

ufficio Attività Creative Terza Età comune di padova

Comune di Padova
Settore Servizi Sociali

Anno 2026/27

Laboratori creativi

per over 65

ACTE

attività creative terza età

CORSI ANNUALI (ottobre-maggio)

DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO
ANIMAZIONE TEATRALE Esercizi teatrali per migliorare l'ascolto e la capacità di lavorare in gruppo, sviluppare sensibilità, immaginazione, scoprire nuove forme comunicative.	24 lezioni LUNEDÌ 14:30-16:30	Sala insonorizzata ex Scuderie - piazza Napoli, 41	€ 110,00
ANIMAZIONE TEATRALE (compagnia) La compagnia è composta dai partecipanti che hanno già frequentato il corso principianti e desiderano perfezionare la loro formazione.	24 lezioni LUNEDÌ 16:30-18:30	Sala insonorizzata ex Scuderie - piazza Napoli, 41	€ 110,00
CANTO CORALE Studio e interpretazione di brani in un repertorio che va dalla musica rinascimentale ad autori contemporanei, dalla musica popolare a quella di carattere sacro.	24 lezioni MERCOLEDÌ 15:45-17:45	Casa di Quartiere Arcella - viale Arcella, 23	€ 110,00
FRANCESE elementare Imparare a comprendere e utilizzare espressioni di uso quotidiano e frasi basilari per soddisfare bisogni quotidiani di tipo concreto.	24 lezioni MARTEDÌ 9:00-10:30	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00
FRANCESE intermedio Imparare a comprendere discorsi complessi e produrre testi dettagliati su una vasta gamma di argomenti.	24 lezioni MARTEDÌ 10:30-12:00	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00
INGLESE principianti Per imparare la lingua da zero o riprendere lo studio dopo tanto tempo.	24 lezioni da definire	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00
INGLESE elementare Imparare a comprendere e utilizzare espressioni di uso quotidiano e frasi basilari per soddisfare bisogni quotidiani di tipo concreto.	24 lezioni da definire	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00
INGLESE pre-intermedio Per comunicare e produrre testi semplici ma chiari, parlare di argomenti più complessi, esprimere e argomentare le proprie opinioni.	24 lezioni GIOVEDÌ pomeriggio (da novembre)	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00
INGLESE intermedio Imparare a comprendere gli aspetti principali di discorsi complessi, produrre testi chiari, esprimere opinioni.	24 lezioni GIOVEDÌ mattina (da novembre)	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00

CORSI ANNUALI (ottobre-maggio)

DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO
INGLESE conversazione base Per rafforzare le conoscenze già acquisite mettendole in pratica nella lingua parlata. Non adatto a principianti.	24 lezioni GIOVEDì oppure VENERDÌ 15:00-16:30	Aula ACTE via Giotto, 34	€ 100,00
INGLESE conversazione avanzata Conversazione di gruppo per chi ha già una buona padronanza della lingua.	24 lezioni GIOVEDì oppure VENERDÌ 16:30-18:00	Aula ACTE via Giotto, 34	€ 100,00
SPAGNOLO elementare Imparare a comprendere e utilizzare espressioni di uso quotidiano e frasi basilari per soddisfare bisogni quotidiani di tipo concreto..	24 lezioni da definire	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00
SPAGNOLO intermedio Imparare a comprendere gli aspetti principali di discorsi complessi, produrre testi chiari, esprimere opinioni.	24 lezioni da definire	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 100,00

CORSI QUADRIMESTRALI (I ciclo da ottobre, II ciclo da febbraio)

DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO
ACQUERELLO principianti Imparare le tecniche base per dipingere con gli acquerelli, usare correttamente e conservare con cura pennelli e attrezzatura.	2 cicli da 12 lezioni VENERDÌ 9:00-12:00	Spazio Prisma "Guizza" - via Delle Scuole, 2	€ 95,00 per ciclo
ACQUERELLO avanzato Corso adatto a chi ha già acquisito le basi della tecnica dell'acquerello e vuole perfezionare vari aspetti fino ad eseguire acquerelli minuziosi di disegno ed acquerelli difficili ma privi di disegno.	2 cicli da 12 lezioni LUNEDÌ oppure GIOVEDÌ 9:00-12:00	Spazio Prisma "Guizza" - via Delle Scuole, 2	€ 95,00 per ciclo

CORSI QUADRIMESTRALI (I ciclo da ottobre, II ciclo da febbraio)

DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO
BALLI DI GRUPPO Balli in gruppo con coreografie semplici, per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e stimolare la memoria divertendosi. Il repertorio varia dalla musica pop alla tradizionale.	2 cicli da 12 lezioni MERCOLEDÌ mattina	Sala polivalente - via Boccaccio, 80 (piano terra)	€ 90,00 per ciclo
BALLI DI GRUPPO Balli in gruppo con coreografie semplici, per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e stimolare la memoria divertendosi. Il repertorio varia dalla musica pop alla tradizionale.	2 cicli da 12 lezioni VENERDÌ 9:00-10:30	Palazzetto dello Sport Arcella - Piazzale Azzurri d'Italia, 9	€ 90,00 per ciclo
BALLI DI GRUPPO avanzato Balli coreografici di gruppo per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e stimolare la memoria divertendosi. Il repertorio varia dalla musica pop alla tradizionale	2 cicli da 12 lezioni VENERDÌ 10:30-12:00	Palazzetto dello Sport Arcella - Piazzale Azzurri d'Italia, 9	€ 90,00 per ciclo
MODELLATO E CRETA Conoscere le caratteristiche della creta e acquisire la competenza tecnico manuale ed espressiva nel modellare un basso rilievo o un alto rilievo o un tutto tondo.	2 cicli da 16 lezioni LUNEDÌ e VENERDÌ 15:00-18:00	Spazio Prisma "Maroncelli" - via Maroncelli, 61/M	€ 143,00 per ciclo
PITTURA Dagli elementi base di disegno con esercizi di osservazione e copia dal vero, alla pittura monocromatica e cromatica. Uso delle materie (olio, tempera, acquerello, pastello), dei supporti (tele, carte) e degli attrezzi (pennelli, spatole).	2 cicli da 12 lezioni MARTEDÌ 9:00-12:00	Spazio Prisma "Maroncelli" - via Maroncelli, 61/M	€ 95,00 per ciclo
YOGA Posizioni e tecniche Yoga tradizionali che tengono conto di eventuali limitazioni fisiche o patologie dei partecipanti, con esecuzione di movimenti lenti, graduali e semplici.	2 cicli da 12 lezioni LUNEDÌ 15:00-16:30	Impianto sportivo F. Raciti (palestra Travain) - via Pelosa, 74	€ 90,00 per ciclo
ZUMBA GOLD Corso di danza-fitness con coreografie semplici pensato per migliorare equilibrio, flessibilità e benessere generale.	2 cicli da 12 lezioni MARTEDÌ 9:30-11:00	Sala "N. Iotti" - via A. Prosdocimi, 2/A	€ 65,00 per ciclo

GIOVANI IN ACTE *seconda edizione*

Cicli di incontri formativi e ricreativi realizzati da docenti under 35.

DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO
FIABE IN SCENA - Raccontare le fiabe del mondo Un laboratorio ispirato alle storie più raccontate di sempre: le fiabe. Esplorare il mondo del racconto orale e costruire insieme alcune storie attraverso semplici esercizi teatrali. Il punto di partenza saranno fiabe popolari provenienti da diverse parti del mondo, ma ci sarà spazio anche per mettersi in gioco divertendosi.	11 incontri + 1 aperto al pubblico LUNEDÌ 16:00-18:00	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€ 95,00
FILO CON SOFIA - Parlare, ascoltare, pensare insieme Esplorare insieme alcune domande fondamentali della filosofia: cos'è la felicità? Cosa significa essere liberi? Attraverso il dialogo, il confronto e brevi spunti filosofici, i partecipanti saranno coinvolti in un'esperienza di riflessione condivisa, accessibile e stimolante.	8 incontri (1 martedì al mese) 16:00-18:00	Sala polivalente "Itaca" - via S. Maria Assunta, 35/A	€ 65,00
I FOTOBIOGRAFI - Fotografia di base e arti creative per la narrazione autobiografica Come utilizzare fotografia, collage e colori per creare un'opera personale fatta dei capitoli più importanti della propria vita. Per narrarsi attraverso un linguaggio creativo, diverso dalle parole, con fare riflessivo e curioso. Non serve essere grandi artisti per raccontare se stessi!	7 incontri + 1 di restituzione MARTEDÌ 9:30-11:30	Casa di Quartiere Cave via Cave, 15	€ 65,00
DAL CLIMA ALL'AZIONE - Strumenti per capire e cambiare il mondo che abitiamo Comprendere le basi scientifiche del cambiamento climatico, intraprendere azioni concrete per mitigare il nostro impatto e imparare a contrastare la disinformazione. Uno spazio di confronto con esperimenti scientifici, autoproduzione, swap party e tecniche di organizzazione collettiva.	6 incontri MERCOLEDÌ 16:00-18:00 (da gennaio)	Sala polivalente "Itaca" - via S. Maria Assunta, 35/A	€ 50,00
DAL LIBRO ALLA SCENA - Laboratorio di lettura espressiva e di scrittura per l'adattamento drammaturgico Condividere la lettura di un libro e trasformarlo in un testo teatrale ampliando l'immaginario intorno alla storia, per dare voce alle pagine che ci hanno fatto emozionare. La partitura scenica verrà condivisa in un evento aperto al pubblico.	11 incontri + 1 aperto al pubblico MERCOLEDÌ 16:00-17:30 (da gennaio)	Sala di via Dottesio, 4	€ 75,00

LE COLLABORAZIONI

Realtà del territorio che mettono a disposizione la propria esperienza e gli spazi per realizzare iniziative e corsi dedicati ai cittadini over 65.

DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO
TAI CHI E RACCONTI DI COMUNITÀ: muoversi insieme per fare del bene ***a cura delle Cucine Economiche Popolari*** Avvicinarsi al Tai Chi in un luogo nel cuore della comunità, dedicato all'aiuto del prossimo. 45 minuti di pratica con esercizi semplici e guidati, per migliorare equilibrio, postura e benessere generale; 15 minuti per conoscere un aspetto delle CEP e la loro storia, offrendo spunti informativi e di sensibilizzazione.	4 lezioni da definire (da marzo)	Cucine Economiche Popolari - via Niccolò Tommaseo, 12	€ 35,00
INFORMATICA DI BASE **a cura di ENAIP Veneto** Navigare in sicurezza, creare un account di posta elettronica, archiviare foto e documenti online, fare prenotazioni e acquistare online, conoscere i principali social media, utilizzare Intelligenza Artificiale e Google Maps.	24 ore orario da definire	ENAIP VENETO - via A. da Forlì, 64/a	€ 150,00
PANIFICAZIONE **a cura di ENAIP Veneto** Laboratorio teorico ed esperienziale con la preparazione di ricette di salati e dolci. Introduzione con elementi di Haccp, gli ingredienti per la preparazione di impasti di base salati e dolci, impasti salutari a basso indice glicemico, tecniche e tempi di lavorazione di ricette tradizionali e contemporanee, tecniche di cottura adeguate alle diverse preparazioni, modalità di conservazione degli alimenti.	20 ore orario da definire (da febbraio)	ENAIP VENETO - via A. da Forlì, 64/a	€ 120,00
CUCINA SOSTENIBILE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE **a cura di ENAIP Veneto** Laboratorio teorico ed esperienziale: elementi base della nutrizione, elementi di conservazione dei cibi, di igiene e sicurezza alimentare Haccp, Km zero, stagionalità e filiere corte, realizzazione di ricette con tecniche di cottura sostenibili, ricette anti-spreco e recupero degli avanzi e degli scarti.	20 ore orario da definire (da aprile)	ENAIP VENETO - via A. da Forlì, 64/a	€ 120,00

DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO
RICAMO CLASSICO ***a cura di Padova Ricama l'Arte*** Preparazione di un manufatto, angoli orlo a giorno, punto quadro, gigliuccio, punti classici, sfilature, ricamo a fili contati.	9 lezioni VENERDÌ 9:30-12:30	Via G.Modena, 8/A (presso la Parrocchia di S. Prosdocimo)	€ 110,00
ALLENA-MENTE **Percorso di stimolazione cognitiva** Un percorso per potenziare le funzioni cognitive attraverso esercizi guidati, giochi di memoria e logica, attività di rievocazione autobiografica, stimoli multisensoriali e lavori in coppia o in gruppo.	10 lezioni MERCOLEDÌ 9:30-11:00	Spazio costruttivista - Centro di psicologia - Corso Milano, 100	€ 100,00
GUIDA ALL'ASCOLTO MUSICALE ***a cura di U-MUS Umanità in musica*** Incontri non solo per spiegare la musica ma per indicare gli aspetti propri del linguaggio musicale che permettono un approccio all'ascolto consapevole e un maggior godimento.	10 lezioni (1^ parte) venerdì o sabato 15:30-17:00	Conservatorio "Cesare Pollini" - via Bertacchi, 15	€ 125,00
GUIDA ALL'ASCOLTO MUSICALE **Corso di approfondimento** ***a cura di U-MUS Umanità in musica*** Approfondimento dei singoli repertori, per epoca storica e per caratteristiche degli organici strumentali e vocali, e delle diverse culture che li hanno espressi e che li esprimono.	6 lezioni (2^ parte) VENERDì oppure SABATO 15:30-17:00 (da dicembre)	Conservatorio "Cesare Pollini" - via Bertacchi, 15	€ 105,00 (€ 80,00 per chi ha frequentato la 1^ parte)
SENTO LA MIA VOCE ***a cura di U-MUS Umanità in musica*** Uso e igiene vocale, fisiologia e funzionalità della laringe, voce parlata e cantata nella pratica quotidiana, per ottimizzare la funzione vocale e mantenere il proprio stato di salute comunicativa ed espressiva.	10 lezioni (1^ parte) VENERDì oppure SABATO 15:30-17:00 (da febbraio)	Conservatorio "Cesare Pollini" - via Bertacchi, 15	€ 125,00
SENTO LA MIA VOCE **Corso di approfondimento** ***a cura di U-MUS Umanità in musica*** Laboratorio pratico-esperienziale in cui saranno approfondite le tematiche trattate nella prima serie di incontri e sperimentati ambiti particolari della voce parlata e recitata.	6 lezioni (2^ parte) VENERDì oppure SABATO 15:30-17:00 (da maggio)	Conservatorio "Cesare Pollini" - via Bertacchi, 15	€ 105,00 (€ 80,00 per chi ha frequentato la 1^ parte)

Attività Creative Terza Età
LABORATORI CREATIVI

REQUISITI DI ACCESSO

Per partecipare è richiesto il possesso dei seguenti requisiti:

- **avere compiuto 65 anni ***
- **essere residenti nel Comune di Padova**
- **essere in condizione non lavorativa**

* Le persone già iscritte alle attività motorie, ai laboratori creativi e ai soggiorni climatici nell'anno 2025/26 di età compresa tra i 60 e i 65 anni possono essere iscritte alle attività sopra citate in deroga fino alla maturazione del requisito dell'età.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

La domanda di partecipazione va inviata compilando il **modulo online** disponibile sul sito **www.comune.padova.it** nella pagina dedicata ai Laboratori creativi per la terza età.

IMPORTANTE

- È previsto un numero minimo di partecipanti per l'avvio dei corsi.
- Ragioni organizzative giustificheranno eventuali variazioni di sedi e turni.
- Il pagamento della quota dovrà essere effettuato al co-gestore o ai partner del servizio secondo le modalità ed entro il termine da questi definiti; in caso di rinuncia dopo tale termine, la quota non verrà rimborsata qualora il corso sia attivato.
- La quota non include il costo dei materiali didattici, che il partecipante dovrà sostenere separatamente.

INFORMAZIONI

Comune di Padova - Settore Servizi Sociali
Ufficio ACTE Attività Creative Terza Età
Via Giotto, 34 - Padova
Orari: lunedì, mercoledì e venerdì 9:00-12:00 e martedì 15:00-16:30
049/8205088 - segreteriaterzaeta@comune.padova.it
www.comune.padova.it

Attività Creative Terza età
Comune di Padova
Settore Servizi Sociali
IL RAGGIO VERDE
peterpan GROUP