



# VILLA Viva!

Villa Litta apre le porte alle persone anziane.

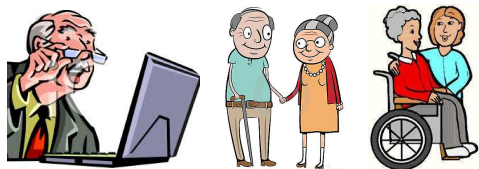
Una Villa storica che oggi diventa una "VillaViva" anche per chi è più in là con gli anni.

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*

- Associazione La Lanterna Onlus
- Fondazione Aquilone Onlus
- Parrocchia S. Giustina Affori
- Associazione Amici di ABC
- Associazione PuntoTeatroStudio
- Associazione Apertamente Onlus

*in collaborazione con*



---

**"VillaViva" over 60**  
Viale Affori 21 - 20161 Milano  
(nel parco di Villa Litta)  
email [villaviva@fondazioneaquilone.org](mailto:villaviva@fondazioneaquilone.org)

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**

---

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.

BISETTIMANALE: **LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 9, 10, 11**

MONOSETTIMANALE: **MERCOLEDÌ ORE 10** (DURATA 1 ORA)

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, TURNI DA UN'ORA E MEZZA (ORE 9, 10.30)**

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.

**LUNEDÌ E MERCOLEDÌ, (ORE 9, 10.30)**

È RICHiesto UN CONTRIBUTO PER LA PARTECIPAZIONE

### BALLI DI GRUPPO

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

**MERCOLEDÌ, ORE 15.30-17**

È RICHiesto UN CONTRIBUTO PER LA PARTECIPAZIONE

## LIBERA AGGREGAZIONE

### MATTINO IN VILLA

Un'opportunità per uscire di casa, uno spazio per ritrovarsi serenamente con un gruppo di amici a giocare a carte, a divertirsi con la tombola, a festeggiare varie ricorrenze e compleanni.

**DA LUNEDÌ A SABATO 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

### BALLO LISCIO

Ballare è una delle soluzioni migliori per mantenersi in salute, combattere l'invecchiamento precoce e divertirsi in compagnia. Periodicamente vengono organizzate feste danzanti aperte a tutti.

**VENERDÌ ORE 15-17** INGRESSO LIBERO

### LABORATORIO DI PITTURA

Accanto ad una insegnante d'arte scopriamo il piacere di rilassarsi dipingendo ed imparando diverse tecniche e stili pittorici.

**VENERDÌ ORE 10-12** INGRESSO LIBERO



## INFORMAZIONI & ISCRIZIONI

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

**COMPILA IL MODULO ALLEGATO  
E LASCIALO A VILLAVIVA**

OPPURE

**CONTATTACI DIRETTAMENTE  
CELL. 320 60 60 240**

