

TEMPO DI COMUNITÀ VIVERE BENE INSIEME

dal 19 al 24 ottobre 2026, a Nembro

sei giorni di iniziative, dialogo e convivialità
per far crescere il valore delle relazioni



scopri il
programma
completo
>>>

Lunedì 19 ottobre 2026

ore 9.30 Biblioteca Centro Cultura "Tullio Carrara"

NUTRIRE IL TEMPO

Il ruolo dell'alimentazione nell'anziano tra gusto e prevenzione

Incontro con **Elisa Carrara, dietista.**

ore 18.00 Municipio - Sala Consiliare

PARAMETRI VITALI

Primo incontro del ciclo: "PRENDIAMOCI CURA CON CURA" di "*Aria di casa*", un progetto che offre ascolto, orientamento e supporto a chi si prende cura ogni giorno di persone anziane e/o con disabilità.

Incontri formativi gratuiti condotti da infermieri esperti o operatori socio-sanitari.

Martedì 20 ottobre 2026

ore 9.30 Piazza della Libertà

PASSEGGIATA SULLA CICLABILE direzione Gavarno, sede del C.A.I. Nembro.

Rientro per le ore 12.00. Con il C.A.I. di Nembro

ore 15.15 Municipio - Sala Consiliare

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

corso per uomini e donne over 65, per avviare un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata.

Il corso è tenuto da personale qualificato del CUS (Centro Universitario Sportivo) dell'Università degli Studi di Bergamo, con la supervisione di un fisioterapista e medico.

Mercoledì 21 ottobre 2026

ore 8.30-13.00 Auditorium "Modernissimo"

convegno sulle fragilità neurocognitive

QUANTI ANNI HAI? QUANTI NE VUOI!

intergenerazionalità nelle demenze: reciprocità e relazione.

L'iniziativa, con la responsabilità scientifica del **Dott. Fulvio Menghini**, propone una mattinata di approfondimento e confronto sul tema delle demenze e, in particolare, sul valore delle relazioni tra generazioni come occasione di inclusione, reciprocità e partecipazione.

Giovedì 22 ottobre 2026

dalle 8.00 alle 13.00 Municipio - Sala Consiliare

SCREENING GRATUITO CARDIOVASCOLARE E NEUROLOGICO

con l'Associazione Cuore e Batticuore ODV, in collaborazione con Cooperativa Serena e Sportello Alzheimer

ore 16.00 Biblioteca Centro Cultura "Tullio Carrara"

CON-DIVIDERE

Incontro con l'autore **Giulio Cestari** per una condivisione emotiva sul tema delle demenze. Giulio Cestari è autore del libro "Anime Lampare" Tg Book edizioni

Venerdì 23 ottobre 2026

ore 10.00 Biblioteca Centro Cultura "Tullio Carrara"

NASCONO PIÙ NONNI CHE BAMBINI

Cosa sapere e cosa fare per i figli dei figli. I consigli di un nonno pediatra.

Presentazione del libro di Leo Venturelli, con la partecipazione dell'autore.

durante la mattinata Istituto Comprensivo "E. Talpino"

incontro dedicato ai ragazzi:

LA BIBLIOTECA VIVENTE. Mario Curnis e altri cittadini esperti di Nembro raccontano le proprie esperienze e passioni agli alunni dell'Istituto Comprensivo di Nembro.

dalle ore 14.00 Biblioteca Centro Cultura "Tullio Carrara"

UN POMERIGGIO DI GIOCHI IN BIBLIOTECA

SAI CHE IN BIBLIOTECA SI GIOCA A BRIDGE? Presentazione del percorso a cura di Federica Casazza. A seguire, sessione di gioco con volontari esperti e competenti.

POTA CHE QUISS! Vieni a scoprire il primo gioco di quiz bergamasco!

Si gioca insieme agli esperti game master della Cooperativa San Martino

Sabato 24 ottobre 2026

ore 10.00 Casa di Riposo di Nembro

Radici che uniscono, futuro che cresce. Un albero per unire le generazioni.

Un'iniziativa che vedrà protagonisti i giovani nembresi e i residenti della struttura nella piantumazione di un nuovo albero, simbolo di cura, memoria, speranza e continuità tra le generazioni.

L'evento nasce dalla collaborazione tra Casa Riposo Nembro, Spazi Salute Nembro, Gruppo Alpini di Nembro, RSA Lovers e AIPV - Associazione Italiana Professionisti del Verde.

ore 12.30 Ristorante Villa Sant'Antonio a Lonno

Pranzo conviviale a chiusura della settimana

costo: euro 25.00

ore 16.00 Villa Pelliccioli Lonno

CRAPE DE LEGN. Monologo con incursione di burattini.

In bergamasco "crapa dé lègn" significa "testa di legno".

Si riferisce ai burattini, che hanno una testa scolpita in legno. Mentre il resto del corpo è un guanto di stoffa, che indossa la mano ruvida del burattinaio.

Ma "crapa dé lègn" da noi è anche uno duro di comprendonio, di coccio, testardo. Uno o Una perseverante. Caparbio.

Sarà possibile usufruire del trasporto gratuito in pullman organizzato dal Comune di Nembro, se sprovvisti di mezzo proprio.

Si verrà accompagnati per il pranzo e riaccompanati alla fine dello spettacolo teatrale, per le ore 17.00 circa.

INFO E ISCRIZIONI: presso Comune di Nembro ufficio amministrativo Servizi Sociali da lunedì 28 settembre a venerdì 9 ottobre dalle ore 9.30 alle 11.30 i giorni lunedì, martedì, giovedì e venerdì. Per l'iscrizione al pranzo è richiesto il versamento di una caparra di 10 euro.



COMUNE DI NEMBRO



INFO
Ufficio Servizi Sociali
035 471 335