



COMUNE DI PADOVA  
**SETTORE SERVIZI SOCIALI**

## Ufficio Attività Creative Terza Età

Via Giotto, 34

Tel. 049 8205088 Fax 049 8207121

[segreteriaterzaeta@comune.padova.it](mailto:segreteriaterzaeta@comune.padova.it)  
[www.padovanet.it](http://www.padovanet.it)

**Orari di ricevimento:**  
lunedì – mercoledì – venerdì ore 9.00 - 12.00  
martedì dalle 15.00 alle 16.30



**Attività motorie e ricreative  
per la terza età**

**Stagione 2020**

## **PRESENTAZIONE**

*Il movimento è gioia.*

*Lo dice la scienza, lo dice la nostra esperienza.*

*E come in ogni cosa, se fatta in compagnia, se condivisa, la gioia si moltiplica.*

*Il movimento è prendersi cura di noi, del nostro corpo e della nostra mente, è coltivarli e farli crescere, ad ogni età.*

*Il movimento è occasione per costruire relazioni e per riappropriarsi degli spazi della città.*

*"Il moto è causa d'ogni vita", lo diceva Leonardo da Vinci: chissà a quali delle nostre attività motorie avrebbe partecipato.*

*L'Assessora al Sociale  
Marta Nalin*

## **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 cardiopatici stabilizzati*
- *Ginnastica antalgica e posturale*
- *Attività motoria preventiva alle cadute*
- *Pilates per la schiena*
- *Attività motorie in piscina termale e non termale*
- *Attività all'aperto:*
  - *Camminate a passo veloce e nordic walking*
  - *Orienteering botanico*
  - *Partecipazione ad eventi sportivi*
  - *Estate insieme al parco*
  - *Escursioni naturalistiche, visite guidate e animate*
  - *Viaggi naturalistico-culturali*
- *Incontri e conferenze culturali sui benefici del movimento*
- *Feste e momenti di aggregazione*

## Attività motorie in palestra

Sono previsti 64 incontri annuali di un'ora ciascuno con cadenza bisettimanale.

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

| Palestre                                       | Indirizzo                   |
|--|-----------------------------|
| Arcostruzione Faccon-Bonato di Forcellini      | v. Dorighello, 13           |
| Arcostruzione Padri Rogazionisti               | v. T. Minio, 19             |
| Arcostruzione Parco Farfalle di Mortise        | v. Vermigli, 8              |
| Arcostruzione Parrocchia Natività              | v. Bronzetti, 10            |
| Impianti Sportivi Niedda di Ponte di Brenta    | v. Luisari, 51              |
| Impianti Sportivi Raciti Palestra Travain      | v. Pelosa, 74               |
| Impianto Sportivo Franceschini Voltabarozzo    | v. Attendolo, 6             |
| Palaindoor Corpo Libero                        | v.le N. Rocco               |
| Palazzetto dello Sport Gozzano                 | P.zza F. Gardellin, 8       |
| Palazzetto dello Sport PalaArcella             | 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             |
| Palestra Impianto Sportivo Vlachovich          | v. Vlachovich, 6            |
| Palestra Parrocchia Sacra Famiglia             | v. Aosta, 6                 |
| Palestra Parrocchia S.S. Angeli Custodi        | v. delle Scuole, 6          |
| Palestra Petron                                | v.lo S.Massimo, 17a         |
| Palestra Stadio Colbachini Arcella             | P.zza 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 di Torre              | v. Madonna del Rosario, 148 |

Le attività motorie in palestra sono rivolte alle persone adulte e anziane senza controindicazioni di carattere medico e mirano al miglioramento del benessere generale, al mantenimento della forma fisica e al potenziamento dell'autonomia individuale.

Queste attività motorie di gruppo, attraverso movimenti dolci, progressivi e diversificati nei contenuti, si propongono il miglioramento delle capacità e abilità motorie generali, e sono:

- 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-temporiale;
- 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.

I docenti dei corsi sono in possesso di Diploma ISEF, Laurea Triennale o Specialistica in Scienze Motorie con esperienza nel settore della motricità dell'età adulta e anziana.

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.

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

Sono attività motorie preventive, rieducative e di mantenimento in collaborazione con l'Azienda ULSS 6 Euganea svolte presso le palestre del Complesso Socio-Sanitario ai 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 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.



### **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 adulte e anziane con patologie cardiovascolari stabilizzate che necessitano di attività ginnico motoria di mantenimento, prevalentemente 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 ai corsi Preventivi:**

Dipartimento Socio-Sanitario ai Colli - Azienda ULSS 6 Euganea  
Via dei Colli, 4 - Tel. 335 7674993 lunedì e mercoledì dalle 9.00 alle 12.00

## **Ginnastica antalgica e posturale (c/o via Dottesio 4)**

Sono attività di gruppo preventive e rieducative indirizzate al miglioramento delle problematiche vertebrali (lombalgie, dorsalgie e cervicalgic) con utilizzo delle tecniche di ginnastica dolce 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.

Sono previsti cicli trimensili ripetibili di 22 lezioni a cadenza bisettimanale.

## **Prevenzione alle cadute** (c/o palestra FKT dei Colli)

Sono attività motorie di gruppo finalizzate al controllo della postura, al rafforzamento muscolare, al miglioramento delle capacità senso-percettive e coordinative. In particolare, vengono stimolate 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.  
Sono previsti cicli trimensili ripetibili di 22 lezioni a cadenza bisettimanale.



## **Pilates per la schiena** (c/o Palaindoor via N. Rocco)

Sono 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.



Sono previsti cicli trimensili ripetibili di 12 lezioni a cadenza settimanale.

I corsi di:

- **GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE**
- **ATTIVITA' MOTORIA PREVENTIVA ALLE CADUTE**
- **PILATES PER LA SCHIENA**

sono organizzati in cicli trimensili ripetibili di 22 lezioni:

- 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, circolatorie, neuromuscolari e algiche.

I benefici 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 con il Comune di Padova.



## Attività motorie all'aperto

### Camminate a passo veloce e nordic walking

Sei appuntamenti settimanali di marcia e camminata nordica (con i bastoncini personali), con impegno aerobico adeguato alle possibilità individuali, accompagnati da insegnanti esperti. Gli appuntamenti, come indicato nella tabella sottostante, si svolgono in luoghi diversi della città per favorire una più comoda e numerosa partecipazione.



**Il mercoledì con partenza alle ore 9.30 da luoghi diversi:**

| <b>data</b>     | <b>Ritrovo</b>  |
|-----------------|---|
| <b>11/03/20</b> | <b>Argine Voltabarozzo - vicino alle chiuse Vinciane</b>            |
| <b>18/03/20</b> | <b>Impianti Brentella (poi sull'argine) - entrata via Pelosa</b>    |
| <b>25/03/20</b> | <b>Impianti rugby Gozzano – entrata impianti via Gozzano</b>        |
| <b>01/04/20</b> | <b>Parco Farfalle – entrata del parco via Vermigli</b>              |
| <b>08/04/20</b> | <b>Impianti Cus Piovego – entrata via Corrado</b>                   |
| <b>15/04/20</b> | <b>Chiesa S. Famiglia (argine via Goito) – sagrato della Chiesa</b> |

**NOTA:** la partecipazione alle CAMMINATE è gratuita e riservata agli iscritti ai corsi di attività motoria.

### Orienteering botanico

E' un divertente appuntamento all'aria aperta, che unisce l'attività di orientamento utilizzando una mappa del parco individuato, col gioco del riconoscimento botanico, facilitato dai disegni delle piante da trovare nel minor tempo possibile.

#### Sabato 4 aprile 2020

**Appuntamento nel Parco dell'Istituto Agrario**

**San Benedetto da Norcia** in via Cave, 172

Partecipanti max 50 persone

Ritrovo con mezzi propri ingresso dell'Istituto ore 9.30

Richiesti gli occhiali da vista personali e una penna

**Prenotazioni dal 4 al 10 marzo**

### Partecipazione ad eventi sportivi

Sono delle 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.

|                                 |                     |   |
|---------------------------------|---------------------|---|
| <b>domenica 19 aprile 2020</b>  | <b>ore<br/>8.30</b> | <b>Le Stracittadine della Maratona di Padova<br/>Ritrovo in Prato della Valle</b> |
| <b>domenica 11 ottobre 2020</b> | <b>ore<br/>8.30</b> | <b>Marcia Padovaviva<br/>Ritrovo in Prato della Valle</b>                         |

## Estate insieme al parco

Attività motorie all'aperto 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.



**8 appuntamenti in 4 parchi dal 28 maggio al 26 giugno 2020**

| Parco                 | Zona       | orario      | giorni                  |
|-----------------------|------------|-------------|-------------------------|
| <b>delle FARFALLE</b> | Mortise    | 9.00 -10.15 | <b>lunedì-giovedì</b>   |
| <b>IRIS</b>           | S. Osvaldo | 9.00 -10.15 | <b>lunedì-giovedì</b>   |
| <b>degli ALPINI</b>   | Montà      | 9.00 -10.15 | <b>martedì- venerdì</b> |
| <b>degli Ulivi</b>    | Bassanello | 9.00 -10.15 | <b>martedì-venerdì</b>  |

## Escursioni naturalistiche, visite guidate e animate

Appuntamenti per conoscere territori, luoghi naturalistici e siti culturali interessanti accompagnati da guide certificate. Le visite animate arricchiranno le conoscenze storiche in simbiosi con le bellezze artistiche dei monumenti.

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

### Programma

#### **Sabato 29 febbraio 2020**

**Visita guidata al Planetario di Padova**

in via A. Cornaro, 1

Partecipanti max 60 persone

Ritrovo con mezzi propri ingresso Planetario ore 10.00

Visita di mezza giornata

**Prenotazioni dal 29 gennaio al 4 febbraio**

#### **Sabato 14 marzo 2020**

**Visita guidata al Museo della Navigazione fluviale a Battaglia**

**Terme e visita animata al Castello del Catajo**

**“Le glorie degli Obizzi”**

Partenza in pullman ore 8.00 Stazione Busitalia

Escursione con pranzo al sacco

Guide del museo e attori del Teatrortaet

**Prenotazioni dal 12 al 18 febbraio**



### **Sabato 18 aprile 2020**

**Escursione sul Piave, oasi Lipu, città degli aironi di Pederobba e MEVE (Memoriale della Grande Guerra) a Montebelluna (TV)**

Partenza pullman ore 7.30 Stazione Busitalia

Escursione con pranzo in locale

Guida naturalistica Giovanni Sartore

**Prenotazioni dal 18 al 24 marzo**



### **Sabato 9 maggio 2020**

**La cattedrale vegetale della Valle di Sella e il Giardino Strobele a Borgo Valsugana (TN)**

Partenza pullman ore 7.30 Stazione Busitalia

Escursione con pranzo in locale  
Guida del posto

**Prenotazioni dall'1 al 7 aprile**



### **Sabato 6 giugno 2020**

**Escursione a Lusiana con visita del Labirinto e del Giardino botanico alpino del Monte Corno (VI)**

Partenza pullman ore 7.30 Stazione Busitalia

Escursione con pranzo al sacco

Guida naturalistica Giovanni Sartore

**Prenotazioni dal 6 al 12 maggio**

### **Sabato 3 ottobre 2020**

**Escursione ad Andreis (PN) alla chiesetta di S. Daniele e al Bosco vecchio sulla frana del Vajont**

Partenza ore 7.30 Stazione Busitalia

Pranzo in locale

Guida Giovanni Sartore

**Prenotazioni dal 9 al 15 settembre**



### **Sabato 17 ottobre 2020**

**Escursione Montisola, la Rocca di Martinengo e il Santuario della Madonna della Ceriola (BS)**

Partenza ore 7.30 Stazione Busitalia

Pranzo in locale

Guida Giovanni Sartore

**Prenotazioni dal 16 al 22 settembre**



### **Sabato 31 ottobre 2020**

**Visita guidata del centro storico di Padova "La sede del Vescovo e la Cattedrale", e visita animata ai Pedrocchi "E' successo un '48"**

Partecipanti max 60 persone

Ritrovo con le guide in Piazza Duomo ore 8.45 (2 gruppi) e con attori del Teatrortae alle ore 11.00 ai Pedrocchi

Visita di mezza giornata

**Prenotazioni dal 30 settembre al 6 ottobre**

## Viaggi naturalistico-culturali

In collaborazione con Agenzie Turistiche



**Dal 2 al 5 aprile 2020**

**TOUR in Germania: la Romantische Strasse**, uno degli itinerari più belli d'Europa (Monaco, Rothenburg, Dinkelsbühl, Augusta, Ulm, Füssen)  
Viaggio in pullman - 4 giorni e 3 notti

**Dal 24 al 31 maggio 2020**

**TOUR a Creta Insolita**  
(Grecia)  
Viaggio in aereo  
Soggiorno di 8 giorni e 7 notti



**Dal 15 al 18 ottobre 2020**

**La Costiera Amalfitana:**  
Positano, Amalfi, Capri e Pompei  
Viaggio in pullman - 4 giorni e 3 notti

## Incontri e conferenze culturali sui benefici del movimento

**Mercoledì 13 maggio 2020**

**Conferenza di fine stagione 2019/2020 e intervento di promozione del benessere “La corretta alimentazione nell'età adulta e anziana”**



**Mercoledì 9 dicembre 2020**

**Conferenza di fine anno e intervento di promozione della salute “Diabete: sintomi, cause e conseguenze sulla salute”**

## Feste e momenti di aggregazione

**Mercoledì 19 febbraio 2020**

**FESTA IN MASCHERA**  
ore 16.00



## **Mercoledì 18 marzo 2020**

DIVERTITI CON NOI: Ginnastica...mente e creativa...mente insieme  
ore 16.00



## **Mercoledì 20 maggio 2020**

FESTA DI PRIMAVERA al mare a Rosolina con visita al Parco  
Litoraneo di Porto Caleri  
Partenza ore 8.00 dalla Stazione lato Busitalia



## **Regole di partecipazione alle escursioni naturalistiche, visite guidate e animate**

- 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 6)

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

