

## CENTRO PER LA CULTURA LUDICA 0-99 "GIOCARÈ"

VIA TORINO 1, FINALE LIGURE

Info: 0196049105- 3474468249

### LABORATORIO CREATIVAMENTE

Realizzazione di oggetti originali a cura di Paola Anselmo del laboratorio Pupetti

TUTTI I VENERDÌ DI FEBBRAIO ORE 9.30-12

### LABORATORIO DI CERAMICA

Manipolazione della creta e realizzazione di manufatti a cura di Michela Rodi

TUTTI I VENERDÌ DI MARZO ORE 9.30 - 12

### LABORATORIO DI BIGIOTTERIA

Bigiotteria creativa con tanti materiali naturali e di recupero

TUTTI I VENERDÌ DI APRILE 9.30 -12

### LABORATORIO DI FALEGNAMERIA

Oggetti e decorazioni con scarti di legno

TUTTI I VENERDÌ DI MAGGIO ORE 9.30-12

### IO GIOCO IN LUDOTECA

pomeriggi di gioco e laboratori per nonni e nipoti

TUTTI I MERCOLEDÌ E I VENERDÌ POMERIGGIO ORE 14.30-18.30

## PROLOCO DI GORRA

Info: 3293262748

### SERATE DANZANTI

Serate di musica e danze nei locali della Proloco di Gorra-Olle

TUTTI VENERDÌ SERA ORE 21-24

MANI MAN È UNA RETE COLLABORATIVA FRA LE RISORSE LOCALI E PROPONE UN PROGRAMMA DIFFUSO DI ATTIVITÀ RIVOLTE ALLA FASCIA "ADULTI - TERZA ETÀ"

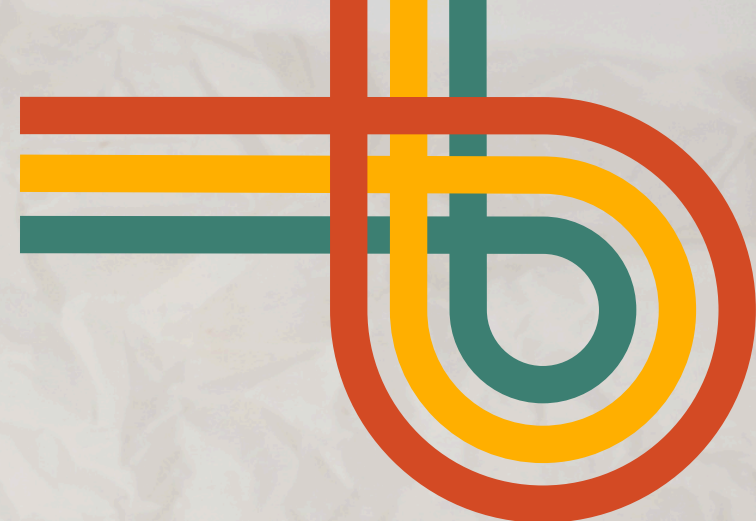
IL PROGETTO SI È REALIZZATO GRAZIE ALL'IMPEGNO DI TUTTE LE ASSOCIAZIONI E GLI ENTI CHE SI OCCUPANO A VARIO TITOLO DI INTRATTENIMENTO E BENESSERE PER LA TERZA ETÀ'.

SI RINGRAZIA L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE CHE HA SOSTENUTO E PATROCINATO IL PROGETTO, OLTRE A RENDERE GRATUITO IL SERVIZIO GASSETTA E POMELLO

**I LABORATORI SONO TUTTI GRATUITI PER PARTECIPARE E' NECESSARIO PRENOTARSI CONTATTANDO L'ENTE O L'ASSOCIAZIONE CHE PROPONE L'ATTIVITÀ'.**



con il patrocinio della Città di Finale Ligure



# MANI MAN

*rete di iniziative gratuite per gli adulti*

**FEBBRAIO - MAGGIO 2025**



**AUSER**

**Info: 0198335492**

**CENTRO RICREATIVO**

Attività ludico ricreative per favorire la socialità presso i locali della Consulta del Volontariato di Finale Ligure  
**TUTTI I MARTEDÌ ORE 15- 17.00**

**COMPAGNIA LUDICA**

compagnia ludica, animazione con gli ospiti della RSA Ruffini (attività di volontariato)  
**TUTTI I GIOVEDÌ ORE 15- 17.00**

**Consulta del Volontariato**  
**Via pertica 24, Finale Ligure**

**ILGRUPPO DELLE GOMITOLINE**

volontariato creativo di lavoro a maglia e uncinetto

**TUTTI I LUNEDÌ ORE 15 - 17**  
**PER INFO 3282133855**

**CIRCOLO DI LETTURA**

Incontri per scambiare idee e consigli su libri e letture

**UN LUNEDÌ AL MESE 18-19.00**  
**PER INFO 3394373124**

**CORSO DI INFORMATICA DI BASE**

Conoscere il computer e programmi di uso comune a cura del Centro Femminile Comunale di Finale Ligure

**TUTTI I LUNEDÌ DI FEBBRAIO E MARZO ORE 16**  
**PER INFO 3474028653**

**ANTEAS**

**Info: ;800 555 315 - 389 646 79 47**



**ATTIVITA' DISTRETTO SOCIO SANITARIO FINALESE**

**MEMORYTRAINING**

Esercizi di gruppo per stimolare tutte le funzioni cognitive, sessioni di mnemotecnica e problem- solving. Consigli utili per cambiare anche di poco le abitudini di vita quotidiane e aiutare a vivere meglio.

**DATE DA DEFINIRE POSTI SU PRENOTAZIONE**

**Associazione A CIELO APERTO**

**Via del Municipio 10, Finalborgo**

**Info: 348.5439597**

**LABORATORIO DI PASTICCERIA**

corso di pasticceria di base con gli chef della scuola dell'alberghiero di Finale Ligure

**TUTTI I MERCOLEDÌ DI FEBBRAIO E MARZO ORE 15-17** (RITROVO ORE 14.30 )  
IL LABORATORIO E' GIA' ATTIVO SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER AVERE INFORMAZIONI SULLA DISPONIBILITÀ DI POSTI

**CORSO DI UNCINETTO -TERAPIA**

Scopriamo l'arte dell'uncinetto terapia

**TUTTI I VENERDÌ DI FEBBRAIO E MARZO ORE 14.30-16.30**  
IL LABORATORIO E' GIA' ATTIVO SI CONSIGLIA DI TELEFONARE PER AVERE INFORMAZIONI SULLA DISPONIBILITÀ DI POSTI

**CORSO DI BALLO LISCIO E LATINO AMERICANO**

a cura dell'insegnante Gianni Gottardi  
**7-14-28 Aprile, 5-12-19-26 Maggio, 9-16-23 giugno**  
**ORE 14.30**

**LIGURIA DIGITALE: DOVE IL DIGITALE DIVENTA FACILE**

Supporto informatico per competenze digitali di base  
**TUTTI LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ ORE 14.30-17.30**

**Centro di Ascolto Caritas Vicaria del Ponente**

**Sfuso Diffuso**

**Via Salita del Grillo 2, Finale Ligure**

**info : 3276170443**

**RIPARITAS**

cucito creativo e sostenibilità domestica  
**TUTTI I LUNEDÌ ORE 14.30-17.00**

**ASSOCIAZIONE NOI PER VOI**

**Via Brunenghi 162, Finale Ligure**

**Info: 3284643149**

**LABORATORIO DI CUCINA**

incontri per imparare tante ricette di piatti tipici liguri a cura degli chef della Federazione Italiana Cuochi Dipartimento solidarietà e emergenze

**MARTEDÌ 4 E 18 FEBBRAIO, 4 E 18 MARZO, 1 E 15**  
**APRILE, 6 E 20 MAGGIO ORE 9.30-11.30**

**GINNASTICA DOLCE E STRETCHING**

Corso a cura di Maria Marano insegnante della Polisportiva del Finale

**TUTTI I MERCOLEDÌ DI FEBBRAIO MARZO E APRILE**  
**9.30-11.00**

**GIOCHIAMO INSIEME**

Giochi da tavolo e piccoli laboratori creativi  
**TUTTI I MARTEDÌ E GIOVEDÌ ORE 14-16.00**

**GITE**

**VISITA GUIDATA AL MUSEO CASA JORN di Albisola**  
**Martedì 11 febbraio ore 9-12.30**

**GITA AI VIVAI MICHELINI di Borghetto**

Visita al vivaio e laboratorio per realizzare un ecosistema in barattolo a cura dello staff del vivaio  
**Martedì 11 Marzo ore 10 - 12.30**

**GITA AI VIVAIO PAMPARINO DI PERTI**

Visita al vivaio con attività di giardinaggio e consigli di botanica.  
**Martedì 8 aprile ore 9.30-12**

**PASSEGGIATA NELL'ENTROTERRA FINALESE**

Passeggiata con riconoscimento erbe spontanee e merendino di conclusione attività - data da definire

