

Andiamo ad imparare

Lezioni di informatica

Data inizio: Lunedì 2/10/2017

Cadenza: Lunedì e Giovedì dalle ore 17.30 alle 18.45.

1° livello base: 10 lezioni / 2° livello: 10 lezioni

Costo: 7 € a lezione - Per entrambi i livelli € 110 anziché 140 €.
Esperta: Alice Bollini (coloro che possiedono un proprio PC portatile, lo possono utilizzare).

Auser per Ma*Ga

Nell'ambito dell'accordo col Ma*Ga organizziamo, visite guidate a prezzi agevolati riservati ai soli soci Auser.

Referente: Valentino Cerasani

E molto altro ancora...

FARE
AGGREGAZIONE



Non mancano mai occasioni di incontro e validi pretesti per stare bene insieme.

Di seguito indichiamo solo alcune attività che abbiamo programmato finora, certi che con il vostro aiuto e la vostra fantasia potremo fare di più.

Tutti insieme sportivamente

Ogni giorno si può frequentare la sede per fare quattro chiacchiere, una partita a carte, leggere il giornale, bere un caffè o giocare a bocce, ma sono le sfide ad accendere anche i più impassibili e distaccati amici.

Tornei di carte

Torneo di Burraco: un sabato al mese a partire dal 7 ottobre fino al 9 giugno ci sarà il torneo con un contributo individuale di € 5.
Tornei di Briscola, Scopa e Scala saranno scadenzati in funzione della richiesta.

"Giochi di LiberEtà" (In collaborazione con lo SPI Cgil) A partire da Aprile 2018 verranno calendarizzate Gare di: ballo, carte, bocce, pittura, racconti e poesia. I vincitori di ogni disciplina a livello locale parteciperanno ai Giochi provinciali e, se meritevoli e fortunati, approderanno ai regionali,

"Bocciodromo" Si gioca tutti i pomeriggi dal Lunedì alla Domenica, dalle ore 14.00 alle 18.00. Ogni Sabato si gioca anche dalle ore 20.30 alle 23.30 (durante la stagione temperata).

Tutto il resto è gioia

Caffè e giornali

Ogni venerdì mattina alle ore 10, partire dal 6 ottobre, verranno letti e commentati insieme articoli di giornali, locali e nazionali. Meglio delle rassegne stampa fatte in radio o televisione perché fatte tra di noi, in collaborazione con l'Unione Italiana Ciechi. I giornali da commentare insieme sono gratis il caffè no, mi raccomando.

Laboratori manuali

Sono in fase di organizzazione i laboratori creativi. Ci sarà da divertirsi ed imparare qualcosa.

Serate danzanti

Ogni sabato sera si balla a partire dalle ore 21.00 con Dj Set o musica dal vivo.

Eventi da non perdere

Da Settembre 2017 a Luglio 2018, almeno una volta al mese verrà organizzato o un pranzo sociale o uno spettacolo di intrattenimento.

Turismo Sociale - Culturale e Storico

In collaborazione con Associazioni e strutture del Terzo Settore e con l'assistenza tecnica di Agenzie specializzate, vengono organizzati viaggi vacanze, soggiorni, gite in giornata, visite guidate a monumenti e mostre. Programmi dettagliati e via via aggiornati saranno reperibili in Sede ed attraverso i canali tradizionali.

S. Natale 2017

Venerdì 15 dicembre - Coro Natalizio.

Domenica 24 dicembre - Cenone della solidarietà - Sarà imbandito un ricco cenone per sostenere materialmente e psicologicamente le persone in difficoltà. Una serata di festa e di amicizia.



FAVORIRE
IL BEN-ESSERE

Il ben essere viene percepito come tale solo quando il proprio stato, emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale, permette alle persone di relazionarsi col mondo esterno e sviluppare il proprio potenziale.

Ginnastica Dolce - Data inizio: Lunedì 2/10/2017

Lezione di prova: Giovedì 28/9/2017

Cadenza: Lunedì e Giovedì dalle ore 9.30 alle 10.30.

Costo: 30 € al mese (8 incontri).

Abbigliamento: tuta da ginnastica o abiti comodi.

Una visita medica preventiva è consigliabile per individuare potenziali limitazioni. - Esperta: Barbara Caro

Massaggio Shatzu

Periodicità, giorni e costi da definire in base a bisogni individuali ed al numero di richiedenti complessivo.

Riflessologia plantare

Su appuntamento. Ad offerta con un minimo di 5 € a trattamento. - Esperto: Carmelo Monterosso

Tai chi - Stile: Vovinav/Vietvodao

Data inizio: Mercoledì 4/10/2017.

Lezione di prova: Mercoledì 27/9/2017

Cadenza: Mercoledì dalle ore 18.00 alle 19.30.

Costo: 35 € al mese. - Esperto: Amadou Mbow

Gruppi di cammino

Lunedì-Mercoledì-Venerdì dalle ore 9.30 alle 11.00, con partenza da via del Popolo, 3. Martedì e Giovedì dalle ore 9.30 alle 11.00, con partenza da via Vigorelli (Sciarè). La partecipazione richiede il rilascio dell'auto certificazione di idoneità all'attività.

"GasAuser" (da settembre 2017 a luglio 2018)

L'alimentazione, l'attività fisica e lo stile di vita contribuiscono in gran parte allo stato di benessere individuale. Un'alimentazione sana ad un costo sostenibile restituisce leggerezza alla spesa e buon appetito in tavola. Per aderire al Gruppo di Acquisto Solidale promosso da Auser, aperto a tutti i cittadini del gallaratese, basta scrivere a gasauser@gmail.com e versare una quota di partecipazione di € 5. Per maggiori informazioni rivolgersi alla sede di Auser.

INSIEME POSSIAMO...



CREARE CULTURA

Formazione permanente a tema
Promozione e gestione eventi
Incontri su medicina, arte, musica...



AIUTARE LE PERSONE

Telefonia con Ascolto attivo
Accompagnamento protetto
Servizi a domicilio



FAVORIRE IL BEN-ESSERE

Attività fisica
Sostegno psicologico
Counseling



FARE AGGREGAZIONE

Gestione Bar e Giochi
Laboratori creativi
Vacanze ed escursioni

SCEGLI  **auser**
E DAI UNA MANO ANCHE TU

Per adesioni o chiarimento sulle nostre iniziative
e per proporre attività o relatori

Indirizzo Via del Popolo, 3 - 21013 Gallarate (VA) **Orari** 09 - 12 e 14.30 - 18.30

Telefono 0331.701069 - 0331.771055 **email** auserinsiemegallarate@gmail.com

Sito ausergallarate.com **facebook** Auser Gallarate

 **auser**
Insieme di Gallarate - Onlus
Centro SocioCulturale "Figli del Lavoro"



Le nostre attività 2017-2018
un anno da ricordare

Aiutare le persone
Creare cultura
Fare aggregazione
Favorire il ben-essere

In collaborazione



Comune di Gallarate

AUSER INSIEME DI GALLARATE - ONLUS

è una realtà molto presente nel territorio Gallaratese con attività di "protezione e promozione sociale" rivolte a tutti i cittadini, in particolar modo agli anziani, alle persone con fragilità e alle loro famiglie, con l'obiettivo di rafforzare le relazioni, rilanciare le opportunità di aggregazione per superare l'isolamento e le diverse forme di solitudine.

Dove siamo

La nostra sede è presso il Centro Socioculturale "Figli del Lavoro" di Gallarate in Via del Popolo n° 3 nel rinnovato "Luogo della comunità" così titolato per sottolineare la stretta relazione che ci lega alla Municipalità, alle associazioni di supporto e sostegno del territorio ed alle fondazioni che in esso vi operano.

La nostra sede è aperta dal LUNEDÌ al SABATO dalle 09 alle 12 e dalle 14.30 alle 18.30. La domenica, per il gioco delle Bocce, dalle ore 14.30 alle 18.30 e durante tutte le attività previste dal programma.

L'ISCRIZIONE AD AUSER,

con il contributo minimo annuale di € 20, permette di frequentare la sede, sostenere le nostre attività e garantire una copertura assicurativa a partecipanti e Volontari durante il loro svolgimento.



Insieme di Gallarate - Onlus

Opera in collaborazione con il Comune di Gallarate e l'Ambito Territoriale del Gallaratese;

Partecipa alla realizzazione e allo sviluppo dei progetti:

- Luogo della Comunità
- Filo di Perle
- Revolutionary Road

È parte attiva della rete di associazioni e di solidarietà con In Divenire - Kalimera - Unione Ciechi - VIP Verbanò (Naso Rosso) - Forum del Terzo Settore - Filo Rosa Auser

Con il contributo di:



Aiutare le persone significa ascoltare, dedicare attenzione e agire tempestivamente per rispondere ai bisogni dei più fragili, anche solo temporaneamente, attraverso l'erogazione di servizi di assistenza, da quello telefonico a quello domiciliare.



Chiamando il 0331 701069 "Filo d'Argento" offre:

- Ascolto telefonico attivo
- Accompagnamento protetto - Mobilità/trasporto;
- Compagnia telefonica e a domicilio - commissioni di buon vicinato;
- Consegna a domicilio della spesa, del pasto e dei farmaci;
- Aiuto per il disbrigo pratiche e piccole riparazioni domestiche;
- Tutela contro truffe, abusi e violenze;
- Monitoraggio delle fragilità.

Da settembre 2017 sono previsti incontri individuali su appuntamento per

- aiutare ad affrontare le problematiche casa-lavoro in presenza di tempi di cura e assistenza, per disabilità o infermità familiari (progetto Revolutionary Road)
- ascoltare e accompagnare donne e minori vittime di violenza e di maltrattamenti (progetto Filo Rosa Auser)
- coadiuvare ad affrontare patologie legate al gioco d'azzardo ed alle nuove dipendenze

Gli operatori che hanno dato la propria disponibilità ai servizi d'assistenza sopra citati o che vorranno prestarla, vengono selezionati in base ai più rigorosi criteri di disponibilità, sensibilità, professionalità, riservatezza e adeguata formazione.

Per tutti i servizi di telefonia sociale è a disposizione il numero 0331.70.10.69 attivo dal Lunedì al Venerdì dalle ore 09.00 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 18.30.

Per adesioni, richieste, chiarimenti sulle nostre iniziative, fare volontariato, potete telefonare o venire in sede a Gallarate in Via del Popolo, 3.



Creare cultura significa approfondire le proprie conoscenze, allargare i propri interessi, soddisfare le proprie curiosità e condividere le proprie esperienze in occasioni serene e rilassate.

I Pomeriggi di Auser

Abbiamo programmato un calendario di incontri pomeridiani a tema con relatori e tutor di spiccata capacità professionale e relazionale. L'inizio degli incontri è fissato per le ore 15, ma occasionalmente, in funzione della disponibilità dei relatori, potrebbe slittare di un'ora. Il programma può recepire cambiamenti in funzione di nuovi relatori e interessi emergenti.

Mese	Data	Giorno	Argomento	Tematica e Relatore
Ottobre	11	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
	18	Mercoledì	Stili di Vita	"Scopriamo cosa mangiamo" - Prof.ssa M. L. Bordignon
	24	Martedì	Medicina	"Intervento di primo soccorso" - Dr. B. Decio
Novembre	7	Martedì	Medicina	"Le vertigini" - Dr. M. Di Falco
	15	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
	22	Mercoledì	Stili di Vita	"Scopriamo cosa mangiamo" - Prof.ssa M. L. Bordignon
Dicembre	29	Mercoledì	Arte	"Sant'Ambrogio e la sua Basilica a Milano" - Arch. Maffiolini
	5	Martedì	Medicina	"Il Diabete Mellito" - Dr. G. Morandi
	13	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
Gennaio	20	Mercoledì	Stili di Vita	"Scopriamo cosa mangiamo" - Prof.ssa M. L. Bordignon
	9	Martedì	Medicina	"Patologie delle vie aeree" - Dr. V. D'Ambrosio
	17	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
Febbraio	24	Mercoledì	Stili di Vita	"Scopriamo cosa mangiamo" - Prof.ssa M. L. Bordignon
	30	Martedì	Arte	"San Carlo e il Santuario della Madonna della ghianda a Mezzana" - Arch. Maffiolini
	6	Martedì	Medicina	"L'ipertensione arteriosa" - Dr. Maroni
Marzo	14	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
	21	Mercoledì	Musica	"Primavera in musica" - Prof. C. Bellora
	28	Mercoledì	Arte	"Masolino a Castiglione Olona" - Arch. Maffiolini
Aprile	6	Martedì	Medicina	"Le Aritmie cardiache" - Dr. I. Caico
	14	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
	21	Mercoledì	Musica	"Primavera in musica" - Prof. C. Bellora
Maggio	28	Mercoledì	Arte	"San Giulio e la sua isola nel lago d'Orta" - Arch. Maffiolini
	3	Martedì	Medicina	"L'Osteoporosi" - Dr. L. Alberton
	11	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
Giugno	18	Mercoledì	Musica	"Primavera in musica" - Prof. C. Bellora - Prof. C. Angeleri
	24	Martedì	Arte	"Michelangelo e il 'miracolo' della Sistina" - Arch. Maffiolini
	8	Martedì	Medicina	"La malattia più diffusa al mondo: l'Anemia" - Dr. F. Ciambelli
Giugno	16	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin
	23	Mercoledì	Stili di Vita	"Scopriamo cosa mangiamo" - Prof.ssa M. L. Bordignon
	30	Mercoledì	Arte	"A Milano le altre basiliche di Sant'Ambrogio e del fratello Satiro" - Arch. Maffiolini
Giugno	5	Martedì	Medicina	"L'Artrite Reumatoide" - Dr. Valcamonica
	13	Mercoledì	Psicologia	"Oggi parliamo di..." - Dr.ssa Monica Rubin

Le Serate di Auser

Oltre la tv una serata può offrire occasioni di approfondimento su temi d'ampio respiro, come di riflessione personale o sociale. Come si può vedere date, temi e relatori sono in corso di definizione al momento di andare in stampa. Gli incontri sono previsti per il **venerdì alle ore 20,30**.

Mese	Argomento	Tematica e Relatore
Ottobre	Fede	Spiritualità
	Fede	Dialogo Interreligioso
Novembre	Famiglia	La famiglia oggi
	Famiglia	Gestione finanziaria
Gennaio	Stili di vita	Il vino: conosciamolo

Mese	Argomento	Tematica e Relatore
Febbraio	Stili di vita	Il vino con assaggi
Marzo	Stili di vita	Aperitivo con vino
Marzo	Psicologia	Elaborazione della perdita
Aprile	Psicologia	Dipendenze
Maggio	Società	Immigrazione