



**COMUNE DI
PADOVA**

**SETTORE SERVIZI
SOCIALI**

**UFFICIO
ATTIVITÀ CREATIVE
TERZA ETÀ**

**IN COLLABORAZIONE CON
A.S.D. GYMNASIUM**

Attività motorie e ricreative per la terza età

Anno 2024

 **gymnasium**

ufficio
Attività
CreativeTerzaEtà
comune di padova



Comune di Padova
Settore Servizi Sociali

Obiettivi generali

LE 4 SFERE DEL BENESSERE

1

Salute e benessere psico-fisico

Migliorare la salute e l'autonomia personale



2

Partecipazione al sociale

Stimolare l'iniziativa personale e la partecipazione ad eventi sociali



4

Scoperta del territorio

Apprezzare gli aspetti culturali e naturalistici del territorio



3

Stimolare curiosità e sapere

Stimolare la conoscenza e l'apprendimento di nuove proposte e iniziative



Le proposte

PER IL BENESSERE PSICO FISICO

CRITERI DI ACCESSO

SONO RICHIESTI I SEGUENTI REQUISITI

- avere compiuto 60 anni
- essere residente a Padova
- essere in condizione non lavorativa

Attività motoria

Attività motoria in palestra e online

Attività motoria specialistica

Ginnastica antalgica e posturale

Pilates per la schiena

Stretching integrato

Attività motoria in collaborazione con Ulss 6 Euganea

Attività per soggetti con:

- osteoporosi-artrosi
- cardiopatie stabilizzate
- fibromialgia
- problematiche neuromotorie ed equilibrio
- fattori di rischio importanti

Attività all'aperto

Camminate a passo veloce e nordic walking

Partecipazione ad eventi sportivi

Estate al parco

Viaggi, escursioni e iniziative

Incontri e conferenze sui benefici del movimento

Feste e momenti di aggregazione

Escursioni naturalistiche e visite guidate

Viaggi naturalistico-culturali



Attività motoria in palestra

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2024-25 CONSULTARE IL SITO >> WWW.PADOVANET.IT

| Palestre | Indirizzo |
|---|-----------------------------|
| Tensostruttura Faccon-Bonato (Forcellini) | v. Bonardi, 31 |
| Impianto sportivo Rogazionisti (Arcella) | v. T. Minio, 19 |
| Arcostruttura Vermigli (Parco Farfalle - Mortise) | v. Vermigli, 8 |
| Impianto sportivo Nativitas | v. Bronzetti, 10 |
| Impianto Sportivo Niedda (Ponte di Brenta) | v. Luisari, 51 |
| Impianto Sportivo Raciti - Palestra Travain | v. Pelosa, 74 |
| Sala Polivalente I. Nieveo | v. Piovese, 74 |
| Palaindoor (zona stadio Euganeo) | v.le N. Rocco |
| Palazzetto dello Sport Gozzano | P.zza F. Gardellin, 8 |
| Palazzetto Azzurri d'Italia - Palantenore | P.zza Azzurri Italia, 9 |
| Palazzetto Polivalente Salboro | v. Ponchia, 1a |
| Palestra Complesso Socio-Sanitario ai Colli | v. dei Colli, 4 |
| Palestra CUS Padova | v. G. Bruno, 27 |
| Impianto Sportivo Vlacovich | v. Vlacovich, 6 |
| Palestra Parrocchia Sacra Famiglia | v. Aosta, 6 |
| Palestra Ilaria Alpi - Basso Isonzo | v. Lucca, 48 |
| Palestra Parrocchia S.S. Angeli Custodi | v. delle Scuole, 6 |
| Impianto Sportivo Petron | v.lo S.Massimo, 17a |
| Palestra Stadio Colbachini (Arcella) | Pza Azzurri Italia, 11 |
| Sala Q 3 Centro Civico S. Lazzaro - ex Gabelli | v. Giolitti, 2 |
| Sala Q 3 Cossetto (Granze di Camin) | v. Beffagna, 15/17 |
| Sala Q 3 Levi Montalcini (Torre) | v. Madonna del Rosario, 148 |

Come Dove Quando

2 cicli da 32 lezioni:

- I CICLO settembre - gennaio
- II CICLO gennaio - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale.

Le attività vengono svolte utilizzando impianti sportivi comunali, palestre parrocchiali e sale polivalenti dei quartieri.

Le fasce orarie di utilizzo sono al mattino dalle 8.30 alle 12.00 e al pomeriggio dalle 14.30 alle 18.00.

Cosa si fa

Queste attività motorie di gruppo, attraverso movimenti dolci, progressivi e diversificati nei contenuti, mirano al miglioramento delle capacità e abilità motorie generali come:

- la mobilità articolare e l'allungamento muscolare;
- la resistenza aerobica e il rafforzamento muscolare;
- il controllo della respirazione e la postura corretta;
- l'equilibrio statico-dinamico e l'orientamento spazio-temporale;
- il controllo e l'adattamento dei movimenti nelle diverse situazioni, in particolare come prevenzione alle cadute.

Inoltre, l'utilizzo di attrezzi ginnici di vario tipo, le proposte ludico-motorie, gli esercizi ritmici individuali e in gruppo con l'uso della musica, i balli e le danze, stimoleranno la coordinazione, la resistenza, la memoria, la collaborazione e la socializzazione tra i partecipanti.

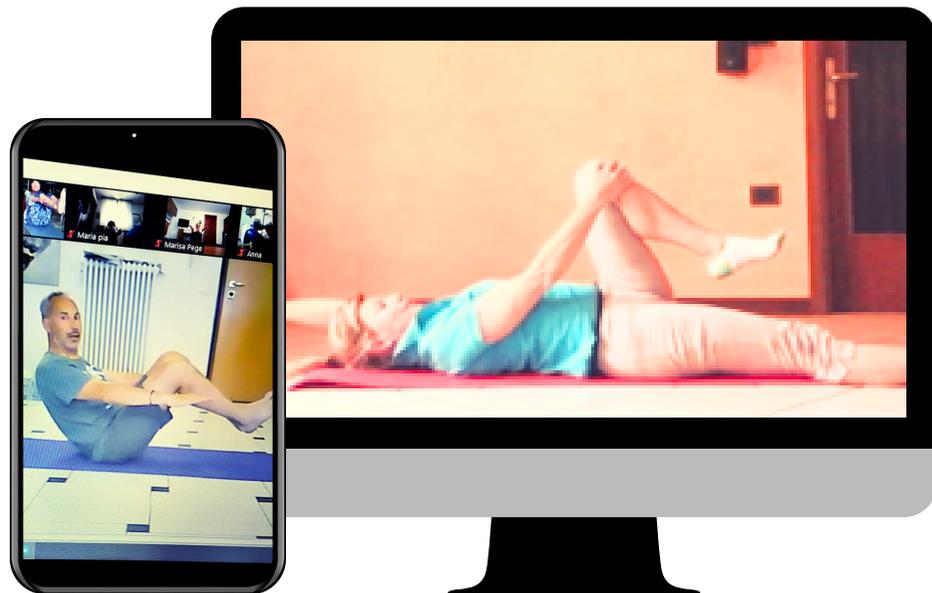
Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Triennale (o Diploma ISEF) o Specialistica in Scienze Motorie con esperienza nell'ambito della motricità dell'età adulta e anziana.

Attività motoria online

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2024-25 CONSULTARE IL SITO >> WWW.PADOVANET.IT

| Giorni | Orari |
|-------------------|---------------------------|
| LUNEDÌ - GIOVEDÌ | 9.00-10.00 10.00-11.00 |
| MARTEDÌ - VENERDÌ | 10.00-11.00 |
| MARTEDÌ - VENERDÌ | 17.00-18.00 |



Come Dove Quando

2 cicli da 32 lezioni:

- I CICLO settembre - gennaio
- II CICLO gennaio - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale.

I corsi online si svolgono sulla piattaforma Zoom.

Le fasce orarie di svolgimento sono riportate nella tabella accanto.

Cosa si fa

Le attività motorie online si svolgono in gruppo con la guida e la dimostrazione dell'insegnante. Movimenti dolci, progressivi e diversificati nei contenuti, mirano al miglioramento delle capacità e abilità motorie generali.

Per partecipare è necessario avere uno dei seguenti dispositivi (ed eventualmente una tv a cui collegarli):

- smartphone
- tablet
- pc

La possibilità di utilizzare attrezzi ginnici (elastici, palle, piccoli pesi) e attrezzi/oggetti che si trovano in casa, renderanno l'attività completa, funzionale, divertente e piacevole. Inoltre le attività online hanno il vantaggio di poter essere svolte ovunque si abbia a disposizione una connessione internet e uno spazio adeguato.

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Triennale (o Diploma ISEF) o Specialistica in Scienze Motorie con esperienza nell'ambito della motricità dell'età adulta e anziana, e nella conduzione e gestione di attività online

Attività motoria specialistica

GINNASTICA ANTALGICA - STRETCHING INTEGRATO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2024-25 CONSULTARE IL SITO >> WWW.PADOVANET.IT



Come Dove Quando

GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE

3 cicli da 22 lezioni:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale
presso palestra in via Dottesio 4

Attività di gruppo preventive e rieducative indirizzate al miglioramento delle problematiche vertebrali (lombalgie, dorsalgie e cervicalgie) con utilizzo delle tecniche di ginnastica dolce (Feldenkrais) e di Back school.

Il programma del corso comprende esercitazioni finalizzate a migliorare gli atteggiamenti posturali scorretti, la mobilità articolare, stimolare e potenziare la muscolatura dorsale e addominale per stabilizzare le posture corrette.



STRETCHING INTEGRATO

3 cicli da 12 lezioni:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - maggio

50 min a lezione, frequenza settimanale
presso palestra in via Dottesio 4

Questo corso ha l'obiettivo di raggiungere, attraverso attività di allungamento muscolare dolce, tecniche di respirazione e attività guidate di ascolto personale, un benessere inteso nella più moderna concezione olistica di benessere senza età.

Attività motoria specialistica

PILATES POSTURALE PER LA SCHIENA

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2024-25 CONSULTARE IL SITO >> WWW.PADOVANET.IT

Come Dove Quando

PILATES POSTURALE PER LA SCHIENA

3 cicli da 22 lezioni:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - maggio

50 minuti a lezione, frequenza bisettimanale
presso Sala Ex Scuderie - Piazza Napoli

Attività motorie di gruppo che si svolgono 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 e del dorso.

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica



Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

**PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO**

Come Dove Quando

CORSI PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI E ARTROSI

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- **I CICLO** settembre - dicembre
- **II CICLO** dicembre - marzo
- **III CICLO** marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane, munite di adeguata prescrizione medica, che presentano problematiche osteoarticolari del rachide o degli arti. E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).

CORSI PER SOGGETTI CON CARDIOPATIE STABILIZZATE

**3 cicli da 36 lezioni, frequenza trisettimanale
oppure**

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- **I CICLO** settembre - dicembre
- **II CICLO** dicembre - marzo
- **III CICLO** marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane con patologie cardiovascolari stabilizzate che necessitano di attività ginnico motoria di mantenimento, prevalentemente di tipo aerobico. L'accesso ai corsi è subordinato alla prescrizione allo svolgimento dell'attività motoria da parte del medico del Servizio di Riabilitazione Cardiologica - Dipartimento di prevenzione - Complesso Socio Sanitario ai Colli.

E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).



**LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITA' MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INVIATE ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it**

Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO

Come Dove Quando

GET-UP

CORSI PER SOGGETTI CON FIBROMIALGIA

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane, munite di adeguata prescrizione medica, che presentano fibromialgia e patologie con sintomatologia simile. E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).

AAM - AVVIAMENTO ALL'ATTIVITÀ MOTORIA

CORSI PER SOGGETTI CON FATTORI DI RISCHIO IMPORTANTI

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - dicembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - giugno

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

I corsi sono riservati a persone adulte e anziane che presentano fattori di rischio per patologie cardiovascolari, e necessitano di attività ginnico motoria di mantenimento, prevalentemente di tipo aerobico e misto. L'accesso ai corsi è subordinato alla prescrizione allo svolgimento dell'attività motoria da parte del medico del Servizio di Riabilitazione Cardiologica - Dipartimento di prevenzione - Complesso Socio Sanitario ai Colli.

E' consentita una frequenza continuativa per il periodo di un anno (3 cicli).



**LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITA' MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INVIATE ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it**

Attività motoria preventiva

in collaborazione con l'Azienda Ulss 6 Euganea

PER SOGGETTI CON OSTEOPOROSI - ARTROSI - CARDIOPATIE -
FIBROMIALGIA - DEFICIT DI EQUILIBRIO

Come Dove Quando

PROPRIOGYM

CORSI DI PREVENZIONE ALLE CADUTE

3 cicli da 24 lezioni, frequenza bisettimanale:

- I CICLO settembre - novembre
- II CICLO dicembre - marzo
- III CICLO marzo - maggio

50 minuti a lezione presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli 4.

Attività motorie di gruppo finalizzate al controllo della postura, al rafforzamento muscolare, al miglioramento delle capacità senso-percettive e coordinative. In particolare vengono stimulate le capacità individuali di regolazione e controllo dell'equilibrio, in situazioni statiche e dinamiche, di orientamento spazio-temporale e la capacità di reazione agli stimoli.

Gli insegnanti

I docenti sono tutti in possesso di Laurea Specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate con esperienza nella conduzione e gestione di attività con prescrizione medica specialistica



**LE RICHIESTE DI ISCRIZIONE PER
L'ATTIVITA' MOTORIA IN
COLLABORAZIONE CON L'ULSS 6
EUGANEA VANNO INVIATE ALLA
E-MAIL DEL COMPLESSO SOCIO
SANITARIO AI COLLI:
corsimotoria@aulss6.veneto.it**

Attività motoria all'aperto

CAMMINATE E NORDIC WALKING
PARTECIPAZIONE A EVENTI SPORTIVI

CAMMINATE E NORDIC WALKING

6 APPUNTAMENTI

DAL 20 MARZO AL 24 APRILE 2024

Il mercoledì mattina

- Argine Terranegra
- Argine Brentella
- Argine via Goito

Sei appuntamenti settimanali di marcia e nordic walking (con utilizzo di bastoncini personali), d'impegno aerobico adeguato alle possibilità individuali, accompagnati da insegnanti esperti. Gli appuntamenti si svolgono con partenza da luoghi diversi della città per favorire una più comoda e numerosa partecipazione.

LE STRACITTADINE DELLA MARATONA DI PADOVA

DOMENICA 21 APRILE

Ritrovo ore 8.30 Prato della Valle (Isola Memmia)

Partecipazione alle marce sportive nel centro storico e negli argini di Padova guidate da insegnanti esperti, aperte a tutti, per la salute, il benessere e la solidarietà.



Attività motoria all'aperto

ESTATE AL PARCO

PER LE DATE DI ISCRIZIONE ANNO 2024-25 CONSULTARE IL SITO >> WWW.PADOVANET.IT



Come Dove Quando

DAL 3 AL 28 GIUGNO 2024

8 appuntamenti

75 minuti a lezione, frequenza bisettimanale

Attività motoria all'aperto presso i parchi cittadini per mantenersi in forma camminando, eseguendo esercizi di allungamento, di tonificazione e coordinazione generale: piacevoli occasioni di movimento per socializzare e stare insieme con nuovi amici.

E' consigliato portare con sé un tappetino o un telo per svolgere esercizi a terra.

| Parchi e giardini | Luogo | Giorni | Orario | Posto di Ritrovo |
|-------------------------------|----------------|-------------------|---------------|--|
| Parco Iris | S. Osvaldo | lunedì e giovedì | 9.00 - 10.15 | Ingresso via Canestrini |
| Giardino via Piacentino | Arcella | martedì e venerdì | 9.00 - 10.15 | Ingresso via Piacentino |
| Parco delle Farfalle | Mortise | lunedì e giovedì | 9.00 - 10.15 | Ingresso via Vermigli |
| Giardini dell'Arena | Eremitani | martedì e giovedì | 10.15 - 11.30 | Ingresso corso Garibaldi/via Porciglia |
| Giardino Ulivi di Gerusalemme | Sacra Famiglia | martedì e venerdì | 9.00 - 10.15 | Ingresso via Como |

Viaggi, escursioni e iniziative

**Appuntamenti per conoscere territori, luoghi naturalistici e siti culturali interessanti.
Accompagnate da guide certificate le iniziative uniscono il sano e naturale movimento del camminare
al piacere di stare insieme, per scoprire le bellezze artistiche e ambientali.**

SABATO 16 MARZO 2024

**Visita Culturale
Padova: "Borgo Savonarola"**

**Ritrovo alle ore 9.30 (con mezzi propri)
Animatori culturali CTG di Padova**

Prenotazioni dal 15 febbraio fino ad esaurimento posti presso segreteria A.s.d Gymnasium



SABATO 23 MARZO 2024

**Visita Animata
Padova: "E' successo un 48"**

**Ritrovo alle ore 15.40 (con mezzi propri)
Animatori culturali TEATROTAET**

Prenotazioni dal 20 febbraio fino ad esaurimento posti presso segreteria A.s.d Gymnasium



SABATO 13 APRILE 2024

**Escursione Naturalistica
"Giro del monte Tenda (Soave)
Parco Zanella con fioritura di tulipani"**

**Partenza ore 8.00 Stazione Busitalia
Pranzo in locale
Guida Giovanni Sartore**

Prenotazioni dal 12 marzo fino ad esaurimento posti presso segreteria A.s.d Gymnasium



20 E 21 APRILE 2024

**Viaggio
"Lago Maggiore e Lago d'Orta"**

**2 giorni - 1 notte
Partenza e orario da definire**

Prenotazioni da febbraio, e successivamente previa disponibilità residua dei posti, presso segreteria A.s.d Gymnasium



Viaggi, escursioni e iniziative

SABATO 04 MAGGIO 2024

**Visita Culturale
Padova: “Borgo Santa Croce”**

Ritrovo alle ore 9.30 (con mezzi propri)
Animatori culturali CTG di Padova

Prenotazioni dal 02 aprile fino ad esaurimento posti presso segreteria A.s.d Gymnasium



SABATO 25 MAGGIO 2024

**Visita Animata
Ferrara:
“Ritratto di Lucrezia Borgia”
Chiaroscuri del mito ferrarese.**

Ritrovo ore 14:00 in stazione
Inizio ore 15:30
Animatori culturali
TEATRORTAET

Prenotazioni dal 23 aprile fino ad esaurimento posti presso segreteria A.s.d Gymnasium



SABATO 18 MAGGIO 2024

**Escursione Naturalistica
“Visita guidata al santuario di
santi Vittore e Corona, fioritura
di narcisi sui piani di Coltura ”**

Partenza ore 7.30 Stazione
Busitalia
Pranzo in locale
Guida Giovanni Sartore

Prenotazioni dal 16 aprile fino ad esaurimento posti presso segreteria A.s.d Gymnasium



01-08 GIUGNO 2024

**Viaggio
“Soggiorno e mare in Cilento”**

8 giorni - 7 notti
Partenza e orario da definire

Prenotazioni da marzo, e successivamente previa disponibilità residua dei posti, presso segreteria A.s.d Gymnasium



Viaggi, escursioni ed iniziative

MERCOLEDI' 29 MAGGIO 2024

**Evento
"Conferenza di fine stagione
2023-2024"**

Intervento di promozione della salute

Ore 9.30 sala Anziani Palazzo Moroni



SABATO 28 SETTEMBRE 2024

**Escursione Naturalistica
"La spiaggia di Boccasette sul
Delta del Po e isola dei Gabbiani
in barca"**

**Partenza ore 7.30 Stazione
Busitalia
Pranzo alla festa
Guida Giovanni Sartore**

**Prenotazioni dal 03 settembre
fino ad esaurimento posti presso
segreteria A.s.d Gymnasium**



DOMENICA 06 OTTOBRE 2024

**Visita Culturale
"Vicenza: le Gallerie d'Italia"**

**Ritrovo alle ore 8.30 in stazione
Animatori culturali CTG di Padova**

**Partenza e orario potrebbero subire
variazioni.**

**Prenotazioni dal 10 settembre fino ad
esaurimento posti presso segreteria
A.s.d Gymnasium**



SABATO 26 OTTOBRE 2024

**Escursione
"L'Annunciazione di Previtale a
Vittorio Veneto, il foliage del
Cansiglio e le Grotte del Calieron"**

**Partenza ore 7.30 Stazione Busitalia
Pranzo in locale
Guida Giovanni Sartore**

**Prenotazioni dal 24 settembre fino ad
esaurimento posti presso segreteria
A.s.d Gymnasium**



Viaggi, escursioni ed iniziative

MERCOLEDI' 18 DICEMBRE 2024

**Evento
"Conferenza di fine anno 2024"**

**Intervento di promozione della
salute**

**Ore 9.30 sala Anziani Palazzo
Moroni**



INFORMAZIONI PER LA PARTECIPAZIONE A VIAGGI, ESCURSIONI ED INIZIATIVE

- **All'atto della sottoscrizione del modulo di richiesta deve essere presentato un documento di riconoscimento in corso di validità**
- **In caso di rinuncia la restituzione o il 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**
- **Per attivare le iniziative è previsto un numero minimo di partecipanti**

Le informazioni su attività motorie e ricreative,
viaggi, escursioni ed iniziative, sono disponibili sul sito
www.padovanet.it

Per ricevere le notizie circa le attività
direttamente nella propria casella di posta elettronica
è possibile iscriversi alla
Newsletter dell'Ufficio Attività Creative Terza Età

Per maggiori informazioni l'ufficio risponde al n. 049 8205088
il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.00 alle 12.00
e il martedì dalle 15.00 alle 16.30.



A.S.D. GYMNASIUM

Via Dottesio, 4
Tel 049 8722834
asd.gymnasium.pd@gmail.com
www.asdgymnasium.it

Orari:
martedì - giovedì ore 15.00 - 17.30
mercoledì ore 9.00 - 12.30



**COMUNE DI
PADOVA**
SETTORE SERVIZI SOCIALI

UFFICIO ATTIVITÀ CREATIVE TERZA ETÀ

Via Giotto, 34
Tel. 049 8205088
segreteriaaterzaeta@comune.padova.it
www.padovanet.it

Orari:
lunedì - mercoledì - venerdì 9.00-12.00
martedì 15.00-16.30



Comune di Padova
Settore Servizi Sociali