

**Fai centro anche tu
con le nostre proposte
da Gennaio a Giugno 2020**



CIRCOSCRIZIONEDUE
Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud CITTÀ DI TORINO



**IL SERVIZIO DI ACCOGLIENZA E LO SPORTELLO GIURIDICO-LEGALE SONO AD ACCESSO LIBERO
I SOCI DI FORMEDUCA APS POSSONO PARTECIPARE A TUTTE LE SEGUENTI ATTIVITA':**

	SERVIZIO DI ACCOGLIENZA NEL POLO CULTURALE CENTRO ANCH'IO	Ogni Lunedì – ore 15:00-17:00
	SERVIZIO DI ACCOGLIENZA NEL POLO CULTURALE CENTRO ANCH'IO	Ogni Martedì – ore 10:30-12:00
	SERVIZIO DI ACCOGLIENZA NEL POLO CULTURALE CENTRO ANCH'IO SPORTELLO GIURIDICO-LEGALE – Gratuito – Accesso Libero H. 15:30 - 17:00 con prenotazione	Ogni Giovedì – ore 15:00-17:00
	GINNASTICA POSTURALE & STRETCHING	Dal 13 Gennaio 2020 Ogni Lunedì – ore 10:00-11:30
	PUNTO D'ASCOLTO E SOSTEGNO PERSONALE - Gratuito	Dal 13 Gennaio 2020 Quindicinale, al Lunedì – ore 15:00 – 16:30
	ANCH'IO POETA! - Gratuito	Dal 13 Gennaio 2020 Ogni Lunedì – ore 17:00-19:00
	LINGUA INGLESE – CONVERSATION LESSONS Practice your English speaking	Dal 13 Gennaio 2020 Ogni Lunedì – ore 17:00-19:00
	GINNASTICA EMOZIONALE	Dal 13 Gennaio 2020 Ogni Lunedì – ore 18:30- 19:30
	RIFLESSOLOGIA PLANTARE - Introduttivo	Dal 20 Aprile 2020 Ogni Lunedì – ore 17:00- 19:00
	SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA “LE NOSTRE PAROLE” (In EUT2 Cascina Roccafranca)	Dal 14 Gennaio 2020 Quindicinale, al Martedì– ore 17:30-19:00
	GINNASTICA FUNZIONALE PER ADULTI - Gratuito	Dal 16 Gennaio 2020 Ogni Giovedì– ore 15:30- 16:30
	AVVICINAMENTO ALLA LINGUA INGLESE – STEP 1 – base Seguiranno gli STEP 2 e STEP 3	Dal 16 Gennaio 2020 Ogni Giovedì– ore 17:00- 19:00
	LABORATORIO DI ORIGAMI - creare magie piegando la carta- Gratuito - per adulti e bambini accompagnati	Dal 16 Gennaio 2020 Ogni Giovedì– ore 17:30- 19:00
	MINDFULNESS Armonia di corpo, mente e spirito - Gratuito	Dal 16 Gennaio 2020 Ogni Giovedì – ore 18:00-19:30
	LA CAMMINATA VELOCE - Gratuito	Dal 03 Aprile 2020 Ogni Venerdì– ore 10:00-11:30

TUTTE LE ATTIVITA' SI SVOLGONO PER I SOCI DI FORMEDUCA PRESSO IL POLO CULTURALE CENTRO ANCH'IO – via Ada Negri 8/a – Torino
Per informazioni dettagliate seguici sul sito formeduca.org oppure su Facebook [formeduca](https://www.facebook.com/formeduca) o telefona in Segreteria al n. 3319149815

Il Polo Culturale CENTRO ANCH'IO

Via Ada Negri 8/a - Torino

E' A DISPOSIZIONE per SERVIZIO DI ACCOGLIENZA

Al Lunedì dalle 15:00 alle 17:00

Al Martedì dalle 10:30 alle 12:00

Al Giovedì dalle 15:00 alle 17:00

Sarai accolto dai Volontari per:

- Ricevere informazioni su Centro Anch'io
- Conoscere le iniziative svolte nel Centro
- Fare proposte tue o della tua Associazione
- **Partecipare gratuitamente ad iniziative utili e piacevoli**
- Leggere e scambiare giornali, riviste e libri
- Usare il Wi-Fi gratuito
- Parlare con qualcuno che ti ascolterà

COSA SI FA IN ACCOGLIENZA?



Se vuoi diventare volontario dell'accoglienza

Contatta la Segreteria di FormEduca

Tel 3319149815 - mail: formeduca@gmail.com

Per diventare disponibile, sereno, attento e soddisfatto
dai valore alla gratuità, darai valore a te stesso/a

A cura del Servizio di Accoglienza
Polo Culturale CENTRO ANCH'IO
Via Ada Negri 8/a - Torino

PERCHE', QUANDO E COME
RICORRERE AD UN LEGALE

SPORTELLO DI CONSULENZA GIURIDICA-LEGALE GRATUITO

Lo Sportello gratuito di consulenza giuridico-legale offre ai cittadini, con la presenza dell'Avvocato, prime consulenze riguardanti tematiche civilistiche, con particolare riguardo alle seguenti materie:

contenziosi amministrativi, diritto dei contratti (vendita, appalto, assicurazioni), diritto di famiglia (separazione, divorzio, filiazione, pensione, ecc.), proprietà, successioni ereditarie, sinistri stradali, diritti del lavoro

Lo Sportello è attivo al Giovedì, orario 15:30-17:00

E' necessaria la prenotazione presentandosi presso il Servizio Accoglienza del Polo Culturale Centro Anch'io o via mail formeduca@gmail.com o telefonando alla Segreteria di FormEduca al n° 3319149815



AVVOCATO IN SEDE

Il Servizio di Accoglienza è disponibile
Il Lunedì e il Giovedì dalle 15:00 alle 17:00
Il Martedì dalle 10:30 alle 12:00

La ginnastica perfetta per i Soci di FormEduca APS:

GINNASTICA POSTURALE & STRETCHING

La ginnastica dolce per tutte le età
che migliora la coordinazione, l'efficienza articolare
e riequilibra la postura

Cicli di n. 10 incontri cadauno
con frequenza settimanale al lunedì

Un'attività per tutti

E' difficile trovare di meglio!

PRESENTAZIONE gratuita ATTIVITA'

da Lunedì 13 Gennaio 2020 Orario 10:00 – 11:30

Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/

Con ILEANA BUSSO, Istruttrice qualificata e certificata

PORTARE TUTA, SCARPE da GINNASTICA, TAPPETINO e ASCIUGAMANO

E' richiesto il Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica



I SOCI DI FORMEDUCA PARTECIPANO AI GRANDI PROGETTI NEL POLO CULTURALE CENTRO ANCH'IO

PUNTO D'ASCOLTO E SOSTEGNO PERSONALE

Se hai bisogno di sostegno personale
in momenti di crisi e difficoltà per confrontarti,
progettare e gestire positivamente la tua vita

Vieni!

Incontri quindicinali **gratuiti** anche individuali

Da Lunedì 13 Gennaio 2020 - Orario 15:00 – 16:30



Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/

A cura della Dott.ssa M. V. CARRE', Pedagogista

Uno spazio di scambio e reciproco sostegno senza giudizio per incontrarsi, conoscersi e confrontarsi



CIRCOSCRIZIONE DUE
Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud



CITTA' DI TORINO

**I SOCI DI FORMEDUCA PARTECIPANO GRATUITAMENTE AI
GRANDI PROGETTI NEL POLO CULTURALE CENTRO ANCH'IO**

Inizio Lunedì 13 Gennaio 2020

Polo Culturale CENTRO ANCH'IO

Via Ada Negri 8/a - Torino

Anch'io Poeta

Percorso di formazione alla scrittura poetica

"La poesia è la vita che hai dentro" Alda Merini

Iscriviti ora al Laboratorio di poesia di Antonietta Rubino. E' per chi desidera entrare in contatto con se stesso e la sensibilità con cui percepisce la propria vita e sente il desiderio di esprimerla e condividerla

Laboratorio **settimanale** di poesia

Al Lunedì, h.17:00 – 19:00

Solo 10 posti - Gratuito



Docente: ANTONIETTA RUBINO

lucana di nascita, vive a Torino. Ex insegnante nella scuola media. Da sempre si dedica alla scrittura e alla lettura. Ha già pubblicato due volumi *Ricettari nascosti*, 2012, editore Manni e, recentemente, *Verso l'essenza*, 2017, EE Book, *Tra le mani l'universo*, 2019, EEE edizioni

I Soci di FormEduca APS studiano le lingue anche da adulti perché vogliono conoscere il mondo attivamente e condividere

CONVERSATION LESSONS PRACTICE YOUR ENGLISH SPEAKING

Il Corso che cercavi di inglese parlato in gruppo coinvolgente ed interattivo per conversare efficacemente nelle situazioni quotidiane, con perfezionamento linguistico e la giusta pronuncia

Ciclo con frequenza settimanale al Lunedì pomeriggio

INIZIO DEL NUOVO CICLO 2020

Da Lunedì 13 Gennaio 2020 Orario 17:00 – 19:00



Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/

La differenza tra imparare o no l'inglese la fa il metodo di insegnamento e di studio

RENATA ROIATE “unconventional teacher” di lunga esperienza

VIENI A PROVARE PRIMA DI CONFERMARE LA TUA ISCRIZIONE

Per informazioni dettagliate seguici sul sito formeduca.org oppure su Facebook [formeduca](https://www.facebook.com/formeduca) o telefona in Segreteria al n. **3319149815**

GINNASTICA EMOZIONALE

Metodo Rio Abierto

La ginnastica da scoprire dai Soci di FormEduca APS

Ginnastica espressiva, in gruppo. Musica, danza, teatro e gioco definiscono la "ginnastica emozionale"

Si parte dal movimento del corpo per la crescita personale e si arriva al benessere. Per tutte le età, settimanale

La Ginnastica emozionale diverte e coinvolge, allontana lo stress quotidiano, alleggerisce il fisico e la mente, favorisce la spontaneità e il gioco

PRESENTAZIONE gratuita del CORSO

Lunedì 13 Gennaio 2020, Orario 18:30 – 19:30

Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri, 8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/

Con Emanuela Maroccini, Insegnante di Rio Abierto

PORTARE TUTA, SCARPE da GINNASTICA, TAPPETINO e ASCIUGAMANO
E' richiesto il Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica



Introduzione alla RIFLESSOLOGIA PLANTARE

I punti riflessi del corpo

La Riflessologia Plantare opera per riequilibrare l'intero organismo.

Ne stimola le capacità di guarigione tramite la pressione con il pollice su precise aree del piede

Imparerai gli aspetti teorici di base e le modalità operative dei punti riflessi del corpo, la conoscenza del corpo umano, la parte pratica e la posizione del pollice

La validità della tecnica della Riflessologia plantare per la conservazione e la prevenzione del benessere psico-fisico non è, in nessun caso, cura medica

INIZIO del Corso

Lunedì 20 Aprile 2020, Orario 17:00 – 19:00

Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri, 8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/

con Giovanna Nasso, esperta consulente ed operatore di tecniche olistiche

PORTARE TUTA, SCARPE da GINNASTICA, TAPPETINO e ASCIUGAMANO



Riprende per i Soci di FormEduca il miglior esercizio per conoscersi e crescere

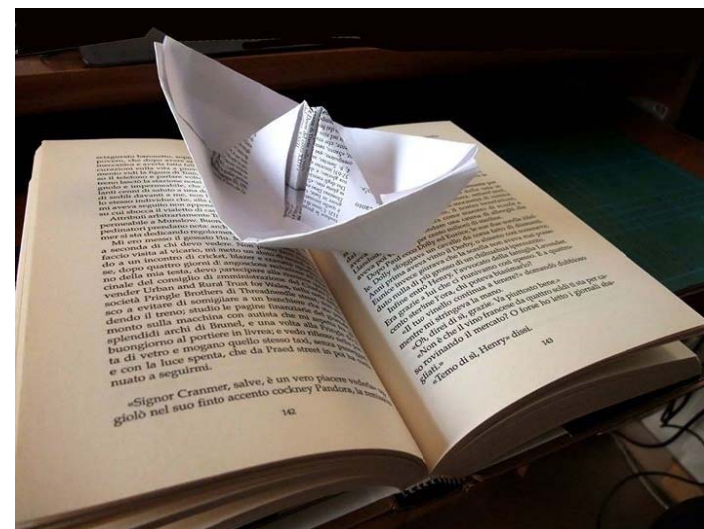
Laboratorio di scrittura autobiografica e creativa

"LE NOSTRE PAROLE"

Non è per letterati. Non ha il fine di scrivere nuovi romanzi

E' un esercizio di scrittura creativa, praticato da anni con gioia e soddisfazione dai partecipanti, utile per scoprire e beneficiare del valore terapeutico e creativo della scrittura autobiografica

Arricchirai la tua storia con le storie degli altri



Nuovo ciclo quindicinale 2020

Da Martedì 14 Gennaio 2020, Orario 17:30 – 19:00

Sala dell'EUT2 della Circoscrizione 2 - Cascina Roccafranca - Via E. Rubino 45 - Torino

Con RINALDO AMBROSIA, Istruttore qualificato dal 2010

Per i Soci nuovi iscritti 1° lezione libera

Vieni a provare o anche solo a partecipare una volta dal vivo!

GINNASTICA FUNZIONALE PER ADULTI

Un'attività adatta per i Soci adulti di FormEduca APS

Ginnastica a corpo libero per migliorare se stessi sviluppando forza muscolare, resistenza, equilibrio, coordinazione, favorendo la mobilità delle articolazioni nello svolgimento delle funzioni motorie quotidiane

ATTIVITA' SETTIMANALE GRATUITA

Ogni Giovedì dal 16/01/2020

Orario 15:30 - 16:30



Iscrizioni aperte

Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino **linee pubbliche 58 e 58/**

Con ELISABETTA ALBANESE, Istruttrice certificata

PORTARE TUTA, SCARPE da GINNASTICA, TAPPETINO e ASCIUGAMANO

E' richiesto il Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

CORSO DI AVVICINAMENTO

LINGUA INGLESE – step 1

L'INGLESE da capo!

STEP 1 per chi ha poca o nessuna conoscenza della lingua

Ciclo con frequenza settimanale al Giovedì pomeriggio

PRESENTAZIONE GRATUITA CORSO

Giovedì 16 Gennaio 2020 Orario 17:30 – 19:30

Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/

La differenza tra imparare o no l'inglese la fa il metodo di insegnamento e di studio

RENATA ROIATE “unconventional teacher” di lunga esperienza

VIENI A PROVARE PRIMA DI CONFERMARE LA TUA ISCRIZIONE

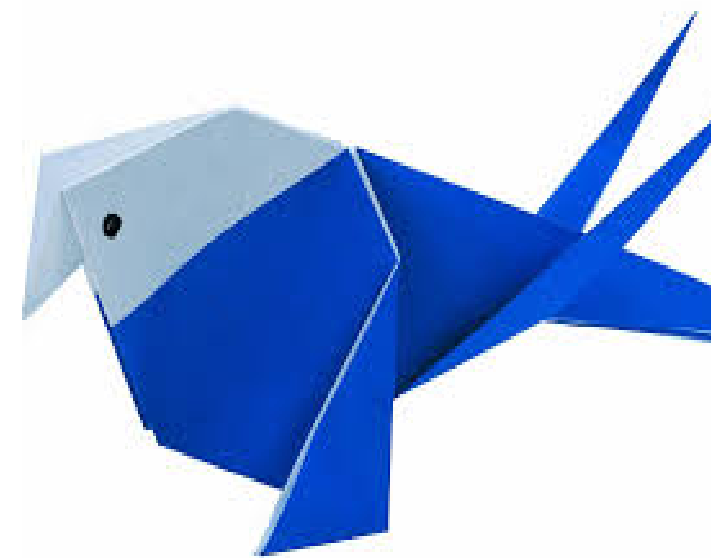


I Soci di FormEduca APS trovano la proposta giusta per le mani e la mente di **adulti** e **ragazzi**

Il Laboratorio **gratuito** di **ORIGAMI**

Costruire un modello origami porta molti vantaggi; ad esempio rinforza l'autostima, raffina la psicomotricità, migliora la percezione visiva e spaziale, favorisce la cooperazione, abitua alla sequenzialità e all'accuratezza, esercita la concentrazione e la memoria di adulti e ragazzi e intrattiene in modo intelligente

Anche se a livello inconsapevole, si svolge un'attività matematica e divertente. La piegatura della carta è un ottimo strumento didattico per attività artistiche, manuali, linguistiche e si è dimostrato d'aiuto per alunni con disturbi specifici dell'apprendimento



VIENI A PROVARE LA TUA CREATIVITA'

Giovedì 16/01/2020 Orario 17:30 – 19:00

Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/

A cura di ANGELA CRASTO, origamista con esperienza di insegnamento

Realizzare origami non è difficile, praticarlo insieme lo rende ancora più piacevole

Note: Solo 10 posti. Possono iscriversi adulti e ragazzi accompagnati dagli 8 anni in su. Nessun costo accessorio per i Soci partecipanti

Per informazioni dettagliate seguici sul sito formeduca.org oppure su Facebook [formeduca](https://www.facebook.com/formeduca) o telefona in Segreteria al n. **3319149815**

I Soci di FormEduca APS possono trarre beneficio da:

Mindfulness e Meditazione

Sessioni gratuite di Mindfulness e Meditazione attraverso:

- il protocollo di Mindfulness
- l'antica pratica di Meditazione così come è stata trasmessa dal Buddha Shakyamuni

Inizio attività settimanale gratuita
presso il Polo culturale Centro Anch'Io
Via Ada Negri 8/a, Torino
linee pubbliche 58 e 58/

Da Giovedì 16 Gennaio 2020
ore 18:00 – 19:30

Portare tuta da ginnastica, tappetino da yoga, coperta leggera
E' possibile inserirsi in qualsiasi momento



*Con ROBERTO SCOLARO,
Istruttore di Mindfulness, di Meditazione buddista Vipassana, di Hatha Yoga*

Da Venerdì 03 Aprile 2020 - h.10.00/11.30
Partenza in Piazza d'Armi dall'angolo tra Corso
IV Novembre e C.so Monte Lungo, (Chiosco verde)

La CAMMINATA VELOCE

Muovi il benessere anche tu!

Con un'ora di camminata e mezz'ora di stretching troverai una delle più efficaci risposte ai tuoi problemi fisici e psicologici.

E' un'attività semplice da eseguire: **camminare di buona voglia, in modo corretto, respirare bene all'aria aperta stando con gli amici del gruppo di cammino, fare stretching.** Tutto qui

Con un buon paio di scarpe adatte allo scopo, tutti (**proprio tutti!**) possono partecipare e riceverne innumerevoli benefici

Nota importante: E' richiesto il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e l'iscrizione a FormEduca APS

A cura del Gruppo informale di Camminata veloce di FormEduca APS
condotto da Elisabetta Albanese **Iniziativa gratuita** Vieni!



... e dopo la bella camminata, stretching!

