



Insieme... per riprenderci la vita

RI-COSTRUIRE BUONE RELAZIONI
E VIVERLE CON GIOIA





No alla
Solit'Udine
Servizi
di prossimità



Amici del Salotto
Associazione di
Promozione sociale



Associazione
Nazionale
Mutilati
e Invalidi Civili



Associazione
Banco Alimentare
del Friuli Venezia Giulia ODV



Coesi
Counseling
e formazione



Hattiva Lab
Centro
InfoHandicap FVG



Associazione
Società di
San Vincenzo De Paoli



Università
della terza età
"Paolo Naliato" APS

Il Coronavirus ha comportato il cambiamento degli ambienti sociali e della comunicazione, lasciando molte persone in stato d'isolamento, con forte senso d'insicurezza e impotenza e sensazione di frustrazione e depressione.

Per superare tutto questo, favorendo una ripartenza partecipata e l'acquisizione di strategie efficaci per affrontare le difficoltà, si deve ripensare il contesto sociale e trovare nuove e più accattivanti situazioni di aggregazione, di comunicazione, di coinvolgimento attivo e di formazione degli adulti/anziani. Per tale ragione alcune associazioni integrate nel protocollo "No alla Solit'UDINE" promosso dal Comune di Udine hanno disegnato un quadro d'interventi, basato su approcci diversi e complementari per raggiungere i seguenti obiettivi:

- Superare le problematiche socio-economiche e la deprivazione alimentare, aggravate dalla situazione pandemica, mediante forniture di pacchi alimentari non standard, consegnati direttamente.
- Favorire la socializzazione e il benessere fisico, relazionale e psicologico attraverso incontri di animazione sociale, attività motorie, rilassamento.
- Potenziare le capacità cognitive con attività di comunicazione, di mindfulness, di creatività.
- Migliorare, con il supporto di esperti, le buone prassi nell'utilizzo dei supporti tecnologici più diffusi e di quelle applicazioni di effettiva utilità per il disbrigo di pratiche e per favorire la comunicazione interpersonale.
- Migliorare l'utilizzo dei mass media mediante informazioni e strumenti cognitivi per favorire l'autodifesa dalle Fake News e dalle "manipolazioni affettive" in rete, sviluppando l'autonomia personale.
- Migliorare la reciproca conoscenza e rinsaldare i rapporti tra associazioni partner che operano all'interno di "No alla solit'Udine, promuovendo nei momenti formativi una base comune di conoscenze intergenerazionali nei gruppi di volontariato.

prof.ssa Maria Letizia Burtulo
Presidente UTE "P. Naliato" APS

Amici del Salotto

A.P.S.

Udine, Via Micesio, 31
Via Superiore 3
Tel. 0432 512031
Fax 0432 512031
amicidelsalotto.ud@gmail.com

L'Associazione persegue finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale mediante lo svolgimento in favore dei propri associati, dei loro familiari o di terzi di attività di interesse generale.

Opera prevalentemente nei territori del Comune di Udine, degli altri Comuni appartenenti all'ambito Socio-Assistenziale numero 4/5 e di Comuni limitrofi.

L'Associazione è fondata sulla partecipazione attiva e spontanea dei suoi aderenti ed ha un ordinamento interno ispirato ai principi della democrazia, dell'uguaglianza dei diritti di tutti gli associati, caratterizzato dall'elettività delle cariche associative.

L'Associazione non ha fini di lucro.

Per il perseguimento delle sue finalità si avvale prevalentemente delle attività prestate in forma volontaria e gratuita dei propri associati.

L'Associazione persegue la finalità dello sviluppo della personalità umana in tutte le sue espressioni favorendo la socializzazione delle persone anziane e l'affermazione di relazioni di solidarietà fra i propri associati e più in generale tra i fruitori delle attività da essa svolte.

In particolare, favorisce le possibilità di incontro e di aggregazione tra persone della terza età mediante l'organizzazione e la gestione di iniziative e di attività di carattere culturali, artistiche, ricreative, motorie, sportive, d'intrattenimento, tutte d'interesse sociale, incluse le attività di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato.

Fra le attività e iniziative intese come mezzo di aggregazione, socializzazione e recupero delle potenzialità delle persone, rientrano quelle qui sotto elencate a titolo esemplificativo e non esaustivo:

- attività fisiche (ginnastica dolce, yoga, tai-chi, nuoto, acquagym);
- attività espressive e di laboratorio (pittura, scultura, mosaico, lavori con stoffa, lana, legno ed altri materiali, ecc.)
- conferenze e incontri su temi di

attualità, di carattere pratico o di interesse comune;

- corsi di natura culturale (lingue, letteratura, poesia, diritto);
- giochi da tavolo (carte, dama, scacchi, tombola, burraco, bridge)
- canto, ballo e attività musicali varie;
- proiezioni audiovisive, diapositive;
- attività conviviali (a scadenza fissa o in occasione di eventi particolari);
- gite in località d'interesse storico, culturale, architettonico o paesaggistico/ambientale;
- visita a mostre e musei;
- incontri con gli alunni delle scuole inferiori per favorire il contatto generazionale basato sullo scambio di reciproche esperienze;
- lettura di quotidiani, riviste varie, prestito libri;
- misurazione della pressione arteriosa.

L'Associazione si avvale di ogni strumento utile al perseguimento delle sue finalità, ivi comprese la collaborazione con gli Enti locali, anche attraverso la stipula di apposite convenzioni, nonché la collaborazione con altre associazioni o enti aventi scopi analoghi.

ATTIVITÀ PROPOSTA

L'Associazione Amici del Salotto, partners nel progetto No alla Solitudine "Insieme... per riprenderci la vita" ha proposto le seguenti attività ricreative o culturali:

- L'attività da **tennis da tavolo** con acquisto di tavolo e racchette, a partire da inizio aprile;
 - Corso e **tornei mensili di burraco** con premi ai primi tre classificati, alla fine di ogni mese a partire da aprile;
 - Cicli di dieci incontri su attività varie:
- 1) Il gioco **"palestre per la mente"** 10 lezioni a partire da inizio aprile;
 - 2) **"Biomusica"**
 - 3) **"Benessere con argomenti su salute e cibo"**.

Obiettivo delle attività proposte e quello di favorire l'incontro e la socializzazione tra persone della terza età per il benessere psicologico da conseguire alla ripresa dei contatti umani

L'Associazione si avvale di ogni strumento utile al perseguimento delle sue finalità, ivi comprese la collaborazione con gli enti locali, anche attraverso la stipula di apposite convenzioni, nonché la collaborazione con altre associazioni o enti aventi scopi analoghi.

Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili

Udine, Via Planis 127/A
Tel. 0432 510220
Fax 0432 511175
anmic.udine@anmicudine.it

L'ANMIC, con il suo impegno in oltre 60 anni di battaglie sociali, ha promosso e contribuito a far approvare molte delle leggi e delle agevolazioni che attualmente tutelano i soggetti con disabilità: dalle pensioni di invalidità e indennità di accompagnamento per i disabili gravi all'assistenza sanitaria e protesica, dal collocamento al lavoro all'inclusione scolastica, dal diritto alla mobilità e la conseguente lotta contro le barriere architettoniche alla normativa sull'amministrazione di sostegno e la stesura della Legge sul "Dopo di noi".

Rivolgendosi alla segreteria dell'ANMIC, è possibile l'invio della domanda di invalidità civile e di quella per il riconoscimento dello stato di Handicap, nonché richiedere consulenza su tutta la normativa della disabilità.

L'ANMIC offre inoltre consulenza legale per le persone più bisognose, assistenza medica, assistenza fiscale, servizi di Patronato e di trasporto disabili.

L'ANMIC ha sviluppato negli anni una serie di iniziative finalizzate ad estendere la protezione sociale dell'invalido anche al suo benessere psicofisico, rendendo operativo uno sportello S.O.S di consulenza psicologica, aperto a tutti, per offrire prestazioni brevi e di orientamento.

Lo sportello è stato nel tempo anche fucina di iniziative, organizzando incontri informativi e corsi formativi sulla salute psicologica, affrontando temi quali l'autostima, la comunicazione funzionale, l'espressione emotiva, la competenza professionale, e sul "fronteggiamento" del dolore e delle crisi sociali.

L'ANMIC, a partire da fine gennaio e fino a fine giugno, propone gratuitamente, grazie a un finanziamento della Regione FVG, il corso "Cellulare amico mio", avente come obiettivo l'insegnamento all'uso ottimale del cellulare rivolto a persone di ogni età.

ATTIVITÀ PROPOSTA

L'ANMIC, all'interno del progetto "Insieme ... per riprenderci la vita" finanziato dal Comune di Udine partecipa con il progetto "**Incontriamoci**", il cui obiettivo è organizzare incontri rivolti a tutti per attenuare i disagi e le criticità arrecate dal lungo periodo di isolamento pandemico, nonché di formare volontari per l'attività di aiuto a persone fragili.

Il progetto, per complessive 38 ore, si articola nelle seguenti fasi:
Fase 1: Incontri di animazione sociale per il superamento delle difficoltà di socializzazione nel contesto pandemico o post/pandemico. Gli incontri, con gruppi da 6 a 10 partecipanti, avranno come obiettivo quello di valorizzare le capacità comunicative individuali e di trasferire contenuti e metodi per incrementare sia le abilità conversazionali ordinarie che quelle legate allo humor.
Fase 2: Incontri per favorire la socializzazione e la ripresa dei contatti in fase post pandemica mediante la conversazione, le sue regole e le sue sfumature, come la necessità del riconoscimento "umano", delle emozioni e dei

contenuti. Le persone impareranno, anche con esercitazioni pratiche, a riconoscere il "conversante" al fine di facilitare le relazioni e diminuire conflittualità e chiusure.

Fase 3: Reperimento di volontari, in pensione e no, che si offrano di **eseguire piccoli lavori domestici** di immediata utilità e di assistenza e aiuto alle persone.

Fase 4: Incontri con i volontari finalizzati a implementare le buone prassi nell'approccio agli helpsee.

Fase 5: Organizzazione e monitoraggio delle attività programmate presso l'utenza.

Banco Alimentare del FVG

**Pasian di Prato (Ud),
Via Menazzi Moretti, 16 (Z.A.P.)
Tel. 0432 691016
Fax 0432 645164
segreteria@friuliveneziagiulia.
bancoalimentare.it**

Il Banco Alimentare del Friuli Venezia Giulia OdV è un'organizzazione non profit che ha come scopo il contrasto alla povertà e allo spreco alimentare mediante la raccolta delle eccedenze alimentari e la redistribuzione delle stesse alle Associazioni del territorio che si occupano di aiutare chi si trova in grave deprivazione materiale. La sede legale ed il magazzino si trovano a Pasian di Prato (Ud), in via Venceslao Menazzi Moretti, 16. Tel: 0432 691016, e-mail: segreteria@friuliveneziagiulia.bancoalimentare.it ; sito web: www.bancoalimentare.it/friuli Una sede operativa si trova anche a Pordenone, in via Giorgione, 12. Il Banco Alimentare del FVG Opera dal 1996 nel territorio del Friuli Venezia Giulia e del Veneto Orientale (province di BL, TV e VE). Si occupa

di individuare nella catena agro-alimentare i prodotti che non sono commercializzabili per una serie di motivi, di recuperarli in sicurezza e di stocarli in magazzino per poi distribuirli gratuitamente alle strutture caritative convenzionate (attualmente sono 317, per 45.711 bisognosi assistiti). I prodotti recuperati provengono dalla U.E. attraverso l'AGEA, dai mercati ortofrutticoli e dalle aziende alimentari, dalla Grande Distribuzione Organizzata, dalla ristorazione collettiva e dai consumatori. Nel 2021 il Banco Alimentare FVG ha raccolto e redistribuito 3.380 tonnellate di alimenti, per un valore di € 9.268.000,00. Grande lavoro è stato fatto negli ultimi anni per incrementare il programma SitiCibo, la raccolta di prodotti "freschi" dai supermercati e di pasti dalla ristorazione collettiva, grazie alla collaborazione delle strutture che ne usufruiscono, che consegnano gli alimenti subito dopo il recupero. Tali prodotti, in ottime condizioni organolettiche e con data di scadenza superiore alle 48h, integrano e migliorano la gamma di alimenti distribuiti, offrendo un paniere più completo e di qualità. Attivo in Regione dal 2008, SitiCibo coinvolge ad oggi 218 punti vendita, 4 mense, una pizzeria e una panetteria e nel 2021 ha redistribuito 1.400 tonnellate di alimenti a 72 strutture caritative.

Anche il canale della solidarietà ha un ruolo decisivo per la raccolta di prodotti alimentari: la Giornata Nazionale della Colletta Alimentare, che dal 1996 si svolge annualmente in tutta Italia l'ultimo sabato di novembre, dà la possibilità a chiunque faccia la spesa di donarne parte a chi si trova in difficoltà tramite i volontari che presidiano i supermercati ed i punti vendita aderenti. Nell'edizione del 27/11/2021, dopo le restrizioni dovute al Covid-19 che hanno costretto a "dematerializzare" l'iniziativa nel 2020, la Colletta Alimentare si è svolta nuovamente nelle consuete modalità – con in aggiunta la possibilità di donare anche online o tramite gift card – ed ha permesso al Banco Alimentare FVG di raccogliere 422 tonnellate di alimenti in un'unica giornata.

ATTIVITÀ PROPOSTA

All'interno del Progetto "Insieme... per riprenderci la vita", il Banco Alimentare del FVG collabora insieme alla Società di San Vincenzo De Paoli OdV – Consiglio Centrale di Udine. L'emergenza sanitaria da Covid-19 ha portato con sé un'emergenza socio-economica che ha investito particolarmente le famiglie che già si trovavano in

condizioni precarie. Per fronteggiare l'aumento delle richieste di aiuto di persone e famiglie del territorio udinese, il Banco Alimentare FVG e la San Vincenzo hanno progettato **una serie di azioni mirate, con lo scopo di fornire una quantità di alimenti adeguata sia nelle quantità sia nella tipologia a chi si trova in grave difficoltà**. I referenti della San Vincenzo si occuperanno dell'analisi dei bisogni di coloro che incontrano durante l'attività di volontariato per poi comunicarle al Banco Alimentare FVG, il quale metterà a disposizione cibo nelle quantità idonee per affrontare le criticità e nella tipologia più adatta (a seconda che si tratti di famiglie con bambini, persone fragili, anziani ecc), **con particolare attenzione per la qualità degli alimenti che verranno distribuiti e alle loro proprietà** (alimenti a lunga conservazione e freschi). Gli alimenti che verranno forniti saranno **consegnati** tramite borse spesa a coloro che si trovano nel bisogno **direttamente a domicilio** grazie ai volontari della San Vincenzo.

Coesi

A.P.S.

Udine, Via Brigata Re, 29
ass.coesi@gmail.com
Oriana Beltramini
cell. 335 6192419

L'Associazione COESI, nasce in Friuli Venezia Giulia nel marzo 2005 per la volontà e il sogno di alcuni counselor che volevano far conoscere alla comunità le prospettive e le pratiche per vivere delle buone relazioni. L'approccio a cui fa riferimento è quello umanistico/transpersonale di Carl Rogers.

Le attività che proponiamo ai nostri soci sono percorsi che mirano a promuovere il processo di crescita individuale attraverso la scoperta delle potenzialità proprie e altrui. L'obiettivo è quello di un miglioramento della qualità di vita delle persone, ponendo l'attenzione alle buone e sane relazioni che, in un clima di riconoscimento e di fiducia,

aiutano l'elaborazione delle proprie esperienze e l'apprendimento di nuove competenze relazionali.

I nostri corsi si rivolgono al singolo, alle famiglie, a gruppi, aziende e istituzioni nonché a professionisti che, pur svolgendo un lavoro diverso dal counseling, vogliono acquisire ulteriori efficaci competenze comunicative da portare poi all'interno della loro professione.

ATTIVITÀ PROPOSTA

Nel progetto "Insieme... per riprenderci la vita", Coesi Aps propone il percorso **RI-COSTRUIRE BUONE RELAZIONI E VIVERLE CON GIOIA**,
8 incontri settimanali da 2h cadauno, **dal 31.03.2022 al 26.05.2022, orario 10.00/12.00 presso la sede dell'UTE Viale Ungheria n. 18 - Udine.**

COMUNICAZIONE E RELAZIONE

è la prima parte, dove si propongono i seguenti temi:

- Selettività e oggettività della percezione;
- Circolarità della comunicazione e Livelli Comunicativi;
- Giudizio e Comportamento.

La seconda parte, **BENESSERE**, comprende i seguenti argomenti:

- Gentilezza;
- Gioia/Sogni;
- Gratitude.

All'interno del percorso cercheremo di acquisire nuove consapevolezze rispetto alle nostre relazioni, sia con noi stessi che con gli altri, rielaborando il nostro presente e alcuni aspetti della nostra storia personale, al fine di acquisire nuovi

strumenti per vivere con rinnovata gioia le nostre relazioni.

Le finalità del progetto sono quelle di:

- offrire alle persone l'opportunità di esplorare un nuovo modo di relazionarsi con l'altro;
- migliorare le capacità comunicative;
- trovare motivazione e forza di volontà per la realizzazione di sogni e progetti;
- praticare la Gratitude.

Gli obiettivi sono quelli di:

- acquisire la capacità di esprimere il proprio stato emotivo;
- rafforzare l'autostima e la fiducia nel rapporto con se stessi e con gli altri;
- imparare a prendersi cura di sé;
- sviluppare l'attitudine e la pratica del lavoro di gruppo.

Hattiva Lab

Centro
InfoHandicap FVG

Udine, Via Porzus, 62
Tel. 0432 294417
info@hattivalab.org
www.hattivalab.org

info@infohandicap.org
www.infohandicap.org

Hattiva Lab è una cooperativa sociale onlus che si occupa di servizi socio-educativi socio-sanitari ed assistenziali nell'area delle disabilità e dei minori con disturbi evolutivi specifici.

La Cooperativa Hattiva Lab gestisce anche il Centro InfoHandicap, nato nel 2004 a Udine. È un servizio d'informazione, documentazione e orientamento per l'autonomia, l'indipendenza e l'integrazione della persona con disabilità, riconosciuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia quale "Presidio di rilevanza regionale" (L.R. 41/96, art 18, comma 2 bis).
Le informazioni che il Centro InfoHandicap FVG raccoglie e gestisce, comprendono una vasta area di argomenti quali: la legislazione specifica sulla disabilità,

le provvidenze economiche in favore delle persone con disabilità, le agevolazioni lavorative, l'abbattimento delle barriere architettoniche e l'accessibilità ambientale, la scuola, etc.
Il Centro InfoHandicap FVG si occupa di:

- Consulenze gratuite sui temi della disabilità ed invalidità civile presso:
 - l'IMFR Gervasutta in Via Gervasutta, 48 a Udine (lun. 8.30-12.30)
 - Distretto Sanitario in Via S.Valentino, 20 a Udine (merc. e ven. 8.30-12.30)
- Attività di divulgazione ed informazione attraverso l'invio di una newsletter settimanale con notizie ed appuntamenti, l'aggiornamento costante del sito www.infohandicap.org, la gestione della pagina facebook di InfoHandicap e la realizzazione di workshop, seminari e interviste.

ATTIVITÀ PROPOSTA

All'interno del Progetto "Insieme... per riprenderci la vita" il Centro InfoHandicap FVG organizza in un'ottica di in-formazione a tutti coloro che a vario titolo si occupano di disabilità e più in generale di fragilità:

a. due interviste online, sulla pagina FB di InfoHandicap e di Hattiva Lab e sul canale Youtube di Hattiva Lab – successivamente divulgate anche e sul sito e tramite la Newsletter di InfoHandicap – con le seguenti caratteristiche:

● **Mercoledì 30 marzo 2022**
alle ore 17.00

- Presentazione del progetto con la presenza di tutti i partecipanti il progetto stesso;

● **Giovedì 30 giugno 2022**
alle ore 17.00

- Presentazione dei risultati ottenuti con la presenza di tutti i partecipanti il progetto stesso.

b. Ciclo di incontri per la promozione del ben-essere e benessere dell'anziano, presso la sede dell'UTE (Università della Terza Età) - Viale Ungheria, 18 a Udine:

● **Venerdì 29 aprile 2022**
alle ore 17.00

- "La solitudine amara come fattore di rischio, di fragilità e

demenza nell'anziano". Relatore dott. Ferdinando Schiavo, medico Neurologo;

● **Venerdì 6 maggio 2022**
alle ore 17.00

- "La salute mentale nell'anziano del post pandemia". Relatore dott. Calogero Anzallo, medico psichiatra;

● **Venerdì 13 maggio 2022**
alle ore 17.00

- "L'Amministrazione di Sostegno a supporto della fragilità nell'anziano". Relatore Avv. Giulia Taboga, responsabile Sportello per l'Amministratore di Sostegno dell'Ambito Friuli Centrale.

Associazione Società di San Vincenzo De Paoli

**Consiglio Centrale di Udine
via Ellero 3
Tel. 0432 26811
udine@sanvincenzoitalia.it
www.sanvincenzoudine.it**

È un'organizzazione di laici cattolici che opera per la promozione della persona umana mediante l'impegno concreto a rimuovere le situazioni di povertà e di emarginazione. Aiuta le persone che si trovano in condizioni di sofferenza morale e materiale e ne condivide le pene con rispetto ed amicizia, attraverso il rapporto personale e l'aiuto materiale.

È formata da uomini e donne, giovani ed anziani, che uniscono le loro forze ed agiscono in un comune cammino spirituale.

La Società, fondata nel 1833 a Parigi dal beato Federico Ozanam insieme ad altri studenti dell'Università della Sorbona e messa sotto il patrocinio di San Vincenzo De Paoli - il "santo dei poveri" vissuto nel '600 - opera attualmente in 151 Paesi. A Udine è presente da 164 anni ed opera

con il Consiglio Centrale e 5 gruppi, chiamati Conferenze, presso altrettante parrocchie. I soci sono 78 ed i volontari esterni 42. Nell'anno 2020 sono stati distribuiti un totale di 8.346 pacchi di alimenti a 2000 persone in difficoltà. I volontari si occupano di accogliere le persone in difficoltà presso i centri di ascolto per capire le loro necessità ed aiutarli, a seconda dei casi, con generi alimentari, indumenti, aiuti economici e aiuti mirati. Visitano malati ed anziani, rendendosi disponibili ad accompagnarli, il tutto in rete con assistenti sociali ed altre associazioni.

ATTIVITÀ PROPOSTA

All'interno del Progetto "Insieme... per riprenderci la vita", la Società di San Vincenzo De Paoli OdV - Consiglio Centrale di Udine collabora insieme al Banco Alimentare del FVG, con cui ha da diversi anni una convenzione.

L'emergenza sanitaria da Covid-19 ha portato con sé un'emergenza socio-economica che ha investito particolarmente le famiglie che già si trovavano in condizioni precarie. Per fronteggiare l'aumento delle richieste di aiuto di persone e famiglie del territorio udinese, il Banco Alimentare FVG e la San Vincenzo hanno progettato una serie di azioni mirate, con lo scopo di **fornire una quantità di alimenti adeguata** sia nelle quantità sia nella tipologia **a chi si trova in grave difficoltà**. I referenti della San Vincenzo si occuperanno **dell'analisi dei bisogni** di coloro che incontrano durante l'attività di volontariato per poi comunicarle al Banco Alimentare FVG, il quale metterà a disposizione cibo nelle quantità idonee per affrontare le criticità e nella tipologia più adatta (a seconda che si tratti di famiglie con bambini, persone fragili, anziani ecc), con particolare attenzione per la qualità degli

alimenti che verranno distribuiti e alle loro proprietà (alimenti a lunga conservazione e freschi). Gli alimenti che verranno forniti saranno consegnati tramite borse spesa a coloro che si trovano nel bisogno direttamente a domicilio grazie ai volontari della San Vincenzo.

Università della terza età "Paolo Naliato"

A.P.S.

**Udine, viale Ungheria 18
2° piano
Tel. 0432 1721619
ute@utepaolonaliato.org
www.utepaolonaliato.org**

L'UTE è un'associazione di promozione sociale e culturale costituita il 23 novembre 1982 su iniziativa del geriatra Paolo Naliato che ne fu primo presidente. Favorisce la più ampia partecipazione delle persone adulte alla vita culturale e sociale delle rispettive comunità locali, migliorandone le conoscenze e le competenze, stimolandole a ricercare il proprio benessere psico-fisico non disgiunto, ove possibile, dal divertimento. L'UTE favorisce l'aggregazione e l'incontro, incoraggiando a vivere in comunità inclusive, attente ai valori della solidarietà e della partecipazione. L'offerta è assai ricca tanto da superare, senza tener conto delle sezioni di Palmanova e S. Giorgio di Nogaro, i 300 corsi annuali o quadrimestrali sia teorici che

laboratoriali. Per informazioni si può telefonare allo 0432 1721619.

Programma offerta culturale

I percorsi formativi, scelti per offrire una proposta culturale vicina alle esigenze dei corsisti ed una preziosa occasione di approfondimento delle competenze, si articolano in: Identità friulana; Matematica, scienza e tecnica; Ambito storico-letterario-filosofico; Musica, cinema e arti varie; Diritto ed economia; Linguaggio Informatico e multimediale; Lingue straniere; Laboratori artistici

Programma offerta educazione benessere psicofisico

L'obiettivo è di promuovere il benessere psico-fisico della persona attraverso:

- Informazione ed Educazione sanitaria con particolare attenzione alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita.
- attività motoria: ballo, yoga, diverse ginnastiche anche individualizzate.
- attività di rilassamento dalla musicoterapia al training autogeno.
- Studio delle scienze psicologiche e sportelli nutrizionali e di counseling.

Programma offerta aggregazione e partecipazione

Si favorisce la socializzazione attraverso giochi di logica, turismo, visite a mostre e musei, organizzazione

di mostre, attività sociali (coro, gruppo teatrale, dibattiti e momenti conviviali), cineforum. Le attività si suddividono in: Corsi base: permettono di sviluppare ulteriori gradi di approfondimento. Corsi intermedi/avanzati: arricchimento su argomenti o indirizzi particolari. Corsi monografici: approfondiscono nel dettaglio temi specifici. Laboratori: sviluppano con attività pratiche il concetto di sperimentazione, affinando le tecniche, la creatività ed il senso artistico. Cinema: cicli di film con presentazione e riflessione con esperti. Visite culturali: escursioni naturalistiche e visite guidate a luoghi, mostre e rassegne artistiche e culturali di interesse regionale attinenti agli argomenti trattati nei diversi corsi e volte ad approfondire la conoscenza del nostro territorio. Seminari, conferenze, presentazione di libri, iniziative di informazione e di sensibilizzazione aperte a tutta la cittadinanza in sintonia con eventi presenti sul territorio o per consolidare e approfondire la memoria storica. Sportello individuale di consulenza informatica/multimediale aperto al pubblico su appuntamento e su propri dispositivi.

ATTIVITÀ PROPOSTA

Nell'ambito del progetto "Insieme... per riprenderci la vita" l'UTE organizza attività informative e formative sulla salute con particolare attenzione alla promozione di strategie di auto-cura e di buone prassi per mantenere il proprio benessere, corsi e sedute di musicoterapia, ginnastica ed altre forme di coinvolgimento e rilassamento fisico e mentale. Il nucleo principale degli interventi è rivolto tuttavia **all'informatizzazione, all'alfabetizzazione digitale e alle tecniche di comunicazione, organizzando corsi e incontri con esperti del settore per sviluppare strategie per proteggersi dalla infodemia e dal pericolo delle fake news, prevedendo per le associazioni stesse la consulenza di esperti degli enti partner sulla gestione dei diversi siti web e della comunicazione sociale.**



Con il contributo
del **Comune di Udine**

Realizzato grazie al "contributo
ad hoc" del **Comune di Udine**,
per progetti specifici e attività promossi
e presentati dai soggetti aderenti
al progetto "**No alla Solit'Udine**",
per favorire il superamento
delle difficoltà e delle problematiche
socio-economiche dovute
al perdurare della situazione
pandemica ed emergenziale
da Covid 19.

Determina n. 4779 del 28/12/2021.