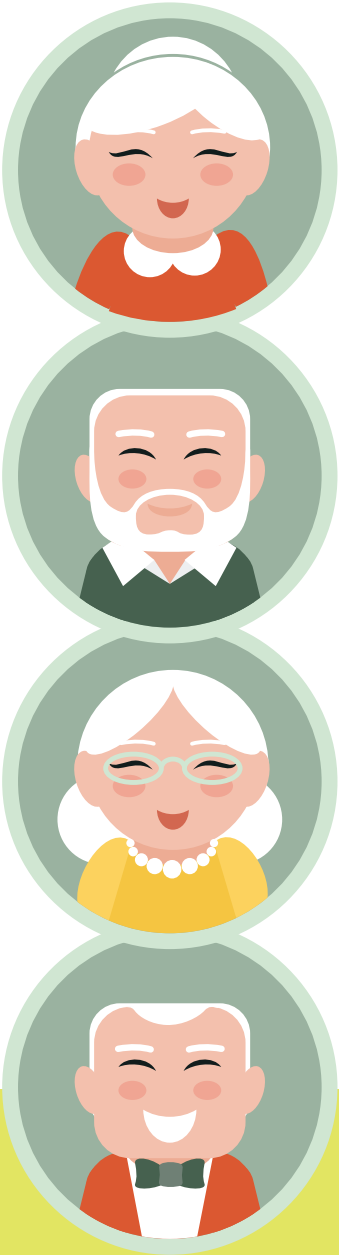
stampa: Tiemme Copy - Pavia



INIZIATIVE ORGANIZZATE PER LA POPOLAZIONE ANZIANA DI PAVIA

COMUNE DI PAVIA

2018

Settore Politiche Sociali,
Terzo Settore,
Immigrazione e Casa

ATTIVITA' PREVISTE PER LA POPOLAZIONE ANZIANA ANNO 2018

Anche quest'anno il Settore Politiche Sociali, Terzo Settore, Immigrazione e Casa, Tel. Segreteria 0382/399516, prevede, in collaborazione con le APS, una gamma di attività ludiche e culturali indirizzate alla popolazione anziana della città con l'intento di contribuire al benessere psicofisico dei cittadini.

INDICE

	pagina
ATTIVITA' DELLE A.P.S.	3
MATTINATA DEL BENESSERE	4
CURE TERMALI A RIVANAZZANO	5
CURE TERMALI A SALICE TERME	6
TEATRO FRASCHINI: GIGI' (OPERETTA)	7
GRUPPI DI CAMMINO	8
CORSI DI GINNASTICA DOLCE	9
GINNASTICA POSTURALE	10
CORSI DI TAI CHI CHUAN	11
OSSA PER LA VITA CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA CORSI DI NUOTO CORSI DI YOGA	12
LABORATORI	13
SOGGIORNI CLIMATICI	
ALASSIO	15
IGEA MARINA	16
FINALE LIGURE	17
LEVICO TERME	18
INFORMAZIONI E NUMERI UTILI	19

Settore Politiche Sociali,
Terzo Settore,
Immigrazione e Casa
Piazza Municipio, 3 Pavia
Tel.0382/399516

SOGGIORNI CLIMATICI

Per informazioni rivolgersi alla Sig.ra Nicoletta Miglionico - Tel. 0382/399516
Le prenotazioni potranno essere effettuate presso l'A.P.S. "Borgo Ticino" Via dei Mille 130 nei seguenti giorni dalle ore 15.00 alle ore 16.00 :

Mercoledì 10 Gennaio

Mercoledì 14 Febbraio

Mercoledì 14 Marzo

Mercoledì 11 Aprile

Mercoledì 16 Maggio

Telefono Gruppo Viaggi: 035/565611

CURE TERMALI

Per informazioni chiamare il numero 0382/399516.

realizzato con il gentile contributo grafico di:
Angologiro Graphics Service - Pavia 340.7658082 - www.angologiroservice.it

LEVICO TERME

HOTEL ANTICA ROSA 3*

Levico Terme si trova in Trentino nella Valsugana ai piedi del Monte di Vetriolo. Famosa per le sue terme le cui acque arsenicali ferrugginose favoriscono il recupero di energie vitali, fisiche e psichiche. Si possono curare in modo naturale anche affezioni delle vie respiratorie, reumatismi e problemi della tiroide.
Hotel: L'hotel Antica Rosa si trova in centro, vicino al parco delle Terme. L'hotel è a gestione famigliare e offre un'atmosfera accogliente e tranquilla. Le camere sono moderne, accoglienti e dotate di tutti i comfort: phon, telefono con linea diretta, cassaforte, TV color, servizi privati, balcone o terrazza. La cucina offre pietanze della tradizione locale e trentina, nazionale e internazionale. Non mancano mai verdura cruda e cotta, frutta fresca, cereali, carne o pesce di prima scelta. Scelta di due primi e due secondi. L'hotel mette a disposizione una splendida terrazza con vista sul lago di Levico.

DAL 23 GIUGNO AL 07 LUGLIO 2018

QUOTA PARTECIPAZIONE € 830,00

SUPPLEMENTO SINGOLA € 188,00

La quota comprende:

- Trasporto in pullman Granturismo da Pavia
- Accoglienza con drink di benvenuto
- Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno alla 1^ colazione dell'ultimo)
- Bevande ai pasti principali (1/4 di vino + 1/2 acqua per persona a pasto)
- Cena tipica
- Festa dell'arrivederci
- Omaggio Agenzia
- Garanzia Annullamento viaggio

ORGANIZZAZIONE TECNICA GRUPPO VIAGGI SRL

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' DELLE A.P.S.

Ci sono a Pavia dieci Associazioni di Promozione Sociale che collaborano con il Comune di Pavia e organizzano attività ludiche, culturali e di utilità sociale.

Per partecipare alle iniziative proposte occorre associarsi, iscrivendosi ad una delle APS della città:

APS Scapolla - C.so Garibaldi 20	TUTTI I GIORNI dalle 15.00 alle 17.30	Tel.0382.304740
APS Borgo Ticino Via dei Mille 130	DA LUNEDI' A VENERDI' 10.00/18.00 1°, 3° e 4° GIOVEDI' DEL MESE 18.00/23.00 SABATO 14.00/23.00 DOMENICA 14.00/23.30	Tel. 0382.302289
APS Rovelecca - Via dei Liguri 6	DA LUNEDI' A VENERDI' 14.30/18.30 DOMENICA 15.00/18.00	Tel. 0382.21925
APS Città Giardino - Via Acerbi 27	TUTTI I GIORNI dalle 14.30 alle 18.30	Tel. 0382.476343
APS Salvo D'Acquisto P.le Salvo D'Acquisto 7	TUTTI I GIORNI dalle 15.00 alle 18.30	Tel. 0382.565420
APS Bargiggia - Via S.Spirito 2	TUTTI I GIORNI dalle 14.30 alle 17.30 ESCLUSO SABATO	Tel. 0382.576089
APS Brusaioli - P.le Torino 40	TUTTI I GIORNI dalle 15.00 alle 18.00	Tel. 0382.461913
APS Fossarmato Via Fossarmato 4	TUTTI I GIORNI dalle 15.30 alle 18.30	Tel. 0382.483041
APS Cazzamali - Via F.lli Cervi 21	TUTTI I GIORNI dalle 14.00 alle 18.00 dalle 20.00 alle 24.00	Tel. 0382.423535
APS Circolo Grassi Via Amati 10/A	**ORARIO INVERNALE - da ottobre ad aprile** TUTTI I GIORNI dalle 14.00 alle 19.00 **SERALE** Mar - Mer - Ven - Dom 20.30 / 24.00 Giovedì 20.30/23.30 - Sabato 20.30/00.30 due lunedì al mese 20.30/00.30 **ORARIO ESTIVO - da maggio a settembre** TUTTI I GIORNI dalle 14.00 alle 19.00 **SERALE** Mar - Mer - Gio 20.30 / 23.30 Ven - Sab 20.30/00.30 Domenica 20.30/24.00	Tel. 0382.460458

MATTINATA DEL BENESSERE GRATUITA

IDEA DANZA e IDEA LATINA sono società sportive che operano a pavia da decenni e da sempre lavorano per diffondere la cultura del ballo e della danza con uno staff professionale in un ambiente positivo e divertente.
Nella MATTINATA DEL BENESSERE viene proposto un programma pensato per gli anziani: danza creativa, balli di gruppo e balli da sala.
Durante gli incontri verranno affrontati anche aspetti legati alla nutrizione e al benessere a 360°.Queste mattinate saranno l'occasione di stare insieme pensando alla salute (previo tesseramento).
Le attività si svolgeranno da mercoledì 11 gennaio dalle 9.45 alle 11.30 nella nostra sede di Via S. Giovannino, 4/A Pavia che dispone di tre ampie sale, locali climatizzati, docce, area break e ampio parcheggio a soli 50 metri.

IDEA DANZA / IDEA LATINA – VIA SAN GIOVANNINO, 4/A 27100 PAVIA
Tel. 0382/461164 - CELL 335/6783782
www.ideadanza.net - info@ideadanza.net
www.idealatina.it - info@idealatina.it
Facebook - idealatina pavia

IDEADANZA

IDEA LATINA

FINALE LIGURE

HOTEL VILLA ITALIA 3* / CARENI 3*

Gli alberghi sono situati a pochi passi dal mare e nel pieno centro di Finale Ligure, vera e propria perla della Riviera Ligure. Gli hotels dispongono di un'ampia corte comune, impreziosita da un giardino ricco di piante sempreverdi e da uno spazio dove trascorrere ore liete comodamente seduti all'ombra. All'interno, si possono apprezzare i molteplici e luminosi spazi comuni. Le strutture possono vantare un bar sempre aperto, una veranda dove il verde delle piante crea l'ambiente ideale per la lettura, una reception dove poter essere sempre a contatto con i proprietari, una ariosa sala televisione. Le camere con bagno privato sono dotate di ogni comfort, tv lcd, cassaforte, frigobar, asciugacapelli, aria climatizzata, telefono diretto, servizio sveglia. La tipologia delle camere annovera camere matrimoniali, a due letti, triple e quadruple.

DAL 18 MAGGIO AL 01 GIUGNO '18

QUOTA PARTECIPAZIONE € 680,00

SUPPLEMENTO SINGOLA € 230,00

DAL 01 GIUGNO AL 15 GIUGNO '18

QUOTA PARTECIPAZIONE € 750,00

SUPPLEMENTO SINGOLA € 230,00

La quota comprende:

- Trasporto in pullman Granturismo da Pavia
- Accoglienza con drink di benvenuto
- Pensione completa (dal pranzo del 1° giorno al pranzo dell'ultimo)
- Bevande ai pasti principali (1/4 di vino + 1/2 acqua per persona a pasto)
- Omaggio Agenzia
- Garanzia Annullamento viaggio

IGEA MARINA

HOTEL BASILEA 3*

Albergo ristrutturato, camere con box doccia, phon, aria condizionata, balcone, tv 32 pollici, cassaforte. 3 menu a scelta con pesce ogni giorno, buffet di verdure cotte e crude, antipasti, frutta e dolce a pranzo e a cena. Hotel a pochi passi dal mare convenzionato con stabilimento balneare completamente nuovo. Situato nella zona centrale, a traffico limitato, vicino alla chiesa, negozi, ecc, ideale per famiglie e anziani.

DAL 08 GIUGNO AL 22 GIUGNO 2018

QUOTA PARTECIPAZIONE € 730,00

SUPPLEMENTO SINGOLA € 150,00

DAL 22 GIUGNO AL 08 LUGLIO 2018

QUOTA PARTECIPAZIONE € 765,00

SUPPLEMENTO SINGOLA € 150,00

La quota comprende:

- T

ORGANIZZAZIONE CICLI DI CURE TERMALI A RIVANAZZANO

Il Comune di Pavia , organizza anche per l'anno 2018, otto turni per i cittadini di Pavia che volessero usufruire di un ciclo di Cure Termali presso le Terme di Rivanazzano, che provvede al trasporto da Pavia a Rivanazzano e ritorno con il contributo di Euro 35,00 da parte di ogni partecipante.

Per informazioni chiamare il numero 0382/399516.
Per prenotazioni chiamare il numero 0382/91250

- 1° Turno dal 19 marzo al 30 marzo 2018
- 2° Turno dal 7 maggio al 19 maggio 2018
- 3° Turno dal 4 giugno al 16 giugno 2018
- 4° Turno dal 27 agosto al 8 settembre 2018
- 5° Turno dal 10 settembre al 22 settembre 2018
- 6° turno dal 24 settembre al 6 ottobre 2018
- 7° Turno dal 8 ottobre al 20 ottobre 2018

Le Terme di Rivanazzano sono il primo istituto termale in Lombardia ad aver ottenuto la certificazione di qualità Iso 9001.

Le Terme di Rivanazzano, inoltre, sono convenzionate con il Sistema Sanitario Nazionale. E' pertanto sufficiente la ricetta del medico di base, o del pediatra, per accedere alle terapie. A carico del paziente rimane solo il pagamento del ticket.

Fondazione TEATRO FRASCHINI Teatro di Tradizione

DOMENICA 18 MARZO 2018

TEATRO PER NOI

IL TEATRO FRASCHINI DEDICA
ALLA POPOLAZIONE ANZIANA
DELLA CITTA' L'OPERETTA

GIGI' - INNAMORARSI A PARIGI

Musical
di Alan Jay Lerner
su musiche di Frederick Loewe
traduzione, adattamento e regia
Corrado Abbati

con Cristina Calisi
Luca Mazzamurro
Fabrizio Macciantelli
Antonella Degasperi
Lucia Antinori
(nuova produzione in esclusiva nazionale)

Il racconto di Colette è stato trasformato in musical cinematografico nel 1958 dagli stessi autori di My Fair Lady (A. J. Lerner e F. Loewe) per la regia di Vincente Minnelli.
Fu un successo che conquistò anche ben nove Oscar. Narra la romantica storia d'amore tra il giovane viveur Gaston e Gigì, una ragazza parigina allegra e spensierata.
Per la prima volta in Italia nella versione originale, Corrado Abbati, re indiscusso della commedia musicale, mette in scena uno spettacolo sfarzoso e di classe, creando le atmosfere musicali parigine di primo novecento

ore 15.30

INGRESSO GRATUITO - SPETTACOLO RISERVATO AGLI OVER 65

LO SPETTACOLO E' OFFERTO DALLA FONDAZIONE TEATRO FRASCHINI
Comune di Pavia - info: Settore Politiche Sociali, Terzo Settore, Immigrazione e Casa - tel. 0382/399516
Biglietti presso le Associazioni di Promozione Sociale (APS)
Teatro Fraschini info e biglietti: biglietteria del teatro - tel. 0382/371214

ORGANIZZAZIONE ATTIVITÀ MOTORIA "GRUPPI DI CAMMINO"

L'ASL di Pavia promuove l'attività fisica che è ormai considerata uno stile di vita protettivo nei confronti delle principali e più diffuse malattie croniche e in grado di favorire il benessere psico-fisico della persona.
Gli studi medico-scientifici raccomandano di praticare ogni giorno un'attività fisica di moderata intensità come camminare, andare in bicicletta, salire le scale, dedicarsi ai lavori domestici e di giardinaggio, portare a spasso il cane.
L'importante è mantenersi in forma sfruttando qualsiasi occasione!
Le evidenze scientifiche dimostrano che l'attività e la buona forma fisica sono in grado di:

RIDURRE	MIGLIORARE
patologie cardiovascolari	socializzazione
dislipidemie e obesità	umore
ipertensione	autostima
comparsa del diabete	rilassamento e sonno
osteoporosi	controllo dello stress
decadimento mentale e depressione	memoria e capacità cognitive
alcuni tumori (carcinoma del colon, mammella)	autosufficienza
rischio di cadute	equilibrio e tono muscolare

Camminare 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana può essere in molti casi più efficace che assumere farmaci!
Il cammino è una pratica a disposizione di tutti, anche dei soggetti anziani, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode). Si può camminare in tutte le zone del proprio abitato, preferibilmente in quelle verdi.
I Gruppi di cammino sono attività facilmente organizzabili e praticabili nelle quali un gruppo di persone si trova 2-3 volte alla settimana per camminare, lungo un percorso urbano o extraurbano, sotto la guida di un "walking leader" interno al gruppo e appositamente addestrato.

REFERENTI PER IL TERRITORIO PAVESE: INCARDONA NADIA - 0382/431365 - 335/7606805
nadia_incardona@ats-pavia.it

A Pavia sono organizzati 8 gruppi:

GRUPPO	GIORNO	ORA	RITROVO	INFO
Vernavola 1	mar - gio	14.30 15.30	Parcheggio ingresso Via Vigentina	Gabriella Cerutti - gabriellacerutti146@gmail.com Angelo Gobbetti - angelogobbetti@gmail.com cell. 347.1552278 - 0382.574319 ore pasti
Vernavola 2	lun-mer ven	16.15 17.15	Via Folperti (vicino alla piscina)	giulia_de_luca@ats-pavia.it
Vernavola 3	lun - ven	18.00 19.00	Parcheggio ingresso Via Vigentina	Maria_Raffaella_Sebastiani @asst-pavia.it
Fossarmato	giovedi	15.00 16.30	ASP Fossarmato Via Fossarmato, 4	Luigia Costanzo cell. 333.5953356 luisacostanzo@alice.it
Quartiere Pavia Ovest	mar - ven	10.00 11.00	Davanti Parcheggio APS Cazzamali Via F.lli Cervi 21	Giuseppina Bacchi 0382.422684 giuse.bacchi@libero.it
Quartiere Pavia Est	lun - gio	10.00 11.00	Piazzale Circolo Grassi Via Amati, 10	Sandra Gazzola - 338.4430682 sgazzola22@gmail.com
Quartiere San Pietro	mar - ven	09.00 09.45	Davanti alla Chiesa di San Lazzaro	Maria Palladini Via Baldo degli Ubaldi, 4 Tel. ore pasti 0382.460798
Borgo Ticino	lun - gio	14.30 15.30	Davanti APS Via dei Mille, 130	Paola Pisano 349.8697507 dalle 10 alle 16 paola-pisano47@alice.it APS Borgo Ticino 0382.302289 dalle 15 alle 18.30

ORGANIZZAZIONE LABORATORI RESIDENZA V.LE SARDEGNA (SERVIZIO DI CUSTODIA SOCIALE)

Sono in funzione laboratori aperti presso la Residenza di Viale Sardegna (servizio di custodia Sociale), organizzati in collaborazione con l'Associazione Vasi di Creta, presso la sede di Viale Sardegna 72.

Dalle ore 14.30 alle ore 16.30

MARTEDI' - lettura ad alta voce

GIOVEDI' - incontri con la Casa del giovane

VENERDI' - S. Rosario e Commento della parola

LUNEDI' e SABATO - Tombolata

OSSA PER LA VITA

Le proposte del movimento "OSSA PER LA VITA" hanno lo scopo di stimolare il rafforzamento delle ossa attraverso processi naturali e dinamici, i movimenti sono semplici e inusuali.
E' possibile attraverso questo percorso ritrovare una qualità di movimento e una vitalità rinnovata.

Palestra Folperti – Via Folperti n.38	Lunedì e mercoledì dalle 14.30 alle 16.00

CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA PER ANZIANI

Piscina Folperti – Via Folperti n.38	Martedì-mercoledì-giovedì dalle 9.30 alle 10.15 Mercoledi e venerdì dalle 14.45 alle 15.30

CORSI DI NUOTO PER ANZIANI

Piscina Folperti – Via Folperti n.38	Martedì-mercoledì-giovedì dalle 10.15 alle 11.00

CORSI DI GRUPPO: YOGA

Lo yoga è un insieme armonioso di esercizi ginnici e respiratori.

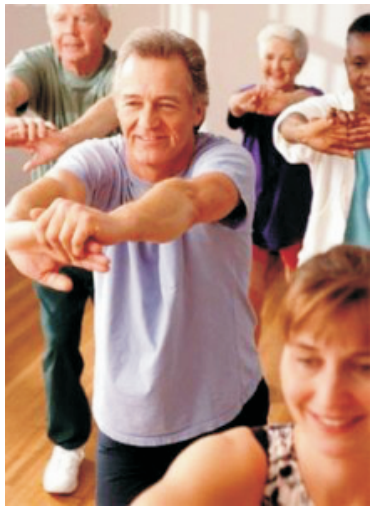
I benefici che si riscontrano sono il miglioramento della condizione fisica, l'aumento del tono muscolare e della mobilità. Inoltre è efficace per la correzione di atteggiamenti scorretti della colonna vertebrale.

POSTURAL LAB Via Delio Tessa, 5 Pavia - Tel. 0382/469910

Martedì e giovedì dalle ore 10.00 alle 11.30

CORSI DI GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA IN ACQUA E CORSI DI NUOTO

L'UISP (Unione italiana sport per tutti, con sede in via Gramsci 19 tel.0382461660 cell.3927771809; Mail: pavia@uisp.it) si propone di educare all'invecchiamento attraverso la promozione di attività psicomotorie per anziani di qualsiasi età e condizione dal momento che è scientificamente dimostrato che l'attività motoria è uno dei principali presupposti per uno stile di vita mirato all ricerca del benessere psicofisico.



CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Il movimento volto alla promozione e al mantenimento della salute rappresenta un punto fermo della prevenzione alle patologie correlate all'invecchiamento. Scientificamente dimostrato che la ginnastica è uno dei principali presupposti per uno stile di vita mirato alla ricerca del benessere psicofisico.

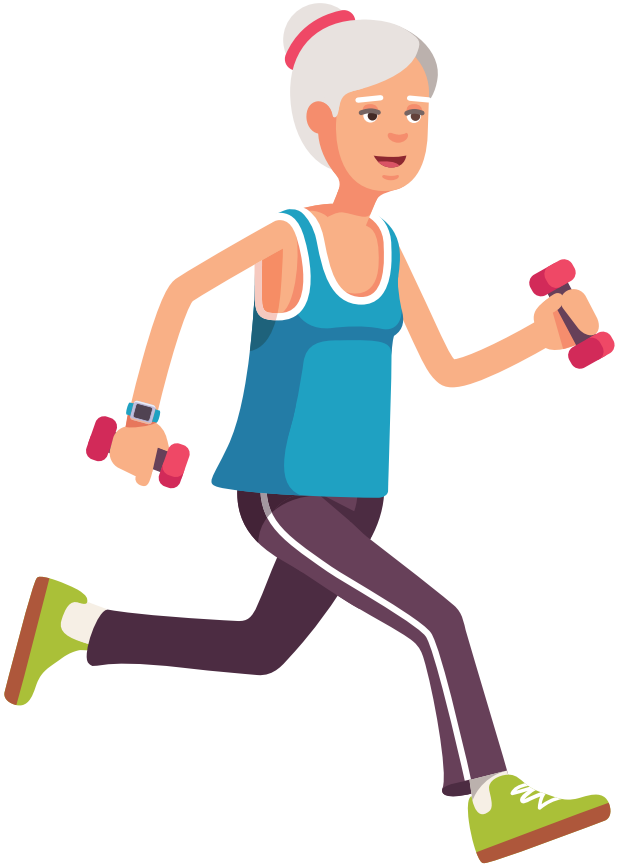
Palestra Piscina Folperti Via Folperti, 38	dal Lunedì al Venerdì 9.30/10.30 - 10.30/11.30 Martedì e Giovedì 15.00/16.00
Presso la Chiesa di S. Alessandro	Martedì e Giovedì 9.30/10.30
Circolo A. Grassi Via Amati, 10	Martedì e Venerdì 9.30/10.30 - 16.45/17.45
BLUE RIVER Via Guffanti	Martedì e Giovedì 17.00/18.00
Scuola Elementare CARDUCCI Corso Cavour	Lunedì e Giovedì 17.00/18.00
Pavia OVEST - APS Cazzamali Via F.lli Cervi, 21	Lunedì e Giovedì 9.30/10.30 - 10.30/11.30
Centro Sociale Borgo Via dei Mille	Martedì e Venerdì 15.00/16.00 - 16.00/17.00
Centro Sociale Santo Spirito Via Santo Spirito	Lunedì e Mercoledì 16.30/17.30
Palestra Città Giardino Via Acerbi, 31	Martedì e Giovedì 16.00/17.00 Martedì e Venerdì 17.30/18.30
Palestra Quartiere Scala (cubo verde) Via Salvo d'Acquisto	Martedì e Venerdì 15.00/16.00

GINNASTICA POSTURALE

L'attività che si propone è la ginnastica prestando particolare attenzione ai difetti del portamento e ai dimorfismi.

L'obiettivo è ridurre questi difetti attraverso una ginnastica posturale di mobilità e di trofismo, ridando la giusta forza ai muscoli alterati in maniera da ricreare tra di essi il corretto equilibrio, allo scopo di alleviare eventuali piccoli dolori.
Le attività motorie includono esercizi di movimento liberi ed esercizi con attrezzi.
Tutti i giorni dalle ore 8.00 alle ore 21.00

POSTURAL LAB via Delio Tessa n. 5 Pavia -Tel. 0382/469910



CORSI DI TAI CHI CHUAN

Il thai chi chuan è una proposta di intervento senza dolore per migliorare la qualità della vita.

Per molti aspetti è una vera e propria ginnastica medica con valenze di coordinazione della motricità particolarmente adatte alle persone anziane.

Nel corso dei secoli è stato modellato dai medici come vera e propria metodica riabilitativa per le cardiopatie, disturbi dell'apparato respiratorio, sindrome metabolica e per le affezioni articolari.

Per il quinto anno si propone il corso che è stato valutato e condotto secondo un protocollo di ricerca di ambito cardiologico-riabilitativo concordato dai medici dell'associazione con ricercatori delle Università di Milano e Roma; i risultati degli scorsi anni sono stati recentemente presentati al Convegno annuale di Medicina Riabilitativa.

Pa Tuan Chin: l'antica ginnastica medica cinese. Da secoli è utilizzata in Cina anche come sistema medico per curare l'artrosi, l'artrite e le capacità cardiache e respiratorie.

Tai Chi Chuan: l'arte marziale morbida. Esclude la fatica, non conosce l'aggressività, svolge cinque ruoli fondamentali: prevenzione e difesa della salute, ginnastica medica, psicoterapia, attività di socializzazione, agopuntura.

Chi Kung: l'arte medica cinese. Vengono insegnati e praticati esercizi di respirazione, capaci di mantenere elevata la soglia di attenzione e l'attività mentale portando benefici sulla dinamica respiratoria, sull'attività cardiaca e sulle capacità mnemoniche e cognitive.

Tai Chi Chi Kung: meditazione e movimento. Le tecniche energetiche per preservare la salute della mente e del corpo. Risulta un vero e proprio esercizio fisioterapico e riabilitativo praticato per favorire il recupero della disabilità.

I corsi sono organizzati dalla Scuola Chang diretta dal Maestro Giuseppe Ghezzi, Direttore Tecnico della Federazione Kung Fu tradizionale Libertas

Centro l' ARTE DEL MOVIMENTO via Cassani 7 tel. 0382/1680525