

PALESTRE della **MEMORIA**

Esercitare la mente in compagnia

Le **Palestre della Memoria** sono un progetto di prevenzione del decadimento cognitivo e di contrasto alla solitudine; attraverso l'esecuzione di **esercizi mirati** svolti in gruppo offrono l'opportunità di **allenare le funzioni cognitive**.

Le attività della palestra della memoria sono svolte in collaborazione con diverse associazioni/enti/centri e condotte da volontari appartenenti, in genere, alle associazioni stesse e formati mediante un corso tenuto dalle neuropsicologhe del Centro Disturbi Cognitivi dell'**AUSL di Modena** e associazione GPVecchi.

Si svolgono settimanalmente da settembre a giugno in varie sedi.

Dove	Quando	Per informazioni e iscrizioni
CARPI "Attiva-mente" e "Allegra-mente" Circolo Loris Guerzoni Via Genova 1	Mercoledì e Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Nora 338-1794330
CARPI "Graziosamente" Centro Anziani G.Graziosi Via C.Sigonio, 25	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Nora 338-1794330
CARPI "CIBenO PER LA MENTE" Centro APS Cibeno Pile Via Lago D'Orte 2	Giovedì dalle 9 alle 11.30	Nora 338-1794330
CARPI "Memorizia" Centro di Promozione Sociale Gorizia Via Cuneo 51	Mertedì dalle 9.30 alle 11.30	Nora 338-1794330
SOLIERA "SerenaMente" Sala Arci complesso Habitat Via Berlinguer 21	Venerdì dalle 9.30 alle 11.30	Paola 338-9551910 mer. dalle 9.30 alle 11.30
SOZZIGALLI "ControCorrente" Centro Civico Sozzigalli Via Carpi Ravarino n.1986	Venerdì dalle 9 alle 11	Paola 338-9551910 mer. dalle 9.30 alle 11.30

CAMPOGALLIANO "Mente in Campo" e "Attivi in Campo" Circolo Sociale La Quercia Via Manzoni 25	Mercoledì e Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Nora 338-1794330
Dove	Quando	Per informazioni e iscrizioni
MIRANDOLA "ArgentoVivo" e "AllenaMente" AVO di Mirandola Casa degli Orti via Firenze	Martedì e Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Loretta 375-5659707 lun. dalle 10.00 alle 12.00
SASSUOLO Circolo Fossetta Viale Guicciardini 15	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Tiziana 331-9425811 dal lun. al ven. dalle 14.00 alle 18.00
SASSUOLO Circolo Alete Pagliani Via Monchio 2	Lunedì dalle 9.30 alle 11.30	Lorenza 334-9476648 dal lun. al ven. dalle 10.00 alle 12.00
FORMIGINE, Associazione Villaggio Orti Via della Fornace 2	Martedì dalle 9:00 alle 11.00	Isaura 353-4796272 dal mer. al ven. dalle 9.00 alle 12.00
PRIGNANO s/s Sala Comunale Via Allegretti 216	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Claudia 347-0880738 dal lun. al ven. dalle 15.00 alle 18.00
PALAGANO Casa degli Alpini Via 23 Dicembre 155	Venerdì dalle 9.30 alle 11.30	Maria Rosa 338-2757404
GORZANO Sala Civica Bio Orti Insieme Maranello Via Cappella 119	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Pierluigi 351-7299840 mart. merc. giov dalle 18:00 alle 20:00

Dove	Quando	Per informazioni e iscrizioni
MODENA Sala Parrocchia S.Faustino Via Giardini 231	Martedì dalle 9.30 alle 11.30	Graziella 347- 2209301
MODENA ANCESCO Centro Soc. Anziani e Orti Buon Pastore Via Panni 202	Martedì dalle 9.30 alle 11.30	Liliana 338-3430818
MODENA Sala TIRABASSI Coop Unicapi e AUSER Via Terranova 71	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Lucia 338-9955150
MODENA Sala Parrocchia S.Pio X Via S.G.Bosco	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Caterina 333-2705380
MODENA ANCESCO Centro Soc. Anziani e Orti S.Faustino Via L. Da Vinci 158	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Giovanna 335-7011165
MODENA Sala Parrocchia S.Lazzaro Via Livio Borri 90	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Francesca 339-6482566 dal lun. al ven. dalle 10.00 alle 13.00
MODENA ANCESCO Centro Soc. Anziani e Orti S.Agnese e S.Damaso Stradello Medici Caula 25 zona Vaciglio	Martedì dalle 9.30 alle 11.30	Paola 349-7709925
MODENA G.P. VECCHI Condominio Parco Estense Via Nilde Iotti 90	Lunedì dalle 9.30 alle 11.30	Milena 339 8184115 dal mart. al ven. dalle 13.00 alle 16.00
MODENA ANCESCO Circolo XXII Aprile Via Donati 120	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Anna Maria 333 4209394 dal lun. al ven. dalle 16.00 alle 18.00
MODENA-Albareto Polisportiva Forese Nord Via Albareto 568	Martedì dalle 9.30 alle 11.30	Claudio 335-7282411
MODENA Polisportiva S.Faustino Via Wiligelmo 72	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Fiorella 333-9992957 dal lun. al ven. dalle 12.00 alle 14.30

MODENA Parrocchia Regina PACIS Via 9 Gennaio n°135	Lunedì dalle 11:00 alle 14:00 Mercoledì dalle 14:00 alle 18:00	Cinzia 353 4990376 lun. 11:00 14:00 mercoledì 14.00 alle 18.00
--	---	--

Dove	Quando	Per informazioni e iscrizioni
VIGNOLA Centro Età Libera Via Ballestri 265	Giovedì dalle 14.45 alle 16.45 o Venerdì dalle 9.30 alle 11.30	059-773390 lun. e mart. dalle 15.00 alle 16.30
SPILAMBERTO Circolo Centro Cittadino Via Tacchini 15	Sabato dalle 9.30 alle 11.30	Croce Rossa Spilamberto 059-8347053
CASTELNUOVO RANGONE Circolo CAOS Via G. Matteotti 14	Martedì dalle 9.30 alle 11.30	Ivana 335-6642793 dal lun. al ven. dalle 14 alle 18
MONTALE Circolo Grizzaga Via Fabrizi 15	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Ivana 335-6642793 dal lun. al ven. dalle 14 alle 18
GUIGLIA Sala Proloco Piazza Belvedere 4	Lunedì dalle 15:00 alle 17.00	Sabrina 333-2008862
ZOCCA Centro Anziani Viale Nikolajewka 18	Lunedì dalle 9.00 alle 11.00	Mirella 345-0644816
MONTESE Sala Mons. Dallari (ex cinema) Via Cuoghi 75	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Lucia 333- 3151832 lun. e ven. dalle 16.00 alle 18.00
SOLIGNANO Centro Civico Solignano Via del Parco1	Giovedì dalle 9.00 alle 11.00	Paola329-2112085 dal lun. al ven. dalle 14.00 alle 16.00

Dove	Quando	Per informazioni e iscrizioni
FANANO Centro culturale Bortolotti Via Torre 1	Venerdì dalle 9.30 alle 11.30	Rosanna 349 1968392
SESTOLA Sala della Biblioteca Via Macello 10	Martedì dalle 9.30 alle 11.30	Giuseppe 348-8138321
POLINAGO Via della Pieve 2	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Antonella 333-3132490
SERRAMAZZONI Cella Campanaria Via Donini 1	Martedì dalle 10.00 alle 11.30	Angela 388 1005082
PAVULLO Circolo Bonvicini Via Ricchi 1	Lunedì o Martedì o Mercoledì dalle 9.30 alle 11.00	Segreteria AVO 0536 29344
RIOLUNATO AVSA Riolunato complesso Maggiociondolo Via Castello 14/B	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Laura 339-5040942
FIUMALBO Zona impianti sportivi Via Lago	Giovedì dalle 15.00 alle 17.00	Paola 339-5946389
LAMA MOCOGLIO Circolo Belvedere Via dell'Artigianato 1	Lunedì dalle 9:30 alle 11:30	Remo 393-4198336
MONTECRETO Sala Consigliare Via Roma n 24	Giovedì dalle 9:30 alle 11:30	Lucia 339-6701980
PIEVEPELAGO fabbricato della Protezione Civile, locali Avis Via degli impianti sportivi n 40	Martedì dalle 15 alle 17	Pierpellegrino 333-4146923

Dove	Quando	Per informazioni e iscrizioni
S.CESARIO ISaggi C.so Libertà 100/102	Giovedì e Venerdì dalle 15.00 alle 17.00	I Saggi Tel.059.930660 isaggi@comune.sancesariosuipanaro.mo.it
PIUMAZZO ARCI Piumazzo Via Muzza Corona 159/A	Martedì dalle 9.15 alle 11.15	Tina 331-4410120
CASTELFRANCO Ass. Cuore in gamba Polisportiva ARCI "Stalla" Via A. Costa 29	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Mirca 349-6111457 Nadia 389-0646044
MANZOLINO Parrocchia di Manzolino Via G.D'annunzio 42	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Patrizia 349-3815696 dalle 9.00 alle 11.00
NONANTOLA ANCESCAO La Clessidra Piazza Tien An Men 1	Lunedì dalle 14.30 alle 16.30 o Mercoledì dalle 14:30 alle 16:30	Ass. Clessidra Tel. 059 548170
BASTIGLIA La Clessidra Polivalente Forum Via Don Minzoni 1	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Ass. Clessidra 370-3783992 Vianella 345-3420026
RAVARINO Circolo ARCI- UISP Via Maestra 175	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	Tina 370-3362379 Donatella 339-4107694
CAVAZZONA Associazione Città degli Alberi- Sala Polivalente Via Muratori	Giovedì dalle 9.30 alle 11.30	Maria 339-1547336
SORBARA Ass. Viviamo-Sala del Lombrico Piazzetta dei Tigli	Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30	329-4940645 dal lun. al ven. dalle 12.00 alle 14.00



Per informazioni inquadra il QR CODE
www.ausl.mo.it/palestre-della-memoria