



## GIORNATE A TEMA ED EVENTI

I nostri intrattenimenti dedicati **agli adulti** prevedono **grandi classici e novità**, potranno essere organizzate **feste private, serate di ballo, feste a tema (Carnevale, Pasqua, Natale ecc.) e feste paesane**.

In questo caso l'attività di intrattenimento per le persone si basa su un autentico rapporto umano, che cerca di valorizzare le energie più nascoste e di stimolare gli iscritti a trascorrere il tempo libero in compagnia.

La ditta organizza delle uscite, con l'obiettivo di **sviluppare, conoscenze e valori, per lo sviluppo sostenibile del proprio territorio**, quindi con itinerari intra ed extra territoriali rispetto ai comuni di appartenenza.



Pr informazioni e comunicazioni in merito al servizio potete rivolgervi ai seguenti numeri:



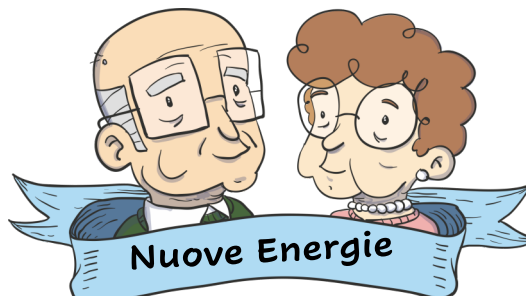
MAIL: [coop.mosaicoo@tiscali.it](mailto:coop.mosaicoo@tiscali.it) - Pec: [cooperativamosaicoo@posteitaliacert.it](mailto:cooperativamosaicoo@posteitaliacert.it)

VIA LEOPARDI, 9 09025 SANLURI (SU) TEL. 0709348954 P.I. 01543400921

ASSISTENTE SOCIALE  
Ufficio Plus 0783-296382

COORDINATRICE  
Dott.ssa Sofia Lapegna  
3471580342

RESPONSABILE COOP. MOSAICO  
Alessia Zurru  
mail:  
[nuoveenergiemosaicoo@gmail.com](mailto:nuoveenergiemosaicoo@gmail.com)



## DISTRETTO SOCIOSANITARIO DI ALES-TERRALBA

Provincia di Oristano, ATS Sardegna ASSL Oristano, Comuni di: Albagiara, Ales, Arborea, Assolo, Asuni, Baradili, Baresa, Curcuris, Genoni, Gonnoscodina, Gonnosnò, Gonnostamatza, Laconi, Marrubiu, Masullas, Mogorella, Mogoro, Morgongiori, Nureci, Pau, Pompu, Ruinas, San Nicolò D'Arcidano, Senis, Simala, Sini, Siris, Terralba, Uras, Usellus, Villa Sant'Antonio, Villa Verde

&  
Cooperativa Sociale Mosaico



## PROGETTO NUOVE ENERGIE OVER 65

*Sono 2 le cose più importanti nella vita:  
Salute e Serenità.*

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

## NUOVE ENERGIE OVER 65

La proposta progettuale “Nuove Energie”, aspira ad offrire alle diverse comunità interessate un servizio per adulti e anziani che ponga come obiettivo primario il loro benessere. Attraverso una vera e propria organizzazione del tempo libero, ci si propone di predisporre una moltitudine di spazi dedicati, che, nella loro peculiare funzionalità, contribuiscano all’obiettivo comune di promozione della persona, tanto nella sua unicità quanto nel suo essere elemento integrante di una comunità. Le attività offerte seguiranno così un percorso integrale, partendo dalla promozione del benessere psicofisico fino a quello dell’identità socioculturale, passando per le dimensioni della formazione, dell’autorealizzazione e dell’espressione di sé, fino ad aprirsi a momenti di pura distensione e relax.

La partecipazione stessa alle attività, e in tal modo l’automatica costituzione di un “gruppo” di partecipanti, mira al recupero, rinforzo e/o creazione di nuove reti e relazioni sociali di cui le persone aderenti risulteranno i primi ed immediati fruitori.



### Attività e Servizi

#### Ginnastica Dolce/Posturale e Nordic Walking (camminata coi bastoni)

Due attività, una classica e una contemporanea, dalle differenti modalità ma dai medesimi benefici. Con queste attività si intende promuovere l’aspetto della salute nella sua forma più immediata, attraverso una pratica sportiva leggera e costante (in quanto immediatamente replicabile in autonomia), da svolgere in gruppo, ideale per l’età adulta.

#### Laboratorio di Alimentazione e salute

Il laboratorio di cucina terapia vuol rappresentare un momento socioterapeutico in cui durante i laboratori, oltre all’atto di cucinare, ci si potrà confrontare per condividere e accogliere ricette, storie e identità.



#### Laboratorio digitale “Bidda nostra” - per la memoria storica

Con questo laboratorio si intende mettere a disposizione della comunità la conoscenza della persona anziana, dalla sua storia alle sue esperienze, che altrimenti andrebbero perse. Finalità principale dell’attività sarà la creazione di un libro che racconti il territorio.

#### Corso di Alfabetizzazione informatica

Per un mondo in continua e rapida trasformazione, e in funzione dell’idea di formazione continua, un corso di alfabetizzazione informatica si rende intuitivamente necessario per chiunque abbia interesse a mantenersi al passo con i tempi e sfruttarne tutte le sue potenzialità. Il laboratorio intende fornire le competenze di base per l’utilizzo dei



principali apparecchi elettronici, della navigazione sul web e dell’utilizzo dei Social Media, con cui poter creare, mantenere ed eventualmente ritrovare contatti persi nel tempo.

#### Atelier Creativo, Laboratori di manualità creativa

I nostri laboratori creativi per adulti sono rivolti a chiunque abbia voglia sperimentarsi con nuove modalità espressive, riscoprire affascinanti tecniche artigianali o sviluppare la propria creatività.

**Insieme esploreremo la meraviglia e la bellezza dell’imparare facendo.**

L’approccio dei nostri laboratori sarà ludico ed esperienziale, non serve avere particolari competenze artistiche ma solo la voglia di giocare e divertirsi.

#### Corso di balli di gruppo e ballo sardo

imparare a ballare è una vera e propria palestra di vita, in cui si può allenare corpo e mente a vivere le giornate con più serenità. Nel ballo infatti, non c’è solo l’aspetto competitivo. Ballare è soprattutto divertimento. È uscire di casa sapendo di entrare a far parte di un mondo fatto di allegria, ritmo, condivisione. È l’occasione per conoscere nuove persone, per appassionarsi e scoprire realtà diverse.



Si precisa che su richiesta dei comuni, previo accertamento di idoneità di attrezzatura e delle strutture, potranno essere attivati ulteriori attività sopra non riportate