



Comune
di Bologna

Quartiere
Porto
Saragozza



Centro
Sociale Tolmino A.P.S.

Scopriamo la Casa di Quartiere Tolmino.

Riprendiamoci la vita sociale.

La Casa di Quartiere Tolmino è un luogo di incontro della Comunità di zona. Il Quartiere Porto Saragozza ha affidato al Centro sociale Tolmino APS la sua gestione. Questi con la collaborazione di alcune altre Associazioni si impegna ad essere punto di riferimento per la Comunità, dagli anziani ai bambini, tramite la promozione di attività ed iniziative sociali, relazionali, culturali, informative, formative, ricreative e sportive per il benessere fisico ed intellettuale delle persone.

Invitiamo a visitare la Casa, a partecipare attivamente alle iniziative proposte e, se volete, diventare partecipanti attivi dedicando qualche ora del vostro tempo, idee e competenze. *Sarete i benvenuti. Vi aspettiamo.*

La Casa di quartiere è al piano terra della succursale del Liceo Righi

con entrata da via Pogdora 41 e da via Tolmino 9 a Bologna



ANCeSCAO

RONK RiO



Programma da ottobre a gennaio 2023

Riattiviamo la vita sociale: energia pura per la cura della mente e del corpo
iniziative ed incontri per tutti a partecipazione libera con esperti e specialisti

Sabato 8 ottobre dalle ore 15,30	Festa della Casa di Quartiere Inaugurazione della biblioteca presentazione programma attività con la Preludio Jazz band	a cura del Centro sociale Tolmino APS e rete Associazioni
Lunedì 10 ottobre ore 17 -18	I benefici del Pilates	Conferenza a cura degli esperti LEAF
Martedì 11 ottobre ore 9,30 – 11,30	Camminare fa bene camminare bene fa meglio con il gruppo di cammino Tartaruga	Passeggiata e con istruttore LEAF
Martedì 18 ottobre ore 18 – 19,30	Camminare fa bene camminare bene fa meglio Mindfulness: cos'è e come si pratica	Passeggiata e lezione con istruttore LEAF
Sabato 22 ottobre dalle ore 18,30	Aperitivo con l'Autore	Incontro culturale a cura di Ronk.Rio
Lunedì 24 ottobre ore 18 – 19,30	Nutri il tuo corpo - nutri la tua mente: prova pratica di approccio al cibo e al corretto stile di vita	1° Conferenza a cura del docente di pratiche mente- corpo e della Nutrizionista di Onconauti
Sabato 29 ottobre ore 9,30 - 11	Impariamo i benefici e la tecnica del nordic walking	a cura degli istruttori M'over e LEAF
Lunedì 7 novembre ore 18 – 19,30	Nutri il tuo corpo - nutri la tua mente: prova pratica di approccio al cibo e al corretto stile di vita. "Ad ogni stagione il suo cibo"	2° Conferenza a cura del docente di pratiche mente- corpo e della Nutrizionista di Onconauti
Venerdì 11 novembre ore 19	Aperitivo con l'Autore	Incontro culturale a cura di Ronk.Rio
Sabato 12 novembre ore 10	I percorsi della memoria, itinerario nel quartiere tra architettura e memoria della Lotta di liberazione	A cura di ANPI sezione Saragozza " F.Magnani"

Martedì 15 novembre ore 18 – 19,30	Nozioni di primo soccorso	Lezione a cura di esperti LEAF
Martedì 22 novembre ore 18,30	Giornata internazionale contro la violenza alle donne Aperitivo con L'Autore	Incontro culturale a cura di RonK.Rio
Domenica 27 novembre dalle ore 15	Turismo sociale. Testimonianze e programma 2023	Festa a cura del gruppo "I Curiosi"
Martedì 29 Novembre ore 15	Truffe on line. Come evitarle e come difendersi.	a cura dei Legali di Unione Nazionale Consumatori
Lunedì 5 dicembre ore 18 -19	Festeggiamo il Natale in salute Corso pratico di cucina salutare	Conferenza a cura della Nutrionista di Onconauti
Sabato 10 dicembre ore 15,30	Un libro una storia "La guerra di Rendo"	Incontro culturale a cura di ANPI sezione Saragozza "F.Magnani"
Lunedì 26 dicembre dalle ore 15	Festeggiamo insieme Santo Stefano Balloterapia e Panettone	Festa a cura de I Curiosi e del gruppo balli popolari
Venerdì 6 gennaio 2023 dalle ore 15	Il Gioco fa bene. Pomeriggio divertente	Festa della befana a cura del gruppo I Curiosi
Martedì 10 gennaio 2023 ore 18 – 19	Sicurezza domestica	Lezione a cura degli esperti Leaf
Martedì 24 gennaio 2023 ore 15	Il Testamento biologico. Approfondimento	Secondo incontro con il Legale e il Medico di UNC
Sabato 28 gennaio 2023 ore 10	itinerario nel quartiere dedicato alla Giornata della Memoria	a cura di ANPI sezione Saragozza " F.Magnani"



Luogo degli incontri: SALONE



Ritrovo delle passeggiate: CORTILE



Parcheggio interno con entrata da via Tolmino 9 o da via Pogdora 41

della Casa di Quartiere Tolmino



Iscriviti al corso che più ti piace

Chiama il numero di cellulare dell'associazione referente per informazioni e iscrizione.

LUNEDI'	GINNASTICA DOLCE	ORE 15-16	UISP
	PILATES	ORE 17-18	LEAF
MERCOLEDI'	TANGO	ORE 10-12	OLITANGO
	PILATES	ORE 17-18	LEAF
	YOGA	ORE 18,30 -20	ONCONAUTI
GIOVEDI'	YOGA	ORE 9- 10,30	ONCONAUTI
	YOGA	ORE 10,30 – 12	
	CORSO DI TEATRO	ORE 18,30	TEATRO DEGLI ANGELI
VENERDI'	GINNASTICA POSTURALE	ORE 10 -11	OLITANGO
	GINNASTICA DOLCE	ORE 15-16	UISP
Tutti i pomeriggi	Impara l'inglese	per bambini e ragazzi	Apple Tree School Coop. IN FORMAZIONE

Le Associazioni che danno vita alla Casa di Quartiere sono:

Centro sociale Tolmino APS <i>gestore della Casa di Quartiere</i>	cell. 353 4048626	cs.tolmino@libero.it
Il gruppo "I CURIOSI"	cell. 334 7923112	
ANPI Sezione Saragozza " F.Magnani"	anpi.magnani.saragozza@gmail.com	
	cell. 379 1286944	
RonK.Rio A.P.S	ronkrio41@gmail.com	
LEAF Education ASD	cell. 335 6910173	info.leafasd@gmail.com
In collaborazione con:		
OLITANGO	cell. 347 7988812	www.olitango.it
ONCONAUTI	cell. 348 4053658	www.onconauti.it
UNC Associazione Nazionale Consumatori	tel. 051 331087	uncbo@consumatori-emiliaromagna.it
UISP	cell. 351 8252165	ginnastica@uispbologna.it
IN FORMAZIONE COPERATIVA	cell. 328 9212840	info@appletree.it