COMUNE DI PADOVA
***SERVIZI SOCIALI***

## Ufficio Attività Creative Terza Età


Via Giotto, 34

**Tel. 049 651255** Fax 049 664814

segreteriaterzaeta@comune.padova.it
www.padovanet.it


**Orari di ricevimento:**
Lunedì – Mercoledì – Venerdì ore 9.00 - 12.00
Martedì dalle 15.00 alle 16.30

Comune di Padova
***Servizi Sociali***

# *Stagione 2015*

## *Presentazione*

*Se qualcuno ci chiedesse che cosa desideriamo avere di più nella vita, sicuramente risponderemo: la salute. Soprattutto dopo gli …anta. Ma poi aggiungeremmo anche qualcos'altro… Purtroppo però la salute non arriva dal cielo. Bisogna, in buona parte, procurarsela.*

*Molti sono i fattori che concorrono a farci mantenere un buono stato di salute. Tutti li conosciamo: avere una dieta sana ed equilibrata, stare in movimento e all'aria aperta, evitare gli stress fisici e lavorativi, riposarsi regolarmente, stare allegri e in compagnia, fare qualche controllo medico, e altro ancora.*

*Purtroppo non si riesce mai a raggiungere a pieno questi obiettivi e si tralascia sempre qualcosa. Qualche volta si abusa nella dieta, qualche volta ci si muove poco e si rimane in casa, altre volte si lavora troppo, non si dorme regolarmente, non ci sono occasioni per divertirsi e stare in compagnia, etc..*

*Ci sono soluzioni a questi problemi? Possiamo mantenerci in salute e migliorarla, se questa è carente?*

*Si, ce la possiamo fare! Possiamo stare meglio! La salute la possiamo conquistare! Come?*

*Non ci sono soluzioni magiche, non ci sono pastiglie o bustine medicinali.*

*E' la nostra forza di volontà che ci cambia la vita. La volontà di cambiare, la fiducia in noi stessi e la convinzione che E' POSSIBILE STARE MEGLIO.*

*Facciamoci forza assieme, usciamo di casa e andiamo incontro alla salute partecipando alle iniziative motorie e ricreative che il Comune di Padova organizza per NOI. Sono tutte proposte per migliorare la salute e il benessere dei cittadini adulti e anziani.*

*Buona attività motoria e buon divertimento*

Assessore al Sociale
Alessandra Brunetti

## *Obiettivi generali*

- *Migliorare la salute, il benessere psico-fisico e l'autonomia personale*
- *Stimolare l'iniziativa personale e la partecipazione sociale*
- *Conoscere e apprezzare gli aspetti culturali e naturalistici del territorio*

## *Le proposte*

- *Attività motorie in palestra*
- *Attività motorie preventive per soggetti con osteoporosi-artrosi e per soggetti cardiopatici*
- *Ginnastica antalgica e posturale*
- *Attività preventiva alle cadute*
- *Pilates per la schiena*
- *Attività motorie in piscina termale e non termale*
- *Attività all' aperto:*
  - *Ciaspolate in montagna*
  - *Camminate a passo veloce e nordic walking*
  - *Partecipazione ad eventi sportivi*
  - *Estate insieme al Parco*
  - *Escursioni naturalistiche guidate*
  - *Viaggi naturalistico culturali*
- *Incontri e conferenze culturali sui benefici del movimento*
- *Feste e momenti di aggregazione*

# *Attività motorie in palestra*

*Sono previsti 58 incontri annuali di un'ora ciascuno con cadenza bisettimanale.*

- I° CICLO: **Gennaio – Maggio**
- II° CICLO: **Settembre – Dicembre**

| Palestre | Indirizzo |
|---|---|
| **Arcostruttura Mortise** | v. Vermigli, 8 |
| **Arcostruttura Parr. Natività** | v. Bronzetti, 12 |
| **Arcostruttura P.te di Brenta** | v. Luisari, 51 |
| **Arcostruttura Rogazionisti** | v. T. Minio, 15 |
| **PalaSpiller Arcella** | Pza Azzurri Italia, 9 |
| **Palasport Brentella** | v. Pelosa, 74 |
| **Palasport Gozzano** | v. Gozzano, 60 |
| **Palestra Campo Sportivo Voltabarozzo** | v. Attendolo, 6 |
| **Palestra Colbachini Arcella** | Pza Azzurri Italia, 11 |
| **Palestra Complesso S. S. ai Colli** | v. dei Colli, 4 |
| **Palestra CUS Padova** | v. G. Bruno, 27 |
| **Palestra Petron** | v.lo S.Massimo, 17 |
| **Palestra Sacra Famiglia** | v. Aosta, 6 |
| **Palestra Salboro** | v. Ponchia, 1 |
| **Palestra S. Materna Bottani** | v. Bembo, 61 |
| **Palestra S.S. Angeli Custodi** | v. delle Scuole, 6 |
| **Palestra Vlacovich** | v. Vlacovich, 6 |
| **Sala CdQ 3 Ex Gabelli** | v. Giolitti, 2 |
| **Sala CdQ 3 Terranegra** | v. Boccaccio, 80 |
| **Sala CdQ 3 Granze di Camin** | v. Beffagna, 15/17 |
| **Sala CdQ 3 Torre** | v. Madonna del Rosario, 148 |
| **Sala S. Ignazio** | v. Montà, 107/a |

*Queste attività di gruppo sono rivolte a tutti i cittadini adulti e anziani, "senza controindicazioni" di carattere medico; ricercano il benessere generale della persona, il mantenimento della forma fisica e il potenziamento dell'autonomia.*
*Le proposte motorie in palestra, attraverso movimenti dolci, applicate in forma progressiva e molto diversificate nei contenuti, si propongono il miglioramento delle capacità motorie individuali, ovvero:*

- *della mobilizzazione articolare e dell'allungamento muscolare;*
- *della resistenza aerobica e del rafforzamento muscolare;*
- *del controllo della respirazione e della postura corretta;*
- *dell'equilibrio statico-dinamico e dell'orientamento spaziale;*
- *del controllo e regolazione dei movimenti nelle diverse situazioni, anche come prevenzione alle cadute.*

*L'utilizzo di attrezzi ginnici di vario tipo, di proposte ludico-socializzanti e della musica favoriranno la conoscenza, l'aiuto e la collaborazione tra i partecipanti.*

*Gli insegnanti sono tutti Diplomati ISEF o Laureati in Scienze Motorie.*
*Le attività vengono svolte utilizzando impianti sportivi comunali, palestre parrocchiali e sale polivalenti di quartieri.*
*Le fasce orarie di utilizzo sono al mattino dalle 8.30 alle 12.00 o al pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00.*

# Attività motorie in palestra preventive per soggetti con osteoporosi - artrosi e per soggetti cardiopatici

*Attività motorie preventive, rieducative e di mantenimento in collaborazione con l'Azienda ULSS 16 svolte presso le palestre del Complesso Socio Sanitario dei Colli, via dei Colli 4.*

- I° CICLO: **Gennaio – Marzo**
- II° CICLO: **Aprile – Giugno**
- III° CICLO: **Settembre – Dicembre**

### *A) Corsi per soggetti con osteoporosi e artrosi*

*n° 3 corsi trimensili con frequenza trisettimanale*

*Questi corsi di attività motorie preventive e rieducative di gruppo sono riservati a persone, munite di adeguata prescrizione medica, che presentano problematiche osteoarticolari.*
*E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno.*

### *B) Corsi per soggetti con cardiopatie stabilizzate*

*n° 3 corsi trimensili con frequenza trisettimanale*
*n° 3 corsi trimensili con frequenza bisettimanale*

*Questi corsi sono riservati a persone con patologie cardiovascolari stabilizzate che necessitano di attività motoria prolungata di tipo aerobico. La prescrizione all'esercizio fisico è data dal medico cardiologo di riferimento e le lezioni sono tenute da insegnanti con Laurea Specialistica in Scienze Motorie Preventive e Adattative, dotati di brevetto BLS-D.*
*E' consentita la frequenza continuativa per il periodo di un anno.*

***Per informazioni e iscrizioni:***
*Dipartimento S.S. dei Colli - Azienda ULSS 16*
*Via dei Colli, 4 - Tel. 335 7674993 al lunedì- mercoledì dalle 9.00 alle 12.00*

# Ginnastica antalgica e posturale

*Attività di gruppo preventiva e rieducativa indirizzate al miglioramento delle problematiche vertebrali (lombalgie, dorsalgie e cervicalgie) con utilizzo delle tecniche di back school.*
*Il corso comprenderà proposte utili per modificare gli atteggiamenti posturali scorretti, esercizi di mobilità articolare, di tonificazione e rafforzamento per stabilizzare le posizioni posturali corrette.*
*Sono previsti cicli trimensili di 22 lezioni a cadenza bisettimanale.*

# Attività preventiva alle cadute

*Attività motorie di gruppo finalizzate al controllo della postura, al rafforzamento muscolare, al miglioramento delle capacità senso-percettive e coordinative. In particolare stimolano le capacità individuali di controllo e adattamento dell'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche, l'orientamento spazio-temporale, la capacità di anticipazione e reazione motoria.*
*Sono previsti cicli trimensili di 22 lezioni a cadenza bisettimanale.*

# Pilates per la schiena

*Attività di gruppo che si svolge prevalentemente sul materassino, con esercizi finalizzati a migliorare la flessibilità e la stabilità della colonna vertebrale, del bacino e delle spalle. Particolare attenzione è posta alla tonificazione dell'addome.*
*Sono previsti cicli trimensili di 12 lezioni a cadenza monosettimanale.*

***I corsi sopra esposti sono organizzati in cicli trimensili:***

- I° CICLO: **Gennaio – Marzo**
- II° CICLO: **Aprile – Giugno**
- III° CICLO: **Settembre – Dicembre**

## Attività motoria in piscina termale e non termale

*Sono previsti 18 incontri di 40' con cadenza bisettimanale:*

- I° CICLO: **Settembre – Novembre**
- II° CICLO: **Novembre – Febbraio**
- III° CICLO: **Febbraio – Aprile**
- IV° CICLO: **Aprile – Giugno**

*I movimenti svolti in acqua sono indicati nella prevenzione e cura delle problematiche osteoarticolari. I benefici fisici e terapeutici dell'acqua termale si sommano al rilassamento e alla decontrazione ottenuti con la parziale o totale immersione del corpo in acqua.*
*Oltre ai corsi di acquagym vengono svolti anche corsi di nuoto, sempre presso piscine convenzionate col Comune di Padova.*

### *"Estate in piscina"*

*Ciclo di 8 appuntamenti in piscina rivolti alle persone adulte e anziane che vogliono conoscere l'ambiente acqua, prenderne confidenza in maniera piacevole, migliorare le loro capacità natatorie e sfruttare i benefici terapeutici dei movimenti svolti in immersione.*
*I partecipanti saranno suddivisi in sottogruppi a seconda del livello di conoscenza dell'acqua e delle capacità natatorie (I° e II° livello).*
*Prima e dopo la lezione le persone saranno libere di disporre del tempo in forma autonoma usufruendo dei servizi e degli spazi all'aperto.*

*Frequenza bisettimanale – lezioni di 45 min. circa*
*Periodo di svolgimento:*
***dall'1 al 24 giugno***

## Attività motorie all'aperto

### *Ciaspolate in montagna*

*Camminata guidata con le ciaspole (racchette da neve) in ambienti sani e incontaminati: una giornata per godere a pieno la montagna, rigenerare il corpo e la mente.*

***Mercoledì 11 marzo 2015***
*Località di svolgimento:*
***Valle del Biois con visita al museo Murer di Falcade***
*Partenza ore 7.30 dal P.le Stazione*
*Escursione di una giornata con pranzo in locale tipico*
*Accompagnatore del CAI di Padova*
***Prenotazioni dal 4 all'10 febbraio***

### *Camminate a passo veloce e nordic walking*

*Sei appuntamenti settimanali di marcia e camminata nordica (con i bastoncini personali), adattati alle possibilità individuali e accompagnati da insegnanti esperti.*

*La partecipazione a questa iniziativa è gratuita e riservata agli iscritti ai corsi di attività motorie.*

*Appuntamenti di camminate e nordic walking 2015:*

Luoghi di ritrovo a settimane alterne:
***T) Argine Terranegra*** *(zona Voltabarozzo) vicino alla Porta Vinciana*
***B) Argine Brentella*** *(entrata Parco Brentella) via Pelosa, 74*
***Partenza ore 9.30***

| | |
|---|---|
| ***T) Merc. 18 marzo*** | ***B) Merc. 25 marzo*** |
| ***T) Merc. 1 aprile*** | ***B) Merc. 8 aprile*** |
| ***T) Merc. 15 aprile*** | ***B) Merc. 22 aprile*** |

## *Partecipazione ad eventi sportivi*

*Passeggiate non competitive nel centro storico e negli argini della nostra città assieme a tanti amici, per la salute e la solidarietà.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Dom.* | ***19 aprile 2015*** | *Ore 8.30* | ***Le Stracittadine di S. Antonio*** *Prato della Valle* |
| *Dom.* | ***25 ottobre 2015*** | *Ore 8.30* | ***Strapadova viva*** *Largo Europa* |

## *Estate insieme al parco*

*Attività motorie all'aperto per mantenersi in forma camminando, facendo percorsi attrezzati, esercizi di allungamento, tonificazione e coordinazione generale: piacevoli occasioni per stare insieme e socializzare con tanti amici.*

### *Otto appuntamenti in quattro parchi dal 18 maggio al 16 giugno*

| *Parco* | *zona* | *ore* | *giorno* |
|---|---|---|---|
| ***delle FARFALLE*** | *Mortise* | *9.00-10.15* | *lunedì-giovedì* |
| ***degli ALPINI*** | *Montà* | *9.00-10.15* | *martedì-venerdì* |
| ***IRIS*** | *S. Osvaldo* | *9.00-10.15* | *lunedì-giovedì* |
| ***Margherita HACK*** | *Bassanello* | *9.00-10.15* | *martedì-venerdì* |

## *Escursioni naturalistiche guidate*

*Appuntamenti guidati per conoscere nuovi territori, località e le loro caratteristiche: uniscono il sano e naturale movimento del camminare al piacere di stare assieme e scoprire le bellezze ambientali e naturalistiche regionali.*

***Per attivare le escursioni è previsto un minimo di 40 partecipanti***

### *Programma delle escursioni*

### *Sabato 28 marzo 2015*

***Escursione in battello: Venezia città e le isole minori di S. Servolo e Lazzaretto nuovo***

*Partenza pullman ore 7.30 dal P.le Stazione - Escur-sione guidata di una giornata con pranzo a bordo*

***Prenotazioni dal 25 febbraio al 3 marzo***

### *Sabato 11 aprile 2015*

***Il Parco Sigurtà e Valeggio sul Mincio***

*Partenza pullman ore 7.30 dal P.le Stazione - Escursione di una giornata con pranzo al sacco*
*Guida naturalistica del posto*

***Prenotazioni dall'11 al 17 marzo***

### *Mercoledì 18 aprile 2015*

***Santuario di Sant'Augusta a Vittorio Veneto e Laghi di Revine***

*Partenza pullman ore 7.30 dal P.le Stazione*
*Escursione di una giornata con pranzo in locale tipico*
*Guida naturalistica: Giovanni Sartore*

***Prenotazioni dal 18 al 24 marzo***

### *Sabato 9 maggio 2015*

***Il Parco d'Europa e navigazione guidata sulla Riviera del Brenta con visita a Villa Pisani***

*Ritrovo ore 8.45 Parco d'Europa*
*Escursione di una giornata con pranzo al sacco*

***Prenotazioni dall'8 al 14 aprile***

### *Sabato 16 maggio 2015*

***Valle dei ciliegi a Tonezza, museo etnografico e Tempio Ossario del Cimone***

*Partenza pullman ore 7.30 dal P.le Stazione*
*Escursione di una giornata con pranzo al sacco*
*Guida naturalistica: Giovanni Sartore*

***Prenotazioni dal 15 al 21 aprile***

### *Sabato 23 maggio 2015*

***Visita guidata all'Orto Botanico di Padova***

*Ritrovo sul posto con mezzi propri*

***Prenotazioni dal 29 aprile al 5 maggio***

## *Sabato 26 settembre 2015*

***Malcesine e il Monte Baldo sul Lago di Garda***

*Partenza pullman ore 7.30 dal P.le Stazione - Escursione di una giornata con pranzo al sacco*

*Guida naturalistica: Giovanni Sartore*

***Prenotazioni dal 2 al 8 settembre***

## *Sabato 17 ottobre 2015*

***Arte Sella e la cattedrale vegetale a Borgo Valsugana***

*Partenza pullman ore 7.30 dal P.le Stazione*

*Escursione di una giornata con pranzo in locale*

*Guida naturalistica del posto*

***Prenotazioni dal 16 al 22 settembre***

## *Sabato 31 ottobre 2015*

***Castagnata in provincia di Vicenza***

*Partenza pullman ore 8.00 dal P.le Stazione - Escursione di una giornata con pranzo in locale*

***Prenotazioni dal 30 settembre al 6 ottobre***

# *Viaggi naturalistico culturali*

*In collaborazione con Agenzie Turistiche.*

## *Dal 2 al 9 maggio 2015*

***Crociera Costa sul Mediterraneo:*** *Trieste, Bari, Corfù, Myconos, Santorini, Spalato*

## *Dal 27 al 31 maggio 2015*

***Tour della Campania:*** *Amalfi, Positano, Capri, Pompei e Caserta*

## *Dal 9 all' 11 ottobre 2015*

***Tour nelle isole e coste della Croazia:*** *Buie, Novigrad, Parenzo, Abbazia, Krk, Kosljum, Isole di Brioni*

## Incontri e conferenze culturali sui benefici del movimento

### Venerdì 15 maggio 2015

***Conferenza di fine stagione 2014/15*** *e intervento di promozione del benessere: " L'esercizio fisico e i rischi per la salute: la valutazione clinica prima dell'attività fisica" – ore 9.30*

### Mercoledì 16 dicembre 2015

***Immagini dell'anno*** *e intervento di educazione sanitaria "Esercizio fisico e salute mentale" - ore 9.30*

## Momenti di aggregazione

### Mercoledì 11 febbraio 2015

*FESTA DI CARNEVALE*
*Inizio ore 16.00 – sede da destinare*

### Domenica 8 marzo 2015

*TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE*
*Festa della donna – inizio ore 15.00 – sede da destinare*

### Sabato 21 marzo 2015

***TUTTI INSIEME APPASSIONATAMENTE***
*Festa Nonni e Nipoti – inizio ore 15.00 – sede da destinare*

### Mercoledì 29 aprile 2015

***BALLA E CANTA CON NOI***
*Inizio ore 16.00 – sede da destinare*

### Mercoledì 20 maggio 2015

***FESTA DI PRIMAVERA A CAORLE***
*Partenza ore 8.00 in pullman – Uscita di una giornata*

### Mercoledì 25 novembre 2015

***BALLA E CANTA CON NOI***
*Inizio ore 16.00- sede da destinare*

## *Regole di partecipazione alle visite culturali ed escursioni*

- *All'atto della sottoscrizione del modulo di richiesta presso gli Uffici di via Giotto deve essere presentato un documento di riconoscimento*
- *In caso di rinuncia la restituzione o recupero della quota versata avverrà soltanto se tale rinuncia sarà fatta almeno tre giorni prima della partenza*
- *Le date delle uscite indicate potranno subire variazioni per motivi organizzativi*

## *Criteri generali di accesso*

*(ad esclusione delle ATTIVITA' PREVENTIVE in collaborazione con l'ULSS 16)*

- ***aver compiuto 60 anni***
- *essere residente nel Comune di Padova*
- *essere in condizione non lavorativa*