

SINERGICAMENTE 2024

*laboratori aperti
alla cittadinanza*



Consulta e iscriviti alle prime proposte **entro il 10 gennaio** inviando una mail
✉ a segreteria.fe@csvterrestensi.it 🌐 csvterrestensi.it/sinergicamente/

MANI D'ARTE: Esplorando la ceramica • Uno spazio in cui esprimere la propria creatività realizzando manufatti in ceramica condotti da una guida esperta. Città del Ragazzo - **Presso:** Viale Don Calabria, 13 - Ferrara • 8 incontri da 2 ore ciascuno il mercoledì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00 da mercoledì 17 gennaio

DIPINGERE CON LA MUSICA • Laboratorio di illustrazione creativa con tecniche miste di disegno e l'accompagnamento della musica per facilitare l'espressione grafica. Pittore Fernando Adriaio - **Presso:** Casa del Volontariato - Via Ravenna 52 - Ferrara • 10 incontri dalle 17.30 - 19.00 tutti i pomeriggi da giovedì 25 gennaio per 10 giovedì fino al 4 aprile

UN BOSCO PER AMICO - Passeggiate consapevoli in Natura • Immergersi con i sensi aperti in un contesto naturale e riconnettersi così alla Natura è una pratica e un'opportunità per promuovere benessere e salute. Barbara Arcari, conduttrice di immersioni in foresta - **Presso:** Bosco della Bisana (Galliera), Bosco della Panfilia (Sant'Agostino), Bosco Integrale (Cento) • 3 uscite di 2 ore circa ciascuna - sabato mattina - 9, 23 marzo e 6 aprile

SCACCHI • Uno spazio in cui giocare con altri appassionati scacchisti di tutte le età e di tutti i livelli di gioco o per imparare o migliorare il proprio livello di gioco guidati da insegnanti esperti • Circolo Scacchistico Estense - **Presso:** Centro Il Barco - Via dell'Indipendenza, 40 - Barco - Ferrara (Capolinea Autobus n.11) • Tutti i mercoledì e i venerdì dalle 17.00 alle 19.00; il venerdì anche dalle 21.00 in poi. Da venerdì 12 gennaio dalle 17.00 alle 19.00

CLUB YOGA DELLA RISATA DI FERRARA - UN PARCO DI RISATE • La risata praticata come esercizio fisico fa stare bene: meno stress, più difese immunitarie, leggerezza e serenità. Provare per credere • Club della Risata - **Presso:** Centro Il Parco - Via della Canapa, 3 - Ferrara • Ogni domenica alle ore 11.00 eccetto le feste. Da domenica 14 Gennaio

Al progetto collaborano anche MusiJam, I Ricostruttori, Cascagrossa Brazilian jiu-jitsu, Gruppo Il tasso, SAV - servizio accoglienza alla vita, Biblioteca Giardino, Associazione Noi, Orchestra Gino Neri, Uisp, Arci...e altri enti con cui stiamo



INFO E ISCRIZIONI - segreteria.fe@csvterrestensi.it
0532 205688 - lun, mer, ven 9-12 • mar e giov 14-17