



## Programma delle iniziative - “Essere anziani a Mirafiori sud”

Ottobre 2019

Martedì 8 ottobre dalle 10.00 alle 12.00 in via Morandi 10/A: **Alimentazione, sicurezza alimentare e qualità dei cibi**. Primo appuntamento. A cura di Marina Spanu, ASL Città di Torino. Partecipazione libera e gratuita.

Mercoledì 9 ottobre dalle 15.30 alle 17.30: **Percorso naturalistico al Parco Colonnetti**. A cura di Paolo Morittu, Pro Natura Torino. Appuntamento alle 15.30 alla Casa nel Parco (via Panetti 1 angolo via Artom). Si raccomanda di avere scarpe chiuse e comode. Partecipazione gratuita. Iscrizione obbligatoria. Posti limitati. In caso di pioggia, l'iniziativa è annullata.

Martedì 15 ottobre dalle ore 16.00 alle ore 18.00 in via Morandi 10/A: **I classici del martedì**. Primo appuntamento di letture di testi classici antichi e moderni. A cura della Biblioteca Civica Cesare Pavese. Partecipazione libera e gratuita.

Martedì 29 ottobre dalle 10.00 alle 12.00 in via Morandi 10/A: **Alimentazione, sicurezza alimentare e qualità dei cibi**. Secondo appuntamento. A cura di Marina Spanu, ASL Città di Torino. Partecipazione libera e gratuita.

Martedì 29 ottobre dalle 15.00 alle 18.00 in via Morandi 10/A: **La condizione delle e degli anziani: bisogni e diritti**. Discussione di gruppo per la raccolta di informazioni a scopo di ricerca scientifica. A cura di Valeria Cappellato e Eugenia Mercuri, Università degli Studi di Torino. Partecipazione gratuita. Iscrizione obbligatoria. Posti limitati.

Mercoledì 30 ottobre dalle 10.00 alle 13.00 a I Passi (strada Castello di Mirafiori 142/8): **Mani in pasta: laboratorio di autoproduzione collettiva di pasta fresca.** Ai partecipanti è richiesto di portare gli ingredienti con cui preparare la propria pasta. Gli ingredienti da portare sono comunicati al momento dell'iscrizione. Partecipazione gratuita con iscrizione obbligatoria. Posti limitati.

Tutti i mercoledì (salvo concomitanza con le festività) dalle 10.00 alle 11.30 alla Locanda nel Parco (via Panetti 1 angolo via Artom): **Ginnastica dolce per la mente.** A cura di Lisa Ardenghi, psicologa e gametrainer. Contributo per la partecipazione: 5 euro per 4 incontri, 9 euro per 8 incontri, 18 euro per 16 incontri, 25 euro per 24 incontri. Incontro di prova gratuito. Iscrizione obbligatoria.

Tutti i lunedì e tutti i venerdì (salvo concomitanza con le festività) dalle 9.30 alle 11.00 al Parco Colonnati: **Gruppi di cammino.** Passeggiate all'aria aperta condotte da un istruttore in compagnia di amici, familiari e vicini di casa. A cura di UISP Torino. Appuntamento alle 9.30 davanti al Mausoleo della Bela Rosin (strada Castello di Mirafiori 148/7). Contributo per la partecipazione: 5 euro per 8 incontri – 10 euro per 16 incontri – 14 euro per 24 incontri – 25 euro semestrale - 40 euro annuale. Incontro di prova gratuito. Iscrizione obbligatoria.

Tutti i venerdì a partire dalle 15.00 alle 17.00 alla Locanda nel Parco (via Panetti 1 angolo via Artom): **Fai da te fatto insieme.** Knitting Point Cafè per il lavoro a maglia e uncinetto in compagnia di un'esperta e di amici, familiari e vicini di casa. Per chi sa già lavorare a maglia e all'uncinetto a livello intermedio e avanzato. A cura di Mihaela Mates, Mykyta Lab. Tessera Mirafiori Insieme 10,00 euro o 10 ore di volontariato presso la Casa nel Parco.

### Informazioni e iscrizioni

cell. 331 3899523 – email: [essereanzianimirafiorisud@gmail.com](mailto:essereanzianimirafiorisud@gmail.com)