



VILLA Viva!

Villa Litta apre le porte alle persone anziane.

Una Villa storica che oggi diventa una "VillaViva" anche per chi è più in là con gli anni.

Uno spazio dove ritrovarsi e creare amicizie, un luogo dove, attraverso proposte diverse, è possibile mantenersi in forma.

Un posto dove il tempo libero organizzato è occasioni di arricchimento.

Uno spazio dove chi è più fragile può sentirsi meno solo e circondato dall'attenzione degli altri.

Un'occasione dove gli anziani possono partecipare alla vita del quartiere.

è un progetto di

- A&I cooperativa sociale Onlus
- Associazione La Lanterna Onlus
- Fondazione Aquilone Onlus
- ABC Milano società cooperativa no profit
- Associazione PuntoTeatroStudio
- Associazione Apertamente Onlus



A cura del gruppo promotore delle **attività per anziani** di VillaViva:

- alcuni pensionati
- Fondazione Aquilone Onlus
- Parrocchia S. Giustina
- Associazione Amici di ABC
- Biblioteca Civica
- Ass. V.S.P. Bruzzano Onlus

in collaborazione con



VILLA Viva!

OVER 60

Tante attività
per tenersi in forma
e divertirsi insieme



“VillaViva” over 60

Viale Affori 21 - 20161 Milano
(nel parco di Villa Litta)

email villaviva@fondazioneaquilone.org

presso spazio “VillaViva”
Viale Affori 21 - 20161 Milano
(nel parco di Villa Litta)

ATTIVITÀ AD ISCRIZIONE

BENESSERE IN MOVIMENTO

Un'attività di ginnastica dolce che può aiutare a ritrovare il piacere del movimento, l'armonia, l'energia ed anche l'amicizia di un gruppo.

MONO O BISETTIMANALE: LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 9.30- 10.30
È RICHiesto UN CONTRIBUTO PER LA PARTECIPAZIONE

.....

YOGA

Un'antica disciplina, un'arte millenaria basata su un sistema armonico di sviluppo del corpo, della mente e dello spirito di ogni essere umano.

MARTEDÌ, TURNO DA UN'ORA ORE 9.15
È RICHiesto UN CONTRIBUTO PER LA PARTECIPAZIONE

.....

INFORMATICA

Partendo dall' "ABC" dell'informatica si arriva ad utilizzare concretamente le opportunità che il computer ed internet ci mettono a disposizione.

SABATO, LEZIONE DA UN'ORA ORE 9.30
NOVITA' 2018: TABLET per TUTTI
MARTEDÌ ORE 17
È RICHiesto UN CONTRIBUTO PER LA PARTECIPAZIONE

.....

BALLI DI GRUPPO

Imparare a ballare muovendo i primi passi al ritmo della musica.

VENERDÌ 1 ORA DI LEZIONE ORE 15
È RICHiesto UN CONTRIBUTO PER LA PARTECIPAZIONE

LIBERA AGGREGAZIONE

ARTE IN VILLA

Spazio settimanale dedicato alla pittura e al disegno nel quale, grazie al supporto di insegnanti d'arte volontari, è possibile imparare alcune delle principali tecniche artistiche e condividere in gruppo la passione per l'arte figurativa.

VENERDÌ ORE 10-12 INGRESSO LIBERO

.....

BURRACO

È un gioco di carte della famiglia della pinnacola, che si può giocare singolarmente o a squadre.

LUNEDÌ E VENERDÌ ORE 14-18 INGRESSO LIBERO

.....

SEMINARI, INCONTRI CULTURALI E FESTE

Incontri con specialisti sui temi della salute e della prevenzione, serate culturali ed eventi

UN SABATO O DOMENICA AL MESE INGRESSO LIBERO



INFORMAZIONI & ISCRIZIONI

PER ESSERE INFORMATO
SULLE INIZIATIVE
PER "OVER 60"
O PER ISCRIVERTI
AD UNA SPECIFICA ATTIVITÀ

CONTATTACI

CELLULARE
320 60 60 240

E-MAIL
villaviva@fondazioneaquilone.org

