



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

Cod. Fisc: 91069190121 laportaapertaonlus@gmail.com

Le nostre proposte settembre – dicembre 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...)

Su appuntamento

- 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) progetto “Antenne di Comunità (*diventare soggetti che riescono ad individuare situazioni di fragilità sul territorio*)

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 1/8/15/22/29 ottobre, 5/12/19/26 novembre e 3 dicembre

2 gruppi:

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

Sala Consiliare Comune di Besnate, - p.zza Mazzini

“Incontri di cucina salutare, buona e gustosa”

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

Mercoledì 4/11/18/25 novembre

dalle h.18.00 alle ore 21.00 (massimo 25 persone)

Presso Caterline Spa, via Volpina 16, Besnate

“Cammina con noi”

Attività di cammino con la tecnica di Nordic Walking
con Monica Perin

8 lezioni, i lunedì 5/12/19/26 ottobre e 9/16/23/30 novembre
h.15.00/ h.16.00.

Zona verdi limitrofe Besnate

“Ginnastica posturale”

con Micaela Cuomo

Attività fisica mirata al benessere della schiena e alla correzione della postura
9 lezioni, i mercoledì 7/14/21/28 ottobre, 4/11/18/25 novembre e 2 dicembre
h.16.00/17.00

Palestrina via V.Veneto, Besnate

“Tai Chi”

con Gino Donadio

Attività che unisce movimento lento, respirazione e concentrazione mentale.

10 Lezioni, i giovedì 1/8/15/22/29 ottobre, 5/12/19/26 novembre e 3 dicembre
h. 9.00/10.30

Palestrina via V.Veneto, Besnate

Incontro Benessere: “Gli oli essenziali: impariamo a conoscerli e ad utilizzarli”

a cura di Fitopreparazione Hierba Buena

Venerdì 13 novembre h.18.00

Sala Consiliare, Comune di Besnate, p.zza Mazzini - Ingresso libero

Giornata Benessere: “Un trattamento capelli/viso”

nel salone di Nicole Vinti

su prenotazione - Lunedì 14 dicembre

Via E. Ferrario 24, Gallarate

LABORATORI CREATIVI

- Laboratorio espressivo ***“Tra colori e pennelli”***
Con Fernanda Lombardi
Lunedì 28 Settembre
h.15.00/17.00
Sala Consiliare, Comune di Besnate, p.zza Mazzini

- ***“Idee in movimento”***
Creazioni in feltro, cartoncino, materiali poveri vari....

Martedì 6 ottobre
Martedì 3 novembre
Martedì 1 dicembre
h.17.00/18.30
Sala Consiliare, Comune di Besnate, p.zza Mazzini

- ***“Decorazioni in polvere di ceramica”***
6 incontri i martedì 13/20/27 ottobre e 10/17/24 novembre
h.15.00/17.00
c/o Anna Vanelli, via Monte Rosa 36, Besnate

- ***“Perlinando”***
6 incontri i martedì 13/20/27 ottobre e 10/17/24 novembre
h.17.00/18.30
Sala Consiliare, Comune di Besnate, p.zza Mazzini

INIZIATIVE CULTURALI/FORMATIVE

- ***“Corso di primo soccorso”***
Comitato Croce Rossa Italiana di Gallarate
5 incontri: giovedì 1 ottobre
 giovedì 8 ottobre
 giovedì 15 ottobre
 giovedì 22 ottobre
 giovedì 29 ottobre

h. 20.30/22.30
c/o GS Prealpino, via Roma 4, Besnate
Iscrizioni (massimo 20 persone)

- **“TRUFFA? NO, GRAZIE!”**
Incontro pubblico di sensibilizzazione e prevenzione
In collaborazione con l'Assessorato di Polizia locale
7 ottobre 2026 h.18.00
Sala Consiliare, Comune di Besnate, p.zza Mazzini
- **“Cinetè”**
Cineforum (seguirà programmazione)
I lunedì ...(metà ottobre)
h.16.30 Cinema Teatro Incontro, Besnate

USCITE SUL TERRITORIO PREVISTE

Settembre

- 9 settembre Trenino h.9.30 e 10.30
“Festa di San Tito”
Casorate Sempione

Ottobre

- **“Cammina con noi”**
Ispra “La via delle fornaci” km 5,3 Durata 2ore
Escursione con guida - su prenotazione (25 persone)
Sabato 17 ottobre h.15.30
- **“La Pinacoteca di Brera”**
Sabato 31 ottobre - h.16.00
Visita guidata, su prenotazione, max 23 persone

Novembre

- **“Cammina con noi”**
Sabato 14 novembre
Da Tornavento al Ticino ?

Dicembre

- **“The Christmas Carol”** - Musical
su prenotazione - Martedì 29 dicembre – h.20.00
Teatro Intred, Varese

Evento Extra:

Ottavo centenario dalla morte di San Francesco

- **Mostra di quadri “il cantico dei Cantici”** - Pittura di Gianni Corradini
2,3,4 ottobre h.
Chiesetta Villaggio Veneto, Besnate
- **“Il volto di Francesco: Il santo secondo Giotto”**
Videoproiezione dedicata al racconto di San Francesco attraverso le opere di Giotto” a cura di GibArt
In collaborazione con l'Assessorato alla Cultura
Venerdì 16 ottobre h.21.00
Sala Consiliare, Comune di Besnate, p.zza Mazzini
- In occasione della Sagra di San Francesco, presso il Villaggio Veneto:
cena su prenotazione
venerdì 2 ottobre h.20.00 Chiesetta Villaggio Veneto

Patrocinio e collaborazione del Comune di Besnate

