



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 Imbro, Lario e Sanogge

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 ASC InSieme  
Tel. 339.6889918 – cbaldini@ascinsieme.it**

## **CALENDARIO DEI CORSI**

**I corsi si svolgeranno una volta a settimana da ottobre 2025 a maggio 2026  
per un totale di 30 incontri**

**I corsi sono di ginnastica dolce tranne il corso di Casalecchio che è di ginnastica in acqua**

<b>COMUNE</b>	<b>DOVE</b>	<b>CHI</b>	<b>QUANDO</b>	<b>ORARIO</b>
<b>CASTELLO DI SERRAVALLE</b>	Palestra Life Active Via del Commercio, 35	Life Active Health&Fitness	LUNEDI' Dal 6 ottobre	15.00 - 16.00
<b>ZOLA PREDOSA</b>	Centro Sociale Pertini Via Francesco Raibolini il Francia, 44	Polisportiva Masi	MARTEDI' Dal 7 ottobre	14.00 - 15.00
<b>SASSO MARCONI</b>	Palestra del Centro Diurno Borgo del Sasso Via dello Sport, 5/2	CSI Sasso Marconi	MERCOLEDI' Dal 15 ottobre	9.00 - 10.00
<b>MONTE SAN PIETRO</b>	Palestra J.Owens Via Gullini, 11	Life Active Health&Fitness	MERCOLEDI' Dall'8 ottobre	14.15 - 15.15
<b>CASALECCHIO DI RENO</b>	Piscina XXV Aprile Via de' Carracci, 36	Polisportiva Masi	GIOVEDI' Dal 9 ottobre	13.00 - 14.00

