

anziano sarai tu!

un fiume di attività per
passare insieme la primavera



Azione realizzata nell'ambito del progetto Pavia Città d'Acqua Sistema resiliente di rigenerazione urbana sostenibile, ecologia integrale e coesione sociale. Strategia di sviluppo urbano sostenibile da promuovere attraverso i fondi strutturali e di investimento europei.

AL PASSO CON NOI

Passeggiate tra Arte, Natura e Benessere
A cura di APS Borgo Ticino e Calypso APS
Mercoledì 19 febbraio, venerdì 14 e 21 marzo
venerdì 4 aprile, venerdì 16 maggio,
mercoledì 21 maggio
alle 14:30

Per informazioni e prenotazioni: 339 715 1751

NORDIC WALKING

Camminata sportiva con l'ausilio di bastoncini
A cura di Associazione Pavese Parkinsoniani
in collaborazione con istruttori qualificati
Dal 3 marzo fino al 12 giugno
Il lunedì ed il giovedì dalle 10 alle 12
Dove: Parrocchia di San Lanfranco
Prenotazioni: 351 702 8322
parkinsonpavia@gmail.com
presso la sede via Fratelli Cervi 11/F, Pavia

TI PRESCRIVO UN'ORA D'ARTE

Realizzazione di opere pittoriche e
allestimento di una mostra
A cura di Amici di San Lanfranco
Il venerdì 14, 28 marzo, 11 aprile,
9, 23, 30 maggio, 6 giugno
dalle 10 alle 12
+ 10 laboratori fra giugno e luglio
con il Grest parrocchiale
Dove: Parrocchia di San Lanfranco
via San Lanfranco 4, Pavia
Prenotazioni: 340 062 8285 (dalle 10 alle 12)
amicidisanlanfranco.pv@gmail.com

PRENDERSI CURA DI SE' NELLA NATURA

Stimolazione corpo-mente-spirito con esperta di
medicina tradizionale cinese e guida alle bellezze
del fiume con una naturalista
A cura di Servizio Salute
Il mercoledì dal 5 marzo al 25 giugno
dalle 15 alle 17

Dove: CUS Pavia canoe
via Enzo Boschetti 1, Pavia
Prenotazioni: 0382 251 62
comunicazione@serviziosalute.it
presso la sede in via dei Mille 141, Pavia

RIVE E RIFLESSI

Passeggiate e laboratori artistici lungo
il fiume
A cura di Circolo Arci Impatto Zero
25 marzo, 2, 8, 16, 30 aprile, 6 maggio
(eventuali date di recupero: 14 e 20 maggio)
dalle 15 alle 18

Per informazioni e prenotazioni:
347 352 9335 servizi.culturali@arcipavia.it

ARMONIA E MOVIMENTO

Laboratorio con esercizi di mobilità sulla sedia
A cura di ACLI Provinciale di Pavia APS
Il martedì dal 25 marzo al 3 giugno
dalle 10 alle 11
Dove: Parrocchia di San Lanfranco
via San Lanfranco 4, Pavia
Prenotazioni: 0382 296 38, sociale@aclipavia.it

A PRANZO COI NONNI

Racconti e ricette della tradizione pavese,
da preparare e assaggiare insieme
a cura di Amici di San Lanfranco
Il mercoledì 12 marzo, 9 aprile, 14 maggio
dalle 11 alle 14
+ 2 laboratori con il Grest parrocchiale
mercoledì 11 e 25 giugno

Dove: Parrocchia di San Lanfranco
via San Lanfranco, 4 Pavia
Prenotazioni: 340 062 8285 (dalle 10 alle 12)
amicidisanlanfranco.pv@gmail.com

AD ALTA VOCE

Laboratorio di lettura di poesie e racconti
A cura di ACLI Provinciale di Pavia APS
Il mercoledì dal 26 marzo al 4 giugno
dalle 15 alle 16

Dove: Parrocchia di San Lanfranco
via San Lanfranco 4, Pavia
Prenotazioni: 0382 296 38, sociale@aclipavia.it

RIVER STORYTELLING

Realizzazione di un'opera teatrale a partire
dalle storie del Ticino e di altri fiumi
A cura di Amici di San Lanfranco
Il martedì 18 e 25 marzo, 1, 8, 29 aprile,
6, 13, 20, 27 maggio, 3, 10, 17, 24 giugno
dalle 21 alle 23
Dove: Teatro Domus Pacis
via San Lanfranco 13, Pavia
Prenotazioni: 340 062 8285 (dalle 10 alle 12)
amicidisanlanfranco.pv@gmail.com