SPORTELLI AL CITTADINO

CONSULENZA LEGALE
in ambito civile e penale
su appuntamento

Fornisce una consulenza ed un servizio di primo ascolto nelle seguenti materie: diritto penale (reati contro la persona, diffamazione, stupefacenti, stalking, violenza domestica), proprietà e locazioni (questioni condominiali, diritto alla casa, stipula di mutui, richieste finanziamenti), lavoro e previdenza (licenziamenti illegittimi, dimissioni forzate, maternità, precariato), diritto di famiglia e successioni (separazioni, divorzi, divisioni ereditarie), infortunistica stradale, responsabilità civile, recupero crediti e risarcimento danni.

info: casavallette@officinecaos.net
t. 0117399833, whatsapp: 3755595428

SUPPORTO ALLA GENITORIALITÀ
a cura della Dott.ssa Lilian Landriel
consulente pscicopedagogica
su appuntamento

Offre un servizio di orientamento e consulenza sulle criticità incontrate nella relazione con i propri figli. Consente di esprimere dubbi e difficoltà emotive ed educative, tentando di comprendere e rileggere le dinamiche relazionali in ottica costruttiva.

info: casavallette@officinecaos.net
t. 0117399833, whatsapp: 3755595428

SPORTELLO SOCIALE
su appuntamento

Ascolto e accoglienza per le famiglie; offre orientamento ai servizi, aiuto nella compilazione di moduli (iscrizione al nido, bonus bebè, SPID), supporto alla genitorialità e accompagnamento al dialogo con le istituzioni e gli enti socio-educativi di riferimento (scuola, pediatra, consultorio, neuropsichiatria infantile, servizi sociali ed educativi).

info: sportellosociale@officinecaos.net,
t. 0117399833, whatsapp: 3755595428

SPORTELLO PUNTO DI ACCESSO AL MONDO DIGITALE

Di cosa parliamo allo Sportello?
– Come attivare lo Spid e come utilizzarlo per accedere alla Pubblica Amministrazione (servizi scolastici, Inps, Agenzia delle Entrate, Anagrafe, ecc.);
– Come richiedere i principali bonus economici;
– Conoscere ed imparare ad usare il portale dello Stato Arera, per la scelta del fornitore di luce e gas più conveniente e per sapere come leggere bollette e consumi;
– Come fare una buona pianificazione del proprio budget personale/familiare;
– Come ricostruire e fronteggiare un'eventuale situazione di debito o di sovraindebitamento

Tutti i giovedì dalle 10 alle 14.
L'accesso allo sportello è libero e gratuito.

info: casavallette@officinecaos.net,
t. 011.7399833

programma 2022|2023

officine CAOS è un centro internazionale di produzione culturale, rigenerazione urbana e innovazione sociale: un luogo dove gruppi, associazioni, realtà e abitanti del territorio si incontrano per sviluppare progettualità comuni a partire da bisogni e necessità collettive.

È un'occasione per costruire nuove relazioni, per creare opportunità di incontro e scambio e per partecipare attivamente alla vita sociale e culturale del quartiere.

Alle officine CAOS - Casa del Quartiere Vallette puoi trovare:

- laboratori e attività, corsi per tutte le età;
- sportelli al cittadino: consulenza legale, supporto alla genitorialità, supporto sociale;
- sviluppo di comunità: network locale, empowerment di comunità, sviluppo territoriale;
- affitto spazi: sale attrezzate per spettacoli, seminari, laboratori.

Puoi trovarci dal lun al ven dalle 10 alle 18
in piazza Montale 18/A | Torino

mail: casavallette@officinecaos.net
telefono: 011.7399833, whatsapp: 375.5595428

scansiona i nostri QR-Code
per restare sempre aggionato sulle nostre attività!

con il sostegno di
Fondazione Compagnia di San Paolo
Fondazione CRT

con il contributo di
Regione Piemonte
Città di Torino

in collaborazione con
Rete delle Case del Quartiere

organizzazione
CAOS
Casa del Quartiere Vallette
Stalker Teatro

officine CAOS
CdQ Vallette
programma 2022|2023

CORSI & LABORATORI

DANZA E BENESSERE
Associazione Zahir Ballet

martedì e giovedì
h 17 - 18.30: classica e moderna 6-10 anni
Li aiuta a esprimere le loro competenze artistiche e creative, tramite il linguaggio del corpo oltre che semplicemente con le parole. La danza li mette in contatto con le proprie emozioni e imparano a gestire rabbia, ansia ed esuberanza.
h 19.00 - 20.30: moderna adulti
Il corso di Modern Jazz per adulti è adatto a tutte le persone che abbiano voglia di imparare, attraverso l'apprendimento dei movimenti e delle figure della Danza Moderna, ad esprimersi con libertà e naturalezza senza tralasciare un'adeguata preparazione fisica e tecnica.

mercoledì
h 17 - 18: danza creativa 3-5 anni
Perche "danza creativa"? Perché è un percorso di crescita sano, attraverso un'attività ludica nella quale i componenti principali sono: creatività, immaginazione e tanta fantasia.
Corpo, voce, musica e spazio diventano il mezzo per scoprire le potenzialità artistiche e creative del bambino. Durante l'attività vengono utilizzate musiche diverse, partendo dalla musica classica (utile per aiutare il bambino a entrare in contatto con le proprie emozioni) fino ad arrivare alla baby dance (usata per la coordinazione parole e movimento).
h 19 - 20: pilates & posturale adulti
Una metodologia innovativa che aiuta a controllare e ottimizzare in maniera sinergica e armonica il rendimento funzionale del sistema muscolo-scheletrico, respiratorio e cardiovascolare nonché comprendere le interazioni corpo e mente.

info: Stefania Mammana, t. 328.2962806
necessario certificato medico
attività a pagamento

DANZE POPOLARI
Associazione Baldanza

mercoledì
h 10 - 12 / h 13.30 - 15.30
Laboratorio di danze popolari per persone con disabilità, operatori e volontari.
info: Maria Baffert, mariabaffert@yahoo.it

DÉCOUPAGE
a cura di Elena Muoio

lunedì h 15.30 - 17.30
Gruppo informale accompagnato dalla maestra Elena. Attività di découpage e decorazione.

SALSATION FITNESS
Associazione Nuovi Orizzonti

lunedì e giovedì h 19.30 - 20.30
Propone una stagione di lezioni di danza fitness divertenti ed allenanti a sostegno delle donne . "Salsation" abbina i passi e il controllo fisico della danza (caraibica, dancehall, afro, hip-hop) a protocolli di allenamento funzionale in una disciplina divertente e unica, da provare!

info: Manuela Bovo,
salsation.torino@gmail.com, t. 3395626455
attività a pagamento

SMARTPHONE
a cura di Paolo Pelleri

martedì h 14.30 - 16 da gennaio 2023
Per seniors che non sanno usare o usare poco il dispositivo telefonico di nuova generazione.

info: Paolo Pelleri, pelleri@yahoo.it,
t. 3491790205
attività a pagamento

Inoltre, potrai partecipare alle seguenti attività! Contatta i referenti per scoprire quando inizieranno!

CON LA VOCE E CON IL CORPO
Corso di recitazione e dizione
Associazione La VideOfficina

Durante le lezioni gli allievi potranno imparare a utilizzare al meglio delle loro capacità la voce, il corpo e la mimica facciale attraverso esercizi mirati all'apprendimento delle tecniche dell'espressione corporea, della dizione, dell'interpretazione e improvvisazione.
Potranno acquisire consapevolezza della propria presenza scenica, lavorando in un contesto di gioco-teatro, privo di ogni giudizio. Il laboratorio permette di mettersi in gioco condividendo, due ore a settimana, l'emozione di poter diventare qualcun altro diverso da sé.

info: Clarissa Allia, t. 3247809499
attività a pagamento

CAPOEIRA
a cura di Gianluca Covacci

La capoeira è una sintesi di danza, lotta, musica, canto, acrobazia. Un gioco praticato al suono di strumenti musicali, di canti e battito delle mani. La musica definisce il tono e la forma in cui deve svilupparsi il gioco, nel quale le uniche regole sono la creatività, il movimento e la scaltrezza dei giocatori. La capoeira si caratterizza per il costante movimento, per la musica, per l'espressione corporale e l'allegria che infonde. La capoeira in sintesi racchiude elementi di danza, acrobazie, lotta e musica.

info: Gianluca Covacci, t. 3206319303
attività a pagamento

HATHA YOGA
a cura di Erika Lucilla Supporta

Una pratica dolce e adatta a tutti, che va per gradi. Sequenze dinamiche e posizioni statiche. Elementi di Pranayama, tecniche di controllo del respiro.

info: Erika Lucilla Supporta, t. 3282864398
attività a pagamento

CERCHIO DELLE MAMME
Associazione Ohana delle Mamme

In sostegno delle neo-mamme e dei neonati propone un incontro dedicato a tutte le neo-mamme che desiderano avere un momento di condivisione, confronto e compagnia. Per potersi rilassare, sfogare e sentire meno sole e stressate. Sarà presente un educatrice perinatale e consulente dell'allattamento.

info: Serena Lo Monaco, t. 3294843058

VOCAL LAB
a cura di Roberta Delfino

"Vocal Lab" è un corso di canto collettivo, rivolto a tutti coloro che intendono muovere i primi passi nel mondo del canto. Non ci sono limiti di età e non viene richiesta alcuna conoscenza o esperienza pregressa. Durante il corso impareremo a conoscere la voce attraverso tecniche ed esercizi mirati che verranno applicati ai brani tratti dal repertorio pop/rock che studieremo.

info: Roberta Delfino, t. 3920786636
attività a pagamento

S.T.Ort.I.
a cura di Claudia Siddi

S.T.Ort.I. rappresenta il tentativo di coniugare efficacemente l'orticoltura urbana con la creazione di comunità sul territorio.
Formazione teorica e pratica sull'orticoltura, la cura delle piante e del proprio benessere e progettazione di aree verdi comuni.

info: Claudia Siddi, t. 3280844683,
claudia.siddi@gmail.com

ATTIVITÀ

ZONA DI CONFINE
La radio che fa bene a tutti
Cooperativa Zenith - ASL Città di Torino

giovedì h 14 - 16
Trasmissione web radio nata nel 2016 per iniziativa della Cooperativa Zenith e con la collaborazione dell'ASL Città di Torino e officine CAOS - Casa di Quartiere Vallette, con l'obiettivo di coinvolgere gli utenti del Dipartimento di Salute Mentale in un'attività divertente e creativa, che desse loro l'occasione di raccontarsi in un contesto protetto e accogliente.

LEGGERMENTE
Leggermente è un progetto di promozione della lettura nato nel 2010 nel territorio di Mirafiori Nord, dal partenariato tra Fondazione Cascina Roccafranca, Biblioteca Civica Amoretti e libreria Gulliver. Da ottobre 2021 a luglio 2022, Leggermente intreccia persone, libri e incontri in un percorso che si snoda dalla lettura partecipata agli incontri tra gli scrittori e i loro lettori.
Vuoi far parte del gruppo lettura del quartiere? Manda un messaggio o chiama il 3755595428

NORDIC WALKING
Dynamica Vallette

martedì e giovedì h 9.30
Ritrovo in piazza Montale, consigliato abbigliamento comodo. Un gruppo libero e spontaneo, aperto a tutti e con un solo obiettivo: condividere la voglia di fare attività fisica all'aria aperta, insieme e gratuitamente.

info: dynamicavallette@gmail.com,
t. 3668791886

VALLETTE IN ROSA
Gruppo di donne di quartiere che organizzano iniziative e momenti di confronto su vari aspetti del territorio, con uno sguardo particolare a ciò che riguarda le donne.

SERVIZI

SOPRA LA PANCA...
Aula Studio
Se sei uno studente e hai bisogno di uno spazio tranquillo e protetto nel quale poter studiare, leggere, preparare i tuoi esami, vieni tutti i lunedì, martedì, giovedì e venerdì mattina dalle ore 10 alle ore 14 alle officine CAOS!

INFORMAGIOVANI 10151
Un servizio gratuito di informazione e orientamento per giovani dai 14 ai 35 anni su ricerca del lavoro, del percorso di formazione, di opportunità di volontariato o viaggi in Italia e Europa.

info: informagiovani@officinecaos.net,
wa. 375 559 5428, t. 0117399833

SOSTEGNO AL CITTADINO
Prevede, da parte degli operatori della Casa di Quartiere, un sostegno rivolto ai cittadini, alle associazioni e alle varie realtà del territorio, nella progettazione e realizzazione di attività, iniziative e proposte.

AFFITTO SPAZI

Si affittano sale della struttura per spettacoli, seminari, laboratori.

info: info@officinecaos.net, t. 0117399833