



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

SOLIMAI

CONTRASTO ALLA SOLITUDINE
PROMOZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

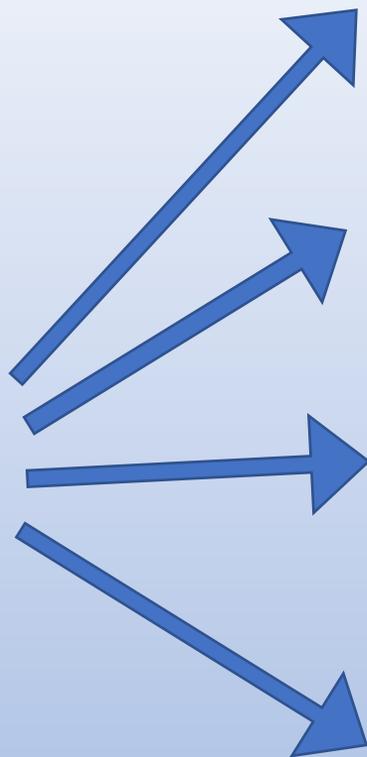
ANALISI DEL CONTESTO:

- CONDIZIONE DI
SOLITUDINE
AMPLIFICATA
DALL'EMERGENZA
SANITARIA
- AMPIA PRESENZA NEL
TERRITORIO
PORDENONESE DI
CITTADINI OVER 70

AZIONE

- PROMUOVERE MOMENTI
AGGREGATIVI

PROMUOVERE
MOMENTI
AGGREGATIVI



1 – VISITE A LUOGHI STORICI DEL FRIULI

PERCORSI ITINERANTI DI RISCOPERTA VERSO LUOGHI E STORIE DI TRADIZIONE REGIONALE

2 – INCONTRI D'ARTE

LABORATORI DI PITTURA E SCRITTURA CREATIVA

3 - INCONTRI PER INFORMARE, STIMOLARE E SOCIALIZZARE

3a – UNA SANA ALIMENTAZIONE

3b – IL MOVIMENTO E' LA MIGLIORE MEDICINA

3c - IN CORPORE SANO... MENS SANA

4 – INCONTRI FORMATIVI

4a – I DIRITTI DELL'ANZIANO

4b – IL PATRONATO, IL SINDACATO PENSIONATI E L'AUSER

4c - LA PSICOLOGIA DELL'ANZIANO

4d - PER UNA COMUNICAZIONE MIRATA (TELEFONO AMICO)

4e - INCONTRI DI ALFABETIZZAZIONE DIGITALE DI BASE PER USO SMARTPHONE PC PER FACILITARE L'ACCESSO A SERVIZI EROGATI DALLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

1 – VISITE A LUOGHI STORICI DEL FRIULI PERCORSI ITINERANTI DI RISCOPERTA VERSO LUOGHI E STORIE DI TRADIZIONE REGIONALE

1a – «ALLA SCOPERTA DEL MEDIOEVO» 4 GIUGNO SPILIMBERGO/VALVASONE - CONCERTO POMERIDIANO

1b – TRACCE DI VENEZIA NELLA NOSTRA REGIONE (CON VISITA AL CANSIGLIO, AI COMUNI DI SACILE E POLCENICO) 10 SETTEMBRE

1c –IN PROGRAMMAZIONE ALTRE USCITE (PRIMAVERA – AUTUNNO 2023)

IL MEDIOEVO IN TASCA

Gita organizzata di un giorno a Valvasone e Spilimbergo per i soci Auser

4 GIUGNO 2022

PROGRAMMA

PARTENZA

In pullman dai seguenti luoghi di incontro:

Ore 8.00 Stazione di Sacile

Ore 8.30 Sede Auser di Pordenone

Ore 9.00 Centro Com. Emisfero di Fiume Veneto

Ore 9.30 VALVASONE

Visita guidata del Borgo e del Castello

Ore 12.00 Pranzo dal profumo medievale

presso Ristorante "IL POZZO DIPINTO"

Ore 15.00 SPILIMBERGO

Visita guidata del Centro storico e del Castello

Ore 17.00 Rientro a Valvasone

Costo tour: 40 euro a persona

Numero massimo partecipanti 50 persone

Ore 17.30 CONCERTO

di musica del tardo Rinascimento italiano

Duomo di Valvasone

"L'AMOR MI FA CANTAR"

Gruppo musicale "La Rossignol"

musicisti:

Elena Bertuzzi, canto

Levi Alghisi, flauti dritti, cornamuse

Francesco Zuvadelli, organo positivo, ghironda

Domenico Baronio, liuto, chitarrino, percussioni

Aperto al pubblico

Ingresso gratuito

CENNI STORICI

Poichè nel medioevo non si utilizzavano tasche era uso comune legare un sacchetto (scarsella) a una corda legata in vita come cintura, per contenere soldi, oggetti e chiavi.



PER INFO E PRENOTAZIONI
Rivolgersi alle sedi Auser del territorio.

LOCANDINA «IL MEDIOEVO IN TASCA»

SPILIMBERGO/VALVASONE
4 GIUGNO 2022

CONCERTO

“L'AMOR MI FA CANTAR”

Sacro e profano nella musica del tardo Rinascimento italiano

SABATO 4 GIUGNO - ORE 17.30

Duomo di Valvasone

~
INGRESSO GRATUITO

LOCANDINA
CONCERTO
DUOMO
VALVASONE







2 – INCONTRI D'ARTE

LABORATORI DI PITTURA E SCRITTURA CREATIVA

2a - LABORATORIO DENOMINATO «NON SOLO ACQUERELLO»
FOULARD DI SETA (MARZO/APRILE 2022)

2b – LABORATORIO «LIBRO D'ARTE» - ACQUERELLO E POESIA
(SETTEMBRE/OTTOBRE 2022)

2c – LABORATORIO NON ANCORA DEFINITO (MARZO/APRILE 2023)

2d - VISITE A MOSTRE D'ARTE CHE SI TERRANNO IN REGIONE (ILLEGIO E
TRIESTE) AUTUNNO 2022/PRIMAVERA 2023



Progetto **SOLIMAI**

Contrasto alla solitudine

Promozione dell'invecchiamento sano e attivo

Corso di **Acquerello** e tecniche miste

sabato 12-19 marzo

sabato 2 aprile

dalle 14:00 alle 17:00

presso **Galleria Civica di Castions di Zoppola**

per informazioni:

Auser Zoppola

379 2940233

LOCANDINA CORSO
ACQUERELLO E
TECNICHE MISTE









3 - INCONTRI PER INFORMARE, STIMOLARE E SOCIALIZZARE

3a – UNA SANA ALIMENTAZIONE

3b – IL MOVIMENTO E' LA MIGLIORE MEDICINA

3c - IN CORPORE SANO... MENS SANA

3a - UNA SANA ALIMENTAZIONE

1 – LE BUONE ABITUDINI NELL'ETA' ADULTA CON LA DIETISTA DOTT.SSA MARTA MOLIN E IL CUOCO CLAUDIO MANFE' - 2 INCONTRI (UNO SABATO 11 GIUGNO E L'ALTRO SABATO 8 OTTOBRE) DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 14:00

Filetto di trota al forno al profumo di timo

Ingredienti

Filetto di Trota
Aromi: salvia, rosmarino,
alloro, timo, aglio, sale,
succo di un limone, olio d'oliva



Preparazione

Disporre i Filetti di Trota sulla teglia da forno, unire gli aromi, aglio, sale, succo di limone e olio d'oliva.

Infornare a forno ben caldo per 20 minuti a 180°.

A fine cottura ritirare i filetti, impiattare ed unire un intingolo, preparato precedentemente, con il timo tritato e olio d'oliva.

Risotto porro e zucca

Ingredienti

Riso, porro e zucca
Olio d'oliva, burro,
formaggio grana
Cipolla, carota, sedano
(per brodo vegetale)



Preparazione

In una casseruola fare un soffritto con olio d'oliva e porro tritato. Appena imbriondito il porro, aggiungere il riso e mescolare lasciando insaporire bagnando con il brodo bollente.

A metà cottura del riso unire la zucca, precedentemente pulita e tagliata a quadratini.

Aggiustare di sale e portare il riso a cottura con il brodo vegetale. Togliere dal fuoco e mantecare con burro e grana.

Sabato
11 GIUGNO 2022

Sabato
8 OTTOBRE 2022

DALLE ORE **10.00** ALLE ORE **14.00**

SALONE PARROCCHIALE - P.ZZA SAN MARCO - STEVENÀ DI CANEVA

Incontri informativi Sull'**ALIMENTAZIONE**

Le buone abitudini nell'età adulta

NE PARLEREMO CON

la dietista e nutrizionista
DOTT.SSA MARTA MOLIN

CUCINERÀ PER NOI

il cuoco
CLAUDIO MANFÈ

RISERVATO AI SOCI AUSER - MASSIMO 15 PERSONE A CORSO

Nella nostra società molti sono gli stimoli, spesso contraddittori che riguardano l'alimentazione: da trasmissioni di cucina e dietetica, a bombardanti informazioni pubblicitarie, da regole di presunti esperti, a siti/blog di consigli di comportamento alimentare e di indispensabili integratori. Questo si traduce per i più in disorientamento. Corrette indicazioni sono invece estremamente importanti e fondamentali per mantenere la salute ed il benessere dell'organismo, soprattutto quando possono essere di aiuto nella prevenzione e nella cura di numerose patologie che tendono a sopraggiungere con l'avanzare dell'età. Come faccio allora a discernere quelle informazioni e soprattutto a trasformarle nella pratica quotidiana?

Obiettivo di questo intervento è di motivare alla scelta e alla preparazione di alimenti a volte trascurati, aumentando le abilità pratiche dei partecipanti in modo da incentivare il consumo di cibi salutari. Lo scopo è di prevenzione delle malattie correlate alla scorretta alimentazione e favorire l'applicazione della dietoterapia di alcune patologie come per esempio il diabete, l'obesità, le dislipidemie, l'ipertensione.

Dott.ssa Marta Molin
dietista e nutrizionista

Menù

primo piatto

Spaghetti al pesto
e pomodorini

secondo piatto

Filetto di Trota al forno
al profumo di timo

contorni

Verdure ai ferri
Misto crudo con semini
e granella di frutta secca

dessert/frutta

Fragole

11 GIUGNO 2022

8 OTTOBRE 2022

Menù

primo piatto

Risotto porro e zucca

secondo piatto

Bocconcini di pollo
alla birra

contorni

Purea di patate viola
Insalata di finocchi
e arance

dessert

Yogurt con granella di noci
e confettura di Figo Moro



3b – IL MOVIMENTO E' LA MIGLIORE MEDICINA

- 1 – CORSO DI NORDIC WALKING (SETTEMBRE/OTTOBRE)
- 2 - GRUPPI DI CAMMINO (SETTEMBRE/OTTOBRE)
- 3 – GINNASTICA DOLCE (DAL MESE DI SETTEMBRE)

3c - IN CORPORE SANO... MENS SANA

1 – YOGA

(A PARTIRE DA SETTEMBRE)

2 – BIODANZA

(A SECONDA DELLE RICHIESTE)

3 – BALLI DI GRUPPO E/O POPOLARI

DAL MESE DI SETTEMBRE CON UNA SESSIONE DI BALLI DI GRUPPO –
A FEBBRAIO CORSO DI BALLI IRLANDESI PER LA FESTA DI SAN
PATRIZIO

4 – INCONTRI FORMATIVI

4a – I DIRITTI DELL'ANZIANO

4b – IL PATRONATO, IL SINDACATO PENSIONATI E L'AUSER

4c – LA PSICOLOGIA DELL'ANZIANO

4d– PER UNA COMUNICAZIONE MIRATA (TELEFONO AMICO)

4e - INCONTRI DI ALFABETIZZAZIONE DIGITALE DI BASE PER USO
SMARTPHONE E PC PER FACILITARE L'ACCESSO A SERVIZI EROGATI DALLA
PUBBLICA AMMINISTRAZIONE



SOLIMATI

La cittadinanza non ha età

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE