

CASCINA INSIEME

UNO SPAZIO PER INCONTRARSI IN MODO LEGGERO E DIVERTENTE ATTRAVERSO PROPOSTE DI GRUPPO

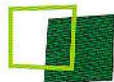
L'invecchiamento attivo è stato definito dall'OMS come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano".

La solitudine degli anziani, di contro, rappresenta uno dei più grandi rischi per la loro salute e per il loro benessere psicofisico.

Cascina Insieme agisce su queste due leve: è uno spazio per incontrarsi in modo leggero, per stare insieme, per divertirsi attraverso proposte di gruppo come letture, laboratori, corsi, giochi di memoria, proposte musicali e di tipo artistico, attività fisiche, feste. È un'opportunità di socialità e aggregazione per persone over 60 del quartiere di Mirafiori Nord e non solo.

Per partecipare è richiesto un contributo di 15 euro a persona come compartecipazione alle spese garantendo, anche così, la sostenibilità di tutto il progetto. Questa quota permette di partecipare a tutte le attività, da ottobre 2024 a maggio 2025, in modo continuativo oppure occasionale.

Le attività di Cascina Insieme sono realizzate con la partecipazione e la collaborazione di: *ass. Sportidea Caleidos, ass. Vivere Mirafiori, "Ginnasticando", Vilma Cassinelli, Alessandra Pessione, Sergio Cardon, Guido Giorza, Marinella Satta, Elia Ntarelli, Imelda Marcati, Angelo Toppino, NovaCoop, Coop. Terra Mia, Fondazione Università Popolare di Torino, Laboratorio Folk*



INFO

DOVE

Cascina Roccafranca
Via Rubino 45, 10137 TO
Rivolgersi allo Spazio Accoglienza

CONTATTI

inforoccafranca@comune.torino.it
Tel.: 011.01136250
www.cascinaroccafranca.it



CASCINA INSIEME

2024
2025



Fondazione
Compagnia
di San Paolo



CASCIN
AROCCA
FRANCA

CASCIN
AROCCA
FRANCA

CASCINA INSIEME - tutte le attività di Cascina Roccafranca



CONOSCIAMO IL COMPUTER

Lunedì e mercoledì dalle 9 alle 11

Il computer lo usano tutti, ma per me è un tabù! Nessun problema, in dieci incontri ti aiuteremo a raggiungere un livello base, in collegamento anche all'utilizzo dello smartphone. Necessaria la prenotazione presso lo Spazio Accoglienza di Cascina Roccafranca.



FRA LE RIGHE

Lunedì dalle 10 alle 12

Le idee sono diverse e lo scambio di opinioni è fondamentale per il dibattito, la libertà, la politica. Se la pensi così, questo gruppo in cui si parla di attualità e temi di vario genere è ciò che fa per te. Ci si confronterà su argomenti proposti di volta in volta dai partecipanti, talvolta con la guida di esperti.



STORIE E LUOGHI DELLA TORINO DEL PASSATO

Lunedì dalle 15 alle 16.30

7 e 21 ottobre, 4 e 18 novembre, 2 dicembre

Cinque incontri per approfondire alcuni aspetti della Torino del passato e della sua architettura, concentrandosi su luoghi particolari che hanno fatto storia, con l'obiettivo di conoscere meglio e apprezzare ancora di più la nostra Torino.



IL RISO FA BUON SANGUE

Secondo e quarto martedì del mese dalle 10 alle 11.30

Un lavoro di gruppo per creare relazioni nuove e scoprire la bellezza di stare insieme giocando. Ridere aiuta ad acquistare forza e coraggio. Spontaneità, comunicazione, creatività sono le nostre parole chiave.



ARTE, MUSICA E... FANTASIA

Martedì dalle 15 alle 16.30

La musica accompagna gran parte dei momenti della nostra vita, ci riporta ricordi e ci regala emozioni. Una canzone è capace di influenzare la nostra giornata e il nostro umore. Insieme alla musica ci sarà anche l'arte, con una serie di incontri con esperti in materia. Un momento per ascoltare buona musica e dialogare con l'arte.



INCARTIAMOCI

Mercoledì dalle 10 alle 12

Carte che passione! Il gioco delle carte è stimolante, divertente, è un passatempo per fare amicizia e socializzare. Giocare quindi per giocare, giocare per mettersi in gioco ad ogni età. È prevista la spiegazione dei giochi, delle tecniche e delle strategie.



ALLENAMENTE INCONTRA L'ARTE

Mercoledì dalle 15 alle 16.30

Per chi ama giocare, divertendosi in compagnia, stimolando la mente e la concentrazione attraverso l'osservazione, la logica, la memoria e l'attenzione. Tutto con un'attenzione particolare all'arte e alla creatività.



GINNASTICANDO

Giovedì dalle 9.30 alle 11.30

Attività per la salute del corpo e della mente, per "vivere al meglio" la terza età attraverso l'allegria, l'umorismo, la cultura, il canto e il movimento dolce.



RICICLARTE

Giovedì dalle 15 alle 16.30

Creatività è inventare, sperimentare, crescere, assumersi dei rischi, rompere regole, fare errori e divertirsi" (Mary Lou Cook).

In un ambiente accogliente verranno creati manufatti unici e originali con l'aiuto di semplici materiali, talvolta di scarto. Insomma, con tutto (o quasi) si possono fare cose semplici, con il cuore!



NORDIC WALKING

Giovedì alle 10 - Ritrovo in Accoglienza

Mirafiori Nordic Walking è un gruppo libero, spontaneo, aperto a tutti/e con un solo obiettivo: condividere la voglia di fare attività fisica all'aria aperta. È una camminata a passo sostenuto con l'ausilio dei bastoncini. Previene problemi di salute, combatte la sedentarietà e aiuta a stare insieme.



BUONGIORNO BENESSERE

Venerdì dalle 10 alle 12

Volete tenere in allenamento la vostra memoria e il vostro corpo? Volete farlo in compagnia? Questa attività volta a promuovere il benessere psicofisico è ciò che fa per voi! In aggiunta, grazie alla collaborazione con le realtà del territorio, attività di meditazione in movimento a cadenza mensile.



GRUPPO DI CAMMINO

Lunedì, mercoledì e venerdì 9.30

È un gruppo spontaneo e informale che si ritrova nei pressi dell'Accoglienza di Cascina e organizza delle passeggiate e dei momenti di ginnastica leggera in quartiere.