



LA PORTA APERTA - ODV - Via Parini 11/N - 21010 BESNATE (VA)
Cellulare 3501399970

Cod. Fisc: 91069190121 laportaapertaonlus@gmail.com

Le nostre proposte gennaio – giugno 2026

SUPPORTO/SOSTEGNO ALLE PERSONE

- Attivazione di uno sportello per sostenere le persone anziane, sole, immigrate, nel disbrigo di pratiche amministrative/fiscali/ sanitarie (ISEE, appuntamenti sanitari, Curriculum...)
Lunedì mattina, su appuntamento - h.10.30/11.30
- Ascolto di bisogni, accompagnamento presso i servizi e le strutture del territorio) (a “fare la spesa”, in banca/posta) e sostegno in percorsi personali adatti al caso, anche con l’ausilio/contributo di professionisti competenti (avvocati, assistenti sociali, psicologi...)
- Attivazione di servizi di sostegno alla domiciliarità:
 - a) Pasto Amico (in collaborazione con l’Amministrazione Comunale)
 - b) Telesoccorso
 - c) progetto “Antenne di Comunità (*diventare soggetti che riescono ad individuare situazioni di fragilità sul territorio*)

OFFERTA CULTURALE

INCONTRI SUL BENESSERE, LA PREVENZIONE ED IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE PSICO-FISICA

- Laboratori “**Attivamente**”, una palestra per la mente:
“Allena le tue abilità cognitive per non perderle e per prevenire l’invecchiamento mentale”
Dott.ssa Marica Canziani - psicologa
10 incontri i giovedì 15/ 29 gennaio, 5/12/19/26 febbraio, e 5/12/19/26 marzo

3 gruppi:

- 1° gruppo h.15.40 /16.40
- 2° gruppo h.16.45/17.45
- 3° gruppo h.17.50/18.50

Sala Consiliare Comune di Besnate, - p.zza Mazzini

- **“Mangiar sano e divertirsi per star meglio”**
“Come prevenire le infiammazioni in cucina”

4 laboratori di cucina, compresi di degustazione dei piatti preparati, con lo chef **Dario De Girolamo** e la nutrizionista **dott.ssa Bartolaccini**

martedì 10/ 17/ 24/ 31 marzo
dalle h.18.00 alle ore 21.00

Presso Caterline Spa, via Volpina 16, Besnate

- **“Assaggi di campo”**
“Riconoscimento e raccolta di erbe spontanee”

Grazie alle mani esperte di **Ombretta Tuligi**, andremo a riconoscere le erbe selvatiche commestibili:

giovedì	9 aprile	h.14.30/17.30
giovedì	7 maggio	h.14.30/17.30
giovedì	11 giugno	h.14.30/17.30

- **“Cammina con noi”**

Attività di cammino con apprendimento della tecnica di Nordic Walking con Monica Perin e Christian Giannattasio

8 lezioni i lunedì 16/23 febbraio, 2/9/16/23/30 marzo, 13 aprile
Dalle 15.30 alle 16.30.

La “Boschina e zona verde a Cavaria

Incontri in collaborazione con la Mutua Sanitaria di Besnate:

- **Alimentazione, stress e insonnia**
“Un viaggio nell’infiammazione cronica silente, causa di malattie”
Dott.ssa Sara Bartolaccini
Venerdì 6 marzo - h.15.45

- **Il movimento tra gioie e dolori**

Dott. Francesco Zaro

Venerdì 10 aprile - h.16.00

Gli incontri sono gratuiti e si terranno presso la Mutua Sanitaria - via Matteotti,17 Besnate

Incontri laboratoriali in collaborazione con il Centro per la Famiglia, Cooperativa il Seme di Cardano al Campo e la Mutua Sanitaria di Besnate:

“L’arte di “Essere nonni ”

conduttrice **dott.ssa Debora Puzzovio** - psicologa e psicoterapeuta

- ***“I nipoti e lo smartphone”***
- ***“La qualità del tempo da trascorrere con i nipoti”***

3 incontri:

venerdì 17 aprile h.17.00

venerdì 8 maggio h.17.00

venerdì 22 maggio h.17.00

Incontri gratuiti, su prenotazione, presso la Mutua Sanitaria - via Matteotti,17 Besnate

Incontro in collaborazione con la Parrocchia di San Martino

- ***“La voce del vento” – una passeggiata letteraria in “Padrone e servo” di Tolstoj***

Serata con **Don Paolo Alliata**

Giovedì 5 marzo - h.21.00

Cinema Teatro Incontro, via Paolo Rosa 5 - Besnate

Ingresso libero

MOMENTI CREATIVI

- **Laboratorio creativi**
“Idee in movimento”

Creazioni in feltro, cartoncino, materiali poveri vari....

Martedì 27 gennaio

Martedì 3 marzo

Mercoledì 1 aprile

h.17.00/18.30

Sala Consiliare, Comune di Besnate, p.zza Mazzini

USCITE SUL TERRITORIO PREVISTE

Gennaio

“Kandisky e l'Italia” - Mostra

Museo MAGA - Gallarate

Sabato 24 gennaio - h.15.00

Visita guidata, su prenotazione, max 25 persone

- ***“Caffè Express”***

Occasioni di ritrovo in punti vivi del territorio

c/o Auser - Laboratorio espressivo

viale Repubblica 67 - Busto Arsizio

Giovedì 29 gennaio - h.15.30

Febbraio

- ***“Caffè Express”***

Occasioni di ritrovo in punti vivi del territorio

Nel contesto del Carnevale: ritrovo con Apericena

c/o Auser

viale Repubblica 67 - Busto Arsizio

Mercoledì 18 febbraio - h.17.00

- ***“Cammina con noi”***

Giro ad anello interamente nel bosco – circa 9 km

Parco Pineta di Tradate

Sabato 28 febbraio - h.14.00

Marzo

- **“Cammina con noi”**

Dalla Chiesetta S. Maria in Binda al Ponte Tibetano sul Ticino - circa 7 km

Nosate

Sabato 28 marzo - h.14.00

Aprile

- **“Cammina con noi”**

Lungolago da Ranco a Ispra, andata e ritorno - circa 8 km

Sabato 18 aprile - h.14.30

Maggio

- **Il Castello Sforzesco di Milano: uno scrigno di capolavori**

Sabato 23 maggio - h.15.00 → da confermare

Visita guidata, su prenotazione, max 25 persone

Giugno

- **Gita in pullman** (ancora da definire)

Indicativamente sabato 6 giugno

Patrocinio e collaborazione del Comune di Besnate

