

SINERGICAMENTE

laboratori aperti alla cittadinanza

edizione autunno inverno



Melodie Condivise: insieme a plettro

- Un laboratorio musicale per suonare insieme anche se non hai mai suonato prima -

"Un viaggio tra corde, suoni e persone guidato da un'orchestra esperta e inclusiva. Non serve saper leggere la musica né avere esperienza: bastano curiosità, fiducia e voglia di mettersi in gioco. Con 8 incontri pratici, giochi sonori e brani coinvolgenti, i partecipanti scopriranno il mandolino - strumento ricco di storia e fascino - come mezzo per esprimersi, stare insieme e creare armonie collettive. Nessuna esperienza richiesta, solo voglia di mettersi in gioco! Il laboratorio si chiude con un'esibizione, insieme ai musicisti dell'Orchestra Gino Neri. La musica è per tutti. Vieni a suonare con noi! A cura dell' Orchestra Gino Neri - Il laboratorio, composto da 8 incontri, si terrà di sabato pomeriggio. **Presso:** Sede Orchestra - Via Darsena 57 - Ferrara - **18 e 25 OTT | 8 • 15 • 22 e 29 NOV | 6 e 13 DIC** - dalle ore 17:30 alle 19:00

Laboratorio di narrazione collettiva

- Da sempre ascoltiamo e raccontiamo storie. Per divertirci in compagnia, per addormentarci, per consolarci nei momenti difficili -

Nel laboratorio lo faremo in gruppo: un modo per giocare, conoscersi, farsi portare dalla fantasia. Ritagli di giornale, rumori, canzoni, oggetti, parole estratte a caso da un cilindro... Tutto può essere di stimolo per la creazione di una storia di gruppo: collaborazione, intreccio di idee tra i partecipanti, accoglienza e non giudizio, leggerezza, gioco. Ogni incontro una storia nuova. A cura di Elena Buccoliero - Il laboratorio, composto da 8 incontri, si terrà di Martedì pomeriggio. **Presso:** CSV Terre Estensi - Via Ravenna 52 - Ferrara - **Da martedì 23 SETT a martedì 11 NOV** - dalle ore 17:00 alle 19:00

Intrecci di fili e creatività - Laboratorio di lavoro a maglia

- Un filo alla volta, nasce qualcosa di unico -

In questo laboratorio imparerai (o riscoprirai) l'arte del lavoro a maglia, creando con le tue mani un capo come un berretto, uno scaldacollo o una mantellina. Un'occasione per rilassarsi, socializzare e lasciarsi guidare dal ritmo lento e armonioso dei ferri. Non serve esperienza: basta la voglia di mettersi in gioco! Materiali forniti dal laboratorio. A cura di Elena Berveglieri - Il laboratorio, composto da 6 incontri, si terrà di Giovedì pomeriggio. **Presso:** Sede CSV Terre Estensi - Via Ravenna 52 - Ferrara - **Da giovedì 25 SETT a giovedì 30 OTT** - dalle ore 17:30 alle 19:00

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 - Il laboratorio, composto da 4 incontri, si terrà il Mercoledì mattina. **Presso:** Centro Ancescao "Il Barco" - Via Indipendenza, 40 Barco - Ferrara - **8 • 15 • 22 • 29 OTT** - dalle 9.30 alle 11.30

Spazio di Calma - Yoga per Ritrovarsi (insieme)

- Un laboratorio aperto a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga -

Uno spazio per rallentare, respirare e sentirsi accolti, senza aspettative né sforzi. Attraverso movimenti semplici e momenti di quiete, coltiviamo la presenza e il benessere, ciascuno al proprio ritmo. Ma soprattutto, lo facciamo insieme: in un piccolo gruppo dove si può essere sé stessi, dove ci si ascolta con gentilezza e ci si sente parte. Se il tuo bisogno è trovare un po' di calma, e magari anche qualcuno con cui dividerla, questo è il posto giusto. A cura di Luisa Lampronti - Il laboratorio, composto da 8 incontri, si terrà di Mercoledì pomeriggio. **Presso:** Sede CSV Terre Estensi - Via Ravenna 52 - Ferrara - **Dal 01 OTT al 19 NOV** - dalle 17.30 alle 19.00

All'iscrizione verrà chiesta una **cauzione 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.



Prenotazioni via mail a: segreteria.fe@csvterrestensi.it o allo 0532 205688

• lun, mer, ven 9-12 • mar e giov 14-17