

CON IL CONTRIBUTO DI

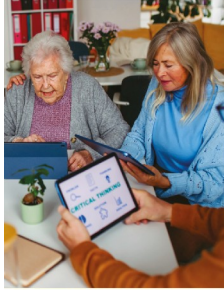


CHE FAI, NON VIENI?

Filiurbani

Molini Marzoli Massari, via Molino 2

CORSI • INCONTRI • LABORATORI • EVENTI



Amico Digitale

Opportunità unica per avvicinarsi al mondo digitale e imparare a usare smartphone, computer, SPID e CIE con sicurezza e autonomia, comprendere il mondo dell'e-commerce e tanto altro.

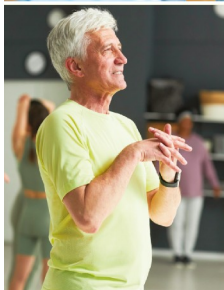
Dove: Sala Tramogge, Molini Marzoli
Quando: tutti i Lunedì
a partire dal 21 Settembre
Orari: 14.00-15.30



Chi Kung

Antica disciplina psico-corporea cinese basata sulla meditazione, sul controllo del respiro e su movimenti lenti e armoniosi.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: tutti Venerdì a partire dal 9 Ottobre
Orari: 17.30-18.30



Ginnastica Dolce

Attività per migliorare il benessere fisico e mentale, favorire la socializzazione mantenendo il corpo attivo in modo sicuro e piacevole, accompagnati da personale esperto e pronto a dedicarsi a voi.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: da Lunedì a Venerdì
a partire dal 5 Ottobre
Orari: 8.30-9.30 / 9.45-10.45 / 11.00-12.00



Imaginarium

Laboratorio di Cittadinanza Attiva

Incontri mensili di cittadinanza attiva e creazione di gruppi stabili per avvicinarsi al Community Hub, aperti a giovani e over 65.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: 1 volta al mese
Orari: 17.00-19.00



Cultural-mente - Laboratorio per una comunità creativa e solidale

Incontri espressivi, creativi e culturali che promuovono il benessere della persona a livello mentale, attraverso uno spazio nel quale condividere creatività, espressività, memoria e immaginazione futura in una dinamica comunitaria.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: tutti i Lunedì a partire
dal 14 Settembre
Orari: 15.30-17.00



Maglia e Uncinetto

Momento d'incontro e socializzazione con lana e uncinetto a fare da collante: porta le idee e il materiale, allo spazio ci pensiamo noi, gruppo autogestito.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: tutti i Martedì a partire
dal 6 Ottobre
Orari: 14.00-15.30



Sitting Yoga

Yoga semplificato da praticare da seduti, lavorando sulla respirazione e sulla motricità corporea, tramite videolezioni.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: tutti i Giovedì a partire
dal 8 Ottobre
Orari: 14.00-14.45 / 15.00-15.45



Spazio Teatro

Conoscere e conoscersi tramite il mondo del teatro. Gruppo autogestito per creare nuove relazioni imparando a mettere in scena un vero e proprio spettacolo.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: tutti i Venerdì a partire
dal 9 Ottobre
Orari: 14.00-17.00



Tai-chi

Antica arte marziale cinese trasformata in ginnastica dolce: movimenti lenti, fluidi e circolari associati a una respirazione profonda e alla concentrazione mentale.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: tutti i Lunedì a partire
dal 5 Ottobre
Orari: 17.30-18.30

CHE FAI, NON VIENI?

Filiurbani

Molini Marzoli Massari, via Molino 2

CORSI • INCONTRI • LABORATORI • EVENTI

INFO ISCRIZIONI

Spazio Fili Urbani: **Da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12:00**

E- mail: **info@filiurbani.it**

Telefono: **331 6890849**

INIZIATIVE CON CONTRIBUTO ECONOMICO

Ginnastica Dolce
Amico Digitale

Iscrizioni da fare **esclusivamente**
allo Spazio Fili Urbani
da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12:00

*Possibilità di posti gratuiti previo colloquio conoscitivo.

INIZIATIVE GRATUITE

Cultural-mente
Tai Chi
Chi Kung
Sitting Yoga
Maglia e Uncinetto
Spazio Teatro
Imaginarium

Iscrizioni tramite cellulare o e-mail
oppure in presenza allo Spazio Fili Urbani
da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12:00

CHE FAI, NON VIENI?

filiurbani

Molini Marzoli Massari, via Molino 2

CORSI • INCONTRI • LABORATORI • EVENTI



Danzaterapia

Laboratorio, condotto dalla danzaterapeuta Elisa Turri, concepito come uno spazio di libera espressione corporea in un clima non giudicante e di accettazione reciproca; l'attività si svolge utilizzando diversi materiali e musiche.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: Ogni Mercoledì pomeriggio a partire dal 30 Settembre
Orari: dalle 15.30 alle 16.30



Paint and Chill

Spazio supervisionato da almeno 1 educatore, dedicato all'espressione artistica spontanea e libera da performance utilizzando tecniche e materiali diversi.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: 1 volta al mese da Settembre a Dicembre
Orari: dalle ore 18.00 alle 20.30



Playnight

Format condotto dall'esperto esterno Francesco Duma in cui, attraverso lo strumento videoludico, vengono stimolate abilità sociali e relazionali.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: 1 serata a Ottobre
Orari: dalle 19.00 alle 22.30 circa



Imaginarium

Laboratorio di Cittadinanza Attiva

Incontri mensili di cittadinanza attiva e creazione di gruppi stabili per avvicinarsi al Community Hub, aperti a giovani e over 65.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: 1 volta al mese
Orari: 17.00-19.00



Spazio Aperto

Momento di libera aggregazione tra i giovani; fanno da sfondo calcio balilla, ping pong, giochi da tavolo e una veloce ma ottima cena da condividere.

Dove: Spazio Fili Urbani, Molini Marzoli
Quando: fine Settembre come "evento lancio" e fine Dicembre come "evento di chiusura"

CHE FAI, NON VIENI?

Per informazioni
e iscrizioni ai nostri appuntamenti:

filiurbani.it
info@filiurbani.it - 331.6890849

CHE FAI, NON VIENI?

Filiurbani

Molini Marzoli Massari, via Molino 2

CORSI • INCONTRI • LABORATORI • EVENTI