



NEWSLETTER

NR. 13
FEBBRAIO 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)

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^ Circoscrizione** del Comune di Verona. Il progetto intende fornire risposte alla sfida demografica in atto, agendo sul fenomeno della solitudine.

Nuovo bando per iniziative imprenditoriali, 2a ed.

La seconda edizione del bando sostiene il lancio di **iniziative a carattere imprenditoriale/startup** funzionali ai **temi del cambiamento demografico a ricadere sul territorio della 3^ Circoscrizione** del Comune di Verona. Le iniziative sono volte a sviluppare un'offerta di servizi/prodotti che sia funzionale a criticità, esigenze e carenze del mercato legate al cambiamento demografico (invecchiamento della popolazione, denatalità, incremento nuclei familiari mono-componente, ecc.) con particolare riferimento al **contrasto delle solitudini e dell'isolamento delle persone**, in linea con le azioni e finalità del progetto S.T.E.P.S.

SCADENZA: 15 marzo 2023, alle ore 24.00

Consulta il bando sul portale del Comune di Verona:

<https://bit.ly/3DoU1OK>

La presente newsletter rispecchia il parere dell'autore e l'Autorità di gestione dell'Iniziativa dell'Unione Europea U.I.A. Urban Innovative Actions non è responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Le **proposte** dovranno inquadrarsi in uno dei **due seguenti ambiti**:

A) idea imprenditoriale che sviluppi servizi/prodotti che si collocano in maniera sostanziale o prevalente nell'**ambito dell'ICT, dell'IT e della Digital Transformation**;

B) idea imprenditoriale che sviluppi servizi/prodotti che si collocano in maniera sostanziale o prevalente nell'**ambito dei servizi alla persona**.

Le istanze possono essere presentate sia da persone fisiche (singoli cittadini, anche in rappresentanza di comitati, gruppi informali, associazioni senza personalità giuridica, ecc.) sia da persone giuridiche.

Per informazioni, inviare un'e-mail all'indirizzo
politichecomunitarie@comune.verona.it

ATTIVITÀ' MOTORIA CON S.T.E.P.S.

La programmazione dell'attività motoria con S.T.E.P.S. continua con l'attivazione di corsi dislocati sul territorio della 3^a Circoscrizione, che spaziano da **attività di promozione della salute e stili di vita attivi** attraverso il movimento in spazi chiusi e all'aperto. Queste attività, oltre a offrire benefici per la salute e promuovere il benessere, offrono **occasioni di relazioni**, diventando un importante **spazio di aggregazione sociale**.

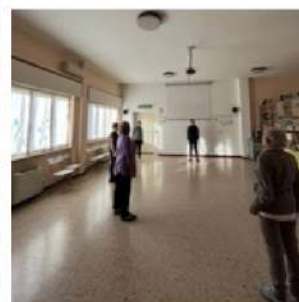
Attività motoria indoor presso:

- STEPSpoint Casetta Maritati in Via Pigafetta 17, il lunedì e il mercoledì, ore 8.00-9.00
- STEPSpoint in Via Taormina 12, il lunedì e il mercoledì, ore 9.30-10.30
- Centro di Incontro Stadio in Via Brunelleschi 12, il mercoledì e il venerdì, ore 11-12
- Centro di Incontro di Borgo Nuovo in Via Trapani 10, il martedì e il giovedì, ore 9.00-10.00
- Giardino Condominiale del Saval in Via Faliero 3, il martedì e il giovedì, ore 10.30-11.30

Continuano anche le **attività motorie all'aperto** nel Parco dei Merli (via Pitagora) il **martedì e il venerdì dalle 15 alle 16**.

Le **uscite di cammino** sono programmate ogni venerdì dalle 9 da Casetta Maritati e ogni sabato dalle 9.30 dall'area verde di via Zancle.

Con l'attivazione del nuovo STEPSpoint al Chievo (in Via D. Caprioli, 5), attiviamo altre due attività indoor: il martedì, ore 15-16 & il sabato, ore 9.30-10.30



"Era da 8 anni che soffrivo di dolore alla spalla, da quando ho iniziato l'attività fisica con S.T.E.P.S., già dalle prime volte, **mi sento molto meglio**. Ho molto meno dolore e riesco a dormire la notte. Inoltre, il dolore alla gamba si è attutito molto. Mi sto accorgendo che **sto migliorando** anche l'equilibrio e **mi sento più sicura** quando esco di casa a camminare. Quindi vengo volentieri, anche perché si è formato un **gruppo affiatato**."

Il racconto di Marsilia (85 anni)

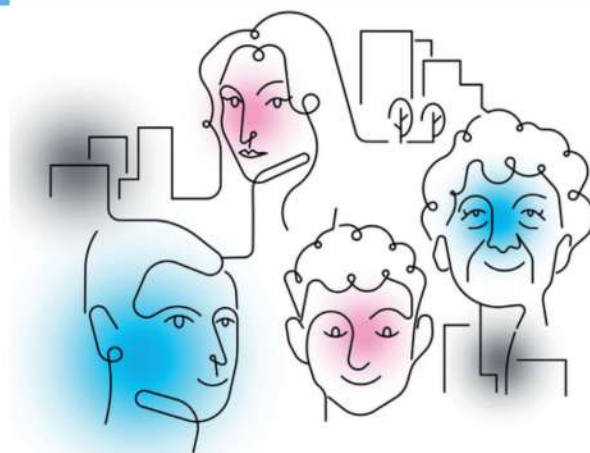


“

"E' un'esperienza positiva perché si lavora su tutto il corpo, non è monotona ed è molto piacevole. Mi sento molto meglio durante la settimana nello svolgere le attività della vita quotidiana."

Il racconto di Rosanna (75 anni)

”

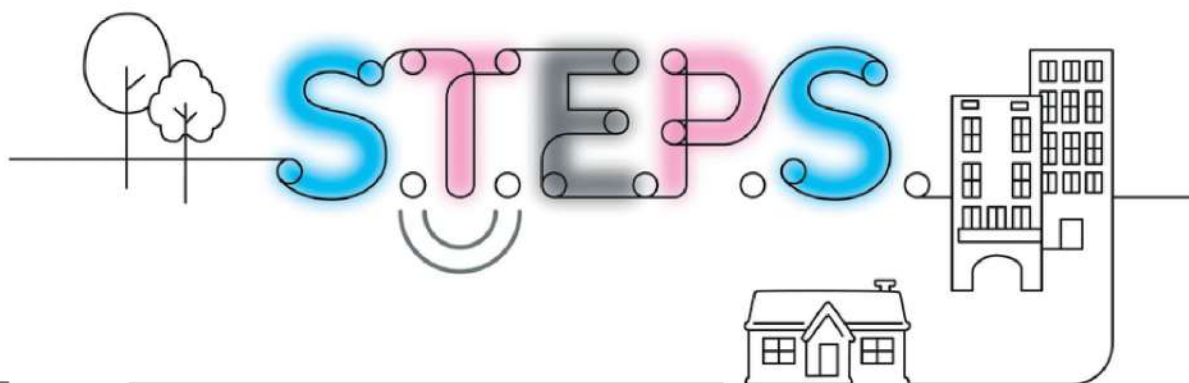


“

"Il progetto S.T.E.P.S. credo sia fondamentale per tutte quelle persone che hanno voglia di costruire una rete sociale quindi un gruppo che si sostiene vicendevolmente; è rivolto a coloro che hanno voglia di aprirsi a nuove esperienze, rendendo più semplici le azioni di tutti i giorni. Da istruttrice, ho visto nascere questo nuovo gruppo che ha accolto persone nuove e ha rafforzato i rapporti tra coloro che già si conoscevano, rendendo più solido il tessuto sociale del quartiere. È molto soddisfacente da parte mia vederli entrare con il sorriso, con la voglia di fare, di mettersi in gioco e sperimentare ciò che magari non avevano mai provato con esercizi nuovi e funzionali. Inoltre, è molto bello come raccontano i loro cambiamenti fisici e come si sentano più sicuri e forti nelle loro attività della vita quotidiana, grazie all'attività che fanno con questo progetto."

Le parole di Francesca, l'istruttrice che guida il gruppo, laureata in Scienze Motorie

”



IL TE' DELLE DONNE - SAPERI DIVERSI, MANI CREATIVE

Momenti conviviali, di chiacchiera e attività creativa tra donne del quartiere, per conoscersi, parlarsi, confrontarsi.

Tempo di carnevale, tempo di creatività: Costruiamo maschere e vestiti con materiali di recupero

Quando: **7 febbraio**, dalle ore 16.30 alle 18.30

Dove: Parrocchia di San Massimo, via Romagnoli 13

Quando: **9 febbraio**, dalle ore 14.00 alle 16.00

Dove: Scuola "Fainelli-Gandhi", via Puglie 7/e

Saperi e sapori dalle nostre tavole: Ricette, tradizioni e idee culinarie a confronto

Quando: **28 febbraio**, dalle ore 16.30 alle 18.30

Dove: Parrocchia di San Massimo, via Romagnoli 13

Quando: **23 febbraio**, dalle ore 14.00 alle 16.00

Dove: Scuola "Fainelli-Gandhi", via Puglie 7/e

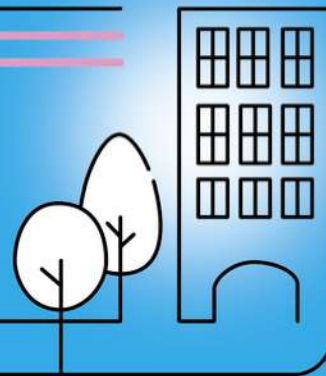
Contatti: ufficioprogetti@acliverona.it | 045-9275000

Organizzatore: ACLI Verona





attività in corso



FESTA DI CARNEVALE IN BORGO NUOVO

Un pomeriggio conviviale con laboratori creativi per festeggiare il carnevale insieme.



Quando: **lunedì, 20 febbraio, alle ore 15.00**

Dove: Sala Civica in Via Trapani, 8/10 (al primo piano)

Contatti: steps@energiesociali.it | 380-6588503

INGRESSO LIBERO!

Organizzatore: Energie Sociali



SCUOLA APERTA ALL'IC06

La scuola si apre alla comunità, per sostenere i percorsi di crescita di ragazze e ragazzi della classe V della scuola primaria e della scuola secondaria di 1° grado.

2 febbraio: CINEMA & MERENDA "La bussola d'oro"

9 febbraio: GAMESHAKERS

16 febbraio: CINEMA & MERENDA "Onward - Oltre la magia"

23 febbraio: GAMESHAKERS

Appuntamento ogni giovedì, ore 16.30 - 19.00
presso l'auditorium della Scuola "Fainelli-Gandhi", in Via Puglie 7/E

Prenotazione obbligatoria via e-mail: stepspointverona@gmail.com

Organizzatore: Aribandus Cooperativa Sociale

ABC DEGLI STRUMENTI FINANZIARI E SULLO STRUMENTO DEL BILANCIO FAMILIARE



Ti sembra di spendere troppo?

Vuoi imparare a gestire meglio le tue entrate?

A fine febbraio inizia il nuovo ciclo formativo dedicato all'educazione finanziaria e del bilancio familiare. Puoi beneficiare di un accompagnamento personalizzato, volto a far riflettere su una gestione consapevole e responsabile delle risorse.

Il corso è costituito da 5 incontri tematici, con cadenza settimanale, ogni martedì, presso la Casa Comune Mag, in Va Cristofoli 31/A (zona Stadio).

Quando: **28 febbraio, 7-14-21-28 marzo**, dalle ore 18.00 alle 20.00

Per iscriversi: <https://forms.gle/oMgVmrpe98va3y6t7>

Per informazioni: microcredito@magverona.it | 045-8100279

Organizzatore: MAG Verona



LE ATTIVITÀ' DEL BANCO DI COMUNITÀ' DI VERONA

Il Banco di Comunità sta mettendo in campo nuove azioni legate alla mobilità sostenibile cercando di partecipare al raggiungimento dell'**obiettivo 11 sulle città e comunità sostenibili** dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite.



E' infatti partito il **"BIKE SHARING"** – se non hai la bicicletta e vorresti averne una per spostarti in città in modo veloce ed economico - al Banco di Comunità, presso lo STEPSpoint di Via Scarabello 18, potrai noleggiarne o prenderne una a scambio FIL!

Inoltre verrà organizzato **"L'A-BiCi, guida minima alla manutenzione della bicicletta"** un corso per conoscere (e imparare a fare da solo) come mantenere la tua bicicletta, i principali controlli e le regolazioni, la riparazione di una foratura, il cambio di camera d'aria e copertone! Un esperto vi guiderà nel mondo delle due ruote in 2 incontri di circa 1,5 ore. L'attività è riservata ai soci del BdC e sarà gestita a scambio FIL.

Il gruppo **"Chit chat - Chiacchiere in compagnia"**, grazie alla collaborazione con Sol. Co. Verona, si trasferirà presso lo STEPSpoint di Via Taormina 12 gli ultimi giovedì di Gennaio, Febbraio e Marzo. Tutti i mercoledì il gruppo si trova sempre in Via Scarabello 18.



Ricordiamo a tutti che presso il Banco di Comunità sono disponibili **capi di abbigliamento invernali per adulti e bambini, in ottimo stato**, pronti per essere nuovamente utilizzati! Venite a trovarci per vederli.

Troverete delle ottime occasioni, il tutto a scambio FIL e non euro!

Vi aspettiamo!

Iscriviti gratuitamente e diventa socio del Banco di Comunità per sfruttare tutte le opportunità che il Banco ti mette a disposizione.

Per INFO: scrivere a verona@bancodicomunita.it o chiamare il 347-6355992.



BISOGNI
DIVERSI



RISPOSTE
SOLIDALI



RELAZIONI
VERE



INCONTRI PER CHI E' IMPEGNATO NEL LAVORO DI CURA

Prendersi cura di sé per prendersi cura dell'altro.

Tema: Il rapporto con i familiari

Quando: Giovedì, 16 febbraio, dalle ore 14.30 alle 16.30

Dove: Sala comunale in via Don G. Trevisani, 3/d (zona San Massimo)

Contatti: ufficioprogetti@acliverona.it | 045-9275000

Organizzatore: ACLI Verona



INCONTRI SUL BENESSERE E CONTRASTO DELLA SOLITUDINE

Giovedì, 9 febbraio, ore 20.30-22.30

TEMA: Le emozioni primarie queste sconosciute

Giovedì, 23 febbraio, ore 20.30-22.30

TEMA: Le parole da scegliere e le parole da evitare

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

Ingresso gratuito previa iscrizione:

<https://forms.gle/2Etjwrc5Hh7Ni4SCA>

Contatti: info@counselingverona.it | 3479868993

Organizzatore: ASPIC Counseling & Cultura & Sol. Co. Verona



LABORATORIO DELLA MEMORIA A SAN MASSIMO

Il Laboratorio è un luogo accogliente dove professionisti e volontari propongono agli anziani attività di **stimolazione cognitiva, ginnastica e musicoterapia** al fine di favorire il mantenimento delle abilità, contrastare la solitudine e offrire momenti di socializzazione.

Gli **incontri** sono a cadenza settimanale,
ogni lunedì alle ore 9.30 e **ogni giovedì alle 15.30**.

Il ritrovo è presso la Sala Polifunzionale di San Massimo in Via Anselmi, 7.

CICLO DI INCONTRI:

IL DECADIMENTO COGNITIVO E CONSIGLI PER AIUTARE LE FAMIGLIE

Mercoledì, 1 febbraio, ore 18.30-20.00

TEMA: La persona e lo spazio della casa: gestione e consigli per il vivere quotidiano

Mercoledì, 8 febbraio, ore 18.30-20.00

TEMA: L'importanza della musica dei ricordi

Dove: Sala Civica in Via Brunelleschi, 12 (zona Stadio)

Contatti: info@alzheimerverona.org | 3486373776

Organizzatore: Associazione Alzheimer 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 Affari Generali - Decentramento
Ufficio Politiche Comunitarie
Piazza Bra, 1 - 37121 Verona
tel: 045 8077853
politichecomunitarie@comune.verona.it

PARTNER DI PROGETTO

