

# ACLI

## COMO



### Speciale FAP

## Proposte associative 2014-2015



### 2014: anno di congressi e di rilancio

Il 2014 è stato per la Federazione Anziani e Pensionati delle ACLI un anno importante. Si è svolto in tutte le federazioni provinciali, nelle regioni e a livello nazionale il congresso per il rinnovo delle cariche. A Como ci siamo riuniti il 14 Giugno presso la sede dell'Enaip di Cantù. Il direttivo provinciale è stato rinnovato con l'inserimento di tre nuovi membri. Nella prima seduta il Direttivo stesso ha riconfermato quale guida dell'Associazione il segretario uscente, Onofrio La Corte.

Durante l'assemblea congressuale si sono trattati molti temi. In particolare la F.A.P. si pone avanti a sé due importanti sfide: favorire l'invecchiamento attivo e tutelare la non autosufficienza. Sul primo punto la FAP provinciale di Como si impegna a proporre sul territorio una serie di iniziative: corsi di informazione e formazione, attività ludico-motorie, occasioni di incontro e di aggregazione con al centro gli "over" e il loro benessere.

Nelle pagine seguenti verranno descritte le proposte e le opportunità alle quali i soci F.A.P. possono accedere a tariffe agevolate, oltre alle convenzioni e agevolazioni sui servizi ACLI riservate ai soci F.A.P.



### COME ADERIRE ALLA F.A.P.

L'adesione alla F.A.P. avviene attraverso l'attivazione della delega per la trattenuta diretta sulla pensione dei pensionati INPS, INPDAP e IPOST

Per informazioni e adesioni contattare la sede provinciale F.A.P., tel. 0313312726 email: [como@fap.acli.it](mailto:como@fap.acli.it)



Ai soci ACLI FAP invio gratuito del quadrimestrale delle Acli di Como  
"Laboratorio Sociale"

La tessera ACLI FAP dà diritto a tutte le convenzioni della CARTA SERVIZI  
DELLE ACLI DI COMO

Novembre 2014 - Gennaio 2015

## *CORSO DI TAI CHI CHUAN*

Proposto per la fascia di età dai 55 anni in su, il corso verrà svolto sia a Cantù, presso le strutture dell'Us Acli di Cantù Asnago (centro sportivo in Via Rienti) il mercoledì dalle 9.00 alle 10.30 e a Como, presso l'oratorio di Rebbio, in Via Lissi 11 il mercoledì dalle 11.00 alle 12.30.

Il corso avrà durata trimestrale e prevede 12 lezioni (una alla settimana). Per i soci FAP è previsto un costo di iscrizione agevolato di 50 euro per tutte le lezioni (comprensivo di assicurazione). Per i non soci il costo è di 70 euro (+10 euro tessera con assicurazione).

***Iscrizioni entro il 22 Ottobre. Inizio corsi mercoledì 29 ottobre (con una lezione di prova).***

Per informazione e iscrizioni: Tel: 3385924174 - Mail: [taichi.fap@gmail.com](mailto:taichi.fap@gmail.com)

Il corso prevede un numero minimo di 8 partecipanti.

Il modulo, in base alle iscrizioni, potrà essere ripetuto anche per il trimestre febbraio-aprile e per il bimestre maggio-giugno.

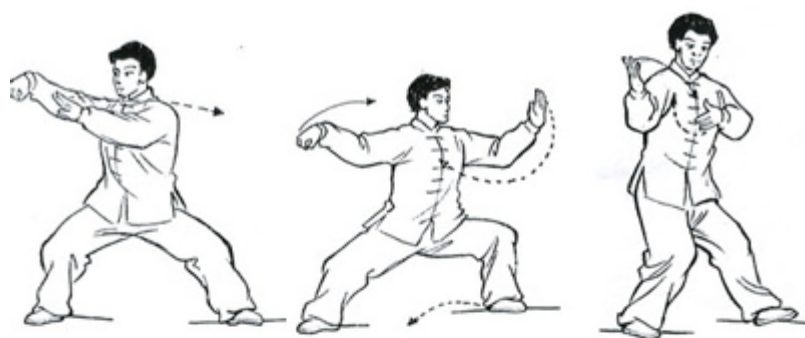


图 31

图 32

图 33

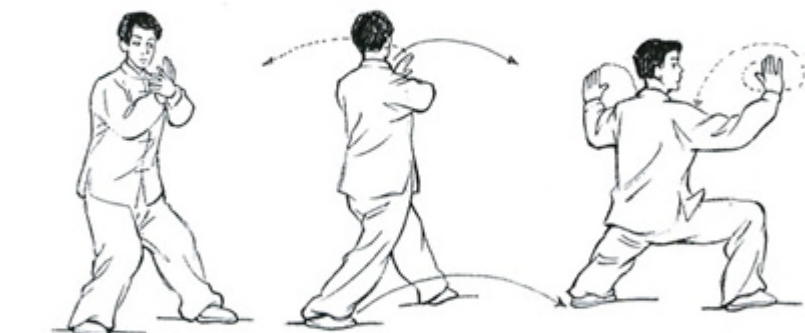


图 34

图 35

图 36



### *PERCHE' PRATICARE?*

Praticato da millenni per le sue capacità rigenerative, il taji quan è un'arte gentile dalle innumerevoli risorse terapeutiche. Attraverso i suoi movimenti armoniosi, fluidi e circolari il corpo si tonifica e grazie alla profonda respirazione gli organi interni rinvigoriscono mantenendosi elastici ed in perfetta efficienza anche in età avanzata.

Il Cina, dove il taji quan si pratica da oltre 600 anni, non è soltanto un modo per sentirsi bene: è una terapia, uno strumento di prevenzione e un rimedio per quasi tutti i disturbi, compresa l'artrite. Questa disciplina è rapidamente divenuta popolare in occidente perché adatta a qualsiasi età.

Le forme, eseguite in modo lento e rilassato, generano calma nel pensiero, liberano la mente e sciolgono le tensioni fisiche, facilitando l'eliminazione dello stress, dell'insonnia ed altri mali legati allo stile di vita moderno.

Per praticare bastano tuta e scarpe da ginnastica.

## VitAttiva

Ciclo di incontri di formazione ed informazione con al centro il benessere e la tutela degli anziani

Dal movimento, alla sicurezza in casa, fino ad arrivare ai diritti dei più anziani. Molti sono i temi caldi che ci riguardano.

Questo ciclo di incontri si propone di affrontarne alcuni, in modo da dare un quadro comprensivo su quali debbano essere alcune buone pratiche per vivere con maggiore serenità e pienezza questa bellissima età della vita.

Ecco il programma:

### **GIOVEDÌ - 15 Gennaio 2015**

#### **Prevenire è meglio che curare**

Come prevenire e affrontare in modo corretto le patologie specifiche dell'età

*Intervento del Dott. Cosimo Prete (Geriatra)*

### **MARTEDÌ - 20 Gennaio 2015**

#### **Anziani sicuri in casa...si può!**

Buone pratiche per vivere in sicurezza la propria vita domestica

*Intervento di Gianni De Vita (presidente Lega Consumatori)*

### **GIOVEDÌ - 29 Gennaio 2015**

#### **Invalidità civile...districarsi nella normativa**

Conoscere i diritti e le opportunità offerte alle persone invalide

*Intervento di Emanuela Mattioli (direttrice Patronato Acli di Como)*

### **GIOVEDÌ - 5 Febbraio 2015**

#### **La salute vien mangiando**

Consigli per una corretta alimentazione nella terza età

*Intervento di Isabella Botta (nutrionista e direttrice di Enaip Como)*

### **GIOVEDÌ - 12 Febbraio 2015**

#### **Il movimento è vita**

Consigli su come interpretare il movimento nella terza età e restare in forma

*Intervento di Marinella Corti (fisioterapista)*

Gli incontri si terranno a Como, presso il Centro Pastorale "Card.Ferrari" in via C.Battisti 8 dalle ore 17.00 alle 19.00.

Il percorso è completamente gratuito. Alla fine di ogni incontro aperitivo conviviale.

A seguire:

Successivamente all'incontro sul movimento, verrà proposto **uno stage pratico di autocura con lo Shiatzu**, guidato da Marinella Corti, fisioterapista.

Lo Zen Shiatzu è un trattamento che si effettua con delle pressioni al fine di ottenere un riequilibrio energetico. È indicato per aiutare a risolvere disturbi quali: problemi cervicali, lombari e di schiena in generale, problemi articolari, di circolazione linfatica, stati ansiosi.

La sede dello stage verrà definita in seguito.

### ALTRE PROPOSTE ASSOCIATIVE

#### CORSO DI INFORMATICA

Verrà proposto un corso di informatica, nel mese di marzo 2015, per l'utilizzo dei programmi base (word, excel), per la gestione della posta elettronica, per navigare in internet ed utilizzare i principali motori di ricerca e per approcciarsi ai social network sia tramite PC che con smartphone. Il corso di terrà a Cantù presso la scuola ENAIP e sarà gratuito per i soci FAP.



#### LA FAP SIAMO NOI!

Tutti i soci FAP sono invitati a proporre idee e suggerimenti su percorsi formativi, attività da fare insieme. Mandateci idee e proposte alla mail: [como@fap.acli.it](mailto:como@fap.acli.it) o chiamando il lunedì, martedì e mercoledì mattina il nostro referente Marco Freri al 0313312713.

Avete un quesito da porre in merito alla pensione, alle tasse, hai i vostri diritti? Chiamate la sede FAP al 0313312713 (chiedendo sempre di Marco).

**La FAP SIAMO NOI!** Chi avesse tempo disponibile da dedicare come volontario allo sviluppo delle nostre attività rivolte ai soci ed a tutti gli "over" ci venga a trovare il lunedì, martedì e mercoledì mattina in sede ACLI in via Brambilla 35. Il referente organizzativo Marco Freri vi aspetta!