



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

