



CITTÀ  
DI ALBA

“Non si diventa vecchi  
per aver vissuto un certo numero di anni,  
si diventa vecchi perché si disertano i propri ideali.  
Gli anni invecchiano la pelle,  
rinunciare ai propri ideali invecchia l'anima.  
Giovane è colui che si meraviglia, che si domanda,  
come un bambino insaziabile: e dopo?  
Che sfida gli avvenimenti  
e trova gioia nel gioco della vita.  
Voi resterete tanto giovani fino a che resterete  
ricettivi a quello che è bello, buono e grande,  
ricettivi ai messaggi della natura,  
dell'uomo, dell'infinito.”

Gen. Mac Arthur

# PROGETTO TERZA ETÀ ATTIVA

COOPERATIVA SOCIALE IL PIANETA

PISCINA ALBANUOTO

ASSOCIAZIONE SUONOIOCO



L'iniziativa è realizzata con il contributo della

FONDAZIONE I CRT

Turquoise - Alba

## INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

**Comune di Alba - Ufficio di Servizi Sociali:** Via G. Govone, 11 - Tel. 0173 292272

**Centri Anziani Comunali di Alba:** Via G. Govone, 11 - Via Rio Misureto  
Via Franco Centro (da ottobre Corso Piave, 91) - Fraz. Mussotto, Str. Guarene, 7

**Cooperativa Sociale il Pianeta:** Via Mandelli, 9 - Alba - Tel. 0173 441942

**Piscina Albanuoto:** V.le Vico, 8 - Alba - Tel. 0173 290169

Il progetto **Terza Età Attiva**, coordinato dai Servizi Sociali del **Comune di Alba** e con il contributo della **FONDAZIONE CRT**, è stato studiato per ampliare alcune attività nei Centri di Incontro Comunali e per offrire agli anziani nuove opportunità di migliorare le proprie condizioni fisiche e mentali con attività nuove, creative e coinvolgenti, evitando l'isolamento e l'emarginazione sociale.

Le nuove attività previste dal Progetto, che si svolgeranno prevalentemente nei locali dei Centri Anziani del Comune di Alba, saranno aperte a tutti gli interessati e saranno suddivise in:

- **attività motoria** con corsi di ginnastica dolce, ginnastica e musica.  
Ginnastica in acqua e ginnastica di riattivazione motoria mirata con piccoli gruppi; controllo e visita medica;
- **attività socio ricreativa e culturale** come laboratorio di musica, laboratorio di musica attiva e laboratorio di teatro.

Tutte le attività saranno seguite da personale specializzato che fa parte della **Cooperativa Sociale il Pianeta, dell'Associazione Culturale Suonogioco e della Piscina Albanuoto**. Si inizierà il 22 settembre 2003 e l'attività proseguirà fino a giugno 2004.

## GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ

### **Centro Anziani di Via G. Govone**

- Martedì e Venerdì:  
*dalle ore 8,30 alle ore 9,30*  
*e dalle ore 9,30 alle ore 10,30*

### **Centro Anziani di Via Rio Misureto**

- Lunedì e Venerdì:  
*dalle ore 8,30 alle ore 9,30*  
*e dalle ore 9,30 alle ore 10,30*
- Mercoledì:  
*dalle ore 8,30 alle ore 9,30*

### **Centro Anziani di Borgo Piave**

- Lunedì e Giovedì:  
*dalle ore 8,30 alle ore 9,30*  
*e dalle ore 9,30 alle ore 10,30*

### **Centro Anziani di Mussotto**

- Lunedì e Giovedì:  
*dalle ore 9,30 alle ore 10,30*  
*(presso il salone parrocchiale)*
- Lunedì e Giovedì:  
*dalle ore 14,50 alle ore 15,50*  
*(presso il Centro Sportivo Koala)*

## GINNASTICA E MUSICA

### **Centro Anziani di Via Rio Misureto**

- Mercoledì e Venerdì:  
*dalle ore 10,30 alle ore 11,30*

### **Centro Anziani di Borgo Piave**

- Lunedì e Giovedì:  
*dalle ore 10,30 alle ore 11,30*

### **Centro Anziani di Via G. Govone**

- Martedì e Venerdì:  
*dalle ore 10,30 alle ore 11,30*

## GINNASTICA MIRATA DI RIATTIVAZIONE

### **Centro Anziani di Via G. Govone e Via Rio Misureto**

- Martedì e Giovedì:  
*dalle ore 14,30 alle ore 15,30*  
*dalle ore 15,30 alle ore 16,30*  
*dalle ore 16,30 alle ore 17,30*

## GINNASTICA IN ACQUA

### **Presso la Piscina ALBANUOTO - Viale Vico, 8**

- Martedì e Giovedì:  
*dalle ore 8,50 alle ore 9,50*

I giorni e gli orari indicati per i relativi corsi potranno subire delle variazioni in riferimento alle esigenze dei partecipanti.

## COSTI DEI CORSI

- **Ginnastica tradizionale:**  
€ 75,00 (due sedute settimanali)  
€ 100,00 (tre sedute settimanali)
- **Ginnastica e musica:**  
€ 75,00 (due sedute settimanali)
- **Ginnastica in acqua:**  
€ 130,00 (due sedute settimanali)
- **Ginnastica mirata di riattivazione:**  
€ 120,00 (due sedute settimanali)
- **Laboratorio teatrale:** gratuito
- **Laboratorio di musica attiva:** gratuito