

E POI... LE OCCASIONI SPECIALI



Sabato culturale

Sabato 6 luglio: MUSE – Museo delle scienze a Trento

Sabato 31 agosto: Museo provinciale degli usi e dei costumi a Teodone presso Brunico

Per info e prenotazioni seguiranno comunicazioni.



Pic-nic a Panda Raida

Venerdì 12 luglio: ci troveremo per trascorrere con gli amici del punto di incontro “Deberieda” un pomeriggio in compagnia.

Per info e prenotazioni seguiranno comunicazioni.



“SPAZIO ALL’ARTE” con Nives Magosso



Martedì 25 giugno dalle ore 9.30 – 11.30

Martedì 06 agosto dalle ore 9.30 – 11.30

Martedì 10 settembre dalle ore 9.30 – 11.30



EURAC RESEARCH, Viale Druso n.1

Ci troveremo per trascorrere insieme tre mattinate all’insegna della pittura e della creatività.



“TUTTI AI FORNELLI” con Marco Cristeli



Sabato 14 settembre

dalle ore 9.30 alle ore 14.30



Sede “I Funamboli” in via Vittorio Veneto 68A – Bolzano

Ci troveremo per imparare come preparare la PASTA FRESCA fatta in casa. A guidarci ci sarà il cuoco Marco Cristeli.

IN PROGRAMMAZIONE: Soggiorno in montagna dal 25 al 29 settembre 2024.

Per info e prenotazioni seguiranno comunicazioni.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ GIUGNO – SETTEMBRE 2024

Spaziosissimo

Punto di incontro per la salute mentale Progetto de “La Strada – Der Weg”

Finalmente è arrivata l'estate e con essa la voglia di passare assieme delle magnifiche giornate. I nostri mesi estivi saranno arricchiti da spettacolari gite in montagna, piacevoli pomeriggi in compagnia e stimolanti gite culturali. L'obiettivo comune è quello di costruire tutti insieme occasioni d'incontro, condivisione, accoglienza e crescita personale nel rispetto delle diverse abilità, sensibilità, lingue e culture.



L'estate inizia!



Per Informazioni e prenotazioni: Coordinatrice **Ariele Eccher**

 **3386142839**, dal lunedì al venerdì dalle ore 8:30 alle ore 12:30; dalle 14:00 alle 16:30



“La Strada-der Weg” – Progetto “Spaziosissimo – T-Raumschiff”

Punto di incontro per la salute mentale,
via Vittorio Veneto 68/A – 39100 Bolzano



spaziosissimo@lastrada-derweg.org

Redazione: Ariele Eccher, Mia Pollinger, disegni di Stefania Poli, grafica di Martina Vinante

Resp.: “La Strada-der Weg” – Bolzano 2024



Fotografia con Elisabetta Moretto



Tutti i **LUNEDÌ**, dal 24 GIUGNO al 16 SETTEMBRE
dalle ore 10 alle ore 12



Centro "Ermete Lovera", viale Europa, 3 - Bolzano

Mettiamo a fuoco la città camminando insieme per le strade con la nostra artista Elisabetta Moretto.

Referenti: Giulia Borgia e Pino Lubreglia

Spazio alla musica con Luca dall'Asta



Tutti i **LUNEDÌ**, dal 17 GIUGNO al 16 SETTEMBRE
dalle ore 15.30 alle ore 17.30



Sede "I Funamboli" in via Vittorio Veneto 68A - Bolzano

A guidarci nel ritmo ci sarà il nostro esperto musicista Luca dall'Asta.

Referenti: Martina Vinante e Daniella Soppa



Incontri di accoglienza



Tutti i **MARTEDÌ**, dal 18 GIUGNO al 17 SETTEMBRE
dalle ore 15.30 alle ore 17.30



Sede "I Funamboli" in via Vittorio Veneto 68A - Bolzano

Una tazza di caffè insieme, una fetta di torta, una chiacchierata, giochi di società, "Arte del fare" e la noia lascia il posto all'amicizia.

Per conoscere persone e progettare insieme qualche pomeriggio diverso.

Referenti: Franca Ferraretto e Giulia Borgia



Incontri di Pilates con Grazia Maraldi



Tutti i **MERCOLEDÌ**, dal 19 GIUGNO al 18 SETTEMBRE
dalle ore 15.00 alle ore 16.30



Centro "Ermete Lovera", viale Europa, 3 - Bolzano

Grazia Maraldi è istruttrice di Pilates. Attraverso le posizioni di Pilates si lavora sull'allungamento e la tonificazione dei muscoli, sulla postura e soprattutto sulla consapevolezza del proprio corpo.

Così facendo si stimola positivamente la nostra mente con sensazioni di rilassamento e benessere.

Referenti: Maria Gigliotti e Pino Lubreglia



Prepariamo insieme qualcosa di buono con Marco Cristeli



Tutti i **GIOVEDÌ** dal 20 GIUGNO al 19 SETTEMBRE,
dalle ore 17.00 alle ore 19.00



Sede "I Funamboli" in via Vittorio Veneto 68A - Bolzano

Marco Cristeli è un esperto nel preparare pietanze sane e gustose, oltre ad avere molta esperienza nel tenere questo tipo di attività in piccoli e medi gruppi con allegria.

Referenti: Pino Lubreglia e Martina Vinante

Camminate in montagna con Laura Gasser



Tutti i **VENERDÌ**, dal 21 GIUGNO al 06 SETTEMBRE,
dalle ore 9.00 ca. - 17.30 ca.



I punti di incontro e gli orari precisi verranno comunicati al momento dell'iscrizione all'uscita.

Percorreremo assieme alla guida di media montagna Laura Gasser itinerari montani alla scoperta dei paesaggi del Trentino Alto-Adige.

Referente: Daniella Soppa

È richiesta la prenotazione



- Venerdì **21 giugno**: escursione a Collalbo - Auna di sotto
- Venerdì **28 giugno**: escursione a Castelrotto - Siusi
- Venerdì **5 luglio**: escursione a Verano - Meltina
- Venerdì **19 luglio**: escursione a Montagna - Ora
- Venerdì **26 luglio**: escursione a Pietralba - Nova Ponente
- Venerdì **2 agosto**: escursione a Sarentino - Campolasta
- Venerdì **9 agosto**: escursione a Salorno - Pochi (sculture)
- Venerdì **23 agosto**: escursione a Naz Sciaives - Bressanone
- Venerdì **30 agosto**: Escursione a Rabl-Parcines
- Venerdì **6 settembre**: escursione a Fiè-Castel Presule

Si raccomanda:

Indossare vestiti e scarpe da montagna
Portare giacca a vento e ombrello
Bevande e panini per il pranzo
Crema solare e cappello

Le gite saranno effettuate nelle date fissate. Gli itinerari potranno essere variati a causa di impedimenti oggettivi di varia natura. In caso di sostituzione, verrà data tempestiva comunicazione e le escursioni saranno sostituite da altre, di pari interesse e difficoltà.