


## Polifunzionale Don PG Ferrero Via santa Maria 27/bis

### Corso di Balli di Gruppo con *Beatrice Panarelli*


Il ballo di gruppo favorisce l'aggregazione e la socializzazione, permette di vincere la timidezza, rende più felici, è "zucchero per il cervello" perché attiva la memoria e allontana la demenza e altre malattie.

Ogni lunedì, dal 16 ottobre  15,30-16,40

## Centro Anziani Leimon Via De Filippo 38

### Corso di base ballo liscio con *Michele Tricarico*

Primi passi di balli da sala per principianti: Mazurka, Walzer, Tango, Polka, Beguine. Iscriverti preferibilmente in coppia. Occorrente: calzature di ricambio


Ogni lunedì, dal 16 ottobre  20,30 -21,30

### Corso di movimento e danza moderna con *Federica Pozzo*

Praticare regolarmente attività fisica è un toccasana per le persone anziane: la danza coniuga l'arte all'attività fisica e ed è in grado di apportare benefici sotto vari aspetti.


La lezione prevede una prima parte di lavoro in cui, attraverso il proprio corpo, ci si muove nello spazio. Si passa dunque ad una fase di "riscaldamento muscolare". Si finisce con la creazione di un "mini balletto" che prosegue per qualche settimana.

Per le lezioni serve portare un materassino ed indossare una tuta da ginnastica oppure un pantalone morbido + t shirt e calze di spugna sportive e/o le scarpe da ginnastica.

Ogni lunedì, dal 16 ottobre  10,30-11,30

### Corso di Stretching e Pilates con *Cristina Vacca*

Un'attività che di aiuterà a migliorare l'elasticità, la mobilità articolare e l'equilibrio attraverso esercizi in piedi e da sedute. Seguita costantemente riduce lo stress, l'ansia e corregge la postura. Per stretching occorreranno un abbigliamento sportivo e un tappetino, durante l'anno potrebbero servire dei pesi leggeri che verranno segnalati dall'insegnate.

Ogni venerdì, dal 20 ottobre  9,00-10,00

# TERZA ETÀ CREATTIVA

I **corsi** inizieranno la settimana del 16 ottobre 2023 per un totale di 25 incontri settimanali.


Le **iscrizioni** iniziano il 20 settembre a fine conferenza stampa e chiudono venerdì 6 ottobre.

Le iscrizioni si svolgeranno dalle 10 alle 12 dal lunedì al venerdì presso il Vitrotti. Oppure presso i centri Anziani Leimon Oikia e Zoe, chiamando il numero 3666521509.

I **costi** variano a seconda della tipologia dei corsi e del numero di partecipanti. Il pagamento avverrà nella prima settimana del corso attraverso bollettino postale consegnato da noi all'inizio del corso. Per i non residenti la quota è maggiorata del 15%

I Corsi di Moncalieri Terza Età Creattiva sono rivolti e aperti prevalentemente per la terza età e non solo (dai 55 anni in su, salvo indicazioni differenti).

### Per informazioni

 Daniela 3666521509



Moncalieri  
Terza Età

TERZA ETÀ




CREATTIVA

2023  
24

## Casa Elisa Vitrotti Centro Ricreativo Anziani, Viale della Stazione 5

### LABORATORIO DI CANTO con Antonio Raiola


Un corso che è un coinvolgente viaggio nell'universo del canto e della musica attraverso esercizi, tecnica, repertorio, canto individuale e corale.

Ogni venerdì, dal 20 ottobre  15,00-16,00

### CORSO DI CHITARRA PER PRINCIPIANTI con Antonio Raiola

Un corso nel quale con un metodo molto semplice, potrai imparare divertendoti a suonare le tue canzoni preferite.


Occorrente: chitarra classica o acustica.

Ogni venerdì, dal 20 ottobre  16,00-17,00

### CORSO DI CHITARRA DI SECONDO LIVELLO con Antonio Raiola


Un percorso stimolante dedicato a chi ha già iniziato a suonare la chitarra, e vuole migliorare la tecnica ed approfondire lo studio dei vari stili musicali.

Occorrente: chitarra classica, acustica o elettrica.

Ogni venerdì, dal 20 ottobre  17,00-18,00

### CORSO DI TEATRO "COMPAGNIA ANNI VERDI" con Loris Cumina

Fare teatro per rallentare, ascoltare, donare, fermarsi e sentirsi. Fare teatro per condividere, ridere e divertirsi. Fare teatro per riscoprirci. Il teatro non ha età e con il gruppo Anni Verdi diventa un'opportunità per chi ha voglia di giocare al teatro e condividere insieme un percorso che porta tutti sul palcoscenico.


Ogni giovedì, dal 19 ottobre  17,00-19,00

## Centro Anziani Zoe Salita Padre Denza 9

### Corso di YOGA CLASSICO con Paola Moltoni

Lo yoga è un cammino di consapevolezza che agisce sul corpo e sulla psiche, portando armonia ed equilibrio. La pratica allunga i muscoli, massaggia gli organi, tonifica il corpo e sviluppa stabilità e concentrazione. Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta o leggings) e non si usano scarpe.


Materiale necessario: un materassino, ed eventualmente un telo (o un asciugamano), un cuscinetto e una copertina.

Ogni mercoledì, dal 18 ottobre  17,15-18,30

### CORSO di T'AI CHI CH'ÜAN con Pier Luigi Tenaglie e Ada Maria Gardini

Attività fisica di antica origine cinese. Consiste in una sequenza di movimenti ampi, lenti, continui, non faticosi, eseguiti in piedi da tutti gli allievi insieme avendo come modello continuo l'insegnante.

Abbigliamento comodo a piacere. Occorrente: vestiti comodi, scarpette chiuse possibilmente leggere con soles che non facciano troppo attrito sul pavimento.


Ogni martedì, dal 17 ottobre  16,00-17,00

### Corso di Feldenkrais con Emanuele Enria

Un modo simpatico ed efficace per allenare il corpo e il cervello attraverso i movimenti della vita quotidiana con il Metodo Feldenkrais.

Lavoreremo da in piedi, da stesi, da seduti secondo le necessità, imparando ogni volta attraverso i movimenti che facciamo a integrare il lavoro muscolare con lo scheletro che ci sostiene. Consigliatissimo per ogni età, le pratiche regalano un senso di benessere e leggerezza, consegnandoci la bellezza di vivere i nostri momenti quotidiani con maggiore consapevolezza e stupore.


Materiale: Tappetino e abbigliamento comodo.

Ogni martedì, dal 17 ottobre  10,00-11,00

### Corso base di inglese con Nicola Chiricosta

Vi sarà una parte teorica e una parte pratica.

Verranno fornite le regole di grammatica base con l'utilizzo delle varie forme verbali corrette e poi studieremo una serie di frasi già pronte per districarci nelle varie situazioni della vita di tutti i giorni... per presentarci; al ristorante; in albergo; in aeroporto; in un negozio di abbigliamento, ecc.

Ogni venerdì, dal 20 ottobre  10,00-11,30 o 15,00-16,30


### CORSO "CORO" con Gabriele Rocca

Nasce dalla voglia di far musica insieme, partendo da momenti di lavoro sulla respirazione e la vocalità, in preparazione allo studio del repertorio. Quest'ultimo comprende brani musicali polifonici di generi e autori diversi, che spaziano dal

'500 a oggi. La finalità del corso è stare bene insieme facendo musica, ma se si presenterà l'occasione, ci impegneremo per riuscire ad eseguire i nostri brani in esibizioni pubbliche.

Per partecipare all'attività non è indispensabile saper leggere la musica o avere esperienze di canto pregresse, basta essere disponibili a mettersi in gioco, il gruppo è molto accogliente.

L'unico materiale utile per il corso è un porta listini con una trentina di buste trasparenti per conservare gli spartiti.


Ogni giovedì, dal 19 ottobre  17,15-19,15

### Laboratorio di Palestra per la mente con Cristina Rositano

Allenerai le abilità cognitive più sensibili all'invecchiamento mentale; imparerai strategie e apprenderai suggerimenti per mantenere in forma ed in salute il cervello; conoscerai l'architettura cerebrale e i principi che regolano il funzionamento cerebrale.

(Target: rivolto agli over 65)


Cosa serve: occhiali da lettura (se li usi), un quaderno ed un astuccio con matite, gomma, penne.

Ogni mercoledì, dal 18 ottobre  10,30-11,40

### Corso di Pittura con Sandro Rinaldo


Il corso di arte in due fasi. La prima consiste in esercizi di disegno dal vero e copie di capolavori. Seguirà la fase di pittura ad olio. Per gli allievi che seguono da diversi anni, il corso si è evoluto in laboratorio, dove ognuno è libero di esprimersi e con l'aiuto dell'insegnante realizzare le opere che si hanno in mente.

Materiale: matite di varia durezza, gomme morbide, righello di 50 cm, temperino, album da disegno Fabriano ruvida o liscia cm 33x48. Colori, pennelli, piatti, olio di lino, tele e possibilmente una scatola porta colori e un cavalletto.

Ogni martedì, dal 17 ottobre  14,45-16,45


### Laboratorio di Arteterapia con Daniela Dellorto

Esplorare e sperimentare i diversi materiali artistici per esprimere le proprie emozioni e 'dare forma' ai propri pensieri. Non occorre avere abilità specifiche, basta il desiderio di 'giocare' con i colori e condividere l'esperienza con il gruppo.

10 incontri a partire dal 13 Febbraio 2024  lunedì 16,30-18,00

### Corso di Caviardage con Daniela Dellorto


Attraverso il metodo Caviardage®, ideato da Tina Festa, comporre brevi poesie non partendo, però, da una pagina bianca ma da testi già scritti come pagine strappate da libri da macero, articoli di giornali e riviste etc. Non occorre avere nessuna abilità o capacità di base ma solo la voglia di mettersi in gioco

10 incontri a partire da febbraio 2024  lunedì 14,30-16,00

## Centro Anziani Oikia Via Gramsci 18

### Corso di Pc con Paolo Chiricosta

Impariamo ad utilizzare notebook, tablet e smartphone per usare i servizi che ci migliorano la vita. E per rimanere collegati alle persone che amiamo. E per tanto altro ancora.

Ogni martedì, dal 17 ottobre  10,00-12,00


### Corso di moda sostenibile con Irene Tota

Il percorso ci porterà a conoscere e prendere coscienza di cosa sta accadendo con la moda fast cioè capi usa e getta che durano poco e costano poco.

Produzione, smaltimento e danni al pianeta. Possibilità di cambiamenti con alternative naturali. Conoscenza dei tessuti e filati naturali. Dimostrazione di tessitura a telaio. Tintura naturale con fiori piante e scarti di cucina. Laboratori per mettere in atto tecniche di autoproduzione e creazione manufatti.


Durante il corso ci saranno 3 incontri con ausilio di professionisti di cucito, tintura naturale e tessitura e botanica.

Materiale necessario per i corsisti: Ferri da maglia, Uncinetto, Accessori per cucito (forbici, aghi ecc.)

Ogni lunedì, dal 16 ottobre  10,00-12,00


### Corso di Ginnastica dolce con Cristina Vacca

Verranno svolti semplici esercizi per migliorare la postura, la tonicità e la forza muscolare con l'aiuto di piccoli attrezzi. Le attività si svolgeranno con la musica. Per l'attività di ginnastica dolce occorreranno un abbigliamento sportivo e un tappetino, durante l'anno potrebbero servire dei pesi leggeri che verranno segnalati dall'insegnante.

Ogni mercoledì, dal 18 ottobre  9,30-10,30

### Corso di Stretching e Pilates con Cristina Vacca

Un'attività che di aiuterà a migliorare l'elasticità, la mobilità articolare e l'equilibrio attraverso esercizi in piedi e da sedute. Seguita costantemente riduce lo stress, l'ansia e corregge la postura. Per stretching occorreranno un abbigliamento sportivo e un tappetino, durante l'anno potrebbero servire dei pesi leggeri che verranno segnalati dall'insegnante e una palla da pilates.

Ogni giovedì, dal 19 ottobre  9,30-10,30