

PROGETTO “CONNESSIONI APUANE: UNA COMUNITA’ IN DIALOGO DALLA LUNIGIANA AL MARE” CUP C63J25000000004 COFINANZIATO DAL FONDO SOCIALE EUROPEO + 2021-2027 NELL’AMBITO DELL’AVVISO “GIOVANI E ADULTI INFORMATI. INTERVENTI DI EDUCAZIONE NON FORMALE DELLA POPOLAZIONE ADULTA MAGGIORENNE REALIZZATI DALLE RETI DOCUMENTARIE LOCALI (BIBLIOTECHE E ARCHIVI) PER IL TRIENNIO 2024-2026-AZIONE 2.F.10”.

Titolo del corso: *Attiva-mente nell’età d’argento*
Codice del corso: 2025PD0337

Atto amministrativo pubblico di finanziamento: Decreto dirigenziale 1531 del 24.01.2025 (pubblicato su Burt n. 6 del 5 febbraio 2025, parte IV)

Ente esecutore : Comune di Massa

Ente partner: Comune di Tresana

Soggetto delegato alla formazione: Etruscaform srl

Obiettivi formativi:

L’attività formativa intende promuovere l'invecchiamento attivo e la partecipazione attiva alla vita sociale degli over 65 attraverso attività formative non formali che stimolino la mente, il corpo e la creatività.

Tematiche affrontate:

Due moduli di 30 ore ciascuno:

1. Informatica di Base e Utilizzo del Computer e dello Smartphone. Questo modulo mira a fornire le competenze fondamentali per utilizzare computer e smartphone, particolare enfasi sarà data al riconoscimento delle truffe e protezione dei dati personali. Verranno inoltre approfondite le tematiche dell’Identità Digitale e le modalità operative di accesso ai Servizi Telematici.
2. Yoga per il Benessere Psicofisico nella terza età. Un percorso di educazione al movimento e alla consapevolezza del proprio corpo per migliorare le condizioni psicofisiche e sostenere l’anziano nelle attività quotidiane, attraverso le posture e la corretta respirazione.

Sede di svolgimento dell’attività formativa:

Sala consiliare del Comune di Tresana

P.le XXV Aprile, 1 Fraz. Barbarasco - Comune di Tresana

Metodologie e strumenti:

Corso frontale e laboratorio in presenza per un totale di 60 ore.

Docente:

Primo modulo: Giacomo Zucchelli e Irene Laudini

Secondo modulo: Sara Bertoneri

Calendario del corso:

Le lezioni si terranno dal 3 giugno al 30 settembre nei giorni di Martedì (modulo 2), Mercoledì (modulo 1), Giovedì (modulo 1). L'orario delle lezioni del modulo 1 sarà dalle 16:30 alle 19:00 mentre l'orario delle lezioni del modulo 2 sarà dalle 9:30 alle 11:30. Il calendario potrà subire variazioni: ad esempio il 10 giugno la lezione non si terrà.

Numero di partecipanti:

Max 15

L'attività è dedicata a persone *over 65* per un numero massimo di 15 partecipanti. Il requisito anagrafico sarà accertato tramite scheda di iscrizione e trasmissione del documento di identità. In caso di numero di domande eccedenti i posti previsti sarà attivata una procedura di selezione consistente in un colloquio individuale in cui si andranno valutare le condizioni psicofisiche e socio-economiche della persona, attitudine e motivazione alla frequenza del corso, necessità oggettive ed eventuali situazioni di disagio o rischio marginalità, situazione occupazionale e familiare, ecc. Questo consentirà di dare la priorità a persone motivate e provenienti da situazioni a rischio marginalità socio-economica.

Data di apertura iscrizioni: 16 aprile 2025

È ancora possibile iscriversi fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

Per iscrizioni:

Comune di Tresana, Palazzo comunale, ufficio protocollo,
personale@comune.tresana.ms.it, 0187-477112 (interno 1), referente: Raffaella Venturini

Per informazioni:

Etruscaform, Viale C. Colombo 9b - Carrara MS

Orario: da Lunedì a Venerdì dalle 9,00 alle 12,00 e dalle 15,30 alle 18,00

Tel 058555322

Email info@etruscaform.com

connessioniapuate@comune.massa.ms.it

Il corso è completamente GRATUITO

Allegati DA FIRMARE:

- Scheda di iscrizione e informative trattamento dati

| DATA | orario | |
|----------------------------|---------------|--|
| martedì, giugno 3, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| giovedì, giugno 5, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| mercoledì, giugno 11, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| giovedì, giugno 19, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| martedì, giugno 24, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| mercoledì, giugno 25, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| martedì, luglio 1, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| giovedì, luglio 3, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| martedì, luglio 8, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| mercoledì, luglio 9, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| giovedì, luglio 17, 2025 | 16:30 - 19:00 | |

| | | |
|-------------------------------|---------------|--|
| martedì, luglio 22, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| martedì, luglio 29, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| martedì, settembre 2, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| mercoledì, settembre 3, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| martedì, settembre 9, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| giovedì, settembre 11, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| martedì, settembre 16, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| mercoledì, settembre 17, 2025 | 16:30 - 19:00 | |
| martedì, settembre 23, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| giovedì, settembre 25, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| martedì, settembre 30, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
| mercoledì, ottobre 1, 2025 | 16:30 - 19:00 | |

| | | |
|--------------------------|---------------|--|
| martedì, ottobre 7, 2025 | 09:00 - 11:30 | |
|--------------------------|---------------|--|