



## ATTIVITÀ SOCIO CULTURALI

### Gite ed Escursioni nel territorio

Il territorio sardo offre una vasta gamma di luoghi affascinanti da scoprire e attività da realizzare. Le gite possono includere visite culturali presso musei e siti di rilevanza storica, partecipazione a rappresentazioni teatrali o musicali. L'obiettivo è quello di sviluppare, conoscenze e valori, per l'accrescimento sostenibile del proprio territorio, quindi con itinerari intra ed extra territoriali rispetto ai comuni di appartenenza di ciascun partecipante.

Si precisa che su richiesta dei Comuni, previo accertamento di idoneità di attrezzatura e delle strutture, potranno essere attivati ulteriori attività non riportate nella brochure.

Per informazioni e comunicazioni  
in merito al servizio  
potete rivolgervi alla referente  
della Cooperativa Mosaico  
Alessia Zurru

mail: [benincom.mosaico@gmail.com](mailto:benincom.mosaico@gmail.com)  
tel. 3459771596



Ambito Sanluri  
Unione Comuni Marmilla  
Comuni di Barumini, Collinas, Furtei, Genuri,  
Gesturi, Las Plassas, Lunamatrona, Pauli  
Arbarei, Samassi, Sanluri, Segariu,  
Serramanna, Serrenti, Setzu, Sidi, Tullii, Turri,  
Ussaramanna, Villamar, Villanovaforru,  
Villanovafranca.  
ASL Mediocampidano  
Provincia SUD SARDEGNA  
&  
Cooperativa Sociale Mosaico



### IMPORTANTE:

- verrà data priorità di partecipazione ai richiedenti **over 64 anni**;
- per poter partecipare alle attività di movimento è necessario avere il **certificato di idoneità fisica**;
- laddove non si raggiunga il **numero minimo di iscritti** previsto per ciascuna specifica attività, il richiedente può partecipare in altro Comune;
- le attività verranno realizzate in **gruppo**/piccolo gruppo.

## PROGETTO BEN-ESSERE IN COMUNITA'



**Le due cose più importanti nella vita:  
Salute e Serenità.**

**La salute è il benessere del corpo,  
La serenità è il benessere dell'anima.**

Il progetto *Ben-Essere in Comunità*, rivolto ai cittadini dei 21 Comuni del Plus di Sanluri, ha l'obiettivo di migliorare la qualità della vita della popolazione adulta e anziana, in particolare degli over 64 anni, attraverso il potenziamento e mantenimento del benessere psicofisico e relazionale, e di promuoverne la partecipazione attiva nella Comunità locale.

La realizzazione della progettualità prevede, per ciascun Comune, l'organizzazione di attività di piccolo gruppo, nelle seguenti aree di interesse:

- **AREA DEL BENESSERE PSICOFISICO:**
  - **attività di movimento** (ginnastica dolce, yoga, nordic walking, ballo sardo e balli di gruppo);
  - **attività di formazione e informazione** (incontri di ginnastica per la mente e dibattiti su alimentazione e salute);
- **AREA DI INCLUSIONE SOCIO RELAZIONALE:**
  - **attività culturali** (laboratori di memoria storica);
  - **attività manuali** (laboratori di manualità creativa, artistica ed espressiva);
  - **attività di formazione e informazione** (corsi di alfabetizzazione informatica);
  - **attività socio culturali** (gite ed escursioni sul territorio).

## AREA DEL BENESSERE PSICOFISICO



### ATTIVITÀ DI MOVIMENTO

#### **Ginnastica Dolce Yoga e Nordic Walking**

La pratica di attività come la ginnastica dolce, lo yoga e il nordic walking, può essere particolarmente benefica per le persone che si affacciano all'anzianità, in quanto può contribuire al benessere psico fisico della persona, migliorando la qualità della vita e promuovendo uno stile di vita sano.



#### **Corsi di ballo di gruppo e ballo sardo**

Praticare attività di ballo contribuisce ad allenare corpo e mente, oltre che essere, principalmente un divertimento. Il ballo consente di entrare in una dimensione di svago, caratterizzata da allegria, ritmo, condivisione.



### ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE

#### **Incontri su alimentazione e salute**

Gli incontri e i dibattiti sui temi dell'alimentazione e della salute avranno un focus su:

- Nutrizione e Benessere;
- Etichettatura Alimentare;
- Gestione della Spesa Alimentare.



#### **Laboratorio di ginnastica per la mente**

I laboratori di ginnastica per la mente sono un'opportunità stimolante e divertente per mantenere attiva la mente, promuovere la salute cognitiva e prevenire il declino delle funzioni cognitive.



## AREA DI INCLUSIONE SOCIO RELAZIONALE



### ATTIVITÀ CULTURALI

#### **Laboratorio di memoria storica**

Con la realizzazione del laboratorio di memoria storica si intende dar voce alla comunità, raccogliere la sua storia e le sue esperienze, che diversamente talvolta vengono perdute.



### ATTIVITÀ MANUALI

#### **Laboratori di manualità creativa**

I laboratori di manualità creativa per adulti sono rivolti a chiunque abbia voglia sperimentarsi con nuove modalità espressive, riscoprire tecniche artigianali o sviluppare la propria creatività. L'approccio ai laboratori sarà ludico ed esperienziale, e non necessita di particolari competenze.

### ATTIVITÀ DI FORMAZIONE E INFORMAZIONE

#### **Corso di Alfabetizzazione informatica**

Il corso di alfabetizzazione informatica intende fornire gli strumenti essenziali per acquisire delle competenze di base sull'utilizzo dei principali apparecchi elettronici, della navigazione sul web, per la creazione e l'impiego dello Speed, e l'utilizzo dei Social Media.

