

ADULTI IN-FORMATI A PISTOIA. PER UNA CITTADINANZA ATTIVA E CONSAPEVOLE.

Interventi **gratuiti** di educazione permanente non formale per i cittadini italiani e stranieri maggiorenni che vivono nella provincia di Pistoia.

A partire dai primi di maggio 2025
nelle diverse sedi di biblioteche
e archivi della provincia di Pistoia
saranno organizzati **238 corsi**
gratuiti di approfondimento
sulle seguenti tematiche:

- 1. **LDI**: Corsi di alfabetizzazione
- 2. **LID**: Corsi di lingue
- 3. **ETI**: Attualità e temi d'attualità
- 4. **OGG**: Cittadinanza globale e sviluppo sostenibile
- 5. **BEI**: Benessere personale

Informazioni e iscrizioni sul sito:
<https://seredop.comune.pistoia.it>



Progetto realizzato grazie al finanziamento della Regione Toscana di cui il Comune di Pistoia, in collaborazione con il Consorzio di Biblioteche e Archivi della Provincia di Pistoia, ha ottenuto la gestione e l'attuazione del progetto. Il progetto è finanziato dalla Regione Toscana e dal Comune di Pistoia. Il progetto è finanziato dalla Regione Toscana e dal Comune di Pistoia. Il progetto è finanziato dalla Regione Toscana e dal Comune di Pistoia.

Partecipano al progetto

Agliana - Biblioteca comunale Angela Marcolini | **Buggiano** - Biblioteca comunale | **Chiesina Uzzanese** - Biblioteca comunale | **Lamporecchio** - Biblioteca comunale Don Sivo Bukali | **Larciano** - Biblioteca comunale | **Mariliana** - Biblioteca comunale | **Massa e Cozzile** - Centro polivalente comunale | **Massa e Cozzile** - Istituto comprensivo statale Bernardo Rossini | **Monsummano Terme** - Biblioteca comunale Giuseppe Giusti | **Montale** - Biblioteca comunale La Smilea | **Montecatini Terme** - Biblioteca comunale Leandro Magnani | **Pescia** - Biblioteca comunale Carlo Magnani | **Pieve a Nievole** - Biblioteca comunale | **Pistoia** - Archivio Roberto Mariti | **Pistoia** - Biblioteca Fortiguerrina | **Pistoia** - Biblioteca San Giorgio | **Pistoia** - Biblioteca del Centro di Documentazione | **Pistoia** - Biblioteca della Fondazione Joffe Vivarilli | **Pistoia** - Biblioteca della Fondazione Valore lavoro | **Ponte Buggianese** - Biblioteca comunale | **Quarrata** - Biblioteca multimediale Giovanni Michelucci | **San Marcello Piteglio** - Biblioteca comunale | **Serravalle Pistoiese** - Biblioteca comunale Elio

Seguici sui social media





GINNASTICA DOLCE



Dal 17 settembre al 22 ottobre 2025

ORARIO: 15 - 17

6 moduli di mercoledì

DATE: 17, 24 settembre

1, 8, 15, 22 ottobre

Prima Edizione



Numero massimo di partecipanti: 12

LUOGO: Biblioteca Comunale "G. Giusti", Sala Iozzelli, Piazza Martini 99, Monsummano Terme

Iscriviti su: <https://fseredop.comune.pistoia.it>

(in caso di difficoltà i richiedenti potranno essere aiutati in presenza dalle bibliotecarie!)

OBIETTIVI FORMATIVI

Promuovere una corretta educazione motoria, nell'ambito di un adeguato stile di vita, per aumentare il benessere psico-fisico. Allenare il corpo allo sport senza stressarlo in maniera eccessiva. Educare a movimenti lenti e a bassa intensità, concepiti per migliorare l'elasticità dei tessuti e rafforzare il tono muscolare, in modo che possano essere ripetuti in maniera autonoma anche a casa.

TEMATICHE AFFRONTATE

Serie di allungamenti, distensioni, stretching e addominali di vario genere per lavorare sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni. Movimenti a corpo libero lenti, naturali e gradualmente, che non gravino sulle articolazioni, escludendo il rischio di qualsiasi trauma o infortunio.

METODOLOGIE E STRUMENTI

Corso da svolgersi nell'anno 2025 da attuarsi in 6 moduli di due ore ciascuno, in giorno feriale in orario pomeridiano, rivolto a max 12 persone, organizzato con attività frontale. Strumenti da utilizzare: tappetino e telo personale (portati da ogni singolo partecipante).