

ATTIVITÀ DI RICAMO

Ricamare è una passione che da sempre unisce tantissime persone. È un hobby che può essere condiviso con altri ed attraverso il quale si possono trascorrere momenti in compagnia.

L'obiettivo è quello di creare uno spazio comune in cui i cittadini possano condividere assieme questa passione per il ricamo, con la possibilità di apprendere nuove tecniche attraverso l'insegnamento reciproco.



Comune di Carmignano di Brenta: Inizio 23 Ottobre
Ex Scuola Mantegna in località Boschi
Giovedì dalle ore 15:00 alle 18:00

GRATUITO
esclusi costi di Tesseramento e Assicurativi.

L'intero costo delle lezioni verrà coperto dal contributo delle Amministrazioni Comunali. I costi di tesseramento e assicurativi saranno a carico dell'utente.



REGIONE DEL VENETO

VALGO

3° FASE:
ANZIANI PROTAGONISTI



Per Informazioni ed Iscrizioni:

Comune di **CARMIGNANO DI BRENTA:**
Ufficio Protocollo
Tel. 049 943 0355

Comune di **FONTANIVA:**
Ufficio Settore Sociale
Tel. 049 594 9953/049 594 9951

Comune di **GAZZO:**
Biblioteca Comunale
Tel. 049 942 6155 Int. 4

Comune di **GRANTORTO:**
Ufficio Segreteria
Tel. 049 596 0003 Int.020-030

Comune di **SAN PIETRO IN GU:**
Ufficio Servizi Sociali
Tel. 049 945 8111 Int. 3

Cari concittadine/i,

le Amministrazioni Comunali di Carmignano di Brenta, Fontaniva, Gazzo, Grantorto e San Pietro in Gu hanno piacere di presentarvi la terza fase del progetto "VALGO - Anziani Protagonisti", un'iniziativa che prevede la possibilità di svolgere alcune attività rivolte agli over 65 per migliorare il proprio benessere fisico e mentale.

Il progetto, iniziato ad ottobre dello scorso anno, vede il Comune di Carmignano di Brenta come ente capofila ed ha ricevuto un contributo pari ad euro 50.000,00 dalla Regione Veneto. Gli obiettivi principali sono la promozione della salute e la prevenzione di malattie grazie ad attività che permettono al proprio corpo di rimanere sano ed in salute.

Lo svolgimento di attività di gruppo ha come scopo anche quello di combattere l'isolamento sociale che ha colpito molti cittadini dopo alcuni anni di emergenza sanitaria, la quale ci ha costretti a tagliare i rapporti personali costruiti negli anni.

Complessivamente l'iniziativa ha visto la partecipazione di più di 500 iscritti in tutti i Comuni, un numero significativo che sottolinea la grande importanza che ha avuto questo progetto e le attività svolte.

Grazie al nostro impegno e contributo abbiamo cercato di contenere al massimo i costi pur mantenendo la qualità dei servizi offerti, cercando di scegliere attività diverse tra loro per poter raggiungere più cittadini.

Vi aspettiamo numerosi alle ultime attività organizzate con questo progetto che terminerà a fine anno.



L'Assessore alle Associazioni
Alberto Lucietto



Il Sindaco
Eric Pasqualon

GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale, oltre ad aumentare l'elasticità muscolare e la mobilità articolare, è utile anche ad un rinforzo muscolare, ad acquisire una maggiore consapevolezza della propria respirazione e ad incrementare il proprio equilibrio, aspetti fondamentali per ridurre il rischio di cadute e di eventuali traumi.



• **Comune di Carmignano di Brenta: Inizio 25 Ottobre**
Palazzetto Dello Sport
Venerdì dalle ore 10:00/11:00 e 11:00/12:00

• **Comune di Gazzo: Inizio 23 Ottobre**
Sala Polivalente
Mercoledì dalle ore 10:00 alle 11:00

• **Comune di Grantorto: Inizio 25 Ottobre**
Palestra A. Pavan via S. Antonio
Venerdì dalle ore 15:00 alle 16:00

• **Comune di San Pietro in Gu: Inizio 23 Ottobre**
Mini Palestra Comunale, via Asilo
Mercoledì dalle ore 15:30 alle 16:30

Obbligatorio certificato medico non agonistico con ECG a riposo.

10
lezioni

GRATUITO
esclusi costi di Tesseramento e Assicurativi.

L'intero costo delle lezioni verrà coperto dal contributo delle Amministrazioni Comunali. I costi di tesseramento e assicurativi saranno a carico dell'utente.

ATTIVITÀ DI ACQUANTALGICA

Con il termine 'acquantalgica' si intende una metodica di lavoro in acqua, perlopiù in piscina, finalizzata alla cura e alla prevenzione di diversi disturbi alla schiena. È una forma di esercizio rivolta a tutti, senza distinzione. Gli esercizi infatti vengono selezionati in base alla dimestichezza che un soggetto ha con l'acqua. L'assunzione di diverse posture che fuori dall'acqua non si riescono a mantenere è proprio il fulcro di questa disciplina, che fa dunque del mezzo liquido un importante alleato.

Presso Centro Sportivo Aquachiara a Carmignano di Brenta



• **Comune di Carmignano di Brenta: Inizio 29 Ottobre**
Martedì ore 10:00 e 10:45

• **Comune di Fontaniva: Inizio 28 Ottobre**
Lunedì ore 9:15

• **Comune di Gazzo: Inizio 31 Ottobre**
Giovedì ore 10:00 e 10:45

• **Comune di Grantorto: Inizio 29 Ottobre**
Martedì ore 8:30

• **Comune di San Pietro in Gu: Inizio 25 Ottobre**
Venerdì ore 8:30

Obbligatorio certificato medico non agonistico con ECG a riposo.

Considerata l'importanza dell'attività ed i posti limitati, si raccomanda la partecipazione esclusivamente in caso di necessità della terapia specifica.

8
lezioni

Il costo delle lezioni sarà in parte carico dell'utente (**65 €**) ed in parte in carico alle Amministrazioni Comunali, che hanno scelto di ridurre il costo complessivo attraverso il loro contributo.