



LABORATORI CREATIVI

per la terza età

Anno 2025/26



Comune di Padova
Settore Servizi Sociali



METTERSI IN GIOCO CREARE NUOVI LEGAMI IMPARARE SEMPRE



La creatività è contagiosa

Trasmettila!

L'ufficio ACTE (Attività Creative Terza Età) propone corsi e iniziative per persone che hanno compiuto 65 anni ed hanno ancora voglia di apprendere e divertirsi.

L'espressione artistica, l'acquisizione di nuove conoscenze e l'interazione con le altre persone, favoriscono l'invecchiamento attivo, lo sviluppo delle competenze personali e rappresentano uno stimolo per spezzare la routine creando occasioni di partecipazione e alternative di svago.

I requisiti per partecipare ai laboratori creativi sono: aver compiuto 65 anni, essere residenti a Padova, essere in condizione non lavorativa.

I LABORATORI

A consolidamento delle attività che da anni coinvolgono numerosi anziani padovani, anche per l'anno 2025/2026 l'ufficio ACTE organizza **corsi annuali e corsi quadrimestrali** che abbracciano diversi ambiti.

CREATIVITÀ E ARTE

Corsi di acquerello, animazione teatrale, canto corale, modellato e creta, pittura

L'espressione creativa offre l'opportunità di rinnovarsi, stimola la curiosità e promuove un atteggiamento positivo migliorando la qualità della vita, anche in età avanzata. La creatività è fondamentale per un invecchiamento sano.

BENESSERE E MOVIMENTO

Corsi di balli di gruppo, yoga, zumba gold

I laboratori dedicati al benessere della mente e del corpo uniscono l'utilità di un'attività sana e completa ad una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie capacità.

Per conoscersi meglio e relazionarsi con gli altri in modo divertente e costruttivo.

APPRENDIMENTO E CONOSCENZA

Corsi di francese, inglese, spagnolo

Studiare una lingua straniera contribuisce a rallentare il processo di invecchiamento del cervello, offre opportunità di crescita personale, facilita i viaggi in autonomia, permette di comunicare con persone di altre nazionalità, leggere libri e guardare film in lingua originale.

LE NOVITÀ

ACTE da quest'anno ha arricchito e diversificato le proposte destinate ai cittadini over 65 avviando nuove collaborazioni. Progetti ideati e tenuti da **giovani formatori under 35** per favorire l'incontro tra generazioni e nuovi modi di vivere il tempo libero, e collaborazioni con **realità che operano nel territorio** per incentivare il senso di appartenenza ad una comunità capace di scambiare esperienze e competenze.

NEWS

GIOVANI IN ACTE

Fiabe in scena, Bookclub interpretativo, Vedere con le mani-sentire con il cuore, I segreti dei cartoni animati

Laboratori realizzati da docenti selezionati che hanno partecipato alla call *Giovani in ACTE* aperta agli under 35 per la realizzazione di attività laboratoriali ricreative e formative.

LE COLLABORAZIONI

Ricamo base, Informatica base, Panificazione, Educazione alimentare, Guida all'ascolto musicale, Sento la mia voce

Enti attivi nel territorio che mettono a disposizione la propria esperienza e gli spazi per realizzare iniziative e corsi dedicati ai cittadini anziani.

CORSI ANNUALI (ottobre-maggio)

CORSO	DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO *
ANIMAZIONE TEATRALE principianti	Esercizi teatrali per migliorare l'ascolto e la capacità di lavorare in gruppo, sviluppare sensibilità e immaginazione, scoprire nuove forme comunicative.	24 lezioni lunedì 14:30 - 16:30	Sala insonorizzata ex Scuderie - piazza Napoli, 41	€ 110,00
ANIMAZIONE TEATRALE avanzato (compagnia)	La compagnia è composta dai partecipanti che hanno già frequentato il corso di animazione teatrale e desiderano perfezionare la loro formazione.	24 lezioni lunedì 16:30 - 18:30	Sala insonorizzata ex Scuderie - piazza Napoli, 41	€ 110,00
CANTO CORALE	Studio e interpretazione di alcuni brani in un repertorio che spazia dalla musica rinascimentale ad autori contemporanei, dalla musica popolare a quella di carattere sacro.	24 lezioni mercoledì 15:45 - 17:45	Casa di Quartiere Arcella - viale Arcella, 23	€ 110,00
FRANCESE principianti	Per imparare la lingua da zero o riprendere lo studio dopo tanto tempo.	24 lezioni martedì 16:30 - 18:00	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
FRANCESE pre-intermedio	Per comunicare e produrre testi semplici ma chiari, parlare di argomenti più complessi, esprimere e argomentare le proprie opinioni.	24 lezioni giovedì 15:00 - 16:30	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
FRANCESE intermedio superiore	Imparare a comprendere discorsi complessi e produrre testi dettagliati su una vasta gamma di argomenti.	24 lezioni martedì 15:00 - 16:30	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
INGLESE principianti	Per imparare la lingua da zero o riprendere lo studio dopo tanto tempo.	24 lezioni martedì 15:00 - 16:30	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
INGLESE elementare	Imparare a comprendere e utilizzare espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni quotidiani di tipo concreto.	24 lezioni venerdì 15:00 - 16:30	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00

*La quota non include il costo dei materiali didattici, che il partecipante dovrà sostenere separatamente.

CORSI ANNUALI (ottobre-maggio)

CORSO	DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO *
INGLESE pre-intermedio	Per comunicare e produrre testi semplici ma chiari, parlare di argomenti più complessi, esprimere e argomentare le proprie opinioni.	24 lezioni mercoledì 15:00 - 16:30 oppure venerdì 16:30 - 18:00	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
INGLESE intermedio	Imparare a comprendere gli aspetti principali di discorsi complessi, produrre testi chiari, esprimere opinioni.	24 lezioni mercoledì 9:15-10:45 oppure 10:45-12:15	Sede da definire	€ 100,00
INGLESE conversazione base	Per rafforzare le conoscenze già acquisite mettendole in pratica nella lingua parlata. Non adatto a principianti.	24 lezioni mercoledì 16:30 - 18:00	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
INGLESE conversazione base	Per rafforzare le conoscenze già acquisite mettendole in pratica nella lingua parlata. Non adatto a principianti.	24 lezioni venerdì 15:00 - 16:30	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
INGLESE conversazione avanzata	Conversazione di gruppo per chi ha già una buona padronanza della lingua.	24 lezioni venerdì 16:30 - 18:00	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
SPAGNOLO principianti	Per imparare la lingua da zero o riprendere lo studio dopo tanto tempo.	24 lezioni mercoledì 15:00 - 16:30	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
SPAGNOLO intermedio	Imparare a comprendere gli aspetti principali di discorsi complessi, produrre testi chiari, esprimere opinioni.	24 lezioni martedì 16:30 - 18:00	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00
SPAGNOLO avanzato	Imparare a comprendere testi lunghi e complessi, cogliere a pieno il significato dei contenuti, utilizzare la lingua con sicurezza per conversare in modo appropriato partecipando alle discussioni.	24 lezioni mercoledì 16:30 - 18:00	Liceo Nievo via Barbarigo, 38	€ 100,00

*La quota non include il costo dei materiali didattici, che il partecipante dovrà sostenere separatamente.

CORSI QUADRIMESTRALI (I ciclo ottobre-gennaio. Il ciclo gennaio-maggio)

CORSO	DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO *
ACQUERELLO principianti	Imparare le tecniche base per dipingere con gli acquerelli, usare correttamente e conservare con cura pennelli e attrezzatura.	2 cicli da 12 lezioni venerdì 9:00 - 12:00	Spazio Prisma "Guizza" - via Delle Scuole, 2	€ 95,00 per ciclo
ACQUERELLO avanzato	Corso adatto a chi ha già acquisito le basi della tecnica dell'acquerello e vuole perfezionare vari aspetti fino ad eseguire acquerelli minuziosi di disegno ed acquerelli difficili ma privi di disegno.	2 cicli da 12 lezioni lunedì oppure giovedì 9:00 - 12:00	Spazio Prisma "Guizza" - via Delle Scuole, 2	€ 95,00 per ciclo
BALLI DI GRUPPO principianti	Balli in gruppo con coreografie semplici, per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e stimolare la memoria divertendosi. Il repertorio varia dalla musica pop alla tradizionale.	2 cicli da 12 lezioni mercoledì 9:00 - 10:30	Sala polivalente - via Boccaccio, 80 (piano terra)	€ 90,00 per ciclo
BALLI DI GRUPPO avanzato	Balli coreografici di gruppo per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e stimolare la memoria divertendosi. Il repertorio varia dalla musica pop alla tradizionale.	2 cicli da 12 lezioni mercoledì 10:30 - 12:00	Sala polivalente - via Boccaccio, 80 (piano terra)	€ 90,00 per ciclo
BALLI DI GRUPPO principianti	Balli in gruppo con coreografie semplici, per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e stimolare la memoria divertendosi. Il repertorio varia dalla musica pop alla tradizionale.	2 cicli da 12 lezioni venerdì 9:00 - 10:30	Casa di Quartiere Arcella - viale Arcella, 23	€ 90,00 per ciclo
BALLI DI GRUPPO avanzato	Balli coreografici di gruppo per migliorare la coordinazione, l'equilibrio e stimolare la memoria divertendosi. Il repertorio varia dalla musica pop alla tradizionale.	2 cicli da 12 lezioni venerdì 10:30 - 12:00	Casa di Quartiere Arcella - viale Arcella, 23	€ 90,00 per ciclo
MODELLATO E CRETA	Conoscere le caratteristiche della creta e acquisire la competenza tecnico manuale ed espressiva nel modellare un basso rilievo o un alto rilievo o un tutto tondo.	2 cicli da 16 lezioni lunedì e venerdì 15:00 - 18:00	Spazio Prisma "Maroncelli" - via Maroncelli, 61/M	€ 143,00 per ciclo
PITTURA	Dagli elementi base di disegno con esercizi di osservazione e copia dal vero, alla pittura monocromatica e cromatica. Uso delle materie (olio, tempera, acquerello, pastello), dei supporti (tele, pennelli, carte) e degli attrezzi (pennelli, spatole).	2 cicli da 12 lezioni martedì 9:00 - 12:00	Spazio Prisma "Maroncelli" - via Maroncelli, 61/M	€ 95,00 per ciclo

*La quota non include il costo dei materiali didattici, che il partecipante dovrà sostenere separatamente.

CORSI QUADRIMESTRALI (I ciclo ottobre-gennaio. Il ciclo gennaio-maggio)

CORSO	DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO *
YOGA	Posizioni e tecniche Yoga tradizionali che tengono conto di eventuali limitazioni fisiche o patologie dei partecipanti, con esecuzione di movimenti lenti, gradualmente e semplici.	2 cicli da 12 lezioni lunedì 15:00 - 16:30	Sala "A. Contarello" - via Piovese, 74	€ 90,00 per ciclo
ZUMBA GOLD	Corso di danza-fitness con coreografie semplici pensato per migliorare equilibrio, flessibilità e benessere generale.	2 cicli da 12 lezioni martedì 9:30 - 11:00	Sede da definire	€ 65,00 per ciclo

*La quota non include il costo dei materiali didattici, che il partecipante dovrà sostenere separatamente.

GIOVANI IN ACTE

CORSO	DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO *
FIABE IN SCENA raccontare fiabe dal mondo	Imparare a narrare il racconto orale in modo accattivante, utilizzando tecniche teatrali e di storytelling, spaziando dalle fiabe tradizionali venete a quelle di altre parti del mondo.	11 lezioni + 1 aperta al pubblico lunedì 16:00 - 18:00	Sala riunioni Ex Dazio - riviera Paleocapa, 98	€95,00
BOOKCLUB INTERPRETATIVO oltre la semplice lettura	Riflettere, discutere e mettersi in gioco a partire dalla lettura condivisa di un testo, attraverso diversi linguaggi espressivi come il gioco, il teatro, la scrittura creativa e autobiografica.	9 lezioni + 1 aperta al pubblico mercoledì 16:00 - 18:00	Sala di via Dottesio, 4	€80,00
VEDERE CON LE MANI, SENTIRE CON IL CUORE scoprire il mondo della disabilità visiva	Avvicinarsi al mondo della disabilità visiva attraverso laboratori esperienziali che coinvolgono tatto, udito e creatività.	5 lezioni lunedì 10:00 - 11:30	Sede da definire	€33,00
I SEGRETI DEI CARTONI ANIMATI crea il tuo corto con l'animazione digitale	Un percorso a ritroso per capire come è nato il cinema d'animazione e come si sono evolute le tecniche, da Carosello a Walt Disney, fino a realizzare i primi disegni animati, inventare personaggi e creare un piccolo mondo fantastico.	8 lezioni martedì 15:00 - 17:00	Spazio Prisma "Guizza" - via Delle Scuole, 2	€65,00

*La quota non include il costo dei materiali didattici, che il partecipante dovrà sostenere separatamente.

CORSI IN COLLABORAZIONE CON ENTI DEL TERRITORIO

CORSO	DESCRIZIONE	FREQUENZA	SEDE	COSTO *
RICAMO BASE a cura di associazione Padova Ricama l'Arte	Preparazione di un manufatto, angoli orlo a giorno, punto quadro, gigliuccio, punti classici.	9 lezioni venerdì 9.30 - 12.30	PADOVA RICAMA L'ARTE - via G. Modena , 8/A (primo piano, presso la Parrocchia di San Prosdocimo)	€ 110,00
INFORMATICA BASE a cura di Enaip Veneto	Navigare in sicurezza, creare e gestire un account di posta elettronica, usare motori di ricerca e browser, collegare smartphone al PC, archiviare foto e documenti online, creare cartelle, prenotare e acquistare online, e conoscere i principali social media.	24 ore orario da definire	ENAIIP VENETO - via A. da Forlì, 64/a	€ 150,00
PANIFICAZIONE a cura di Enaip Veneto	Gli ingredienti di base per impasti, le tecniche di lavorazione e cottura, cottura e modalità di conservazione, laboratorio pratico di ricette di salate e dolci.	20 ore orario da definire (da gennaio 2026)	ENAIIP VENETO - via A. da Forlì, 64/a	€ 120,00
EDUCAZIONE ALIMENTARE a cura di Enaip Veneto	Gli elementi base della nutrizione, cenni di nutrizione personalizzata, tecniche di conservazione dei cibi, igiene e sicurezza alimentare, approfondimenti sulla dieta mediterranea, e laboratorio pratico di ricette sostenibili.	20 ore orario da definire (da marzo 2026)	ENAIIP VENETO - via A. da Forlì, 64/a	€ 100,00
GUIDA ALL'ASCOLTO MUSICALE a cura di associazione U-MUS Umanità in Musica	Conoscere le caratteristiche di una composizione musicale: ritmo, melodia, armonia, timbro, colore, forma, contesto, autore, per un'approccio all'ascolto consapevole e una maggiore comprensione del fenomeno musicale. I vari temi e generi musicali saranno trattati da esperti diversi.	16 lezioni orario da definire	c/o aula Conservatorio "C. Pollini" - sede di via Bertacchi, 15	€ 100,00
SENTO LA MIA VOCE a cura di associazione U-MUS Umanità in Musica	Uso e igiene orale, fisiologia e funzionalità della laringe, voce parlata e cantata, per praticare e ottimizzare la funzione vocale nei contesti quotidiani e mantenere il proprio stato di salute comunicativa ed espressiva	16 lezioni di 1,5 ore orario da definire (da gennaio 2026)	c/o aula Conservatorio "C. Pollini" - sede di via Bertacchi, 15	€ 100,00



REQUISITI DI ACCESSO

Per partecipare è richiesto il possesso dei seguenti requisiti:

- **avere compiuto 65 anni ***
- **essere residenti nel Comune di Padova**
- **essere in condizione non lavorativa**

*Le persone già iscritte alle attività motorie, ai laboratori creativi e ai soggiorni climatici nell'anno 2024/25 di età compresa tra i 60 e i 65 anni possono essere iscritte alle attività sopra citate in deroga fino alla maturazione del requisito dell'età.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

La domanda di partecipazione va inviata compilando il **modulo online** disponibile sul sito **www.comune.padova.it** nella pagina dedicata ai Laboratori creativi per la terza età.

IMPORTANTE

È previsto un numero minimo di partecipanti per l'avvio del corso.

Le sedi e i turni sono indicativi e ragioni organizzative giustificheranno eventuali variazioni.

Il pagamento della quota dovrà essere effettuato al co-gestore o ai partner del servizio secondo le modalità ed entro il termine da questi definiti; in caso di rinuncia dopo tale termine, la quota non verrà rimborsata qualora il corso sia attivato.

COMUNE DI PADOVA
SETTORE SERVIZI SOCIALI
UFFICIO ATTIVITÀ CREATIVE TERZA ETÀ

Via Giotto, 34 - Padova

lunedì, mercoledì e venerdì 9:00 - 12:00 e martedì 15:00 -16:30
Tel. 049 8205088 - E-mail: segreteriaeterzaeta@comune.padova.it
www.comune.padova.it

