

SINERGICAMENTE

laboratori aperti alla cittadinanza



Dipingere con la musica

• Laboratorio d'illustrazione creativa con le tecniche miste del disegno e del collage, in ricerca del benessere, guidati da sonorità e musiche con frequenze terapeutiche che facilitano l'espressione grafica libera e spontanea. A cura del pittore **Fernando Adriaio**. L'attività, composta da **10 incontri** **Presso:** Casa del Volontariato - Via Ravenna 52 - Ferrara | dalle ore 17:30 alle 19:00 | **da lunedì 24 FEBBRAIO al 28 APRILE**

Biodanza

• Per stare insieme in leggerezza. Semplici movimenti, sostenuti da musiche scelte con cura, risvegliano la gioia di muoversi con naturalezza e favoriscono l'incontro con gli altri, elevano la nostra vitalità, generando benessere. A cura di **Loretta Maggi**. L'attività, composta da 6 incontri si terrà **Presso:** Cascina Santa Caterina, Stradone del Gallo 2, Ferrara (Borgo Sgarbata) | dalle 16:00 alle 18:00 | **I mercoledì 26 FEBBRAIO • 12 MARZO • 26 MARZO • 9 APRILE • 7 e 21 MAGGIO**

Mani d'arte: esplorando la ceramica

• Uno spazio in cui esprimere la propria creatività realizzando manufatti in ceramica condotti da una guida esperta. A cura di **Sonia Breveglieri**. Laboratorio composto da 8 incontri da 2 ore ciascuno **Presso:** Città del Ragazzo - Viale Don Calabria, 13 Ferrara | dalle 15.00 alle 17.00 | **I giovedì a partire dal 6 MARZO 2025**

L'officina dei Suoni Ritrovati

• Laboratorio di Strumenti Musicali con Materiali di Recupero. Il laboratorio prevede 4 incontri in cui, lavorando con materiali di recupero, si potranno realizzare vari strumenti musicali sperimentali, unendo creatività, manualità e sostenibilità. Un'opportunità per esprimere la propria inventiva in un ambiente dinamico, inclusivo e collaborativo. A cura di **La Quadra APS**

- Scoprire i suoni e costruire i primi strumenti
- Costruire strumenti a percussione
- Costruire strumenti a corda e a fiato
- Alla ricerca dell'armonia

Presso: Casa del Volontariato - Via Ravenna 52 - Ferrara | dalle ore 15.00 alle 18.00 | **Nei martedì 11 • 18 e 25 MARZO • 01 APRILE**

Fit Walk

• La camminata per tutti (accompagnati dal vostro amico a quattro zampe, col passeggino, coi bastoni da nordic walking... o semplicemente indossando un paio di scarpe). Gruppo di cammino una volta a settimana, aperto a tutti. A cura di **UISP**. Ritrovo **Presso:** la "Casa del Boia", C.so Ercole I d'Este Ferrara | dalle 18:30 fino alle 19.30 | **I lunedì dal 7 APRILE al 30 GIUGNO**

Fantasia in cucina

• Ovvero l'arte di mescolare gli elementi per creare ricette che siano gustose, belle da vedere e favoriscano il piacere di stare insieme. **Olivia e Marco** vi guideranno con maestria e allegria a conoscere i segreti delle loro ricette, per realizzare ogni volta qualcosa di nuovo, insieme, conoscendosi e aiutandosi. A cura di **Olivia e Marco**. **Presso:** Centro Ancescao Il Barco - Via Indipendenza, 40 Barco - Centro Il Barco - 4 incontri mattutini da 2 ore ciascuno a **MAGGIO** data da definire.

All'iscrizione verrà chiesta una **caparra di € 20** che sarà restituita alla fine del corso, se la partecipazione risulterà regolare. Verrà data precedenza a chi non ha già partecipato alle precedenti edizioni.

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