

ISTITUTO REGIONALE
DI STUDI E RICERCA SOCIALE
TRENTO



Università della Terza Età e del Tempo Disponibile

*La promozione della salute in Trentino
Numeri, attività, prospettive*

Trento, 10 dicembre 2012



Università della terza età e del tempo disponibile





I NUMERI DELL'UTETD

- ❑ dai 35 anni di età
- ❑ 68 anni età media
- ❑ 7100 iscritti
- ❑ 6900 donne
- ❑ 1100 uomini

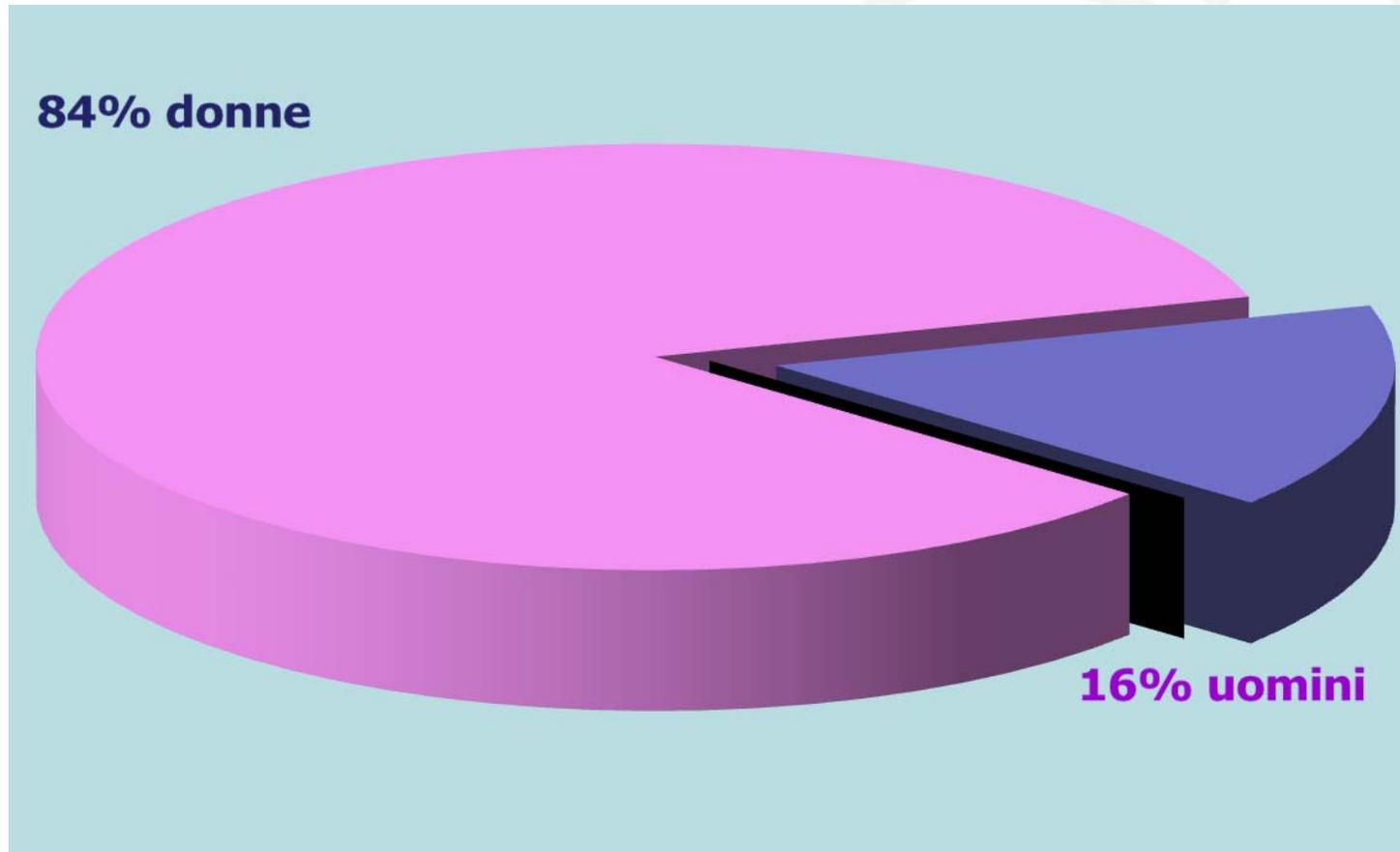
- ❑ **880 CORSI CULTURALI per 5964 ORE CULTURA**

- ❑ **200 CORSI MOTORIA per 4000 ORE MOTORIA**





L'UTETD è DONNA





Università della terza età e del tempo disponibile

- processo di apprendimento che accompagna la persona lungo tutto l'arco della vita e lo arricchisce di contenuti e abilità in una prospettiva di **crescita personale, civica e sociale**
- L'educazione permanente promossa dall'UTETD si caratterizza come **formazione per interesse personale** degli adulti finalizzata all'acquisizione di conoscenze che migliorano la **qualità della vita**



Università della terza età e del tempo disponibile

**'UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ E DEL TEMPO DISPONIBILE
È UN'UNIVERSITÀ CONTRO CORRENTE**

**L SUO OBIETTIVO PRIMARIO È LA FORMAZIONE, LA PRESA
DI COSCIENZA E L'AUTONOMIA DELLA PERSONA, A
QUALSIASI CETO, FASCIA DI REDDITO O DI ISTRUZIONE**



IL PROGETTO CULTURALE

LA PERSONA AL CENTRO



IL PROGETTO CULTURALE

5 PERCORSI CON LA PERSONA AL CENTRO

- 1. La persona: corpo – psiche – relazioni**
- 2. La persona: linguaggi – immagini – segni**
- 3. La persona: pensiero – storia – memoria – cultura e credenze**
- 4. La persona: il vocabolario della cittadinanza**
- 5. La persona: ambiente - tecnologia - scienza**



Università della terza età e del tempo disponibile

conoscenza come strumento per:

- essere consapevoli e quindi consolidare, recuperare e scoprire le proprie capacità**
- maturare nell'autonomia per essere protagonisti delle proprie scelte**
- condividere le proprie conoscenze nel proprio contesto sociale per essere cittadini protagonisti**



Percorso 1 – prendersi cura di sé La persona: corpo, psiche, relazioni

AMBITO MEDICO

- Anatomia e fisiologia
- Aspetti medici della terza età
- Alimentazione
- Nozioni di primo soccorso
- Farmacologia
- Medicina non convenzionale
- Fitoterapia

AMBITO PSICOLOGICO

- Psicologia generale
- Psicologia del ciclo vitale
- Psicologia della personalità
- Psicologia dello stress, dell'ansia e del rilassamento
- Psicologia della comunicazione
- Fenomenologia dei sentimenti
- Psicologia del sistema relazionale e familiare
- Educazione al dialogo

AMBITO EDUCAZIONE MOTORIA



ATTIVITA' MOTORIA UTETD

Una *mia* esigenza





MOTORIA UTETD – UNA MIA ESIGENZA

L'UTETD

INFORMA

sull'importanza di adottare stili di vita attivi e al movimento "quotidiano"

OFFRE

una vasta gamma di proposte nel rispetto delle linee guida differenziate per intensità, approccio ed ambiente

ORIENTA

nella scelta della tipologia di ginnastica più adatta alle proprie esigenze ed obiettivi



- ❑ **Educazione al movimento: un medico in palestra**
- ❑ **Medicina ed attività fisica: quando il medico mi dice muoviti**
- ❑ **Itinerari nel Medioevo Trentino**

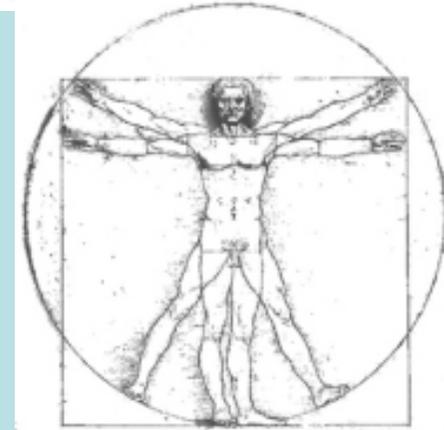




UTETD OFFRE

- Ginnastica formativa
- Ginnastica dolce
- Ginnastica posturale
- Igiene posturale
- Ginnastica funzionale
- Potenziamento
- Metodo Feldenkrais
- Bones for life
- Postural nordic walking

- Tai chi
- Yoga
- Danze etniche
- Danze in linea
- Danze orientali
- Acquaticità
- Nuoto
- Nuoto avanzato
- Ginnastica in vasca terapeutica
- Ginnastica in acqua alta





LE FORME DI MOVIMENTO





LE FORME DI MOVIMENTO





LE FORME DI MOVIMENTO





LE FORME DI MOVIMENTO





LE FORME DI MOVIMENTO





UTETD ORIENTA



Iscritti motoria Trento 600

Iscritti motoria sedi locali 2000



Percorso 1 – prendersi cura di sé La persona: corpo, psiche, relazioni

AMBITO EDUCAZIONE ALLA SALUTE

- **Educazione al movimento ed identità personale**
- **Educazione alimentare**
- **Psicologia della salute**
- **Il cervello se non lo usi lo perdi**



PROGETTO EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

OBIETTIVO

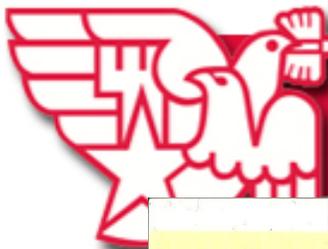
**DIFFONDERE E PROMUOVERE
LA CULTURA DEL MOVIMENTO E
L'ADOZIONE DI SANI STILI DI VITA**



PROGETTO EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

DESTINATARI

- **Iscritti UTETD**
- **Iscritti ATMAR (Associazione Trentina Malati Reumatici)**
- **Iscritti Circoli Anziani**



PROGETTO EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

DOVE CI SI ISCRIVE

Università della terza età e del tempo disponibile
Piazza S. Maria Maggiore, 7
38122 - Trento
9.00 - 12.00 - 15.00 - 16.30.

Nelle sedi locali presso i comuni o le segreterie di sede.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Bonifico bancario o POS (bancomat, carta di credito, bancoposta) presso UTETD.

INFORMAZIONI

Orari e programmi sono disponibili in segreteria UTETD. Ulteriori informazioni possono essere richieste a:

ISTITUTO REGIONALE DI STUDI E RICERCA SOCIALE

Università della terza età
e del tempo disponibile
Piazza S. Maria Maggiore, 7 - Trento
tel: 0461 273680
fax: 0461 273626
utetd@irsrs.tn.it
www.irsrs.tn.it

ATMAR

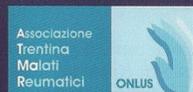
Associazione Trentina Malati Reumatici
Largo Nazario Sauro, 11
38121 TRENTO
tel 0461 260310
www.reumaticitrentino.it

E IO MI MUOVO!

UN PROGETTO PROMOSSO DA:



ISTITUTO REGIONALE DI STUDI
E RICERCA SOCIALE - TRENTO
Università della terza età
e del tempo disponibile



UNITÀ OPERATIVA DI REUMATOLOGIA
Ospedale Santa Chiara - Trento

CON IL PATROCINIO DI:



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Assessorato alla Salute
e politiche sociali



AZIENDA PROVINCIALE
PER I SERVIZI SANITARI

E IO MI MUOVO!

Prendersi cura di sé per vivere meglio

Percorsi di attività motoria
e di educazione alla salute
per malati reumatici e iscritti
ai circoli anziani
del Trentino





PROGETTO EDUCAZIONE AL MOVIMENTO

PROGETTO DI EDUCAZIONE AL MOVIMENTO PER PERSONE AFFETTE DA MALATTIE REUMATICHE E ISCRITTI AI CIRCOLI ANZIANI DEL TRENINO

Il progetto si rivolge a tutti i malati reumatici e agli iscritti ai circoli anziani del Trentino invitandoli a partecipare a percorsi di educazione alla salute che favoriscano l'adozione di stili di vita sani ed in particolare un'attività fisica mirata a:

- mantenere e migliorare la mobilità articolare;
- mantenere il tono muscolare;
- migliorare la capacità aerobica;
- controllare il dolore.

I corsi si svolgeranno a Trento e in tutte le sedi periferiche dell'Università della terza età e del tempo disponibile, sotto la guida di docenti di educazione motoria UTED appositamente formati dai reumatologi e fisiatristi dell'U. O. C. di Reumatologia e dell'U.O. di Medicina fisica e riabilitazione dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari. I corsi prenderanno il via a partire da ottobre 2012 fino ad aprile 2013.

DESTINATARI

Tutti gli iscritti all'Associazione Trentina Malati Reumatici, gli iscritti ai corsi dell'Università della terza età e del tempo disponibile e gli iscritti ai circoli anziani del Trentino.

TRENTO

MODALITÀ DI ACCESSO

Per partecipare ai corsi è necessario iscriversi al PERCORSO DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE dell'UTED.

PERIODI DI ATTIVITÀ

Annuale ottobre/agosto
Semestrale febbraio/agosto
Bimestrale giugno/agosto

ISCRIZIONI

Entro il 15 ottobre ottobre/agosto
Entro il 31 gennaio febbraio/agosto
Entro il 31 maggio giugno/agosto

QUOTE DI ISCRIZIONE

Euro 40,00 ottobre/agosto
Euro 20,00 febbraio/agosto
Euro 10,00 giugno/agosto

La quota dà diritto a partecipare ai corsi dell'ambito Educazione alla Salute, ai Venerdì culturali (Cinema e Società) ed è comprensiva dell'assicurazione infortuni. L'accesso ai corsi

SEDI PERIFERICHE UTED

MODALITÀ DI ACCESSO

Per partecipare ai corsi è necessario iscriversi in una delle sedi UTED in cui sono presenti corsi di educazione motoria.

PERIODI DI ATTIVITÀ: Ottobre/aprile

ISCRIZIONI: Entro il 31 dicembre

QUOTE DI ISCRIZIONE: Euro 30,00

La quota dà diritto a partecipare ai corsi dell'ambito Educazione alla Salute, comprensiva dell'assicurazione infortuni. L'accesso ai corsi di attività motoria può prevedere una quota integrativa.

di attività motoria prevede il versamento di una ulteriore quota differenziata per tipologia di corso come di seguito riportato:

Ginnastica formativa settimanale (24 ore)	70,00
Ginnastica dolce settimanale 24 ore	70,00
Ginnastica posturale settimanale 24 ore	85,00
Ginnastica funzionale settimanale 24 ore	85,00
Potenziamento muscolare settimanale 24 ore	100,00
Igiene posturale settimanale 24 ore	85,00
Postural nordik walking settimanale 36 ore	120,00
Yoga settimanale 36 ore	150,00
Tai Chi settimanale 36 ore	150,00
Metodo Ferdenkrais settimanale 24 incontri	120,00
Bones For Life settimanale 12 ore	60,00
Acquaticità settimanale 12 ore	70,00
Nuoto intermedio settimanale 12 ore	70,00
Nuoto avanzato settimanale 24 ore	110,00
Ginnastica in acqua alta settimanale 24 ore	100,00
Ginnastica in vasca ter. settimanale 12 ore	100,00
Danze settimanale 24 ore	120,00

ISTITUTO REGIONALE
DI STUDI E RICERCA SOCIALE
TRENTO



Grazie!