

CASCINA INSIEME

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

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 dell'iniziativa. Questa quota permette di partecipare a tutte le attività, da ottobre 2023 a maggio 2024, in modo continuativo oppure occasionale.

Quest'anno alla programmazione di Cascina Insieme aggiungeremo altri progetti che interessano la Fondazione Cascina Roccafranca: "La Cultura dietro l'angolo", un programma di eventi e attività culturali diffusi in tutta la città di Torino organizzato dalla Compagnia di San Paolo; "Im.Patto 2023", una serie di azioni di sensibilizzazione e promozione sui temi del cibo, della salute, del benessere e della sostenibilità coordinato da Nova Coop di Beinasco; "Inter-Conessioni", un progetto della Cooperativa Terra mia in contrasto all'esclusione sociale e alle discriminazioni.

Le iniziative di Cascina Insieme sono realizzate in collaborazione con:

Ginnasticando, Polaris, Sportidea Caleidos, Vilma Cassinelli, Alessandra Pessione, Sergio Cardon, Guido Giorza, Marinella Satta, Elia Natarelli, gruppo Nordic Walking Dynamica Vallette



INFO

DOVE Cascina Roccafranca
Via Rubino 45, 10137 TO

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



CASCINA INSIEME

2023
2024



Per informazioni rivolgersi allo Spazio Accoglienza,
tel. 011.01136250 o visitare il nostro sito internet
www.cascinaroccafranca.it/cascina-insieme-terza-eta/



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.



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

16 ottobre, 6 e 20 novembre, 4 e 18 dicembre

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



IL RISO FA BUON SANGUE

Il secondo e il quarto martedì del mese dalle 10 alle 11.30

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



MUSICA E FANTASIA

Martedì dalle 15 alle 16.30

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



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.



ALLENAMENTO 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 e la memoria. 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 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 si può fare tutto (o quasi)!



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

Attività di gruppo volta a promuovere il benessere psicofisico tenendo in allenamento corpo e mente. In aggiunta, in collaborazione con il progetto "Inter-Conessioni", il 13 e il 27 ottobre, il 10 e il 24 novembre e il 1 dicembre sono in programma delle lezioni di yoga.



GRUPPO DI CAMMINO

Lunedì, mercoledì e venerdì 9.30

È un gruppo spontaneo e informale che si trova all'Accoglienza di Cascina e organizza delle passeggiate e dei momenti di ginnastica leggera in quartiere.