

E poi... le occasioni speciali



Fine settimana a Sarnonico, Alta Val di Non, Trento: 7 e 8 ottobre 2023

Il contributo di partecipazione al soggiorno è di euro 50.

Per info & prenotazioni: coordinatrice Ariele Eccher, tel. 3386142839, dalle 09.30 alle ore 12.30, dalle 14.00 alle ore 16.00. Il programma dettagliato del soggiorno verrà presentato una volta che saranno raccolte e confermate le partecipazioni.

MARTEDI' 10 OTTOBRE 2023, ore 20:00

In occasione della giornata mondiale della salute mentale, si terrà al teatro comunale di Gries, Galleria Telser, n. 13 – Bolzano, uno **spettacolo** tra musica, poesia e tanto altro.

Ad esibirsi: Giorgia Bertolani - in arte "Joey Noir" - accompagnata al pianoforte da Marco (Zelda) Picone. Poi Greta Marcolongo, Sandra Passarello e Rachel Blueberger insceneranno "Non Abbandonarti" uno spettacolo tra musica e poesia che suggerisce al pubblico un percorso "trasformativo".



Siete tutti invitati a questa speciale serata!

- **Castagnata:** seguiranno comunicazioni.
- **Convivio di Natale:** seguiranno comunicazioni.
- **Pomeriggio di proiezione video e foto riprese nel corso dell'anno 2023**

Per Informazioni e prenotazioni: Coordinatrice Ariele Eccher, tel. 3386142839, dal lunedì al venerdì dalle ore 8:30 alle ore 12:30; dalle 14:00 alle 16:30.

Indirizzo: "La Strada-der Weg" – Progetto "Spaziosissimo – T-Raumschiff" Punti di incontro per la salute mentale, via Vittorio Veneto 68/A – 39100 Bolzano

E-mail: spaziosissimo@lastrada-derweg.org

Redazione: Ariele Eccher, Mia Pollinger, Disegni di Stefania Poli
Resp.: "La Strada-der Weg" – Bolzano 2020
Stampato in proprio dall'Associazione "La Strada-der Weg", Via Della Visitazione, 46 39100 Bolzano

Spaziosissimo

*** T-Raumschiff

Spaziosissimo/ T-Raumschiff

Punti di incontro per la salute mentale

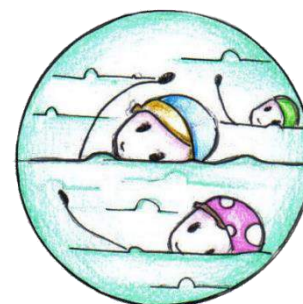
Progetto de "La Strada-der Weg"

L'estate sta finendo, ma non la nostra voglia di stare insieme e condividere esperienze! Con i mesi invernali riprendiamo con tutte le attività e qualche novità: **pilates e storie di viaggi!** Vi aspettiamo! Nel corso dei mesi torneremo inoltre a vivere momenti di festa e condivisione. Il nostro obiettivo è di costruire tutti insieme occasioni di incontro, condivisione, accoglienza e crescita personale nel rispetto delle diverse abilità, sensibilità, lingue e culture.

Programma delle attività settembre - dicembre 2023

Incontri in piscina con Monica Fattor

Tutti i **LUNEDI'**, dal 25 SETTEMBRE al 18 DICEMBRE 2023, dalle ore 14.45 alle ore 16:30 presso la piscina del Centro Ciechi St.Raphael Vicolo Bersaglio 36- Bolzano. Monica Fattor è istruttrice di nuoto e ha lavorato oltre vent'anni per l'associazione "Il Nostro Spazio – Ein Platz für Uns".
Volontario responsabile: Milena Zanella



Incontri di modellaggio con Nives Magosso

Tutti i **LUNEDI'**, dal 25 SETTEMBRE al 18 DICEMBRE 2023, dalle ore 14.45 alle ore 17.30 presso la sede "I Funamboli" via Vittorio Veneto 68 A – Bolzano. Modellare ci dona la gioia di veder nascere dalla saggezza delle nostre mani figure ed oggetti da poter condividere, donare o esporre.
Gli incontri si terranno con Nives Magosso, esperta nell'utilizzo di diversi materiali in forma artistica.



Volontaria responsabile: Rosanna Stoffie

Incontri con l'acquarello con Nives Magosso

Tutti i **MARTEDI'**, dal 26 SETTEMBRE al 19 DICEMBRE 2023, dalle ore 14.45 alle ore 17.30 presso la sede "I Funamboli" via Vittorio Veneto 68 A – Bolzano. Si terranno incontri di acquarello con Nives Magosso, pittrice e maestra d'arte.
Volontaria responsabile: Antonietta Pinto



Incontri di teatro con Valentina Vizzi



Tutti i **MARTEDI'**, dal 26 SETTEMBRE al 19 DICEMBRE 2023, dalle ore 15.00 alle ore 17.00 presso il Centro "Ermete Lovera" viale Europa, 3-Bolzano. Valentina Vizzi incontra il teatro a 12 anni e diventa il suo traghetto di vita, la sua formazione da professionista inizia a Ferrara per poi proseguire a Budapest e Parigi. Gli incontri teatrali offriranno ai partecipanti un tempo-spazio in cui scoprire e sperimentare; si lavorerà sulle caratteristiche e potenzialità del proprio corpo e della propria voce, sulle modalità di interazione con l'altro, sulle dinamiche della creatività individuale e corale.

Educatrice responsabile: Giulia Borgia

Incontri di ballo con Maurizio



Tutti i **MERCOLEDI'**, dal 27 SETTEMBRE al 20 DICEMBRE 2023, dalle ore 15.00 alle ore 17.00 presso il Centro "Ermete Lovera" viale Europa, 3-Bolzano.

Maurizio Cristofolini, maestro di ballo e animatore, ci accompagnerà a ritmo di musica nel corso di piacevoli pomeriggi.

Volontaria responsabile: Renata Lupi

Incontri di accoglienza



Tutti i **MERCOLEDI'**, dal 27 SETTEMBRE al 20 DICEMBRE 2023, dalle ore 15.00 alle ore 17.00 presso la sede "I Funamboli" via Vittorio Veneto 68 A – Bolzano. Ogni mercoledì cercheremo di stare insieme in allegria e amicizia, proponendo di volta in volta diverse attività: 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.

Volontaria responsabile: Franca Ferraretto

SETTEMBRE

27 SETTEMBRE – "Anguriata" e ricordi estivi

OTTOBRE

4 OTTOBRE – Arte del Fare
11 OTTOBRE – Enigmistica in compagnia
18 OTTOBRE – Carte e giochi di società
25 OTTOBRE -Tombola e note in compagnia

NOVEMBRE

8 NOVEMBRE – Arte del fare
15 NOVEMBRE – Enigmistica in compagnia
22 NOVEMBRE - Carte e giochi di società
29 NOVEMBRE - Tombola e note in compagnia

DICEMBRE

6 DICEMBRE – Arte del fare
13 DICEMBRE – Biscotti natalizi
20 DICEMBRE – Gioco a squadre e Festa di Natale

Espressioni in movimento, ritmo e ginnastica



Tutti i **GIOVEDI'**, dal 28 SETTEMBRE al 21 DICEMBRE 2023, dalle ore 15.00 alle ore 16.30 presso il Centro "Ermete Lovera" viale Europa, 3-Bolzano. Monica Fattor insegnante di Educazione Fisica, promuove la libera espressione corporea e l'autenticità della persona.

Volontaria responsabile: Giannina Barbacetto

Prepariamo insieme qualcosa di buono con Marco Cristelli



Tutti i **GIOVEDI'**, dal 28 SETTEMBRE al 21 DICEMBRE, dalle ore 17.00 alle ore 19.00 presso la Sede "I Funamboli" in via Vittorio Veneto, 68° - Bolzano. Insieme all'esperto Marco Cristelli prepareremo sane e gustose pietanze da assaggiare in compagnia!

Volontaria responsabile: Daniella Soppa

Storie di viaggi e culture



Il **VENERDI'**, dal 29 SETTEMBRE al 22 DICEMBRE 2023, dalle ore 15.00 alle ore 17.00 presso la sede "I Funamboli" via Vittorio Veneto 68 A – Bolzano. Lo dedicheremo a storie di viaggi, alla scoperta di luoghi e culture dal mondo.

Alcuni venerdì pomeriggio Flavio Zanella viaggiatore e fotografo appassionato racconterà le sue esperienze di viaggio in giro per il mondo. Il suo motto è: "Viaggiare non è collezionare posti ma dare cibo all'anima".

Volontario responsabile: Flavio Zanella

STORIE DI VIAGGI E CULTURE

29 SETTEMBRE – Flavio Zanella	10 NOVEMBRE – Flavio Zanella
6 OTTOBRE	17 NOVEMBRE
13 OTTOBRE – Flavio Zanella	24 NOVEMBRE – Flavio Zanella
20 OTTOBRE	1 DICEMBRE
27 OTTOBRE – Flavio Zanella	15 DICEMBRE – Flavio Zanella
3 NOVEMBRE	22 DICEMBRE

Incontri di pilates con Grazia Maraldi



Tutti i **VENERDI'**, dal 29 SETTEMBRE al 22 DICEMBRE 2023, dalle ore 15.00 alle ore 16.30 presso il 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.

Volontaria responsabile: Maria Gigliotti