

# 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:

DIG: Corsi di informatica

LIG: Corsi di lingue

LIT: Alfabetizzazione universale

GLOB: Cittadinanza globale e sviluppo sostenibile

BEN: Benessere personale

Informazioni e iscrizioni sul sito:

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



Progetto realizzato grazie al finanziamento della Regione Toscana di cui al Decreto n. 1531 del 24/01/2025, "Avviso PR FSE+ Toscana 2021-2027".  
"Investimenti a favore dell'occupazione e della crescita" Attività PAD 2.f.10 Giovani e adulti in-formati. Interventi di educazione permanente non formale della popolazione adulta maggiorenni realizzati dalle Reti documentarie locali (biblioteche e archivi) per il triennio 2024-2026, con risorse provenienti dal Fondo Sociale Europeo.



Partecipano al progetto

**Agliana** – Biblioteca comunale Angela Marcesini | **Buggiano** – Biblioteca comunale | **Chiesina Uzzanese** – Biblioteca comunale | **Lamporecchio** – Biblioteca comunale Don Siro Butelli | **Larciano** – Biblioteca comunale | **Marliana** – Biblioteca comunale | **Massa e Cozzile** – Centro polivalente comunale | **Massa e Cozzile** – Istituto comprensivo statale Bernardo Pasquini | **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 Marini | **Pistoia** – Biblioteca Forteguerriana | **Pistoia** – Biblioteca San Giorgio | **Pistoia** – Biblioteca del Centro di Documentazione | **Pistoia** – Biblioteca della Fondazione Jorio Vivarelli | **Pistoia** – Biblioteca della Fondazione Valore lavoro | **Ponte Buggianese** – Biblioteca comunale | **Quarrata** – Biblioteca multimediale Giovanni Michelucci | **San Marcello Piteglio** – Biblioteca comunale | **Serravalle Pistoiese** – Biblioteca comunale Eden

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).