



Progetto Grest Agosto 2025

Associazione di Promozione Sociale Culturale Ricreativa Turistica
Helianthus Aps in collaborazione con le Parrocchie di: Sant'Antonio
Taumaturgo e San Giacomo Apostolo,

IL gruppo la Clapa del Morbin Senior

Organizza:

L'Agosto Triestin

Per Star Tuti Insieme Vizin

**Presso l'Oratorio della Parrocchia di San Giacomo Apostolo
via Vespucci 12 con ingresso dal campo sportivo sito di
fronte al civico n. 23 di via Colombo.**



L'iniziativa dell'Associazione Helianthus Aps il primo Grest dell'Anziano edizione zero dal 6 Agosto al 29 Agosto. Sperimentando varie attività con la possibilità di vivere anche dei momenti di scambi intergenerazionali con alcuni giovani. La nostra massima attenzione è sostenere attività sociali, culturali, ricreative e turistiche per la cittadinanza, per gli anziani e percorsi educativi per i giovani. Il Grest dell'Anziano è un'occasione concreta per dare senso e continuità a questo impegno, facendo dell' "Arte" uno strumento di "Cura" anche della solitudine che rappresenta una delle fragilità più gravi del nostro tempo. L'iniziativa offre un aiuto concreto per creare relazioni, benessere e amicizie.

1 - Turno Mercoledì 6 -- Venerdì 8 -- giorni 2

2 Turno Lunedì 11-- Mercoledì 13 -- Venerdì 15 agosto - giorni 3

3- Turno Lunedì 18 -- Mercoledì 20-- Venerdì 22 agosto --giorni 3

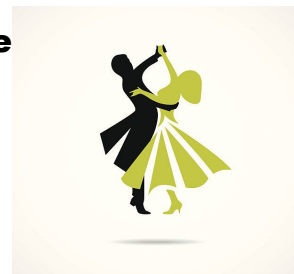
4 -Turno Lunedì 25-- pomeriggio preparazione saggi

Mercoledì 27 pomeriggio dalle ore 16.00 saggio Spettacolo finale

Venerdì 29 chiusura con... Minicrociera ad Abbazia

Orario dalle ore 10.30 alle ore 18.00 .

" Lo stare insieme " In Arte" è la forma più alta raggiunta dall'Umanità"



Codice Fiscale: 90170150321

apshelianthus@gmail.com - helianthus@pec.csvfvg.it



**Associazione di Promozione Sociale Culturale Ricreativa
Turistica Helianthus Aps in collaborazione con le Parrocchie
di: Sant'Antonio Taumaturgo e San Giacomo Apostolo,**

Progetto Grest Agosto 2025

IL gruppo la Clapa del Morbin Senior

Il Grest per anziani, o "centro estivo" per persone anziane, è un'iniziativa che offre attività ricreative e sociali durante i mesi estivi. Queste iniziative mirano a contrastare la solitudine, promuovere l'aggregazione e migliorare la qualità della vita degli anziani attraverso varie attività

L' iniziativa dell'Associazione Helianthus Aps il primo Grest dell'Anziano edizione zero dal 5 Agosto al 29 Agosto. Sperimentando varie attività con la possibilità di vivere anche dei momenti di scambi intergenerazionali con alcuni giovani. La nostra massima attenzione è sostenere attività sociali, culturali, ricreative e turistiche per la cittadinanza, per gli anziani e percorsi educativi per i giovani. Il Grest dell'Anziano è un'occasione concreta per dare senso e continuità a questo impegno, facendo: Dell' "Arte" uno strumento di "Cura" anche della solitudine che rappresenta una delle fragilità più gravi del nostro tempo. L'iniziativa offre un aiuto concreto per creare relazioni, benessere e amicizie.

Invecchiare è un processo naturale che non dovrebbe mai implicare la rinuncia al divertimento, alla socialità o alla crescita personale. Anzi, mantenere uno stile di vita attivo e stimolante diventa ancora più cruciale con l'avanzare dell'età, contribuendo in modo significativo al benessere psicofisico degli anziani.

L'importanza e il valore della socialità

La socialità gioca un ruolo fondamentale nel benessere degli anziani, in particolare per coloro che vivono da soli. Senza ombra di dubbio, l'isolamento sociale non è solo una condizione spiacevole, ma può avere ripercussioni serie sulla salute mentale, portando a problemi come depressione e ansia, oltre a influire negativamente sulla salute fisica. È, quindi, di vitale importanza incoraggiare e facilitare le interazioni sociali attraverso attività ricreative mirate e coinvolgenti.

Attività ricreative per anziani, progettate per migliorare la qualità della vita, stimolare mente e corpo, e favorire preziose interazioni sociali.

I benefici della socialità per gli anziani, infatti, sono molteplici e profondi.

- In primo luogo, contribuisce significativamente al miglioramento dell'umore e alla riduzione dello stress, due fattori chiave per una buona qualità di vita: le conversazioni e lo scambio di idee con altre persone, infatti, forniscono una preziosa stimolazione cognitiva, tenendo la mente attiva e reattiva.**
- Inoltre, la partecipazione a attività di gruppo coltiva un forte senso di appartenenza e connessione con la comunità, contrastando i sentimenti di solitudine e isolamento.**
- Per gli anziani che vivono da soli, infine, anche solo mantenere contatti regolari con amici e familiari può fare una differenza sostanziale nella loro qualità di vita. Una telefonata quotidiana, una visita settimanale o la partecipazione a un gruppo di interesse possono diventare ancora di salvezza emotiva, fornendo struttura alla giornata e motivi di attesa e gioia.**

Attività ludiche e ricreative per anziani

Le attività ricreative adatte a persone della terza età sono numerose e variegate, capaci di adattarsi a diversi interessi, capacità fisiche e cognitive.

Cosa può fare un anziano per non annoiarsi? Ecco alcuni tipi di attività consigliati:

- 1. Attività fisiche leggere:** l'attività fisica, anche se leggera, rimane un pilastro fondamentale per il benessere degli anziani. **Passeggiate al parco, sessioni di ginnastica dolce, corsi di yoga adattato o pratiche di Tai Chi** sono tutte opzioni eccellenti per mantenere il corpo in movimento. **Questi esercizi non solo aiutano a preservare la mobilità e a migliorare l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute.**
- 2. Attività Ricreative :** le attività creative offrono un'opportunità unica di espressione personale e di stimolazione mentale. **La pittura, il disegno, la lavorazione della ceramica, il giardinaggio o il lavoro a maglia** sono solo alcune delle possibilità in questo campo: queste attività non solo stimolano la mente e migliorano la coordinazione mano-occhio, ma offrono anche un profondo senso di realizzazione e soddisfazione.
- 3. Attività sociali:** esse sono il cuore pulsante di una vita attiva e appagante nella terza età. **Gruppi di lettura, club di giochi da tavolo, corsi di ballo di gruppo o esperienze di volontariato** offrono preziose opportunità di interazione e crescita personale. **Queste attività non solo favoriscono nuove amicizie e rafforzano i legami esistenti, ma mantengono anche la mente attiva attraverso lo scambio di idee e la collaborazione**

4. Attività cognitive: come poter tenere attiva la mente di un anziano. Senza ombra di dubbio, le attività che stimolano la mente sono fondamentali per mantenere l'acutezza cognitiva con l'avanzare dell'età. **Puzzle, cruciverba, giochi di memoria, l'apprendimento di una nuova lingua o la partecipazione a corsi di informatica sono tutte eccellenti opzioni per tenere il cervello in allenamento.**

Queste attività non solo aiutano a prevenire il declino cognitivo, ma offrono anche un senso di realizzazione e di continua crescita personale. I giochi di memoria come il memory con le carte, quiz di cultura generale o giochi di associazione di parole sono eccellenti per mantenere la mente agile e reattiva. Allo stesso modo, giochi da tavolo come scacchi, dama o Scarabeo offrono sfide intellettuali stimolanti che possono essere godute comodamente seduti.

Giochi e attività per anziani seduti

Le attività sedentarie sono ideali per mantenere la mente attiva e il corpo impegnato senza richiedere sforzi fisici intensi, negli anziani ma anche per persone di tutte le età. Queste attività possono essere svolte comodamente da una sedia o da una poltrona, offrendo divertimento e stimolazione mentale. Pertanto, continuiamo l'elenco delle attività ricreative per anziani andando ad evidenziare i giochi e le attività da seduti.

5. Attività manuali

Le attività manuali sono perfette per gli anziani che amano creare e lavorare con le mani (alcune le abbiamo elencate anche prima). Dal cucito alla pittura, passando per il giardinaggio in miniatura, queste attività offrono un senso di realizzazione e aiutano a mantenere la destrezza manuale. Lavorare con materiali diversi stimola anche la creatività e può portare a risultati tangibili di cui essere orgogliosi, che migliorano la percezione personale e

l'autostima. Inoltre, le attività migliorano la concentrazione e possono essere un ottimo modo per rilassarsi e alleviare lo stress.

6. Giochi di memoria

A proposito di concentrazione: i giochi di memoria sono essenziali per mantenere la mente agile e migliorare la funzione cognitiva negli anziani. Attività come i cruciverba, i puzzle e i giochi di carte che richiedono la memorizzazione e il richiamo delle informazioni possono aiutare a rallentare il declino cognitivo. Questi giochi non solo forniscono divertimento, ma offrono anche un esercizio mentale che può avere benefici a lungo termine per la salute del cervello.

7. Giochi da tavolo

I giochi da tavolo sono un'ottima opzione per trascorrere il tempo in modo divertente e sociale. Giochi classici come gli scacchi, la dama, il domino e il Monopoly offrono non solo divertimento, ma anche la possibilità di esercitare il pensiero strategico e la logica. Questi giochi possono essere giocati in gruppo, favorendo l'interazione sociale e creando opportunità per stringere nuove amicizie. Sono, infine, perfetti per gli incontri familiari garantendo momenti di allegria e connessione.

La Presidente E.P. Grazia Di Lorenzo

“ Lo stare insieme “ In Arte”

E la forma più alta raggiunta dall'Umanità”

