

Le iniziative di Cascina Insieme sono realizzate con la collaborazione delle associazioni: lo non fumo e tu?, Polaris, Sportidea Caleidos, Dynamica Nordic Walking Vallette e con Vilma Cassinelli e Alessandra Pessione, Sergio Cardon, Guido Giorza, Giulio Guarato.

**Tutte le attività si svolgeranno in sicurezza e nel rispetto delle normative sull'emergenza Covid19.**

*Seguite i calendari presso lo Spazio Accoglienza o sul sito internet della Cascina Roccafranca [www.cascinaroccafranca.it](http://www.cascinaroccafranca.it)*

CASCINA  
ROCCAFRANCA

## CASCINA INSIEME

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

letture,  
laboratori,  
giochi di memoria,  
musica,  
computer,  
attività fisica.

È richiesto un contributo di € 10 a persona come compartecipazione alle spese, che vi permetterà di partecipare a tutte le attività di Cascina Insieme presenti su questo pieghevole **da settembre 2020 a giugno 2021**

CASCINA  
INSIEME

2020  
2021

# CASCINA INSIEME

DOVE Cascina Roccafranca  
Via Rubino 45, 10137 Torino

ORARI Lun/Ven 9 - 23, Sab 9 - 18

CONTATTI [inforoccafranca@comune.torino.it](mailto:inforoccafranca@comune.torino.it)  
011.01136250  
[www.cascinaroccafranca.it](http://www.cascinaroccafranca.it)




---

## CONOSCIAMO IL COMPUTER

**Lunedì dalle 9.30 alle 11 / Mercoledì dalle 9.30 alle 11**

Il computer è uno strumento di lavoro che tutti usano ma per me è tabù! Nessun problema, da noi si parte da zero per arrivare ad una conoscenza di base, a tutti utile, in 10 incontri. Necessaria la prenotazione presso lo Spazio Accoglienza.



---

## STORIE E LUOGHI DELLA TORINO DEL PASSATO

**Lunedì dalle 15 alle 16.30 - vedi calendario**

Una serie di incontri per fare un viaggio nella storia di Torino in compagnia di fotografie ormai ingiallite e di descrizioni fatte nel tempo da vari autori: atmosfere perdute, situazioni, luoghi e racconti per rivivere il passato.

Conosceremo le varie anime di una Torino che non c'è più, passando dalla città al confine con la campagna, alla città operaia e infine a quella elegante.

---

## IL RISO FA BUON SANGUE

**Martedì dalle 10 alle 11.30**

Un lavoro di gruppo per creare relazioni nuove, scoprire la bellezza dello stare insieme giocando, ballando, ridendo. Ridere aiuta ad acquistare forza e coraggio. Spontaneità, comunicazione, creatività sono le nostre parole chiave e il gruppo rappresenta una piccola oasi di felicità.

---

## FRA LE RIGHE

**Martedì dalle 10 alle 12**

Anche quest'anno le idee sono diverse, 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, ogni tanto con la guida di esperti in vari settori.

---

## MUSICA E... FANTASIA

**Martedì dalle 15 alle 16.30**

Musica, immagini e conferenze: un viaggio alla scoperta della buona musica che accompagna gran parte dei momenti della nostra vita, oltre a incontri allargati con l'intervento di esperti in vari ambiti.

---

## INCARTIAMOCI

**Mercoledì dalle 10 alle 12**

Carte che passione! Il gioco delle carte è stimolante, divertente; è un passatempo per fare amicizia e socializzare. Spiegazione dei più conosciuti giochi di carte, con la possibilità di apprendere o affinare tecniche e strategie di gioco.

---

## L'ALLENAMENTE

**Mercoledì dalle 15 alle 16.30**


Una mente aperta e allenata è la chiave per vivere bene e a lungo. Enigmistica, parole, logica e strategia ti aiuteranno, attraverso il gioco e la socialità, a tenere in forma il tuo corpo, il tuo spirito e il tuo cervello.

---

## GINNASTICANDO

**Giovedì dalle 9.30 alle 11.30**

Il movimento... è salute; l'allegria... è salute; l'amicizia ... è salute; la cultura ... è salute; cantare... è salute. Allora cosa aspetti? Vieni a *salutare* tutti a Ginnasticando.



---

## KREATTIVI

**Giovedì dalle 15 alle 16.30**

*“Creatività è inventare, sperimentare, crescere, assumersi dei rischi, rompere regole, fare errori e divertirsi”* (Mary Lou Cook, saggista). Se anche a te piace creare, questo accogliente spazio dedicato alle chiacchiere, alla fantasia e all'estro ti fornirà un piacevole punto di ritrovo.

---

## SPENSIERANDO

**Venerdì dalle 10 alle 12**

Giocando si vive meglio! Giochi per allenare la mente, giochi enigmistici, di abilità, di movimento, di espressione... da fare da soli o in gruppo, comunque in modo leggero e divertente.

---

## NORDIC WALKING

**Giovedì alle 10**

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!

