



CITTÀ DI TIRANO
Assessorato ai servizi sociali
e alla partecipazione dei cittadini

Programma delle attività

SI CAMMINA con il NORDIC WALKING VALTELLINA

L'Associazione Sportiva Dilettantistica NORDIC WALKING VALTELLINA organizza gruppi eterogenei di cammino (10/15 partecipanti) con accompagnatori qualificati, nei mesi di giugno e luglio il martedì e il giovedì (riscaldamento muscolare, camminata e stretching), sul territorio comunale e dintorni.

Per informazioni e iscrizioni: telefono 348 8521546

ATTIVITA' MOTORIA DI GRUPPO e TAI CHI CHUAN con EQUILIBRIUM - San Michele Società cooperativa sociale -

La cooperativa sociale San Michele propone attività motoria di gruppo (massimo 6 persone), all'aperto, con lo scopo di mantenere (o recuperare) benessere psico-fisico con attività mirata; stimolare e attivare la sensibilità propriocettiva di ascolto corporeo; alleggerire il carico sulla colonna vertebrale. I partecipanti potranno sottoporsi ad una analisi posturale semplice (pre-post attività) e riceveranno specifico report documentale.

La ginnastica posturale è proposta dal 20 giugno al 6 luglio il Tai Chi Chuan dal 29 agosto al 14 settembre nei giorni di lunedì e mercoledì per massimo due gruppi da sei persone ciascuno, dalle ore 17.00 alle ore 18,00 e dalle ore 18.00 alle ore 19.00.

Per informazioni e iscrizioni: telefono 0342 704334.

GITE con L'ASSOCIAZIONE AMICI ANZIANI 1983 APS

L'Associazione Amici Anziani 1983 - APS propone gite, aperte anche ai non soci, con l'intento di rafforzare legami sociali, di divertirsi e di stare insieme, recuperando benessere e relazioni.

Sono previste 6 uscite

2 giugno 2022: Gita a Pavia

2 luglio 2022: Gita a Torino con visita alla reggia di Venaria Torino

30 luglio 2022: Gita a Cremona

7 agosto 2022: Gita a Trivigno in occasione del patrono San Gaetano con pranzo in Piangembro



CITTÀ DI TIRANO

Assessorato ai servizi sociali
e alla partecipazione dei cittadini

1 ottobre 2022: Gita al Villaggio Crespi (Bergamo)

Per informazioni e iscrizioni: telefono 347 0709501

ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO TERRITORIO CON FORME IMPRESA SOCIALE

La cooperativa sociale Forme propone uscite sul territorio alla scoperta di luoghi di interesse storico-culturale con il coinvolgimento di soggetti attivi nelle comunità di riferimento.

Le uscite di mezza giornata dislocate nei comuni di Tirano, Grosio, Teglio e Ponte in Valtellina prevederanno la presenza di una operatrice di Cooperativa Forme ed è incluso il pranzo o la merenda conviviale. Le uscite saranno effettuate nei seguenti periodi

-1^ periodo: dal 20 giugno al 10 luglio

-2^ periodo: dal 5 settembre al 30 settembre

Per informazioni e iscrizioni: telefono 0342 211251