



**RASSEGNA
STAMPA**

**TORINO
CRONACAQUI**

**9 novembre 2024
pagina 15**

L'INIZIATIVA Organizzata dall'associazione Arte e Archeologia APS

L'invecchiamento "attivo" e rimanere sempre giovani

■ L'associazione Arte e Archeologia APS, con il supporto della Regione Piemonte, propone "Le 9 Muse", un programma di invecchiamento attivo rivolto agli over 65. L'iniziativa si ispira alle Muse della mitologia greca, divinità protettrici delle arti e della cultura, figlie di Zeus e Mnemosine. Ogni musa rappresenta una disciplina artistica diversa, e il percorso intende valorizzare l'espressione creativa e il benessere attraverso l'arte. Il programma si articola in cicli di quat-

tro incontri gratuiti, ciascuno dedicato a una delle nove Muse, con appuntamenti settimanali previsti ogni lunedì mattina, dalle 10 alle 12, presso Volerelaluna in via Trivero 16, a Torino. Le prime attività esplorano il mondo delle arti figurative con il ciclo dedicato a Erato, la musa della pittura. Gli incontri, previsti per il 4, 11 e 18 novembre, approfondiscono tecniche di paesaggio, disegno botanico e forme astratte, utilizzando materiali come acquerelli, gessetti e carbon-

cino. Dal 25 novembre il focus si sposterà sulla musa Tersicore, associata alla danza e al movimento. Gli incontri, che continueranno fino al 16 dicembre, saranno incentrati su attività di ginnastica dolce, mobilità articolare e flessibilità. Ogni sessione include consigli pratici per una corretta alimentazione, collegando il benessere fisico all'attività artistica. Il progetto, che promuove socializzazione e salute, intende sostenere uno stile di vita attivo tra i partecipanti.

Ufficio Stampa Centro Servizi Vol.To ETS – Volontariato Torino - Tel 800 59 00 00

**È un servizio gratuito realizzato da Csv Vol.To
per promuovere il volontariato e la cultura della solidarietà**