

BenEssere in comunità

Distretto Cesena Valle del Savio

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme, un calendario anche per l'anno 2026 di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione.

Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria

Mente Attiva

Esercizi di potenziamento cognitivo in gruppo per mantenere attiva la mente, dedicati a over 60 **senza patologie**.
cicli di 5 incontri



Radicarsi

Pratiche di **mindfulness e training autogeno** con esercizi di esplorazione sensoriale all'aperto per promuovere il benessere psicologico e sociale attraverso il contatto con la natura e il proprio corpo. Incontri aperti a tutti



Scegli il benessere: tre passi verso nuovi stili di vita per la salute

Incontri sullo stile di vita con dietista ed esperto dell'attività motoria dell'Ausl Romagna.
Ciclo di 3 incontri



Riattivamente

Incontri di stimolazione cognitiva, manuale e motoria per persone con **diagnosi di demenza lieve e moderata**.
Cicli di 5 incontri.



Ricordati di te

Incontri di supporto psicologico e pratico ai **caregivers** di persone con demenze
Cicli di 3 incontri



Attività Fisica Adattata

Incontri di sensibilizzazione pratica all'attività fisica adattata:
-m. di Parkinson
-Fibromialgia



Seminari Mente Attiva

Ciclo di 3 incontri seminari sul tema della memoria e dell'invecchiamento attivo con parte pratica e coinvolgimento dei partecipanti con esercizi



Attività Fisica Adattata

Incontri di sensibilizzazione pratica all'attività fisica adattata:
-Over 60 e Patologie Metaboliche



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it
338 1046285
dal Lun. al Ven. 09,00-12,00
(o invia un messaggio Whatsapp)

Calendario 2026
visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Distretto Cesena Valle del Savio

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



INSIEME X CRESCERE APS-ASD
Genitorialità, prevenzione e movimento

presenta

Attività Fisica Adattata

Incontri di sensibilizzazione pratica
all'attività fisica adattata:

-Fibromialgia

Ciclo di 7 incontri: **19 - 26 febbraio**
5 - 12 - 19 - 26 marzo
2 aprile

gruppo 1 dalle 14:00 alle 15:00
gruppo 2 dalle 15:00 alle 16:00

presso

Spazio Cesuola via Ponte Adadesse, 451 Cesena



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Distretto Cesena Valle del Savio

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



INSIEME X CRESCERE APS-ASD
Genitorialità, prevenzione e movimento

presenta

Attività Fisica Adattata

Incontri di sensibilizzazione pratica
all'attività fisica adattata:
-morbo di Parkinson

Ciclo di 6 incontri: **9 - 16 - 23 - 30 aprile**
7 - 14 maggio

gruppo 1 dalle 14:00 alle 15:00
gruppo 2 dalle 15:00 alle 16:00

presso

Spazio Cesuola via Ponte Adadesse, 451 Cesena



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Distretto Cesena Valle del Savio

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



INSIEME X CRESCERE APS-ASD
Genitorialità, prevenzione e movimento

presenta

Attività Fisica Adattata

Incontri di sensibilizzazione pratica
all'attività fisica adattata:
-morbo di Parkinson

Ciclo di 6 incontri: **9 - 16 - 23 aprile**
7 - 14 maggio

gruppo 1 dalle 14:00 alle 15:00
gruppo 2 dalle 15:00 alle 16:00

presso

Spazio Cesuola via Ponte Adadesse, 451 Cesena



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Distretto Cesena Valle del Savio

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



INSIEME X CRESCERE APS-ASD
Genitorialità, prevenzione e movimento

presenta

Attività Fisica Adattata

Incontri di sensibilizzazione pratica
all'attività fisica adattata:

-over 60

-patologie metaboliche

4 date di incontri indipendenti: **28 maggio**

25 giugno

24 settembre

29 ottobre

gruppo 1 dalle 14:00 alle 15:00

gruppo 2 dalle 15:00 alle 16:00

presso:

parco Corso Cavour, 180, Cesena



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Riattivamente

Incontri di stimolazione cognitiva, manuale e motoria per persone con demenza lieve e moderata.

16, 23, 30 marzo

13, 20, 27 aprile

4, 11, 18, 25 maggio

28 settembre

5, 12, 19, 26 ottobre

dalle 15:00 alle 17:00

presso

sala riunioni primo piano corso Cavour, 180, Cesena



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp



351 9710397 dal Lun. al Ven. 09,00-13,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Ricordati di Te

Ciclo di 3 incontri di supporto psicologico e pratico ai caregivers di persone con demenze.

6 - 13 - 20 maggio

dalle 16:30 alle 18:30

presso

sala riunioni primo piano corso Cavour, 180, Cesena



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp



351 9710397 dal Lun. al Ven. 09,00-13,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Ricordati di Te

Ciclo di 3 incontri di supporto psicologico e pratico ai caregivers di persone con demenze.

4 - 11 - 18 novembre

dalle 16:30 alle 18:30

presso

sala riunioni primo piano corso Cavour, 180, Cesena



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp



351 9710397 dal Lun. al Ven. 09,00-13,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Radicarsi

Pratiche di mindfulness e training autogeno con esercizi di esplorazione sensoriale all'aperto per promuovere il benessere psicologico e sociale attraverso il contatto con la natura e il proprio corpo. si consiglia abbigliamento comodo tappetini e/o cuscini

Incontri aperti a tutti

16 maggio

06 giugno

dalle 10:00 alle 11:30

presso sala riunioni primo piano corso Cavour, 180, Cesena

INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su **www.auslromagna.it** per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Mente Attiva

Esercizi di potenziamento cognitivo in gruppo
per mantenere attiva la mente,
dedicati a over 60 senza patologie.
Cicli di 5 incontri

3 - 10 - 17 - 31 marzo, 7 aprile
dalle 09:00 alle 10:30

presso sala riunioni primo piano
Corso Cavour, 180, Cesena

INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione.
Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Mente Attiva

Esercizi di potenziamento cognitivo in gruppo
per mantenere attiva la mente,
dedicati a over 60 senza patologie.
Cicli di 5 incontri

5 - 12 - 19 marzo, 2 - 9 aprile
dalle 09:00 alle 10:30

presso Hub Borello,
Piazza San Pietro in Solfrino 465,
Cesena

INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Mente Attiva

Esercizi di potenziamento cognitivo in gruppo
per mantenere attiva la mente,
dedicati a over 60 senza patologie.
Cicli di 5 incontri

3 - 10 - 19 - 31 marzo, 7 aprile
dalle 15:00 alle 16:30

presso Hub Sant'Egidio
via Cervese 1260, Cesena

INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione. Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Mente Attiva

Esercizi di potenziamento cognitivo in gruppo
per mantenere attiva la mente,
dedicati a over 60 senza patologie.
Cicli di 5 incontri

14 - 21- 28 aprile, 5 - 12 maggio
dalle 09:00 alle 10:30

presso Spazio Cesuola
Ponte Abadesse 451, Cesena

INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi

BenEssere in comunità

Il Distretto Sanitario di Cesena Valle Savio, ha co-progettato con **Limo, Insieme per Crescere e Amici di Casa Insieme**, un calendario anche per l'anno **2026** di iniziative nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione.
Scopri quando e dove poter partecipare alle attività che preferisci! Prenotazione obbligatoria



presenta

Mente Attiva

Esercizi di potenziamento cognitivo in gruppo
per mantenere attiva la mente,
dedicati a over 60 senza patologie.
Cicli di 5 incontri

5 - 12 - 19 marzo, 2 - 9 aprile
dalle 11:00 alle 12:30 presso

**presso sala della biblioteca comunale,
via Roma, 22 Sarsina**

INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285 dal Lun. al Ven. 09,00-12,00 o invia un messaggio Whatsapp

visita la pagina **BenEssere in comunità** su
www.auslromagna.it per scoprire gli altri eventi