



Comune di Pavia
***Assessorato ai Servizi Sociali, Volontariato,
Sanità e Politiche per la Casa***

PROGRAMMA INIZIATIVE

TERZA ETA'



Pavia 2022

E' stato difficile sospendere per molti mesi le attività dei centri socio-ricreativi, ma è stata una chiusura necessaria ed imposta dalle regole per il contenimento dei contagi. Una timida riapertura l'estate scorsa, a numeri ridotti e con prenotazione delle attività, non ci ha permesso di ripartire appieno. Ricordo che avevamo incontrato i Presidenti e i Consiglieri dei centri quando la seconda ondata ci ha costretto a fermare nuovamente tutto. Sappiamo che proprio le persone anziane sono state quelle più esposte al Covid e che la loro tutela, in quanto soggetti fragili, ha rappresentato e rappresenta una priorità.

Speriamo tutti di poter ora cominciare nuovamente ad incontrarci, anche per poter passare un nuovo periodo in compagnia di amiche e amici da cui, per lungo tempo, abbiamo dovuto restare lontani. Con questo Programma Iniziative 2022 rivolto alla terza età, vogliamo inaugurare una nuova stagione di attività per tutti coloro che vogliono rimanere socialmente attivi, conoscere nuove persone, cimentarsi in nuove esperienze. Interessi comuni ed esperienze di vita simili porteranno a stringere legami forti destinati a durare nel tempo. I nostri centri sono un importante punto di aggregazione e di contatto non solo per gli over 65, ma anche per tutti coloro che vivono nella stessa zona della città, con lo scopo di stimolare la socializzazione e promuovere la partecipazione delle persone alla vita sociale.

In questo opuscolo troverete, come di consueto, un'ampia rosa di attività che vengono svolte nelle singole APS e tutta una serie di iniziative rivolte al benessere fisico e ai soggiorni climatici in splendide località turistiche, di cui l'Italia può fregiarsi, ove poter trascorrere periodi di vacanza e di svago.

Ringrazio, a nome mio e dell'Amministrazione, i Presidenti delle singole APS, i Rappresentanti Provinciali ANCESCAO e ARCI, e tutti i direttivi per la collaborazione dimostrata nel periodo pandemico, per il sostegno profuso nei confronti degli iscritti alle diverse associazioni, e per la collaborazione e l'impegno che giornalmente esprimono nella gestione delle APS.

Un caro saluto

*Assessore ai Servizi Sociali, Volontariato
Sanità e Politiche per la Casa
Avv. Anna Zucconi*

ATTIVITA' PREVISTE PER LA POPOLAZIONE ANZIANA ANNO 2022

Anche quest'anno l'Assessorato ai Servizi Sociali, Volontariato, Sanità e Politiche per la Casa prevede, in collaborazione con le APS, un'ampia gamma di attività ludiche e culturali indirizzate alla popolazione anziana della città con l'intento di contribuire al benessere psicofisico dei cittadini.

NUMERI UTILI

Assessorato ai Servizi Sociali,
Volontariato,
Sanità e Politiche per la Casa
Piazza Municipio 3, Pavia
Segreteria
Tel. 0382/399515

SOGGIORNI CLIMATICI

Per informazioni rivolgersi alla
Segreteria Assessorato
Tel. 0382/399515

Le prenotazioni potranno essere
effettuate nelle giornate
"dedicate" (vedi pag. 20)

CURE TERMALI

Per informazioni rivolgersi alla
Segreteria Assessorato
Tel. 0382/399515

Per le prenotazioni chiamare il
numero 0383/91250 oppure
www.termedirivanazzano.it

INDICE

NUMERI UTILI.....	pag. 3
ELENCO DELLE APS.....	pag. 4
Aps Borgo Ticino	pag. 5
Aps Rovelecca	pag. 6
Aps Citta' Giardino	pag. 7
Aps Salvo D'acquisto	pag. 8
Aps Bargiggia	pag. 9
Aps Brusaioli	pag. 10
Aps Fossarmato	pag. 11
Aps Cazzamali	pag. 12
Aps Circolo Grassi	pag. 13
CURE TERMALI A RIVANAZZANO	pag. 14
FILM PER NOI.....	pag. 15
GRUPPI DI CAMMINO	pag. 16
CORSI SPORTIVI UISP.....	pag. 17
CORSI DA ASD ALPHA TEAM.....	pag. 19
SOGGIORNI CLIMATICI.....	pag. 20



PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA' DELLE A.P.S.

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

Per partecipare alle iniziative proposte occorre associarsi, iscrivendosi ad una della A.P.S. della città. Nello specifico le A.P.S. disponibili sono le seguenti:

NOME ASSOCIAZIONE	ORARI DI APERTURA	TELEFONO
APS Borgo Ticino Via dei Mille 130	<i>lunedì - venerdì dalle 15.00 alle 18.00 sabato – domenica dalle 14.00 alle 23.00</i>	0382-302298 - CELL. 349-5146561
APS Rovelecca Via dei Liguri 6	<i>lunedì – domenica (sabato escluso) dalle 15.00 alle 18.00</i>	0382-21925 - CELL. 320-5785608
APS Città Giardino Via Acerbi 27	<i>lunedì – domenica dalle 15.30 alle 18.30.</i>	0382-476343 CELL. 338-9165669
APS Salvo d'Acquisto P.le Salvo d'Acquisto 7	<i>lunedì – domenica dalle 15.00 alle 18.30</i>	0382-565420 CELL. 347-2597778
APS Bargiggia Via Santo Spirito 2	<i>martedì - giovedì - venerdì - domenica dalle 14.30 alle 18.00</i>	0382-576089 CELL. 338-2798708
APS Brusaioli P.le Torino 40	<i>lunedì – domenica dalle 15.00 alle 18.00</i>	CELL. 349.1424623
APS Fossarmato Via Fossarmato 4	<i>lunedì – sabato dalle 15.00 alle 18.00</i>	0382-483290 - CELL. 340-3606237
APS Cazzamali Via F.lli Cervi 21	<i>Tutti i giorni dalle 14 alle 18; lunedì-mercoledì- giovedì-venerdì dalle 21 alle 24</i>	0382-423535 - CELL. 331.7269666
APS Circolo Grassi Via Amati 10 A	<i>v. pag. 13</i>	0382-460458 CELL. 339-2159788

Seguono nel dettaglio le attività svolte dalle singole associazioni.

A.P.S. BORGO TICINO

Via dei Mille 130

Telefono: 0382-302298 - CELL. 349-5146561

ORARIO DI APERTURA: LUNEDÌ - VENERDÌ DALLE 15.00 ALLE 18.00

SABATO – DOMENICA DALLE 14.00 ALLE 23.00

ATTIVITA' ORGANIZZATE

TOMBOLATE

RICAMO

CENE A TEMA E BALLO

LEZIONI DI COUNTRY

CONFERENZE TEMATICHE E
INCONTRI FORMATIVI

CORSO DI INGLESE
(livello base)



A.P.S. ROVELECCA

Via dei Liguri 6

Telefono: 0382-21925 - CELL. 320-5785608

**ORARIO DI APERTURA: LUNEDÌ – DOMENICA (SABATO ESCLUSO) DALLE
15.00 ALLE 18.00**

ATTIVITA' ORGANIZZATE

TOMBOLATE E GIOCHI DI CARTE

VISITE AI MUSEI

PRANZO IN ASSOCIAZIONE

GITA SOCIALE

MERENDE IN COMPAGNIA

FESTE E FESTEGGIAMENTI IN
OCCASIONE DELLE FESTIVITA'



A.P.S. CITTA' GIARDINO

Via Acerbi 27

Telefono: 0382-476343 - CELL. 338-9165669

ORARIO DI APERTURA: TUTTI I GIORNI DALLE 15.30 ALLE 18.30

ATTIVITA' ORGANIZZATE

CORSO DI LINGUA INGLESE

CORSO DI LINGUA TEDESCA

CORSO DI SCACCHI



A.P.S. SALVO D'ACQUISTO

Piazzale Salvo d'Acquisto 7

Telefono: 0382-565420 - CELL. 347-2597778

ORARIO DI APERTURA: TUTTI I GIORNI DALLE 15.00 ALLE 18.30

ATTIVITA' ORGANIZZATE

FESTE
FESTEGGIAMENTI IN
OCCASIONE DELLE FESTIVITA'

GITE AL LAGO

PIZZA IN ASSOCIAZIONE CON
INTRATTENIMENTO



A.P.S. BARGIGLIA

Via Santo Spirito 2

Telefono: 0382-576089 - CELL. 338-2798708

ORARIO DI APERTURA: MARTEDI' – GIOVEDI' - VENERDI' – DOMENICA

DALLE ORE 14.30 ALLE 18.00

ATTIVITA' ORGANIZZATE

FESTEGGIAMENTI IN
OCCASIONE DELLE FESTIVITA'
CON BALLI E RINFRESCO

ANGURIATA

PRANZO SOCIALE



A.P.S. BRUSAIOLI
Piazzale Torino n. 40
Telefono: 349.1424623

ORARIO DI APERTURA: TUTTI I GIORNI DALLE 15 ALLE 18

ATTIVITA' ORGANIZZATE

TOMBOLATE

PRANZO IN ASSOCIAZIONE

MERENDE E CAFFE'

GITE AL LAGO, AL MARE E
NELLE CITTA'

KARAOKE, BALLI E SPETTACOLI

FESTEGGIAMENTI IN
OCCASIONE DELLE FESTIVITA'



A.P.S. FOSSARMATO

Via Fossarmato 4

Telefono: 0382-483290 - CELL. 340-3606237

ORARIO DI APERTURA: LUNEDI' – SABATO DALLE 15.00 ALLE 18.00

ATTIVITA' ORGANIZZATE

CORSO DI LINGUA INGLESE
(principianti e avanzato)

CORSO SARTORIALE E DI
CUCITO: RICAMO E
PATCHWORK

PITTURA SU CERAMICA E
ACQUERELLO

GRUPPO DI CAMMINO

CORSO DI FOTOGRAFIA



A.P.S. CAZZAMALI

Via F.lli Cervi n. 21/23

Telefono: 0382-423535 - CELL. 368-250335

**ORARIO DI APERTURA: TUTTI I GIORNI DALLE 14 ALLE 18; LUNEDÌ-
MERCLEDÌ- GIOVEDÌ-VENERDÌ ANCHE DALLE 21 ALLE 24**

ATTIVITA' ORGANIZZATE

LOTTERIE

POMERIGGI DANZANTI A TEMA

PRANZO IN ASSOCIAZIONE

TORNEI DI CARTE E DI BOCCE

GITE

SPETTACOLI TEATRALI



A.P.S. CIRCOLO GRASSI

Via Amati 10 A

Telefono: 0382-460458 - CELL. 339-2159788

ORARIO DI APERTURA:

ORARIO INVERNALE: MARTEDI' - DOMENICA DALLE 14 ALLE 18.30 E DALLE 20.30 ALLE 24 (SENZA APERTURA SERALE NEI GIORNI DI LUNEDÌ E GIOVEDÌ')

ORARIO ESTIVO: MARTEDI' - DOMENICA DALLE 9 ALLE 18.30 E DALLE 20.30 ALLE 24 (SENZA APERTURA SERALE NEL GIORNO DI LUNEDÌ).

ATTIVITA' ORGANIZZATE

PRANZO CON I SOCI

SCUOLA DI BALLO

CORSO DI ZUMBA

CORSO DI GINNASTICA DOLCE



ORGANIZZAZIONE CICLI DI CURE TERMALI PRESSO LE TERME DI RIVANAZZANO

Il Comune di Pavia organizza anche per l'anno 2022 **nove turni** per i cittadini di Pavia che volessero usufruire delle cure termali presso le Terme di Rivanzano. Specifiche per la fruizione:

- Gli utenti potranno essere al massimo 5
- Per l'utilizzo del trasporto dovranno essere tutti muniti di green pass (v.di norme sanitarie)
- Il servizio è garantito con un minimo di 3 partecipanti
- Il costo del trasporto è di €45,00 a persona

Per prenotazioni chiamare il numero 0383/91250.

1° Turno dal 7 al 19 marzo 2022

2° Turno dal 4 al 16 aprile 2022

3° Turno dal 2 al 14 maggio 2022

4° Turno dal 6 al 18 giugno 2022

5° Turno dal 5 al 17 settembre 2022

6° Turno dal 19 settembre al 1 ottobre 2022

7° Turno dal 3 al 15 ottobre 2022

8° Turno dal 17 al 29 ottobre 2022

9° Turno dal 14 al 26 novembre 2022

Le Terme sono convenzionate con il Sistema Sanitario Nazionale: è pertanto sufficiente la ricetta del medico di base per accedere alla terapie.

A carico del paziente rimane solo il pagamento del ticket.





CINEMA PER NOI



La Fondazione Teatro Fraschini di Pavia dedica alla popolazione anziana della città la proiezione cinematografica del film

“La Signora delle Rose” di Pierre Pinaud.

Eve Vernet è stata per anni la più grande coltivatrice di rose di Francia. Oggi però si trova sull’orlo della bancarotta e la sua azienda è sul punto di essere acquisita da un potente concorrente. Vera, la sua fedele segretaria, le prova tutte per tentare di salvare la situazione e alla fine crede di poter trovare una soluzione rivolgendosi ai servizi sociali e assumendo tre dipendenti senza alcuna esperienza nel settore, ma con un desiderio: tornare a fiorire. Fra le mille difficoltà, l’improbabile ma determinata squadra si imbarcherà insieme in un’avventura davvero unica che potrebbe cambiare per sempre le loro vite.



Lo spettacolo verrà proiettato presso il **Cinema Politeama di Pavia** (corso Cavour 20) nei seguenti giorni:

- **Mercoledì 30 marzo 2022 ore 15.30.**

Lo spettacolo, offerto dalla Fondazione Teatro Fraschini, è riservato agli *over 65*; l’ingresso è gratuito.

I biglietti saranno disponibili presso le Associazioni di Promozione Sociale (APS).

ORGANIZZAZIONE ATTIVITA' MOTORIA: GRUPPI DI CAMMINO

Progetto di ATS Pavia, per la promozione dell'attività fisica rivolta ai cittadini, propone l'organizzazione di un gruppo di persone, 2-3 volte alla settimana per fare una camminata lungo un percorso urbano o extraurbano, sotto la guida di un *walking leader* interno al gruppo e appositamente addestrato.

Per orari e luoghi in cui si terranno tali gruppi contattare la referente ATS per il territorio pavese: Nadia Incardona (tel. 0382-431365; e-mail nadia_incardona@ats-pavia.it).

A tutela della salute dei cittadini, i Gruppi di Cammino sono momentaneamente sospesi. La Programmazione, inevitabilmente assoggettata alla contingenza sanitaria in corso, verrà comunicata sul sito di ATS Pavia.



CAMMINARE e' ... SALUTE

Camminare è ... salute" è il titolo del progetto avviato nel 2009 dall'ASL di Pavia. L'iniziativa, per la promozione dell'attività fisica dell'adulto e dell'anziano, ha dato avvio ai Gruppi di Cammino nella provincia di Pavia.

L'attività fisica 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.

Le evidenze scientifiche dimostrano che l'attività e la buona forma fisica sono in grado di:

ridurre	migliorare
<ul style="list-style-type: none">• patologie cardiovascolari• dislipidemie e obesità• ipertensione• comparsa del diabete• osteoporosi• decadimento mentale e depressione• alcuni tumori (colon,mammella)• rischio di cadute	<ul style="list-style-type: none">• socializzazione• umore• autostima• rilassamento e sonno• controllo dello stress• memoria e capacità cognitive• autosufficienza• equilibrio e tono muscolare



Ricordati che siamo nati per camminare



Andare in bicicletta



salire le scale

E anche quando devi stare seduto non farlo per più di 1 ora !!

Noi per primi dobbiamo badare alla nostra salute!

Prendersi cura di noi stessi e di chi ci sta accanto, questo fa la differenza!!

www.ats-pavia.it

CORSI DI PILATES, GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA IN ACQUA

L'UISP (Unione Italiana Sport per tutti, con sede in via Gramsci 19, tel. 0382/494809 – 392.3771809, email: pavia@uips.it) si propone di educare all'invecchiamento attraverso la promozione di attività psicomotorie per anziani di qualsiasi età e condizione. È infatti scientificamente dimostrato che la ginnastica rappresenta un punto fermo della prevenzione alle patologie correlate all'invecchiamento ed è uno dei principali presupposti per uno stile di vita mirato alla ricerca del benessere psico-fisico.

CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Palestra piscina Folperti Via Folperti n. 38	Lunedì–Mercoledì- venerdì 9.30/ 10.30 – 10.30/11.30 Martedì e giovedì 15.00/16.00
Presso Chiesa di Sant’Alessandro	Martedì-Giovedì 9.00/10.00– 10.00/11.00
Circolo A. Grassi Via Amati n. 10	Martedì-Venerdì 9.00/10.00 Mercoledì-Venerdì 16.45/17.45
Oratorio S. Maria in Betlem Via dei Mille 102	Lunedì-Mercoledì 16.00/17.00
Oratorio S. Maria di Caravaggio V.le Golgi 39	Lunedì-Mercoledì 18.00/19.00
Palestra Città Giardino Via Acerbi n. 31	Martedì-Giovedì 16.00/17.00 Martedì-Venerdì 17.30/18.30
Pavia Ovest Centro sociale Cazzamali Via F.lli Cervi	Lunedì/Giovedì 9.30/10.30 Lunedì/Giovedì 10.30/11.30
Palestra Quartiere Scala (Cubo Verde) Via Salvo D’Acquisto	Martedì-Venerdì 15.00/16.00
Villa Imbaldi Cura Carpignano	Lunedì/Giovedì 17.30/18.30
Oratorio strada principale Borgarello	Lunedì-Giovedì 9.00/10.00
Certosa di Pavia Via Rinascimento 6	Lunedì-Venerdì 15.00/16.00
Oratorio Casorate Primo	Mercoledì-Venerdì 9.00/10.00
Centro Sportivo Aldo Moro Vidigulfo	Martedì-Venerdì 10.30/11.30

CORSI DI GINNASTICA IN ACQUA

Palestra piscina Folperti
Via Folperti n. 38

Martedì 14.30/15.15
Mercoledì 9.30/10.15

PILATES

Palestra piscina Folperti
Via Folperti n. 38

Sabato 9.45/10.45

MOVIMENTO OSSA PER LA VITA / BONES FOR LIFE

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

Da Gennaio 2022 presso Palestra piscina Folperti



CORSI DI YOGA, PILATES, TAI CHI CHUAN E GINNASTICA POSTURALE

L'**ASD Associazione Polisportiva Alpha Team di Pavia** (con sede in via Cassani 7, tel. 0382.1632239, email: asdalphateampavia@gmail.com) propone diverse tipologie di ginnastica finalizzate alla salute del corpo, a rallentare il processo fisiologico di invecchiamento, a migliorare il sistema vascolare e respiratorio, nonché a mantenere un benessere psicofisico elevato. Con programmi di allenamento appositamente studiati per la terza età, alternando quattro tipi di esercizi: aerobici, di resistenza, di flessibilità, di equilibrio

CORSI DI AEROBICA E RESISTENZA

Attività aerobica: camminata e corsa leggera per migliorare la funzionalità dell'apparto cardiovascolare.

Attività resistenza: con pesetti per favorire il potenziamento muscolare.

CORSI DI YOGA E PILATES

Corsi di gruppo che abbinano esercizi flessibilità, stretching yoga e pilates, per rendere più elastica la colonna vertebrale e i muscoli del corpo.

CORSI DI TAI CHI E GINNASTICA DOLCE

Attività di gruppo caratterizzata da esercizi di equilibrio, per rafforzare i muscoli delle gambe e dei piedi e ridurre il rischio di caduta

Come scegliere l'attività fisica? Fissando un incontro valuteremo insieme l'attività più adatta alle esigenze di ognuno.



SOGGIORNI CLIMATICI



l'Assessorato ai Servizi Sociali, Volontariato, Sanità e Politiche per la Casa, per l'organizzazione dei Soggiorni Climatici, Anno 2022 - 2024, ha accreditato n. 10 Agenzie di Viaggi/Tour Operator per proporre una maggiore offerta alla popolazione della Terza Età della città.

Elenco e contatti Agenzie di Viaggi/Tour Operator

Agenzia Viaggi/Tour Operator	indirizzo	cap	città	Telefono	email
Gioppins T.O. di Kalimera Srl	Via E. De Nicola, 49	55041	Lido di Camaiore (LU)	0584.616194	gioppins@gioppins.it
Ukulele Viaggi	Via Dalmazia, 437	51100	Pistoia	0573.904663 - 905700	booking@ukuleleviaggi.it
Azzurra Srls	C.so Garibaldi, 11	85038	Senise (PZ)	0973.585735	info@azzurramultiserviceviaggi.it
Montanari Tour di G.M. Tour Srl	Via Settembrini, 2	47923	Rimini	0541.394999	commerciale@montanaritour.it
Travel Friends Srl	Strada Marosticana, 26	36100	Vicenza	0444.1574970	info@travel-friends.it
Ponte Travel Group Srl	V.le Locatelli, 119	24044	Dalmine (BG)	035.565611	andrea@pontetravel.it
I Viaggi di Angelino	Via Don Minzoni, 8	80023	Caivano (NA)	081.19309105	iviaggiangelino@libero.it

Per ottimizzare la presentazione dei programmi di Soggiorni Climatici offerti e aderire direttamente con prenotazione, sono state calendarizzate delle “giornate dedicate” nelle seguenti sedi, giorni ed orari:

Circolo Grassi – Via Amati 10 A

- 17 febbraio 2022 ore 14.30/16.30 - Ponte Travel Group Srl
- 22 febbraio 2022 ore 14.30/16.30 - Travel Friends Srl
- 1 marzo 2022 ore 14.30/16.30 - Ukulele Viaggi

APS Cazzamali – via F.lli Cervi 21

- 7 marzo 2022 ore 15.00/17.00 - Gioppins T.O. di Kalimera Srl
- 9 marzo 2022 ore 15.00/17.00 - Montanari Tour di G.M. Srl
- 14 marzo 2022 ore 15.00/17.00 - I Viaggi di Angelino
- 16 marzo 2022 ore 15.00/17.00 - Azzurra Srls