

BenEssere in comunità

Distretto Rubicone

Il Distretto Sanitario del Rubicone, ha co-progettato con LIMO APS, ACeA ODV e ARRT ODV, un calendario 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

Cicli di 5 incontri di potenziamento cognitivo in gruppo con esercizi per mantenere attiva la mente, dedicati a over 60.



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

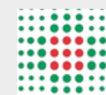


Movimento Danzato

Il laboratorio di Movimento Danzato è un progetto riabilitativo e inclusivo rivolto ad adulti con disabilità acquisite in seguito a cerebrolesioni e Parkinson



Corsi per conduttori di gruppi di cammino per la salute



INFO e ISCRIZIONI:

promosalute.ce@auslromagna.it

338 1046285

dal Lun. al Ven. 09,00-12,00

(o invia un messaggio Whatsapp)

Iscriviti al canale Whatsapp per rimanere aggiornato sugli eventi di promozione della salute.



Seminari Mente Attiva



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



Donne protagoniste della prevenzione



Incontro aperto a tutte le famiglie, per conoscere le opportunità della prevenzione, con uno spazio ludico per i bambini. Seguito da un momento conviviale.



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



Mente Attiva



1° ciclo di 5 incontri: **31 marzo 7 - 14 - 21 - 28 aprile** dalle 18:30 alle 20:00
Presso: Sala riunioni Osp. G. Marconi viale Abba, 102 **Cesenatico**

2° ciclo di 5 incontri: **16 - 23 - 30 aprile 4 - 14 maggio** dalle 9:00 alle 10:30
Presso: sala banca via fratelli Bandiera, 15 **Savignano sul Rubicone**

3° ciclo di 5 incontri: **16 - 23 - 30 aprile 4 - 14 maggio** dalle 11:00 alle 12:30
Presso: sala convegni Centro culturale Fellini, corso Mazzini, 73 **Gambettola**

4° ciclo di 5 incontri: **13 - 20 - 27 aprile - 6 - 11 maggio** dalle 10:30 alle 12:00
Presso: Ufficio del Turismo - Piazza della Libertà, 10 **Gatteo mare**

5° ciclo di 5 incontri: **settembre\ottobre** presso: **Roncofreddo/Borghi**



Seminari Mente Attiva



3 date di incontri indipendenti:

5 - 12 - 19 novembre dalle 17:00 alle 18:30

Presso Sala riunioni osp. G. Marconi viale Abba, 102 **Cesenatico**



Radicarsi



2 date di incontri indipendenti
date e sede da definire

Si consiglia abbigliamento comodo tappetino e/o cuscini



Donne protagoniste della prevenzione



1° incontro: **18 aprile** dalle 10:00 alle 12:00

Presso: Sala riunioni Osp. G. Marconi viale Abba, 102 **Cesenatico**

2° incontro: **16 maggio** dalle 10:00 alle 12:00

Presso: via fratelli bandiera, 15 piano terra, **Savignano sul Rubicone**

3° incontro: **24 ottobre** dalle 10:00 alle 12:00

Presso: sala convegni Centro culturale Fellini, corso Mazzini, 73 **Gambettola**

**accesso libero, famiglie invitate,
spazio ludico per i bambini, seguirà momento conviviale**



Calendario 2026

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



Ciclo di 3 incontri: **12 - 19 - 26 marzo** dalle 09:30 alle 11:30

Presso: sala riunioni Osp. G. Marconi, viale Abba, 102 **Cesenatico**

Ciclo di 3 incontri: **16 - 23 - 30 aprile** dalle 09:30 alle 11:30

Presso: Biblioteca comunale "Giuseppe Ceccarelli" via Roma 13 **Gatteo**

Ciclo di 3 incontri: **5 - 12 - 19 novembre** dalle 09:30 alle 11:30

Presso: centro socio culturale "i sempra zovan" piazza Berlinguer **San Mauro Pascoli**



Si consiglia abbigliamento comodo adatto all'attività sportiva

Corsi per conduttori di gruppi di cammino per la salute



Corso primo livello: **21 marzo** via Serraglio 16, **Cesena** dalle 09:00 alle 13:00

Corso primo livello: **03 ottobre** via Serraglio 16 **Cesena** dalle 09:00 alle 13:00

Corso approfondimento: **16 maggio** p.zza della libertà, 10 **Gatteo mare** dalle 09:00 alle 13:00



Si consiglia abbigliamento comodo adatto all'attività sportiva

Movimento danzato



Ciclo di 6 incontri: **16 - 23 - 30 marzo** dalle 10:00 alle 12:00
13 - 20 - 27 aprile

Presso: sala riunioni Osp. G. Marconi, viale Abba, 102 **Cesenatico**

Ciclo di 3 incontri: **4 - 11 - 18 maggio** dalle 10:00 alle 12:00

palestra ex scuola Pascoli, p.zza della Repubblica **Sogliano al Rubicone**

Ciclo di 3 incontri: **5 - 12 - 19 maggio** dalle 10:00 alle 12:00
presso: Sala AUSER via A. Moro 19 **Budrio di Longiano**

Ciclo di 6 incontri: **6 - 13 - 20 - 27 ottobre 3 - 10 novembre** dalle 10:00 alle 12:00
presso: Sala Allende, corso Gino Vendemini, 18 **Savignano sul Rubicone**

Ciclo di 6 incontri: **5 - 12 - 19 - 26 ottobre 2 - 9 novembre** dalle 10:00 alle 12:00
Presso: sala riunioni Osp. G. Marconi, viale Abba, 102 **Cesenatico**

Si consiglia abbigliamento comodo, caregivers benvenuti

