascinsieme.it

CALENDARIO DEI CORSI

I corsi si svolgeranno una volta a settimana da ottobre 2024 a maggio 2025
per un totale di 30 incontri

COMUNE	DOVE	CHI	QUANDO	ORARIO
CASALECCHIO DI RENO	Piscina XXV Aprile Via de' Carracci, 36	Polisportiva Masi	GIOVEDI' primo incontro 3 ottobre	13.00 - 14.00
CASTELLO DI SERRAVALLE	Palestra Life Active Via del Commercio, 35	Life Active Health&Fitness	LUNEDI' primo incontro 7 ottobre	17.00 - 18.00
MONTE SAN PIETRO	Palestra J.Owens Via Gullini, 11	Polisportiva Masi	MARTEDI' primo incontro 1 ottobre	14.00 - 15.00
SASSO MARCONI	Sala Cometa Centro Sociale Casa dei Campi Via Ponte Albano, 29	CSI Sasso Marconi	MERCOLEDI' primo incontro 16 ottobre	9.00 - 10.00
ZOLA PREDOSA	Centro Sociale Pertini Via Francesco Raibolini il Francia, 44	Polisportiva Masi	MARTEDI' primo incontro 1 ottobre	15.30 - 16.30

