Uno spazio di incontro e benessere, accogliente e inclusivo, dedicato alla promozione di sani stili di vita, per trascorrere del tempo di qualità attraverso proposte di gruppo.

Un programma per incentivare l'invecchiamento attivo definito dall'OMS come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano".

Un progetto per favorire l'inclusione, l'aggregazione, la partecipazione, per ridurre l'isolamento sociale e creare reti di quartiere.

Tutto questo è Cascina Insieme: un'opportunità sociale e culturale per persone over 60 del territorio di Mirafiori Nord e non solo.

Per partecipare è richiesto un contributo di €20 a persona, quale compartecipazione alle spese, che contribuisce a garantire la sostenibilità delle attività.
Questa quota permette di accedere a tutte le attività, da ottobre 2026 a maggio 2027, in modo continuativo oppure occasionale.

Cascina Insieme è realizzata dall'Associazione Vivere Mirafiori ETS in partenariato con la Fondazione Cascina Roccafranca e con la partecipazione e collaborazione di: Sergio Cardon, Vilma Cassinelli, Guido Giorza, Imelda Marcati, Carlo Di Martino, Elia Natarelli, Alessandra Pessione, Carlo Pregno, Matteo Presti, Marino Scarlino, Angelo Toppino, Giulia Torrente, Paola Zannibellato, Marinella Festini, Associazione Taurinense, Cooperativa Sociale Terramia, Ginnasticando.

INFO

DOVE

Cascina Roccafranca
Via Rubino 45, 10137 TO

Oasi Mirafiorita e Centro Lilliput,
Piazza Livio Bianco, 10137 TO

CONTATTI

Fondazione Cascina Roccafranca
cascinaroccafranca.it
inforoccafranca@comune.torino.it
Tel. 011.01136250

Associazione Vivere Mirafiori ETS
vivere-mirafiori.it
info@vivere-mirafiori.it
Tel. 3533343106

Inquadra il QR Code per visualizzare le attività di Cascina Insieme sul nostro sito!

RETE DELLE CASE DEL QUARTIERE
Fondazione Compagnia di San Paolo
CITTA' DI TORINO
CIRCOSCRIZIONEDUE
Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud

2026
2027

CASCINA INSIEME

Tutte le attività di Cascina Roccafranca e Vivere Mirafiori

CASCIN AROCCA FRANCA
Vivere Mirafiori

CONOSCIAMO IL COMPUTER

Lunedì dalle 9:30 alle 11:30 e mercoledì dalle 9:00 alle 11:00

Un percorso di dieci incontri pratici e senza stress, pensato per acquisire un livello base, prendere confidenza con l'informatica e utilizzare meglio anche lo smartphone. Necessaria la prenotazione presso lo Spazio Accoglienza di Cascina Roccafranca.

BRIDGE

Primo e terzo lunedì del mese dalle 10:00 alle 12:00

Il bridge è l'unico gioco di carte inserito dal Comitato Olimpico Internazionale tra gli sport della mente. In questo corso si impareranno le basi per giocare in autonomia.

STORIE E LUOGHI DELLA TORINO DEL PASSATO

Lunedì 12 e 26 ottobre, 9 e 23 novembre e 14 dicembre dalle 15:00 alle 16:30

Cinque appuntamenti per esplorare il patrimonio storico-artistico e architettonico della città. Un'occasione perfetta per conoscere a fondo la storia di Torino e ammirarla con occhi nuovi.

IL RISO FA BUON SANGUE

Secondo e quarto martedì del mese dalle 10:00 alle 11:30

Un lavoro di gruppo per creare relazioni nuove, scoprendo tutti i benefici dello yoga della risata e del gioco. Comunicazione, condivisione e creatività sono le nostre parole chiave.

PETANQUE

Primo e terzo martedì del mese dalle 15:00 alle 16:30

PRESSO OASI MIRAFIORITA

Vieni a cimentarti in questo sport nato nel sud della Francia e scopri il piacere di fare movimento all'aria aperta.

INCARTIAMOCI

Mercoledì dalle 10:00 alle 12:00

PRESSO CASCINA ROCCAFRANCA E CENTRO LILLIPUT

Un corso per scoprire le regole e le strategie del gioco delle carte: un passatempo stimolante e divertente per fare amicizia e mettersi in gioco a qualsiasi età.

ARTE E ... FANTASIA

Mercoledì dalle 15:00 alle 16:30

Cosa lega cultura, arte e magia?
L'arte è cultura, la cultura custodisce la memoria, la magia accende la meraviglia.
Insieme creano un'esperienza formidabile!
Un mix creativo tra incontri con esperti, visite guidate, proiezioni cinematografiche ed uscite nel quartiere.

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.
A partire dal 15 ottobre 2026.

SCUOLA DI SERENITA'

Primo e terzo giovedì del mese dalle 14:30 alle 16:00

Energia, condivisione e nuove connessioni! Uno spazio per conoscersi, creare legami autentici e sentirsi parte di un gruppo attraverso il piacere di stare insieme, condividendo momenti di forza e di fragilità.

BUONGIORNO BENESSERE

Venerdì dalle 10:00 alle 12:00

Attività mirata a promuovere il benessere psicofisico che nasce dall'incontro tra corpo, mente e relazioni.
Con laboratori di yoga, balli di gruppo e momenti di confronto su sani e consapevoli stili di vita.

GRUPPO DI CAMMINO

Lunedì, mercoledì, venerdì alle 9:30

Partecipa alle passeggiate ed ai momenti di ginnastica leggera in quartiere.
Ritrovo presso l'Accoglienza di Cascina Roccafranca.