



6 luglio - 3 agosto

7 settembre - 9 ottobre

CAMMINATA DI MEZZA MONTAGNA

con Stefano Mayer

Brevi escursioni da 2 a 4 km alla scoperta di punti del territorio di interesse panoramico, naturalistico, storico, culturale, spesso con intersezioni tra i vari campi di interesse. Partendo da luoghi e parcheggi facilmente raggiungibili all'interno del comune Altopiano della Vigolana, si toccheranno i luoghi significativi delle varie frazioni dove verranno descritti i temi del luogo coinvolgendo i partecipanti nel raccogliere i saperi condivisi.

6 luglio: Visita al Parco Fluviale del Centa ed ai suoi opifici

3 agosto: Bosco delle Radici e Prai Piani ai Frisanchi.

7 settembre: Giro del Croz dell'Anza Rossa dai Campregheri.

9 ottobre: Forte Fornas da Maso Zugolini o Maso Slinzi da strada della Valesese Basse.

Proposta: 4 passeggiate

Partecipanti: 5-15 persone

Quota: 10 euro a passeggiata

Orario: 9:30-11:30

Per tutte le
attività del
catalogo



Scansiona il
QR Code

Essere anziani in Valsugana

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alle attività proposte potrà essere effettuata allo **sportello informativo**, presso il Centro Rombo di Vigolo Vattaro, aperto il **mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00**. Il pagamento della quota di partecipazione potrà essere effettuato direttamente presso lo sportello, tramite bancomat.

CONTATTI



Centro Rombo

via F. Filzi, 2 Vigolo Vattaro
Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



327 - 4849607

Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



essereanziani@kaleidoscopio.coop





11 giugno - 16 luglio - 6 agosto
17 settembre - 15 ottobre

BAGNO DI FORESTA

con Anna Molinari

È una pratica multidisciplinare, multisensoriale e multivalente di prevenzione in movimento, un'immersione nella foresta con percorsi semplici e accessibili e pratiche di rilassamento che spaziano dalla Mindfulness alla camminata consapevole, dallo Yoga al Qi Gong, dalla respirazione completa a piccole attività sensoriali di interazione e contatto con la natura e con gli altri partecipanti. Nasce in Giappone come "Shinrin-Yoku" ed è volto a incoraggiare stili di vita sani e a contatto con la natura.

Proposta: 5 passeggiate

Partecipanti: 5-15 persone

Quota: 10 euro a passeggiata

Orario: 15:30-18:00

Per tutte le
attività del
catalogo



Scansiona il
QR Code

Essere anziani in Valsugana

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alle attività proposte potrà essere effettuata allo **sportello informativo**, presso il Centro Rombo di Vigolo Vattaro, aperto il **mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00**. Il pagamento della quota di partecipazione potrà essere effettuato direttamente presso lo sportello, tramite bancomat.

CONTATTI



Centro Rombo

via F. Filzi, 2 Vigolo Vattaro
Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



327 - 4849607

Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



essereanziani@kaleidoscopio.coop





16 giugno - 21 luglio - 1 settembre

RECUPERO DELLE TRADIZIONI

con Francesca Eccher di Leprotto Bisestile

16 giugno: Infuso personalizzato

Realizziamo con le piante officinali essiccate il nostro personale infuso.

21 luglio: Fiori e bambole coi "sfoiazi"

Laboratorio creativo per riciclare con fantasia le brattee delle pannocchie che simili alla carta crespata invitano alla manualità.

1 settembre: Un cuore di PA..glia

Con il fieno di montagna e del filo costruiremo un cuore pieno di amore per la natura, un elemento decorativo semplice per una casa piena d'amore.

Possibilità di merenda con prodotti di stagione.

In caso di maltempo le attività si svolgeranno al Centro Rombo.

Proposta: 3 laboratori

Partecipanti: 5-15 persone

Quota: 10 euro a laboratorio

Orario: 15:00 - 17:00

Per tutte le
attività del
catalogo



Scansiona il
QR Code

Essere anziani in Valsugana

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alle attività proposte potrà essere effettuata allo **sportello informativo**, presso il Centro Rombo di Vigolo Vattaro, aperto il **mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00**. Il pagamento della quota di partecipazione potrà essere effettuato direttamente presso lo sportello, tramite bancomat.

CONTATTI



Centro Rombo

via F. Filzi, 2 Vigolo Vattaro
Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



327 - 4849607

Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



essereanziani@kaleidoscopio.coop





4 - 11 - 18 settembre - 2 ottobre

ONOTERAPIA

con Damiano Biscossi

Percorso di onoterapia, attività assistita con asini, mirata a stimolare benessere fisico, emotivo e relazionale. Le attività favoriscono il contatto con l'animale, il movimento all'aria aperta, la socializzazione e lo sviluppo di capacità di attenzione, empatia e motivazione, offrendo un'esperienza educativa e ricreativa adatta a tutte le età.

4 settembre: Il passo lento- incontro con gli asini

11 settembre: Radici in cammino - la pedagogia nel camminare

18 settembre: Voce e corpo - Presenza, respiro e relazione

25 settembre: Memorie che camminano - Natura, Tempo e Biografia

2 ottobre: Il cerchio si chiude - Saluto e rilancio

Frequenza: 4 appuntamenti

Partecipanti: 5-15 persone

Quota: 30 euro

Orario: 9:30 - 11:30

Per tutte le
attività del
catalogo



Scansiona il
QR Code

Essere anziani in Valsugana

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alle attività proposte potrà essere effettuata allo **sportello informativo**, presso il Centro Rombo di Vigolo Vattaro, aperto il **mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00**. Il pagamento della quota di partecipazione potrà essere effettuato direttamente presso lo sportello, tramite bancomat.

CONTATTI



Centro Rombo

via F. Filzi, 2 Vigolo Vattaro
Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



327 - 4849607

Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



essereanziani@kaleidoscopio.coop





SPORTELLO TECH

con Valentina Toldo

Lo sportello offre supporto e assistenza nell'utilizzo delle nuove tecnologie di accesso alla sanità ed alla pubblica amministrazione, quali SPID, Carta d'Identità Elettronica, Fastrec.

Ma anche finalizzate alla comunicazione come Whatsapp e Canva.

Le persone potranno accedere direttamente al servizio per ricevere un aiuto pratico e personalizzato nell'uso degli strumenti digitali.

Tutti i mercoledì

Orario: 9:30 - 11:30

Per tutte le
attività del
catalogo



Scansiona il
QR Code

Essere anziani in Valsugana

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione alle attività proposte potrà essere effettuata allo **sportello informativo**, presso il Centro Rombo di Vigolo Vattaro, aperto il **mercoledì dalle ore 9:00 alle ore 12:00**. Il pagamento della quota di partecipazione potrà essere effettuato direttamente presso lo sportello, tramite bancomat.

CONTATTI



Centro Rombo

via F. Filzi, 2 Vigolo Vattaro
Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



327 - 4849607

Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00



essereanziani@kaleidoscopio.coop

