



“NOI QUI”

UN PROGETTO INTERGENERAZIONALE DI IDEE E LABORATORI

**Iscrizioni aperte
dal 19/09/2016 al 28/09/2016**

CON L'AUTUNNO IL POLO SI “RISCALDA”

Dopo l'estate, le attività del Progetto NOI QUI proseguono con la programmazione autunnale quindi, se lo desideri, potrai sperimentare come grandi e piccoli, donne e uomini di diverse generazioni e diverse provenienze culturali possano stare bene insieme, alla ricerca di concrete opportunità per migliorarsi ed offrirsi agli altri.

- ✓ **ATTIVITA' DI KARATE** - Corsi di per giovani ed adulti. Obiettivo: diffondere la cultura dell'arte marziale come disciplina che aiuta a trovare l'armonia personale e la pace interiore attraverso pratiche come essere rispettoso; essere onesto; essere volenteroso; difendere la verità; fare prevalere la ragione sulla forza. *Inizio mercoledì 21 settembre dalle 17:00 alle 18:30*
- ✓ **GINNASTICA DOLCE** - Corsi di 1 ora settimanale. Obiettivo: scoprire insieme il valore del movimento per il benessere psico - fisico e la prevenzione di talune patologie. *E' previsto un numero min. di 5 iscrizioni.*
- ✓ **INCONTRI PER DIVERSAMENTE GIOVANI** - Modulo di 3 incontri (*28 settembre; 12 ottobre; 26 ottobre dalle 15:00 alle 17:00*) con il contributo del medico, del nutrizionista, del fisioterapista e dello psicologo. Colloquio personale a fine corso per chi lo desidera. *E' previsto un numero min. di 10 iscrizioni.*
- ✓ **MOMENTI DI INFORMAZIONE/ ACCOMPAGNAMENTO PER FAMIGLIE CON ANZIANI** - Modulo di 3 incontri (*6 ottobre; 20 ottobre; 3 novembre dalle 20:30 alle 22:30*) con il contributo del medico, del nutrizionista, del fisioterapista e dello psicologo. Colloquio personale a fine corso per chi lo desidera. *E' previsto un numero min. di 10 iscrizioni.*
- ✓ **LABORATORIO DI RITMO E CANTO** - Corsi di 1 ora e mezza settimanali. Obiettivo: scoprire insieme la bellezza naturale della musicalità che è in ciascuno di noi, espressa soprattutto nel Canto e nel Ritmo. *Inizio venerdì 07 ottobre ore 17:00:18:30*
- ✓ **SALA DEL GIOCO SANO** - Spazio relax dove adulti, giovani e bambini riscoprono giochi divertenti ma anche la passione per il movimento; giochi che provengono dalla tradizione (giochi con la musica, ping pong...) ma anche solo frutto della fantasia. *Apertura dello spazio dedicato lunedì - mercoledì - venerdì dalle 15:00 alle 18:00*
- ✓ **PASSEGGIATE DELLA SALUTE** - Mamme, babbi, bambini e nonni insieme per scoprire il nostro territorio. Le attività si svolgono a partire da settembre
- ✓ **LABORATORIO DI MODELLISMO** - Corso di modellismo: dai fondamentali tecnico-teorici alla realizzazione del manufatto. Esperienza piena di sorprese e fascino.

Per partecipare alle diverse attività occorre prenotare ed acquistare una TQ CARD (costo € 5,00) valida per un anno che consente di accedere a tutte le offerte del Polo L. Bonfanti.

ATTENZIONE: E' possibile, su richiesta, avere il trasporto della Misericordia dal proprio domicilio alla sede e rientro, presso il Polo. **PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI** contattare cell 324 0563186 Lunedì-Mercoledì-Venerdì dalle 10:00 alle 12:30

Mail noiqui@pololionellobonfanti.it - **Sito** www.pololionellobonfanti.it/noiqui/

