



Comune di Pero  
Città Metropolitana di Milano

# CENTRO ANZIANI 2024 | 2025



In collaborazione con:



Carissimi,

anche per l'anno 2024/2025 l'obiettivo dell'Amministrazione Comunale sarà quello di sostenere il Centro Anziani di Via Greppi, per favorire l'incontro, la socializzazione e per prevenire l'isolamento dell'anziano promuovendo l'invecchiamento attivo.

Dobbiamo mantenere vive le abilità senso-percettive, manuali e intellettive dei nostri anziani, attraverso opportune attività e iniziative, diffondendo una nuova cultura della terza età ricca di risorse e possibilità.

L'animazione del nostro Centro, gestita dalla Coop. CRM con la fattiva collaborazione di Volontari, preziosi come sempre, e delle Associazioni che collaborano con l'Amministrazione Comunale, viene descritta nel calendario annuale condiviso.

Sarà mia cura dare contributo e supporto affinché il Centro di Via Greppi, diventi CENTRO di aggregazione, ascolto e socializzazione per tutti i nostri anziani.



L'Assessore  
ai servizi sociali,  
disabilità e anziani  
Germana Rossi

# INDICE

Centro Anziani "Città Di Pero"

## CORSI E LABORATORI

<b>BALLI DI GRUPPO</b>	<b>Pag. 8</b>
<b>CORSO DI TAI CHI</b>	<b>Pag. 9</b>
<b>IL BURRACO - PROIEZIONE DI FILM</b>	<b>Pag. 10</b>
<b>LABORATORIO CREATIVO</b>	<b>Pag. 11</b>
<b>MERCOLEDÌ: LABORATORIO E CHIACCHIERE</b>	<b>Pag. 11</b>
<b>SPAZIO DI ASCOLTO</b>	<b>Pag. 12</b>
<b>CREATIVITÀ: PANNOLENCI</b>	<b>Pag. 13</b>
<b>CREATIVITÀ: PASSATEMPO CREATIVO</b>	<b>Pag. 13</b>
<b>GRUPPI DI CAMMINO</b>	<b>Pag. 14</b>

## ALTRE ATTIVITÀ

<b>SPORTELLO UTILE</b>	<b>Pag. 12</b>
<b>ALZHEIMER CAFÈ PERO</b>	<b>Pag. 15</b>
<b>PRANZARE INSIEME</b>	<b>Pag. 16</b>
<b>UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ</b>	<b>Pag. 17</b>

### Segreteria

*Per informazioni e/o iscrizione ai corsi dal lunedì al venerdì c/o  
Centro Anziani via Greppi 12 tel. 02-3581439*

# CENTRO ANZIANI



## CENTRO ANZIANI "CITTÀ DI PERO"

VIA GREPPI, 12

Il Centro Diurno Anziani di Pero è un servizio pubblico a carattere socio-ricreativo gestito da C.R.M. Cooperativa Sociale Onlus, in collaborazione con l'associazione di Volontariato Auser Insieme Pero ed altre associazioni del territorio. E' aperto dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 18.00.

Lo spazio del Centro è a ingresso libero, previo tesseramento gratuito; ai pensionati (oppure over 60) residenti di Pero che vorranno iscriversi ai corsi a pagamento sono riservate delle tariffe agevolate. Il tesseramento permette inoltre di rendicontare anche attraverso i numeri la partecipazione al Centro.

La sua funzione sociale, culturale e aggregativa, secondo l'approccio progettuale della cooperativa C.R.M., è quella di rappresentare, per la comunità intera, un luogo inclusivo, dove tutti i cittadini ultra sessantenni, e più in generali adulti, con le loro diversità, possano convergere e trovare un punto di incontro, di vita sociale e comunitaria, oltre che di coesistenza rispettosa.

Attraverso la ricca programmazione proposta sarà possibile, ad esempio, mantenersi in forma, raccontarsi, creare, approfondire diversi argomenti, aggiornarsi sulle notizie, ecc.

In collaborazione con i volontari verranno organizzate feste e pranzi speciali per stare in compagnia con buon cibo, musica, balli, canti e tanta allegria.

### **VOLONTARI DI RIFERIMENTO**

Rosanna Carsenzuola

Lucia Matera

**Per informazioni, tesseramenti e iscrizioni ai corsi e alle iniziative chiamare dal Lunedì al Venerdì il n° 02/3581439, scrivere a [centroanzianiperoi@crmsociale.it](mailto:centroanzianiperoi@crmsociale.it) o recarsi direttamente c/o Centro Diurno Anziani di Via Greppi 12 dalle 15.00 alle 18.00.**

**Coordinatore Centro Diurno Anziani: Frignani Marco \ Coordinatori AUSER: Antonio Toppi**



## CENTRO ANZIANI "VIA MATTEOTTI" CERCHIATE DI PERO

Il Centro Anziani di via Matteotti, a Cerchiate, è aperto dal lunedì al venerdì, nel pomeriggio dalle 15.00 alle 18.00. L'ingresso al Centro di Cerchiate è libero ed è richiesto il tesseramento iniziale gratuito.

Le attività sono volte all'aggregazione e alla ricreazione: spaziano dal gioco delle carte alla lettura dei giornali, ecc.

Con cadenza settimanale sono attivi "laboratori di manualità", che vedono coinvolto un gruppo di volontarie.

### VOLONTARI DI RIFERIMENTO

Remo Siliprandi

Angelo Cecco

Ernesto Convento

# CORSI E LABORATORI

Per informazioni e iscrizioni ai corsi, a partire dal 22 settembre 2023, chiamare dal Lunedì al Venerdì il n° 02/3581439, scrivere a [centroanzianipero@crmsociale.it](mailto:centroanzianipero@crmsociale.it) o recarsi direttamente c/o Centro Diurno Anziani di Via Greppi, 12 dalle ore 15.00 alle ore 18.00.

## **Centro Diurno Anziani (CDA) di Pero PROGRAMMAZIONE 2024-2025**

**NB.**

***Il GIORNO 2 OTTOBRE DALLE 15 alle 17 OPEN DAY APERTURA CORSI con  
presentazione delle attività e merenda presso il Centro Diurno Anziani.***

### **ATTIVITÀ I E II QUADRIMESTRE: da Ottobre 2024 a Maggio 2025**

A cadenza giornaliera

**ATTIVITÀ DI CONDIVISIONE E RELAX AUTO-ORGANIZZATE A GESTIONE LIBERA  
RA ATTIVITÀ DI SUPPORTO PERSONALIZZATO ALLE AUTONOMIE GIOCHI DI  
CARTE E DI SOCIETÀ, DAME, SCACCHI.**

#### **SPAZIO MEDIA:**

È presente un televisore utilizzabile, previo accordo con il Coordinatore, per la condivisione di eventi trasmessi in chiaro.

#### **SPAZIO LIBRI:**

Sono presenti molti libri consultabili sul posto o da portare a casa tramite prestito

La bellezza dei balli di gruppo sta nella loro semplicità: niente coppie e niente acrobazie: ognuno, uomo o donna che sia, può finalmente sentirsi libero di esprimersi. Ballare tutti insieme, con movimenti preordinati, crea un'armonia collettiva e dà a ciascuno un senso di appartenenza al gruppo che è piacevole e liberatorio.

E non dimentichiamo che il ballo è una preziosa esperienza formativa, sia dal punto di vista fisico che psicologico: ci riconcilia con il nostro corpo, ci fa star bene con gli altri, senza stress e con un forte senso di libertà e di armonia.

Il corso, condotto da una professionista del ballo dalla ventennale esperienza - diplomata FIDS in danze coreografiche, standard, country e nazionali - è a pagamento e aperto a tutti, con iscrizione prioritaria per gli anziani. La prima lezione viene considerata di prova.

## CORSO DI BALLO DI GRUPPO



<b>PERO</b> CENTRO ANZIANI Via Greppi 12	<b>ORARI</b>	<b>COSTO</b> Utenti Centro Anziani (pensionati o over)	<b>COSTO</b> Altri Utenti
Tutti i Martedì	15.00 - 16.00	€ 35,00 (quadrimestre) € 65,00 (corso annuale)	€ 50,00 (quadrimestre) €95,00(corsoannuale)

**I QUADRIMESTRE - Dal 7 Ottobre 2024 al 31 Gennaio 2025**

ISCRIZIONI: Dal 22 Settembre 2024 fino esaurimento posti

**II QUADRIMESTRE - Dal 1 Febbraio 2025 al 31 Maggio 2025**

**III ISCRIZIONI** Dal 15 Gennaio 2025 fino esaurimento posti

presso **Centro Anziani Via Greppi 12**

**I corsi saranno attivati con un minimo di 12 partecipanti**

## CORSO DI TAI CHI

Il Tai chi è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. La pratica costante di queste tecniche rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura, con un effetto benefico su sistema nervoso e circolazione. Scopo ultimo è stimolare il libero fluire dell'energia vitale e ristabilire armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito. Max 12 partecipanti



**Conduce: Walter Russo - fisioterapista**

PERO CENTRO ANZIANI Via Greppi 12	ORARI	COSTO Utenti Centro Anziani (pensionati o over	COSTO Altri Utenti
Tutti i Lunedì Chi ha già fatto un corso	16.30 - 17.30	€ 35,00 (quadrimestre) € 65,00 (corso annuale)	€ 50,00 (quadrimestre) €95,00(corsoannuale)
Tutti i Mercoledì Chi è alle prime armi	16.30 - 17.30	€ 35,00 (quadrimestre) € 65,00 (corso annuale)	€ 50,00 (quadrimestre) €95,00(corsoannuale)

**VII QUADRIMESTRE - Dal 7 Ottobre 2024 al 31 Gennaio 2025**

ISCRIZIONI: Dal 22 Settembre 2024 fino esaurimento posti

**VIII QUADRIMESTRE- Dal 1 Febbraio 2025 al 31 Maggio 2025**

**IX ISCRIZIONI** Dal 15 Gennaio 2025 fino esaurimento

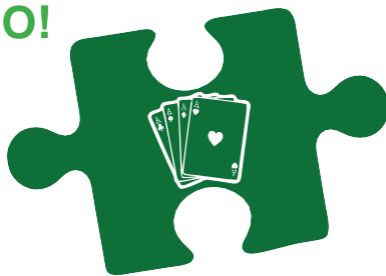
posti **presso Centro Anziani Via Greppi 12**

**I corsi saranno attivati con un minimo di 12 partecipanti**



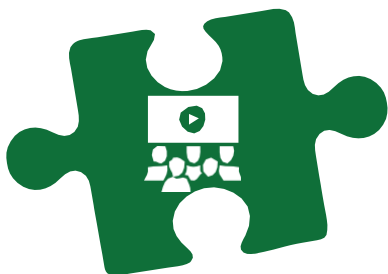
## IL BURRACO... IMPARIAMOLO GIOCANDO!

Un pomeriggio dedicato al gioco del Burraco, per introdurre al gioco chi desidera conoscerne le regole e consentire agli appassionati di avere un luogo di ritrovo in cui poter giocare insieme.



GIORNO	SEDE	ORARI
Venerdì	Centro Anziani Via Greppi 12 c/o Sala Proiezioni	15.30-17.30

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani***



## PROIEZIONE DI FILM

Momento dedicato agli appassionati di film e di cinema, che potranno assistere gratuitamente alla proiezione di film di vario genere e per tutti i gusti e discuterne insieme (seguirà locandina, consultabile anche direttamente al Centro di Via Greppi). I film sono scelti in collaborazione con PuntoPero e PuntoCerchiare, dove i medesimi film (oltre a molti altri) possono pertanto essere presi in prestito.

GIORNO	SEDE	ORARI
Tutti i Lunedì	Centro Anziani - Via Greppi 12 c/o Sala Proiezioni	15.00-17.00

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.***

***In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero***

## LABORATORIO CREATIVO



In questo spazio di valorizzazione dell'esperienza, delle capacità e della creatività degli anziani, ci si incontra per il piacere di "fare insieme" scambiandosi conoscenze, consigli e idee.

Sono previsti laboratori di vario genere, a seconda della stagionalità e degli eventi a programma (decoupage, realizzazione con tessuti, perline, pannolenci e addobbi per le festività)

GIORNO	SEDE	ORARI
Venerdì	CentroAnziani-ViaGreppi12 c/osaletta/ufficioalpianoterra	15.00-17.00

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.***

***In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero***

## MERCOLEDÌ: LAVORI E CHIACCHIERE

Sono previste attività manuali di vario genere: realizzazioni con materiali di riciclo, con tessuti e lana, preparazione di centri tavola, maschere e costumi, ecc... Obiettivi: stare insieme, conoscere nuove persone e valorizzare insieme esperienze, capacità e creatività attraverso lo scambio reciproco di idee, consigli e conoscenze.



GIORNO	SEDE	ORARI	COSTO
Tutti i mercoledì pomeriggio	CentroAnziani-ViaGreppi12 C/O l'ufficio al piano terra	15.00-17.00	Gratuito

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.***

***In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero***

## SPAZIO DI ASCOLTO

Sportello di ascolto individuale con finalità di promozione del benessere ed orientamento per eventuale invio ai servizi specialistici del territorio. L' Assistente Sociale è a disposizione su prenotazione entro il martedì precedente per l'incontro d'ascolto.



GIORNO	SEDE	ORARI
Giovedì	CentroAnziani-ViaGreppi12 c/osaletta/ufficioalpianoterra	14.30-17.30

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.***

## SPORTELLO "UTILE"

Sportello virtuale per l'assistenza alle registrazioni online, prenotazioni, etc.

Senza prenotazione è possibile presentarsi direttamente al Centro.



Lunedì	CentroAnziani-ViaGreppi12 c/osaletta/ufficioalpiano terra	15.00-17.00
--------	--	-------------

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani.***

## LABORATORIO DI CREATIVITA' "POMERIGGIO CREATIVO"



Un laboratorio che darà le prime basi per poter progettare e costruire differenti tipologie di manufatti con molteplici tipi di materiali. Si potranno così realizzare oggetti, ricordi e quanto altro ispirerà la fantasia dei partecipanti.

GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
Giovedì	Mese di Marzo	Centro Anziani - Via Greppi 12	15.00 - 17.30

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani, il costo del materiale sarà a carico dei partecipanti***

***In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero.***

## LABORATORIO DI CREATIVITA' "CORSO DI PANNOLENCI"



Il laboratorio insegnerà come utilizzare il pannolenci per poter realizzare e quanto altro ispirerà la fantasia dei partecipanti. Dato il periodo potrebbe essere incentrato sugli addobbi natalizi.

GIORNO	PERIODO	SEDE	ORARI
Giovedì	Mese di Novembre	Centro Anziani - Via Greppi 12	15.00 - 17.30

***L'iscrizione è gratuita ed è a cura del Centro Diurno Anziani, il costo del materiale sarà a carico dei partecipanti***

***In collaborazione con l'associazione di volontariato Auser Insieme Pero.***

# GRUPPI DI CAMMINO

Ci si ritrova con regolarità per camminare insieme lungo un percorso predefinito all'interno del territorio comunale, al fine di promuovere l'attività fisica e il benessere.

Il gruppo è guidato da volontari che accolgono i nuovi arrivati, li conducono e li motivano. Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora).

Il gruppo di cammino, sfruttando il meccanismo "sociale" del camminare insieme, è una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo piacevole.

Data l'esigenza espressa nello scorso anno ci saranno due gruppi distinti per velocità di cammino.



GIORNI	INCONTRO	ORARIO	STAGIONE	COSTO
Venerdì Percorso leggero e avanzato	Centro Anziani	09.00	PRIMAVERA-ESTATE	Gratuito Iscrizione al Centro Anziani
Venerdì Percorso leggero e avanzato	Centro Anziani	09.30	AUTUNNO-INVERNO	Gratuito Iscrizione al Centro Anziani

# **ALTRE ATTIVITÀ**

presso il Centro Anziani di via Greppi 12

## **ALZHEIMER CAFÈ PERÒ**

L'iniziativa a favore dei malati di Alzheimer e delle loro famiglie rientra in un progetto del territorio del Rhodense, promosso dalle Auser locali e coordinato da Auser Regionale Lombardia che coopera con Ser.Co.P (l'Azienda consortile dei Comuni del Rhodense per la gestione dei servizi comunali alla persona) e che ha già visto risultati molto positivi negli scorsi tre anni. Durante i Cafè i malati, seguiti da personale preparato, seguono attività organizzate appositamente per loro: attività manipolative, motorie, canto, danza, arteterapia, musicoterapia, ecc. I familiari e chi assiste il malato, in uno spazio diverso, hanno la possibilità di confrontarsi con un medico, uno psicologo, un neurologo, un infermiere o un assistente sociale per saperne di più, confrontarsi sulle modalità di relazione con i propri familiari, condividere esperienze, preoccupazioni, soluzioni.

Inoltre, negli ultimi due anni, il progetto Alzheimer Cafè è stato accompagnato da un percorso di animazione teatrale, svolto con l'Associazione Tanti quanti di Pero, con i familiari e i volontari.

***I Cafè si svolgono nei sabati pomeriggio programmati dalle 14.30 alle 16.30 presso il Centro Diurno Integrato di via Greppi 12 1° piano***

**Info: sportello telefonico 335/19545583**

# PRANZARE INSIEME



## PRANZO CONVIVIALE:

da lunedì a venerdì dalle 12.00 alle 13.00, in un'atmosfera conviviale, è possibile consumare il pranzo a prezzi modici (6 euro). Il menu è a rotazione stagionale. Prenotazione obbligatoria precedente di almeno 3 giorni presso il Centro Anziani. In collaborazione con i volontari dell'associazione AUSER vengono organizzati diversi pranzi speciali legati alla stagionalità o ad un tema specifico. I menu e la tariffa verranno esposti e diffusi in anticipo su tutto il territorio comunale. Prenotazione obbligatoria presso il Centro Anziani

**Open Day presso il Centro Greppi Mercoledì 2 ottobre 2024 alle ore 15.00**  
**Le iscrizioni ai corsi e agli incontri inizieranno a partire da questa data.**

MESE	DATA	SEDE
Ottobre – OPEN DAY merenda	Mercoledì 2 ottobre	Centro Greppi – Pero
Ottobre PRANZO D'AUTUNNO	Giovedì 24 ottobre	Centro Greppi – Pero
Dicembre – NATALE	da definire	Palestra Marconi
Gennaio PRANZO D'INVERNO	Giovedì 23 Gennaio	Centro Greppi – Pero
Marzo – FESTA DELLA DONNA	Giovedì 6 marzo	Centro Greppi – Pero
Maggio PRANZO DI FINE STAGIONE	Giovedì 22 Maggio	Centro Greppi – Pero
Maggio OPEN DAY saggi e chiusure attività	da definire	Centro Greppi – Pero

***In collaborazione con Auser Insieme Pero e SettimoPero Welfood, il costo sarà comunicato ad ogni iscrizione.***

# UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

**Presso la Sala Proiezioni del Centro Anziani  
in via Greppi 12 dalle ore 9.30 alle 11.30.  
Tutti i mercoledì.**

## Anno Accademico 2024/2025

Un progetto di educazione permanente, rivolto agli over 60, realizzato con il contributo di docenti di Auser Insieme Milano, esperti della C.R.M..

I corsi sono sempre interessanti e vertono su tematiche legate alla letteratura, alla storia, all'educazione civica, nonché alla storia dell'arte, alla psicologia e filosofia.

Il costo per la partecipazione al singolo corso è di Euro 20,00.

<b>PERO CENTRO ANZIANI Via Greppi 12</b>	<b>ORARI</b>	<b>COSTO Utenti Centro Anziani (pensionati o over 65)</b>	<b>COSTO Altri Utenti</b>
Tutti i Mercoledì	09.30 - 11.30	€ 35,00 (quadrimestre) € 65,00 (corso annuale)	€ 50,00 (quadrimestre) €95,00(corsoannuale)

**I QUADRIMESTRE - Dal 7 Ottobre 2024 al 31 Gennaio 2025**

ISCRIZIONI: Dal 22 Settembre 2024 fino esaurimento posti

**II QUADRIMESTRE- Dal 1 Febbraio 2025 al 31 Maggio 2025**

ISCRIZIONI Dal 15 Gennaio 2025 fino esaurimento posti

**presso Centro Anziani Via Greppi 12**

**I corsi saranno attivati con un minimo di 12 partecipanti**



*Comune di Pero | Piazza Marconi, 2  
Tel. 02.35.37.11.1 | Fax 02.33.90.575  
comune@comune.pero.mi.it  
PEC: protocollo@comune.pero.mi.legalmail.it  
www.comune.pero.mi.it  
C.F. 86502820151 | P. IVA 06721490156*