

LUOGHI DI INCONTRO

◆ SALA COLONNE

Corso Vercelli 141\17

◆ CENTRO INCONTRO Beppe Mainardi

Via Anglesio 25

◆ CENTRO INCONTRO

Via Pertengo 10

ORARIO

dalle ore 14,30 alle ore 17,00

informazioni

e-mail bruna.guarino@gmail.com

tel. e fax: 011/282137 (ore pasti)

cell.: 338 3402831

responsabile del progetto: BRUNA MATTA GUARINO

hanno collaborato le Associazioni:

- ◆ APS Ateneo Lubes-AccademiaTraining
EmozionaliNeuroscientifici Evolutivi Olistici
- ◆ ATUTTOTONDO -Associazione per la salute globale
- ◆ Dal segno alla scrittura



Sport cultura e solidarietà



CITTA' DI TORINO



MIDI

mi muovo – incontro - mi diverto - imparo

con il patrocinio della Circoscrizione 6°

”Invecchiare non è una malattia: sembra un’ovvietà, ma riaffermare questo concetto è importante.

Ci sono i malati, certo, ma c’è anche una gran parte degli anziani che vive in condizione di normalità.

È questa normalità che dobbiamo cercare di difendere”.

(Marco Trabucchi – presidente dell’Associazione italiana di Psicogeriatría)

Ingresso libero e gratuito fino ad esaurimento posti

CALENDARIO INCONTRI

LUNEDI'	23 ottobre 2017	SALA COLONNE
LUNEDI'	06 novembre 2017	SALA COLONNE
LUNEDI'	20 novembre 2017	C.I. VIA PERTENGO
LUNEDI'	27 novembre 2017	C.I. VIA PERTENGO
MARTEDI'	12 dicembre 2017	C.I. VIA ANGLÉSIO
LUNEDI'	15 gennaio 2018	SALA COLONNE
MARTEDI	06 febbraio 2018	C.I. VIA ANGLÉSIO
MARTEDI	20 febbraio 2018	C.I. VIA ANGLÉSIO
SABATO	24 febbraio 2018	C.I. VIA ANGLÉSIO
GIOVEDI'	15 marzo 2018	C.I. VIA ANGLÉSIO
GIOVEDI'	22 marzo 2018	C.I. VIA ANGLÉSIO
LUNEDI'	09 aprile 2018	SALA COLONNE
MARTEDI'	08 maggio 2018	C.I. PERTENGO
MARTEDI'	15 maggio 2018	C.I. PERTENGO
LUNEDI'	04 GIUGNO 2018	SALA COLONNE

ARGOMENTI E DOCENTI

1. COME E COSA MANGIARE PER STARE IN SALUTE:
okkio alla glicemia **LUCIA GIUDICE**
2. CIBO PENSIERO COMPORTAMENTO
SERGIO AUDASSO
3. TAI CHI CHUAN : postura **ROBERTO FIORAVERA**
4. TAI CHI CHUAN : respiro e rilassamento
ROBERTO FIORAVERA
5. COME E COSA MANGIARE PER STARE IN SALUTE:
okkio ai grassi **LUCIA GIUDICE**
6. ALCHIMIE SONORE **SERGIO AUDASSO**
7. L'ARTE DELLA BELLA SCRITTURA:Utilizzo del pennino
calligrafico **DELIA SENES**
8. L'ARTE DELLA BELLA SCRITTURA: Cancelleresca minuscola
DELIA SENES
9. L'ARTE DELLA BELLA SCRITTURA: Cancelleresca maiuscola
e svolazzi **DELIA SENES**
10. HATA YOGA **MARIA GRAZIA ALFANO**
11. RIFLESSOLOGIA **MARIA GRAZIA ALFANO**
12. RITROVARE SE STESSI per vivere più sereni e felici
SERGIO AUDASSO
13. INTRODUZIONE ALLE DANZE POPOLARI
CHIARA DRAGO
14. INTRODUZIONE ALLE DANZE POPOLARI
CHIARA DRAGO
15. COME E COSA MANGIARE PER STARE IN SALUTE:
okkio alle troppe proteine **LUCIA GIUDICE**