

UNITRE – UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

Sul territorio comunale opera l'Unitre, Università della Terza Età, con sede in via P.zza Il Reggimento Alpini, 3 (c/o ex Centro Anziani n. 2).

L'Unitre di Cuneo è nata il 22 febbraio 1982 e fin dalla sua nascita ha aderito all'Associazione Nazionale delle Università della Terza Età, che attualmente rappresenta centinaia di Sezioni in tutto il territorio nazionale e con diramazioni anche all'estero.

L'Associazione è pienamente autonoma: sia finanziariamente, perché vive con il solo contributo rappresentato dalla quota di iscrizione degli associati; sia per la programmazione e l'organizzazione delle sue molteplici attività, perché frutto del volontario e gratuito apporto dei docenti e di tutti gli associati.

QUANDO: settembre-giugno.

DOVE: c/o il Cinema Teatro "Monviso" per le conferenze - Via XX Settembre, 14 - Cuneo
c/o i locali dell'ex Centro Incontri n. 2 per i corsi e salotti, visite a siti ed eventi di interesse culturale.

TRASPORTO PUBBLICO LOCALE

I cittadini over 70 anni residenti nel Comune di Cuneo, potranno acquistare un abbonamento annuale a tariffe agevolate per il trasporto pubblico locale. Le agevolazioni, promosse dal Comune in collaborazione con il Consorzio Trasporti Granda Bus, sono valide indipendentemente dalla data di attivazione dell'abbonamento e valevoli su tutta l'area dei servizi di trasporto assicurati dal Consorzio, in qualsiasi ora della giornata, sia essa feriale e festiva, salvo determinazioni diverse concordate con il Consorzio. Il costo dell'abbonamento varia in base alla certificazione Isee.

Per informazioni è possibile chiamare il call center gratuito di Granda Bus al numero verde 800-33.81.71 oppure — 0171/488544, scrivere a info@grandabus.it o consultare il sito del Comune di Cuneo.

STADIO DEL NUOTO – INGRESSI GRATUITI OVER 70

Gli over 70 residenti nel Comune di Cuneo, possono usufruire dell'ingresso gratuito in piscina.

DOVE: piscina comunale – Via Porta Mondovì, 7 Cuneo

QUANDO: tutto l'anno, durante gli orari di nuoto libero.

SERVIZIO CIVICO dedicato a cittadini/e di Cuneo over 65

Hai più di 65 anni, voglia di offrire tempo e competenze per la tua città?

IL SERVIZIO CIVICO FA AL CASO TUO!

Il Servizio Civico dà la possibilità ai cuneesi over 65 di agire un ruolo attivo, mettendo a disposizione tempo, esperienze, saperi e competenze.

Il Comune di Cuneo ha individuato alcuni ambiti nei quali i cittadini over 65 si possono attivare a titolo di volontari, che sono:

SOCIALE: attività di integrazione nell'assistenza alle persone ospiti di residenze per anziani e/o centri per disabili, supporto alle attività di animazione e alle attività di svago, supporto e affiancamento nel pedibus.

AMBIENTE: attività di piccola manutenzione e cura delle aree verdi cittadine e del Parco fluviale Gesso e Stura.

CULTURA: sorveglianza mostre e guida nei luoghi di interesse storico-culturale della città.

PER AVERE INFORMAZIONI GENERALI SULLE OPPORTUNITÀ PER GLI OVER 65 NEL COMUNE DI

CUNEO CONTATTA IL SETTORE SERVIZI ALLA PERSONA

SERVIZIO SOCIO EDUCATIVO 0171/444 450

WWW.COMUNE.CUNEO.IT.



LE OPPORTUNITÀ E LE ATTIVITÀ PER FAVORIRE SALUTE E BENESSERE PER GLI OVER 65



CENTRI D'INCONTRO

Sul territorio comunale sono attivi sei Centri d'incontro, aperti tutti i pomeriggi della settimana, che offrono, alle persone con più di 50 anni di età, la possibilità di ritrovarsi, attivarsi e partecipare alla comunità. Diverse le attività ricreative organizzate: pomeriggi e serate danzanti, gare e tornei, pranzi sociali, incontri/dibattiti, laboratori ecc.

L'iscrizione avviene tramite il rilascio di una tessera e il versamento di una quota associativa.

Di seguito elencati i centri d'incontro in città e frazioni:

Centro Incontri	Indirizzo
Centro n.1 Cuneo Storica	Via Manfredi di Luserna, 4/a Cuneo
Centro n.3 Cerialdo – San Pio	Via San Pio X, 18 Cuneo
Centro n.4 Madonna dell'Olmo	Via Crissolo, 9 Cuneo
Centro n.5 San Rocco Castagnaretta	Via Demonte, 16 Cuneo
Centro n.7 San Paolo - Cuneo 2	Via T. Cavallo, 11 Cuneo
Centro n.8 Confreria	Via Valle Maira, 144 Cuneo

FISICOMENTE

FISICO - ATTIVITÀ MOTORIA

Il Comune di Cuneo in collaborazione con gli enti di promozione sportiva organizza corsi di attività motoria per la terza età che permettono di mantenere un buon tono muscolare, elasticità fisica e mentale.

L'attività motoria ha anche finalità preventive rispetto ad alcuni caratteristici problemi legati all'età avanzata.

Tutti i corsi sono condotti da professionisti e la quota di partecipazione varia a seconda del corso scelto: ginnastica dolce, pilates, yoga.

QUANDO: i corsi si svolgono a partire dal mese di ottobre di ogni anno.

DOVE: impianti sportivi della città e delle frazioni.

MENTE - CONOSCI, PROTEGGI E RINFORZA LA TUA MEMORIA

Il Comune di Cuneo propone da molti anni questo laboratorio che si pone l'obiettivo di trasmettere tecniche, strategie ed esercizi sui temi della gestione dello stress e il potenziamento della memoria nell'ottica della prevenzione dell'invecchiamento cognitivo.

QUANDO: periodo autunno- inverno, il giovedì pomeriggio.

DOVE: c/o la sede dell'ex centro incontri per anziani n. 2 di Piazza Il Reggimento Alpini – Cuneo.

GRUPPI DI CAMMINO – UN PERCORSO COMUNE

Il Comune di Cuneo organizza, da molti anni, i gruppi di cammino di promozione dell'attività fisica, sotto la guida di un conduttore/volontario, un "capofila", il "walking leader". È un'attività fisica organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova, settimanalmente e con continuità, a un orario concordato, per camminare lungo un percorso prestabilito. Non è necessaria l'iscrizione, la partecipazione è gratuita e non richiede abilità tecniche specifiche.

Il gruppo varia da un minimo di 10-12 persone a un massimo di 30 persone.

QUANDO: ogni mercoledì e venerdì nell'arco dell'intero anno.

DOVE: percorsi urbani ed extra urbani.

Il programma delle camminate viene pubblicato ogni mese sul sito del Comune di Cuneo per informare gli interessati sui luoghi di ritrovo del gruppo, i percorsi e gli orari; è anche reperibile presso lo Sportello Unico del Cittadino in Via Santa Maria – Cuneo – o direttamente presso il Settore Servizi alla persona - Socio Educativo - in Via Roma, 2.

DOMENICHE IN MUSICA

Terza età, nuova giovinezza: anche se con il passare degli anni il corpo cambia e alcuni disturbi aumentano, si scoprono nuove e stimolanti possibilità per mantenersi in forma. Tra queste c'è il ballo, attività fisica adatta anche agli anziani che, pur richiedendo un esercizio fisico non troppo impegnativo, è in grado di apportare benefici misurabili a chi la pratica con costanza.

QUANDO: tutto l'anno, ogni domenica pomeriggio dalle ore 15:00 alle 19:00 e il mercoledì pomeriggio alcuni ballerini volontari si dedicano alle lezioni frontali.

DOVE: c/o la Casa del Quartiere Donatello Via Rostagni, 23L Cuneo.

QUANDO: da ottobre a maggio, ogni domenica pomeriggio dalle ore 15:00 alle 19:00.

DOVE: c/o il centro incontri n. 7 Quartiere San Paolo Via L. Teresio Cavallo 11.

PALESTRA DI VITA OVER 70

Il Comune di Cuneo organizza la "Palestra di Vita territoriale": progetto/laboratorio la cui titolarità è della Bottega del Possibile in collaborazione con il Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese, in favore delle persone Over 70.

L'attività "Palestra di Vita Territoriale", utilizzando la metodologia dell'auto mutuo aiuto, è finalizzata a promuovere il benessere psicologico e fisico della persona Over 70, a migliorare la qualità di vita promuovendo una cultura positiva dell'invecchiamento attivo, a fornire un sostegno psicologico alla persona valorizzando le risorse dei singoli, del gruppo e della comunità, trasformandole in ricchezza collettiva.

QUANDO: da settembre a giugno ogni martedì pomeriggio dalle 15.00 alle 16.30.

DOVE: c/o il Polo Meet di Via C.S. Leutrum, 7.

CORSO DI CULTURA GENERALE PER ADULTI

Questo corso è stato pensato per tenersi al passo con i tempi (cambiamento sociale, tecnologico e informatico) e/o per mantenere il cervello in allenamento. Chiunque può iscriversi al corso di cultura generale organizzato e coordinato da un'associazione informale di volontari che calendarizza una serie di lezioni, tenute da relatori disponibili gratuitamente a offrire il loro sapere su una vasta gamma di argomenti che spaziano dalla cultura generale alla scienza, dalla storia alla letteratura, dalla geografia all'ecologia e anche ai temi di attualità.

QUANDO: ogni martedì pomeriggio dalle 15.00 alle 16.30.

DOVE: c/o i locali dell'ex centro incontri n. 2 di Piazza Il Reggimento Alpini