



Comune di
Peschiera del Garda

CENTRO CIVICO F. GANDINI



il Ponte
cooperativa sociale

"IL GIARDINO DELLE ESPERIENZE" CENTRO ESTIVO PER PERSONE OVER 65

Prima settimana dal 18 al 22 Agosto

Programma:

• Lunedì 18 Agosto

Prima attività 9.30 - 12.30

Cristina Sterzi

LABORATORIO DI RIUSO CREATIVO: Utilizzando materiale di recupero creeremo delle splendide collane da utilizzare durante l'estate.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.30 - 12.30

Lisa Solini

CON -TATTO: Laboratorio di manipolazione dell'argilla. Scopriremo come questo materiale naturale possa essere un potente ponte di risveglio di memorie, articolazione e creatività.

• Martedì 19 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.15

Giovanni Gallizioli

CAMMINATA DI GRUPPO: Una bella camminata di gruppo all'aria aperta, per ossigenarci, muoverci e ammirare le bellezze del nostro paese. I benefici della camminata sono molteplici sia a livello fisico che mentale, una vera ricarica di endorfine.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.45 - 12.30

Barbara Boni

PARLIAMO DI BENESSERE: Un incontro che stimolerà la percezione corporea e grazie a movimenti lenti e consapevoli andremo a riequilibrare l'armonia naturale dei ritmi del corpo (respiro, movimento articolare e muscolare) e a ritrovare sicurezza nelle gambe e stabilità nei piedi.

• Mercoledì 20 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.00

Cesare Vidotto

ALLENACORPO: Un'ora di ginnastica dolce, accessibile a tutti, che andrà a stimolare le abilità motorie generali. Utile per comprendere l'importanza del movimento e soprattutto del movimento consapevole.

Merenda by Il Circolino ore 10.00

Seconda attività 10.30 - 12.30

Lisa Solini

'SAPONE COME UNA VOLTA': Una mattina creativa per preparare il sapone insieme "come una volta". Sarà un bellissimo momento di scambio, confronto, ricordi del passato e confronti con vari saponi del mondo e infine ognuno si creerà il proprio sapone.

• Giovedì 21 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.30

Maria Pia Marazzan

ACQUARELLO: Partendo dal colore creeremo un mondo immaginario, ci faremo ispirare direttamente dalle diverse emozioni che ogni colore sprigiona e ci approcceremo al mondo dell'acquarello creandone uno insieme.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.45 - 12.30

Federica Sbampato

RIABILITANGO: Il metodo 'Riabilitango' utilizza la camminata, la musicalità, il corpo per stimolare le vie neuromotorie. Balleremo, divertendoci e stimolando il coordinamento, la memoria e l'autonomia.

• Venerdì 22 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.15

Giovanni Gallizioli

CAMMINATA DI GRUPPO: Una bella camminata di gruppo all'aria aperta, per ossigenarci, muoverci e ammirare le bellezze del nostro paese. I benefici della camminata sono molteplici sia a livello fisico che mentale, un vera ricarica di endorfine.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.45 - 12.30

TOMBOLATA A PREMI: Il gioco della tombola con in palio splendidi premi. Sarà un momento conviviale di spensieratezza e divertimento.

Seconda settimana dal 25 al 29 Agosto

Programma:

• Lunedì 25 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.00

Federica Sbampato

RIABILITANGO: Il metodo 'Riabilitango' utilizza la camminata, la musicalità, il corpo per stimolare le vie neuromotorie. Balleremo, divertendoci e stimolando il coordinamento, la memoria e l'autonomia.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.30 - 12.30

Mauro Faccioli

MUSICA DI GRUPPO: Un'esperienza ritmica e musicale di gruppo per vivere la musica come pratica sociale! Tutti sono invitati a riunirsi nel cerchio: grazie ai suoni dei tamburi e percussioni di generi diversi, il gruppo sperimenterà la bellezza del suonare insieme. Drum Circle è ascolto, sperimentazione e improvvisazione.

• Martedì 26 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.15

Giovanni Gallizioli

CAMMINATA DI GRUPPO: Una bella camminata di gruppo all'aria aperta, per ossigenarci, muoverci e ammirare le bellezze del nostro paese. I benefici della camminata sono molteplici sia a livello fisico che mentale, un vera ricarica di endorfine.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.45 - 12.30

Chiara Abastanotti

FUMETTO AUTOBIOGRAFICO: In questo laboratorio ci sarà una parte introduttiva del fumetto creato da Chiara su Lucille Teasdale. Si vedrà poi cos'è un fumetto e come si crea per poi concludere con una parte laboratoriale dove si potrà sperimentare e fare una propria creazione.

• Mercoledì 27 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.00

Cesare Vidotto

ALLENACORPO: Un' ora di ginnastica dolce, accessibile a tutti, che andrà a stimolare le abilità motorie generali. Utile per comprendere l'importanza del movimento e soprattutto del movimento consapevole.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.30 - 12.30

Andreolli Luigi e Chini Danilo

AVVICINAMENTO AL VINO: Primi passi verso il piacere del vino, con gli amici enologi Andreolli Luigi e Chini Danilo. Attiveremo il gusto e l'olfatto per poi assaggiare dei vini con maggiore consapevolezza.

• Giovedì 28 Agosto

Prima attività 9.00 - 10.15

Maria Pia Marcazzan

ACQUARELLO: Partendo dal colore creeremo un mondo immaginario, ci faremo ispirare direttamente dalle diverse emozioni che ogni colore sprigiona e ci approcceremo al mondo dell'acquarello creandone uno insieme.

Merenda by Il Circolino ore 10.15

Seconda attività 10.45 - 12.30

GIOCHI IN SCATOLA; Attraverso l'utilizzo dei giochi da tavolo stimoleremo la creatività e il pensiero laterale aumentando il buon umore in un contesto di divertimento.

• Venerdì 29 Agosto

Giro in barca per le mura di Peschiera del Garda!

GITA: Partiremo dal centro civico Gandini e ci recheremo in centro storico, dove ci aspetterà una barca e una guida per fare il giro intorno alla fortezza Unesco. Avremo modo di ammirare il paesaggio e la fortificazione da un punto di vista differente, il tutto in un contesto molto rilassante.

INFORMAZIONI UTILI:

- Per i residenti di Peschiera del Garda
- Massimo 30 persone
- Iscrizioni entro il **25 Luglio 2025**
- All'interno degli spazi è presente l'aria condizionata

€ 20

a settimana

Per Iscrizioni:



328.4625819



centrogandini@ilpontecoop.org

