



I LUOGHI

CAM Boifava	viale Boifava, 17
CAM Tibaldi	viale Tibaldi, 41
CAM Gratosoglio	via Saponaro, 30
CAM Verro	via Verro, 87
Il posto delle fragole	via Spaventa, 19
ARCI 75Beat	via privata Tirso, 3
Opera Cardinal Ferrari	via Boeri, 3
Spazio di Socialità in via Neera 7	via Neera, 7
Spazio di Socialità in via San Dionigi 42	via San Dionigi, 42
Laboratorio di quartiere	via Baroni, 9
Coop. Soc. Lo Scignano	via Saponaro, 36
Associazione Cappuccetto Blu	via San Bernardo, 22 – Chiaravalle
Cortili di Stadera	via Neera, 7 • via Barnili, 12 • Alzaia Naviglio Pavese, 92
Cortile di via Ghini	via Ghini, 4
Parco Baravalle	via Tabacchi • via Balilla
ARCI Pessina	via San Bernardo, 17 – Chiaravalle

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI
 0284893234 • 3408637917 • 3408788083

IN COLLABORAZIONE CON LE ORGANIZZAZIONI ADERENTI AL TAVOLO SOCIALE ANZIANI DI ZONA 5



ESTATE INSIEME

DAL 15 GIUGNO AL 28 AGOSTO

2015

per anziani tenacemente giovani

LUOGHI E ATTIVITÀ PER STARE INSIEME E DIVERTIRSI IN ZONA 5

Proponiamo agli anziani “tenacemente giovani” che rimangono in città momenti di socializzazione e aggregazione, occasioni piacevoli per trascorrere del tempo insieme in ambienti gradevoli. “Estate insieme” per sentirsi parte di un contesto sociale accogliente e divertirsi in compagnia svolgendo attività interessanti.

FA BALÀ L'OEUCC
 Scopri l'inganno
 Spettacolo con Mago PECAR
 27 giugno • ore 16,30
 Teatro Asteria
 p.z.le Carrara, 17



LUOGO	ATTIVITÀ	GIORNO	ORARIO	PERIODO
CAM BOIFAVA	GINNASTICAMENTE	Giovedì	16.00 – 18.00	Dal 18/6 al 30/7
		Mercoledì e venerdì	16.00 – 18.00	Dal 5/8 al 28/8
	TECNICHE DI RILASSAMENTO	Venerdì	15.00 – 17.00	Dal 19/6 al 31/7
	GINNASTICA DOLCE	Martedì	9.30 – 10.30 e 10.30 – 11.30	Dal 16/6 al 25/8
	GRUPPI DI CAMMINO	Giovedì	9.30 – 11.30	Dal 9/7 al 27/8
CAM GRATOSOGLIO	IL CIELO IN UNA STANZA	Lunedì	16.00 – 18.00	Dal 6/7 al 24/8
	GINNASTICAMENTE	Venerdì	16.00 – 18.00	Dal 19/6 al 31/7
		Martedì e giovedì	16.00 – 18.00	Dal 4/8 al 27/8
	TECNICHE DI RILASSAMENTO	Giovedì	15.00 – 17.00	Dal 18/6 al 30/7
	GINNASTICA DOLCE	Mercoledì	9.30 – 10.30 e 10.30 – 11.30	Dal 17/6 al 29/8
	GRUPPI DI CAMMINO	Lunedì	9.30 – 11.30	Dal 6/7 al 24/8
	IL CIELO IN UNA STANZA	Venerdì	9.30 – 11.30	Dal 10/7 al 28/8
CAM TIBALDI	SOCIALIZZAZIONE - LABORATORI CREATIVI - ATTIVITÀ LUDICHE	Mercoledì	14.30 – 16.30	Da giugno ad agosto
	GINNASTICAMENTE	Giovedì	16.00 – 18.00	Dal 18/6 al 30/7
		Lunedì e mercoledì	16.00 – 18.00	Dal 3/8 al 26/8
	TECNICHE DI RILASSAMENTO	Martedì	9.30 – 11.30	Dal 16/6 al 28/7
	GINNASTICA DOLCE	Giovedì	9.30 – 10.30 e 10.30 – 11.30	Dal 18/6 al 27/8
	FA BALÀ L'OEUCC	Lunedì	9.30 – 11.30	Dal 15/6 al 27/7
	GRUPPI DI CAMMINO	Mercoledì	9.30 – 11.30	Dal 1/7 al 26/8
	IL CIELO IN UNA STANZA	Giovedì	16.00 – 18.00	Dal 6/8 al 27/8
	TECNICHE DI RILASSAMENTO	Giovedì	10.00 – 12.00	Dal 18/6 al 30/7
	GINNASTICA DOLCE	Lunedì	9.30 – 10.30 e 10.30 – 11.30	Dal 15/6 al 27/7
CAM VERRO	GRUPPI DI CAMMINO	Venerdì	9.30 – 11.30	Dal 19/6 al 24/7
	FA BALÀ L'OEUCC	Mercoledì	16.00 – 18.00	Dal 17/6 al 29/7
	LA CURA AL CENTRO: SEMINARIO SULL'ALIMENTAZIONE	Martedì	15.30 – 18.00	Il 7-14-21 luglio
		Mercoledì	9.30 – 11.30	Dal 24/6 al 29/7
	GINNASTICAMENTE	Mercoledì e venerdì	9.30 – 11.30	Dal 5/8 al 21/8
	IL POSTO DELLE FRAGOLE	IL CIELO IN UNA STANZA	Martedì	9.30 – 11.30
SOCIALIZZAZIONE - COLAZIONE		Lunedì	9.30 – 11.30	Dal 15/6 al 28/8
LABORATORIO DI CUCINA E PRANZO INSIEME		Venerdì	10.00 – 16.00	12 e 26 giugno • 17 e 31 luglio • 14 e 28 agosto
GITA ALLA DIGA DEL PANPERDUTO		Mercoledì	Tutto il giorno	15 luglio
				luglio
ECOMUSEO ARCI 75BEAT OPERA CARDINAL FERRARI	GINNASTICA DOLCE		Da definire	
	CINEMA ESTIVO SERALE A CURA DI VIGENTINO X MILANO	Mercoledì	19.00 – 23.30	24 giugno • 1-8-15-22 luglio
SPAZIO DI SOCIALITÀ VIA NEERA 7	SOCIALIZZAZIONE - LABORATORI CREATIVI - ATTIVITÀ LUDICHE	Giovedì	14.30 – 16.30	Dal 15/6 al 28/8
	SPORTELLO DI ORIENTAMENTO	Martedì	8.30 – 12.30	Dal 15/6 al 28/8
	LABORATORI INTERGENERAZIONALI (BAMBINI/ANZIANI)	Martedì	15.00 – 17.00	Dal 15/6 al 28/8
	PIC-NIC NEL CORTILE	Venerdì	11.30 – 16.30	9/6; 17/7; 14/8
	ANGURIATA IN CORTILE	Venerdì	14.30 – 17.00	14 agosto
	PRANZO CONDIVISO	Giovedì	12.00 – 16.00	18 giugno • 23 luglio • 27 agosto
	SPORTELLO DI ORIENTAMENTO	Mercoledì	9.30 – 11.30	Dal 15/6 al 28/8
LABORATORIO DI QUARTIERE LO SCRIGNO CORTILI STADERA CASCINA TICINELLO	CINEFORUM	Lunedì	15.00 – 17.00	Dal 15/6 al 28/8
	SOCIALIZZAZIONE-COLAZIONE	Mercoledì	9.30 – 11.30	Dal 15/6 al 28/8
	PRANZO IN CASCINA E POMERIGGIO ATTIVITÀ LUDICHE	Venerdì	11.00 – 16.00	19 giugno
	SOCIALIZZAZIONE – MERENDA	Giovedì	15.00 – 17.00	Dal 15/6 al 28/8
SPAZIO DI SOCIALITÀ – VIA SAN DIONIGI 42	SPORTELLO DI ORIENTAMENTO	Lunedì	10.00 – 12.00	Dal 15/6 al 28/8
	PRANZO CONDIVISO	Giovedì	12.00 – 16.00	25 giugno • 27 agosto
	SOCIALIZZAZIONE – ATTIVITÀ LUDICHE	1° e 3° mercoledì del mese	15.00 – 17.00	Dal 15/6 al 28/8
CHIARAVALLE – ASS. CAPPUCETTO BLU MILANO DA RISCOPIRE... CORTILE DI VIA GHINI 4 PARCO BARAVALLE	VISITA AL DUOMO	Mercoledì	9.00 – 12.00	10 giugno
	SOCIALIZZAZIONE - COLAZIONE IN CORTILE	Mercoledì	9.00 – 11.00	11-17-24 giugno • 29 luglio • 26 agosto
	ANGURIATA	Martedì	15.00 – 17.00	14 luglio
	PRANZO DI FERRAGOSTO	Sabato	Dalle 12.00	15 agosto
ARCI PESSINA – CHIARAVALLE	AGGREGAZIONE E ATTIVITÀ LUDICHE	Tutti i giorni escluso i lunedì	17.00 – 23.00	8 – 22/8

DAL 15 GIUGNO AL 28 AGOSTO

GinnasticaMente

Per esercitare e migliorare la memoria e le funzioni cognitive

Gruppo di Cammino

Camminare con altre persone per migliorare la salute, stare insieme e scoprire il territorio grazie al contributo delle Guardie Ecologiche Volontarie

Tecniche di rilassamento

Per alleviare la tensione sia fisica che psicologica e migliorare la propria qualità di vita

Il cielo in una stanza

Ascolto di musica e racconti intorno alla musica leggera uniti ai ricordi e vissuti dei partecipanti

Ginnastica Dolce

Attività caratterizzata da esercizi lenti, gradualità, a basso impatto, volti al miglioramento del benessere personale

Fa balà l'oeucc

Incontri per accrescere la percezione della sicurezza condividendo informazioni e strategie di protezione personale rispetto ai reati maggiormente perpetrati

La cura al centro

Seminario sull'alimentazione: confronto su quale sia l'alimentazione sana e soddisfacente per l'invecchiamento e per l'anziano fragile

Socializzazione, laboratori intergenerazionali, pic nic nei cortili

Momenti di incontro per stare insieme in allegria con i Custodi sociali

Sportello di orientamento

I Custodi sociali forniscono informazioni relativamente ai servizi presenti sul territorio

Laboratorio di cucina e pranzo condiviso

Occasione per cucinare insieme o gustare i piatti preparati da chi partecipa all'evento

Cinema estivo

Apericena e proiezione di film di successo all'aperto (in caso di maltempo l'attività di realizzerà al chiuso)

La maggior parte delle attività sono accompagnate da merende o colazioni e sono GRATUITE. Consigliamo agli interessati di iscriversi alle attività di loro gradimento in modo da poter gestire la meglio le diverse iniziative programmate.

Per le attività in BLU contattate: Piccolo Principe Cooperativa 0284893234 info@piccoloprincipeonlus.org; STEFANIA SCALMATI 3406218136 e MARA MARTELLA 3423383955

Per le attività in MARRONE contattate: DI SAVERIO 3408637917 francesca.disaverio@lo-scrigno.org, ROVEDA 340/8788083 elena.roveda@lo-scrigno.org