



Spazio alla musica con Luca dall'Asta



Tutti i **VENEDÌ**, dal 10 GENNAIO al 30 MAGGIO
dalle ore 16.30 alle ore 18.00



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

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

Referente: Daniela Soppa

Ballo di gruppo



Seguiranno comunicazioni.



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

Ballando in gruppo passeremo dei piacevoli pomeriggi a ritmo di musica.

Seguiranno comunicazioni.

NEW!

E POI... LE OCCASIONI SPECIALI

Camminata sulla neve

 sabato 25 gennaio



Festa di carnevale

 giovedì 27 febbraio

Uscita culturale

 sabato 15 marzo



Weekend culturale

 sabato 12 aprile -
domenica 13 aprile

Esposizione d'arte

 mercoledì 14 maggio



Soggiorno al mare

 domenica 1 giugno -
domenica 8 giugno

Per info e prenotazioni seguiranno comunicazioni.

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ GENNAIO - MAGGIO 2025

SPAZIOSISSIMO

Punto di incontro per la salute mentale
Progetto de "La Strada - Der Weg"



**Un nuovo anno sta per iniziare,
e noi non vediamo l'ora di
accoglierlo insieme con allegria
e voglia di stare insieme!**



Riprenderemo con tutte le attività. Nel corso dei mesi invernali e primaverili torneremo inoltre a vivere momenti di festa e condivisione. Il nostro obiettivo è di costruire tutti insieme occasioni d'incontro, condivisione, accoglienza e crescita personale nel rispetto delle diverse abilità, sensibilità, lingue e culture.

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

Incontri in piscina con Monica Fattor



Tutti i **LUNEDÌ**, dal 13 GENNAIO al 26 MAGGIO
dalle ore 14.45 alle ore 17.00



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".



Referente: **Milena Zanella**

Incontri di modellaggio con Nives Magosso



Tutti i **LUNEDI'**, dal 13 GENNAIO al 26 MAGGIO
dalle ore 14.45 alle ore 17.30



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

Referente: Rosanna Stoffie

Incontri di accoglienza



Tutti i **MARTEDI'**, dal 7 GENNAIO al 27 MAGGIO
dalle ore 15.00 alle ore 17.00



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.

Referente: Franca Ferraretto

7 gennaio Arte del fare

14 gennaio Parole in gioco

21 gennaio Giochiamo insieme

28 gennaio Tombola

4 febbraio Arte del fare

11 febbraio Parole in gioco

18 febbraio Giochiamo insieme

25 febbraio Preparazione festa di carnevale

4 marzo Arte del fare

11 marzo Parole in gioco

18 marzo Giochiamo insieme

25 marzo Tombola

1 aprile Arte del fare

8 aprile Parole in gioco

15 aprile Giochiamo insieme

22 aprile Tombola

29 aprile Visita guidata

6 maggio Arte del fare

12 maggio Parole in gioco

20 maggio Giochiamo insieme

27 maggio Tombola

Espressioni in movimento, ritmo e ginnastica



Tutti i **MERCOLEDI'**, dal 8 GENNAIO al 28 MAGGIO
dalle ore 15.00 alle ore 16.30



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

Monica Fattor insegnante di Educazione Fisica, promuove la libera espressione corporea e l'autenticità della persona.

Referente: Giannina Barbacetto

Incontri di acquarello con Nives Magosso



Tutti i **MERCOLEDI'**, dal 8 GENNAIO al 28 MAGGIO
dalle ore 14.45 alle ore 17.30



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

Si terranno incontri di acquarello con Nives Magosso, pittrice e maestra d'arte.

Referente: Antonietta Pinto

Incontri di teatro con Erika Castlunger



Tutti i **GIOVEDI'**, dal 9 GENNAIO al 29 MAGGIO dalle
ore 15.15 alle ore 17.00



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

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.

Referente: Giulia Borgia

Prepariamo insieme qualcosa di buono con Marco Cristeli



Tutti i **GIOVEDI'**, dal 9 GENNAIO al 29 MAGGIO 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.

Referente: Martina Vinante

Incontri di Pilates con Grazia Maraldi



Tutti i **VENERDI'**, dal 10 GENNAIO al 30 MAGGIO
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.

Referente: Maria Gigliotti