



CENTRO ITALIANO FEMMINILE
Via L. Gallo, 21 – Tel / fax .0171/69.29.16
12100 CUNEO
e-mail:cifcuneo@libero.it

*Ci troviamo su questa terra
soltanto per una capatina.
Il nostro tempo è limitato,
come per una visita da cari amici.
Ma in questa visita
non dovremmo aver fretta,
né agitarci.
E' solo una breve visita.
Prendi tempo.
E gusta il breve tempo.*

Anselm Grun

*CENTRO ITALIANO FEMMINILE
COMUNALE di CUNEO*

ANNO SOCIALE 2008 / 2009

Il CIF di Cuneo per le aderenti dell'associazione, cercando di essere sempre attento alle problematiche sociali e culturali, in particolare a quelle della donna, della famiglia, delle parti deboli della società, promuove da anni corsi di indirizzo spirituale, culturale, creativo, linguistico, ginnico, sperando di riuscire nel proprio intento.

All'interno sono descritti in modo dettagliato, i vari programmi.

Partecipate!!!

La segreteria è aperta: martedì e venerdì 9,30 / 12

martedì, mercoledì, giovedì 15,30 / 18

CULTURA

- **11 novembre:** Inaugurazione anno sociale 2008 / 2009.

Tema: *“Perché l’immigrazione”*

Riflessione e commento di Davide Borgna presso la Sala Mons. Biglia in via Sen. Toselli n. 2 bis, alle ore 17

- **14 novembre:** *Mostra sul “Correggio” a Parma*
(prenotazione entro metà ottobre)
- **Incontri sul Vangelo** con cadenza mensile: coordinatore *Padre Mario Urilli, S.J.*, consulente spirituale del CIF.
- **Incontro natalizio:** in data da stabilire nel mese di dicembre.
- **14 – 15 gennaio:** Viaggio culturale a Brescia e Bergamo con visita alla Mostra di “Van Gogh” (prenotazione entro la fine di novembre)

Comunichiamo che da quest’anno il CIF e l’associazione Dante Alighieri collaboreranno per l’organizzazione di conferenze e giornate di cultura.

Entro la fine del mese di ottobre, in occasione del centenario della nascita di Cesare Pavese, verrà organizzato il viaggio sentimentale “Il cielo in collina” a S. Stefano Belbo, con la partecipazione di attori che presenteranno l’opera dello scrittore con eventuali visite a musei ed enti culturali.

Prenotazione pranzo: facoltativa

Le iscrizioni si raccolgono presso la nostra sede entro il 10 ottobre p.v..

ATTIVITA’ VARIE in sede

FRANCESE

Animatrice: CHRISTIANE VALLE

giovedì ore 17 - 18 dal 6 novembre 2008

Animatrice: VITTORINA CASASSO

giovedì ore 16 - 17 dal 16 ottobre 2008 conversazioni per principianti
minimo 6 iscritte

TEDESCO

Animatrice: ANNIE MALANO

1) Mercoledì ore 14,30 - 15,30 dal 15 ottobre 2008 principianti

2) Mercoledì ore 16,00 - 17,30 dal 15 ottobre 2008 minimo 6 iscritte

3) " Patrimonio culturale tedesco: approfondimento "
Mercoledì ore 17,45 - 18,45 dal 15 ottobre 2008

SPAGNOLO

Animatrice: ANNA MARIA SPANO

giovedì ore 17,00-- 18,00 dal 16 ottobre 2008

venerdì ore 15,30 – 16,30 dal 17 ottobre 2008 minimo 6 iscritte

INGLESE

Animatrice: DESMERO MARINA

lunedì ore 16 - 17 dal 13 ottobre 2008 minimo 6 iscritte

lunedì ore 17 - 18 dal 13 ottobre 2008 minimo 6 iscritte

N.B: Le attività seguiranno il calendario scolastico.

Auguriamo alle associate buon lavoro, con la speranza che il nostro percorso divenga “una palestra” dove si possa dare un senso positivo alle nostre giornate rafforzandoci nelle nostre capacità e creatività.

Eliana

ATTIVITA' MOTORIE

GINNASTICA FUNZIONALE A CORPO LIBERO

con stretching per allenare i muscoli ad un grado di concentrazione diverso da quello normale

Animatrice: GIULIA OLIVERO Palestra Scuola Media Immacolata via Negrelli, 14

Mercoledì ore 18,10 – 19,10 dal 15 ottobre 2008

Venerdì ore 18,10 – 19,10 dal 17 ottobre 2008

GINNASTICA DI GRUPPO CON FISIOTERAPISTA

che serve anche come occasione di incontro e di stimolo, oltre ad essere consona alla terza età.

Animatrice: ANGELA REVELLO Palestra in via Mons. Peano n. 18

Lunedì ore 8,30 - 9,30 dal 13 ottobre 2008

Lunedì ore 9,30 - 10,30 dal 13 ottobre 2008 minimo 15 iscritte

Mercoledì ore 17 – 18 dal 15 ottobre 2008

Giovedì ore 8,30 – 9,30 dal 16 ottobre 2008

Giovedì ore 9,30 - 10,30 dal 16 ottobre 2008 minimo 15 iscritte

Lunedì ore 18 – 19 dal 13 ottobre 2008 Palestra in via Negrelli, 14

GINNASTICHE DOLCI E TECNICHE DI RILASSAMENTO

Animatrice: GIANNA GARBARINO Sede in via Negrelli n. 35

Lunedì ore 17 – 18 dal 3 novembre 2008 (minimo 4 iscritti) 20 lezioni

Lunedì ore 18,10 – 19,10 dal 3 novembre 2008 (minimo 4 iscritti) 20 lezioni

SHIATSU

Tecnica di manipolazione per risvegliare nel ricevente la forza di auto guarigione.

Animatrice: Prof.ssa CANDIDA ROSSI

Inizio: martedì 13 gennaio 2009 Trattamento individuale di 1 ora.

Orario dalle ore 16 alle ore 19. (tre trattamenti)

A gennaio inizierà un corso di **Pilates**.