



## NORDIC WALKING

Giovedì alle 10 - Ritrovo in Accoglienza

Mirafiori Nordic Walking è un gruppo libero, spontaneo, aperto a tutti/e con un solo obiettivo: condividere la voglia di fare attività fisica all'aria aperta. È una camminata a passo sostenuto con l'ausilio dei bastoncini. Previene problemi di salute, combatte la sedentarietà e aiuta a stare insieme!

New!



## BUONGIORNO BENESSERE

Venerdì dalle 10 alle 12

Volete tenere in allenamento la vostra memoria e il vostro corpo? Volete farlo in compagnia? Questa attività volta a promuovere il benessere psicofisico è ciò che fa per voi!



## GRUPPO DI CAMMINO

Lunedì, mercoledì e venerdì alle 9.30

È un gruppo spontaneo e informale che si ritrova nei pressi dell'Accoglienza di Cascina e organizza delle passeggiate in quartiere.

# CASCINA INSIEME

**È UNO SPAZIO PER INCONTRARSI IN MODO LEGGERO E DIVERTENTE ATTRAVERSO PROPOSTE DI GRUPPO:**

letture, laboratori, giochi di memoria, musica, computer, attività fisica.

È richiesto un contributo di € 10 a persona come compartecipazione alle spese, che vi permetterà di partecipare a tutte le attività di Cascina Insieme presenti su questo pieghevole da settembre 2022 a maggio 2023.

Come lo scorso anno Cascina Insieme verrà in parte sostenuta da **PERIFERIE ATTIVE**. Si tratta di un progetto triennale, patrocinato dalla Compagnia di San Paolo, per giovani sotto i 30 anni e adulti over 60, volto alla promozione della partecipazione attraverso attività sportive e culturali gratuite, che si svolgono in tre aree periferiche della città di Torino: Mirafiori Nord, Mirafiori Sud e Barriera di Milano.

*Le iniziative di Cascina Insieme sono realizzate con la collaborazione di: Io non fumo e tu?, Polaris, Sportidea Caleidos, Vilma Cassinelli, Alessandra Pessione, Sergio Cardon, Guido Giorza, Marinella Satta, Elia Natarelli.*

## INFO

### DOVE

Cascina Roccafranca  
Via Rubino 45, 10137 TO

### CONTATTI

inforoccafranca@comune.torino.it  
Tel.: 011 01136250  
www.cascinaroccafranca.it



Per informazioni rivolgersi allo Spazio Accoglienza, tel. 011 01136250 o visitare il nostro sito internet [www.cascinaroccafranca.it](http://www.cascinaroccafranca.it)



# CASCINA INSIEME



2022  
2023



Fondazione  
Compagnia  
di San Paolo

