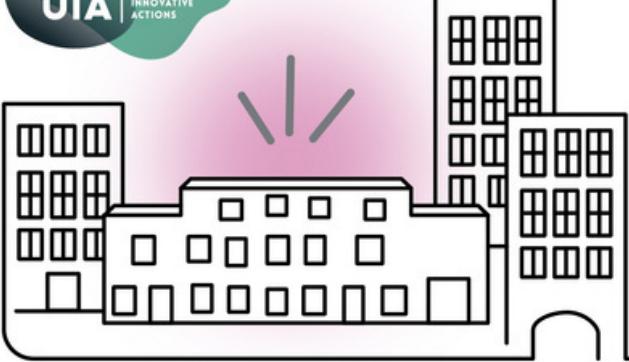


NEWSLETTER



NR. 20
NOVEMBRE 2023



I nostri STEPSpoint

STEPSpoint Casetta Maritati
Via Pigafetta, 17
(zona Navigatori)

STEPSpoint Economia Circolare
Via Scarabello, 18
(zona Stadio)

STEPSpoint Auditorium Saval
Via M. Faliero, 77
(zona San Procolo)

STEPSpoint
Via Taormina, 12
(zona Borgo Nuovo)

STEPSpoint
Via Spaziani, 4
(zona Borgo Milano)

STEPSpoint
Via Caprioli, 5
(zona Chievo)

STEPSpoint
Piazza Risorgimento, 15
(zona San Massimo)

STEPSpointART
presso la Scuola di Teatro SpazioMio
Via Corte Salvi, 4
(zona San Massimo)

Sportello 65+ Basson presso il Circolo
Noi Basson "San Giuseppe all'Adige"
Via Bassone, 36
(zona Basson)

Le iniziative del progetto S.T.E.P.S. sono proposte **a titolo gratuito** (previa iscrizione, ove previsto) e sono prioritariamente a beneficio dei residenti/domiciliati nel territorio della **3^ª Circoscrizione** del Comune di Verona. Il progetto intende fornire risposte alla sfida demografica in atto, agendo sul fenomeno della solitudine.



PARTECIPA ANCHE TU ALL'INDAGINE SULLA QUALITÀ DELLA VITA!

Il Comune di Verona, nell'ambito del Progetto S.T.E.P.S. ha sviluppato un indice denominato **LoLix (Levels of Loneliness Index)** che monitora la qualità della vita della popolazione urbana contribuendo:

> ai processi decisionali, fornendo un quadro sullo stato di benessere/malessere della comunità;
> all'attivazione di servizi pubblici più mirati in grado di migliorare le condizioni di vita dei cittadini;
> alla valutazione dell'impatto delle politiche e dei servizi pubblici/privati attivati per la cittadinanza.



Per raggiungere questi obiettivi e garantire un flusso continuo di informazioni è fondamentale l'apporto della cittadinanza!

Partecipa anche tu all'indagine sulla qualità della vita

rispondendo al questionario al link:

https://www.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a_id=89101

attività in corso



LE ATTIVITÀ DELLO STEPSPOINT AUDITORIUM SAVAL
VIA MARIN FALIERO 77

LE NOVITÀ DI NOVEMBRE



LABORATORI CENTRO AGGREGATIVO ANZIANI

GLI APPUNTAMENTI DI NOVEMBRE

Laboratorio di musicoterapia "Musica praticamente"

Dove: presso lo STEPSpoint Auditorium Saval in Via M. Faliero, 77

Quando: tutti i martedì di novembre delle 16:30 alle 18:00

Iscrizione obbligatoria (max 10 persone)

Contatti: 348 4147156 | saval.stepspoint@gmail.com

Organizzatore: Spazio Aperto & Sol. Co. Verona

**PARTECIPAZIONE
GRATUITA**



MOVIMENTO EQUILIBRATO, RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO

per l'autoconsapevolezza attraverso il metodo Feldenkrais

Dove: presso lo STEPSpoint Auditorium Saval in Via M. Faliero, 77

Quando: lunedì 13/11 - 20/11 - 27/11 dalle 9:30 alle 10:30

**CONSIGLIATO
ABBIGLIAMENTO COMODO**

LEZIONI GRATUITE PREVIA ISCRIZIONE:

Contatti: 348 4147156

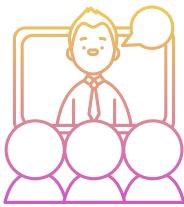
Organizzatore: Spazio Aperto & Sol. Co. Verona



INCONTRI SUL BENESSERE E CONTRASTO DELLA SOLITUDINE

Giovedì 9 novembre dalle 20:30 alle 22:30

TEMA: Dire, fare e comunicare



Giovedì 23 novembre dalle 20:30 alle 22:30

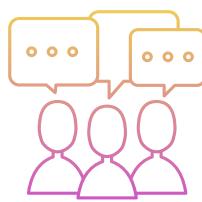
TEMA: Noi e la fiducia

Dove: STEPSpoint Auditorium Saval in Via M. Faliero, 77

Ingresso gratuito previa iscrizione

Contatti: info@counselingverona.it | 347 9868993

Organizzatore: ASPIC Counseling & Cultura



Restano attive tutte le altre attività dello STEPSpoint Auditorium Saval!

Attività motoria con Università degli studi di Verona:

tutti i martedì e giovedì dalle 10:30 alle 11:30

Per informazioni: doriane.rudi@univr.it - carlotta.chiari@univr.it | 045 8425170

Sportello Welfcare con Sol.Co. Verona per supporto disbrigo pratiche:

tutti i mercoledì dalle 9:00 alle 12:00

Per informazioni: 366 8125144 | saval.stepspoint@gmail.com

Centro Aggregativo Anziani: tutti i mercoledì dalle 9:30 alle 11:30

Sportello di prossimità con il Banco di Comunità:

tutti i venerdì dalle 10:00 alle 12:00

Per informazioni: 342 6161382 - 347 6355992 | verona@bancodicomunita.it



LE ATTIVITÀ DELLO STEPSPOINT DEDICATO ALL'ECONOMIA CIRCOLARE - VIA SCARABELLO 18 (ZONA STADIO)

LE ATTIVITÀ DEL FAB REPAIR CAFÈ

Condividi le tue conoscenze e la tua passione per il riuso e la riparazione!



GLI
APPUNTAMENTI DI
NOVEMBRE

[Mercoledì 8 novembre dalle 17:30 alle 20:30](#)

Workshop su riparazione bici:
porta la tua bici, ripariamola insieme!

[Mercoledì 22 novembre dalle 17:30 alle 20:30](#)

Apertura Repair Cafè

Tutte le attività sono ad accesso GRATUITO

Per informazioni: info@veronafablab.it | 344 0458663

Organizzatore: Verona FabLab

PORNA I TUOI RIFIUTI DI PLASTICA E NOI LI TRASFORMEREMO IN NUOVI OGGETTI

Come? I rifiuti di plastica raccolti (preferibilmente tappi) verranno tritati, attraverso l'uso di appositi macchinari e trasformati in nuovi oggetti fatti in plastica riciclata.

Dove? presso lo STEPSpoint in Via Scarabello 18

Quando? 08 e 22 novembre - 13 e 20 dicembre 2023 dalle 18:00 alle 20:30

Per informazioni: a.piubelli@fondazioneedulife.org



Organizzatore: Fondazione Edulife & Verona FabLab - Banco di Comunità



TE DELLE DONNE

Momenti conviviali e di chiacchiera tra donne del Quartiere

Dove:

Moulin de Païou - Corso Milano 124

Quando

Martedì 31 ottobre dalle ore 15:30

Martedì 14 e 28 novembre dalle ore 15:30

Martedì 5 e 19 dicembre dalle ore 15:30

Attività gratuita!

Per partecipare non è necessario iscriversi,
basta presentarsi al punto di ritrovo!

Per info: ufficioprogetti@acliverona.it | 045 9275000

Organizzatore: Acli Verona



GRUPPO DI SUPPORTO AI FAMILIARI

Gruppo di sostegno a supporto di familiari che si prendono cura di anziani e persone fragili



Un tempo ed un luogo per esprimere i propri bisogni,
condividere il peso della cura con chi sta vivendo un'esperienza simile alla propria



Gli incontri, condotti dalla psicologa Roberta Salomoni, si svolgono presso gli STEPSpoint:

STEPSpoint Via Taormina, 12 - zona Borgo Nuovo

Mercoledì 8 e 22 novembre dalle 9:00 alle 10:30

Mercoledì 13 e 27 dicembre dalle 9:00 alle 10:30

STEPSpoint presso la scuola primaria "B. Romagnoli" in Piazza Risorgimento, 15 - zona San Massimo

Mercoledì 8 e 22 novembre dalle 11:00 alle 12:30

Mercoledì 13 e 27 dicembre dalle 11:00 alle 12:30

STEPSpoint presso la Casetta Maritati Via Pigafetta, 17 - zona Navigatori

Mercoledì 15 novembre dalle 09:00 alle 10:30

Mercoledì 6 e 20 dicembre dalle 09:00 alle 10:30

STEPSpoint Via Scarabello, 18 - zona Stadio

Martedì 7 e 21 novembre dalle 16:30 alle 18:00

Martedì 5 e 19 dicembre dalle 16:30 alle 18:00

STEPSpoint presso il Centro Polifunzionale Saval Via M. Faliero, 77 - zona Saval

Mercoledì 15 novembre dalle 10:45 alle 12:15

Mercoledì 6 e 20 dicembre dalle 10:45 alle 12:15

STEPSpoint in Via Caprioli, 5 - zona Chievo

Martedì 14 e 28 novembre dalle 16:30 alle 18:00

Martedì 12 dicembre dalle 16:30 alle 18:00



Partecipazione libera e gratuita previa iscrizione

Per info e iscrizioni: chiamare il lunedì dalle 9:00 alle 13:00 o il martedì dalle 14:00 alle 18:00 il numero 348 4147156 o scrivere a portieresociale@gmail.com

Organizzatore: Spazio Aperto Soc. Coop. Sociale Onlus & Sol. Co. Verona

MUOVITI CON S.T.E.P.S.!

Le proposte S.T.E.P.S. di attività motoria di promozione della salute e degli stili di vita attivi attraverso il movimento sono grandi opportunità per le cittadine e i cittadini della 3^ª Circoscrizione.

L'OFFERTA È RICCA!

Attività motoria indoor dal lunedì al sabato ed uscite in cammino il venerdì ed il sabato

L'attività si basa principalmente su esercizi per il miglioramento della deambulazione, dell'equilibrio ed esercizi di forza e mobilità...ma c'è molto spazio anche per esercizi cognitivi, di coordinazione e percorsi motori per rendere l'incontro più divertente e stimolante.

Le sessioni si strutturano solitamente in tre parti:

- > la parte iniziale di attivazione dove si svolgono attività di mobilità, deambulazione ed esercizi di equilibrio sia statico che dinamico;
- > la parte centrale in cui si propongono esercizi di rinforzo e posturali;
- > la parte finale in cui si eseguono allungamento ed esercizi di rilassamento.



Gli STEPSpoint in cui si svolge attività fisica adattata, oltre a essere punti di incontro per un cambiamento dello stile di vita, sono anche luoghi di socializzazione, condivisione e aggregazione per i partecipanti.

Le persone si trovano e ritrovano tra loro e questo permette di creare nuovi legami e rafforzare quelli già esistenti.

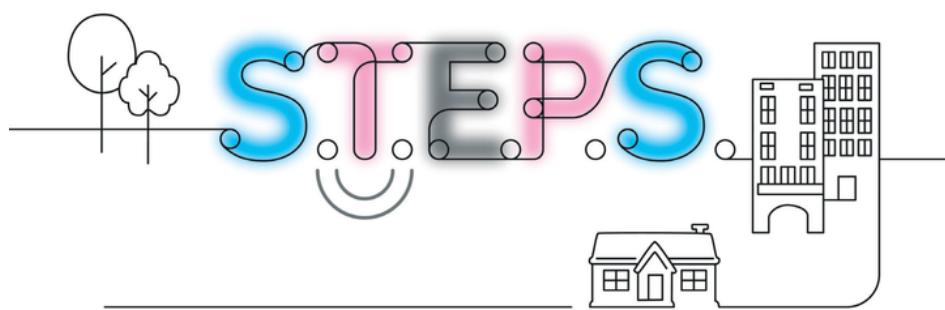
L'attività fisica adattata e il gruppo di cammino hanno come obiettivi primari quelli di promuovere la socialità, mantenere l'autonomia delle persone, diventando uno stimolo all'attività e al movimento durante la quotidianità.



Per maggiori informazioni, consulta la brochure delle attività motorie alla pagina dedicata
https://www.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a_id=75990

Per informazioni: dorianarudi@univr.it - carlotta.chiari@univr.it | 045 8425170

Organizzatore: Università degli studi di Verona



SOCIAL:



Progetto Steps Verona

SITO WEB:



Scansiona il QR Code
oppure cerca "S.T.E.P.S."
su comune.verona.it

Contatti:

Comune di Verona
Direzione Progetti e Politiche Europee,
Coesione Territoriale e Terzo Settore
Piazza Bra, 1 - 37121 Verona
tel: 045 8077853
politiche.europee@comune.verona.it

PARTNER DI PROGETTO

