



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

UN TEMPO PER TE

Per Corsi gratuiti di movimento e benessere
dedicati a caregiver e assistenti familiari



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@cascinsieme.it

CALENDARIO DEI CORSI

I corsi si svolgeranno una volta a settimana da ottobre 2026 a maggio 2027
per un totale di 30 incontri

I corsi sono di ginnastica a terra tranne un corso di Casalecchio che è di ginnastica in acqua

COMUNE	DOVE	CHI	QUANDO	ORARIO
CASTELLO DI SERRAVALLE	Palestra Life Active Via del Commercio, 35	Life Active Health&Fitness con Claudia Trenti	LUNEDI' Dal 12 ottobre	15.00 - 16.00
CASALECCHIO DI RENO	Palestra GIMI Via Salvador Allende, 5	Polisportiva Masi con Laura Strada	LUNEDI' Dal 12 ottobre	17.15 - 18.15
ZOLA PREDOSA	Centro Sociale Pertini Via Francesco Raibolini il Francia, 44	Polisportiva Masi con Valeria Sartori	MARTEDI' Dal 6 ottobre	15.00 - 16.00
SASSO MARCONI	Palestra del Centro Diurno Borgo del Sasso Via dello Sport, 5/2	CSI Sasso Marconi con Daniela Ballarin	MERCOLEDI' Dal 14 ottobre	9.00 - 10.00
MONTE SAN PIETRO	Palestra J.Owens Via Gullini, 11	Polisportiva Masi con Valeria Sartori	MERCOLEDI' Dal 14 ottobre	14.15 - 15.15
CASALECCHIO DI RENO	Piscina XXV Aprile Via de' Carracci, 36	Polisportiva Masi con Chiara Renda	GIOVEDI' Dal 8 ottobre	13.00 - 14.00

