

“Alla tua salute ...”

... cominciamo oggi per cambiare il domani
ovvero

Buone pratiche di vita per un ben-essere del cittadino



SABATO 01 OTTOBRE 2011

ore 09 – 14 - Seminario “**Ben – Essere**” - al Teatro Collegio Arcivescovile.

ore 09 – 11 - “**Io sbancalo e tu ?**”, suddividiamoci il carico di un camion...in cassette!...
al Parco IV Novembre (presso Croce Rossa) a cura di: GASusa

ore 10 – 12 - “**La salute è anche un fiore**”, come stare bene creando fiori colorati.
In piazza San Francesco a cura di: Centro Recupero Arti e Mestieri

ore 10 – 12 - “**Vivere meglio si può: testimonianze**”, ascoltando storie vere di vita vissuta.
In Corso Italia (p.zzetta c/o Audax) a cura di: Fondazione Paolo Maruti

ore 14 – 16 - “**Torneo di tennis**”, partite di tennis, per giocatori e principianti.
Allo SportingClub (v.GarciaLorca-zona Aquilone) a cura di: Polisportiva di Rozzano

ore 15 – 18 - “**Andiamo oltre la barriera**”, scontriamoci con le difficoltà del passeggiare per via per carrozzine, passeggini, anziani, ecc.. a causa delle barriere architettoniche e/o parcheggi selvaggi di auto&moto&bici.
Da C.so Italia (p.zzetta Audax)e vie adiacenti a cura di: Associazione Saronno per Tutti

ore 15 – 17 - “**Crea cartelloni sul Ben-Essere**”, grandi fogli bianchi su cui scrivere la propria idea di Salute e Star Bene.
In Corso Italia (p.zza Volontari del Sangue) a cura di: Gruppo Alice & Banca del Tempo

ore 15 – 18 - “**Mangio bene e non fumo**”, percorso illustrativo/didattico di semplici regole per una sana alimentazione e per liberarsi dalla dipendenza del fumo.
Da Corso Italia a piazza Volontari del Sangue. a cura di: LILT & Associazione Diabetici

ore 15 – 18 - “**Passeggio per Saronno: storie di ieri**”, raccontiamo le storie di ieri della nostra città per i bambini (e non solo...) di oggi.
In piazza Libertà a cura di: Pro Loco Saronno

ore 15 – 18 - “**Pensare con il corpo**”, dimostrazione interattiva di pratiche di *Shiatsu-do*.
In piazzetta ex Mulino Canti a cura di: Shiatsu – do

ore 15 – 18 - “**Salute in movimento**”, coinvolgimento in pratiche di *Arti Orientali*.
In Corso Italia piazzetta Tezenis a cura di: Associazione Centro Arti Orientali

ore 15 – 18 - “**Laboratorio di danza**”, libere lezioni di danza&ballo&movimento
In piazza Libertà a cura di: Centro Danza D & M

ore 15 – 18 - “**Trova il tuo ritmo**”, coinvolgimento in danze antiche e di cerchio.
Da p.zza Volontari del Sangue lungo C.so Italia a cura di: Danze Antiche

ore 21 – 23 - “**Concerto di musica Swing**”, in Piazza Libertà con la TnB Swing Band

“Alla tua salute ...”

... cominciamo oggi per cambiare il domani

ovvero

Buone pratiche di vita per un ben-essere del cittadino



DOMENICA 02 OTTOBRE 2011

ore 10 – 12 - “*Canzoniamo insieme*”, cantiamo tutti assieme vecchie canzoni note del repertorio musicale popolare storico.

Lungo Corso Italia.

a cura di: Le Stonate

ore 10 – 12 - “*Andiamo oltre la barriera*”, scontriamoci con le difficoltà del passeggiare per le strade per carrozzine, passeggini, anziani, ecc.. a causa delle barriere architettoniche e/o parcheggi selvaggi di auto&moto&bici.

Da C.so Italia (p.zzetta Audax) e vie adiacenti

a cura di: Associazione Saronno per Tutti

ore 10 – 12 - “*La salute è anche un fiore*”, come stare bene creando fiori colorati.

In piazza San Francesco

a cura di: Centro Recupero Arti e Mestieri

ore 10 – 12 - “*Crea cartelloni sul Ben-Essere*”, grandi fogli bianchi su cui scrivere la propria idea di Salute e Star Bene.

In Corso Italia (p.zza Volontari del Sangue)

a cura di: Gruppo Alice & Banca del Tempo

ore 10 – 12 - “*Pensare con il corpo*”, dimostrazione interattiva di pratiche di *Shiatsu-do*.

In piazzetta ex Mulino Canti

a cura di: Shiatsu – do

ore 10 – 12 - “*Il percorso Ben-Essere*”, estendere la “godibilità “ degli spazi cittadini esistenti attraverso un percorso studiato ad hoc, scoprendo fiori, essenze, piante e funghi.

Partenza: P.co Filippo Reina, a seguire P.co IV Novembre (CRI), P.co Villa Gianetti (ex Municipio), P.co Frati, fino al P.co Salvo d'A

a cura di: Gruppo Micologico

ore 10 – 12 - “*Salute in movimento*”, coinvolgimento in pratiche di *Arti Orientali*.

In piazza Libertà

a cura di: Associazione Centro Arti Orientali

ore 10 – 17 - “*Cose vecchie per uno spazio nuovo*”, partendo dalla raccolta di cose inutili da buttare, per immaginare un luogo più vivibile, in cui si esprime il nostro desiderio.

In piazza Volontari del Sangue.

a cura di: Somsart

ore 15 – 16 - “*Ascolta... il corpo che parla!*”, ...ci parla in continuazione e non mente mai. Esercizi di Bioenergetica per sciogliere lo stress ed incontrare sane emozioni.

In piazza San Francesco

a cura di: il Clan/Destino

ore 15 – 17 - “*Fumetto vivente: cosa non fare*”, scene di vita quotidiana in cui pensare a quante cattive abitudini inquinano i sani rapporti sociali, consigli per l'uso.

Lungo Corso Italia

a cura di: AUSER, ANPI e UNICEF

ore 16 – 17 - “*Stare bene dentro*”, dibattito pubblico sul tema dello stare bene visto da due diverse prospettive: Mons. M. Rolla e dal Prof. G. Uboldi

In piazza Libertà.

ore 17 - *Premiazione del Concorso per studenti sul BenEssere*, premiazione delle opere esposte degli studenti che hanno partecipato al concorso indetto nelle scuole.

In piazza Libertà.

a cura del Gruppo FAREASSIEME

ore 18 - *Chiusura dell'Evento*... un Decalogo da oggi per continuare domani In piazza Libertà.

a cura del Gruppo FAREASSIEME

P
R
O
G
R
A
M
M
A