



REGIONE  
ABRUZZO



# Invitiamo tutti i cittadini

ad iscriversi ai laboratori del progetto di  
**invecchiamento attivo**  
che si svolge a  
**San Valentino in Abruzzo Citeriore**



**arte**



**musica**



**cultura  
popolare**



**mobilità**

**CORSI COMPLETAMENTE GRATUITI  
INFO E ISCRIZIONI**

**Telefono / WhatsApp: 333 7485077 Email: [solideando@gmail.com](mailto:solideando@gmail.com)  
Oppure rivolgiti a: Uffici Comunali di San Valentino A.C**



## **Iscriviti ai laboratori!**

**La tua partecipazione è importante!**

PR FSE + ABRUZZO 2014-2020

Obiettivo di Policy 4 Un'Europa più sociale

PRIORITA' III - Inclusione e protezione sociale - Obiettivo specifico k): migliorare  
l'accesso paritario e tempestivo a servizi di qualità, sostenibili e a prezzi accessibili,

Azione k.3: Supporto all'invecchiamento attivo

**Progetto "Attiva-Mente Vivere"**

**Capofila: Associazione Solideando APS-ETS**

**Partner: Associazione Cuntaterra, Comuni di Manoppello e San Valentino A.C.**

# L'EQUILIBRIO E IL BENESSERE

## CORSO DI GINNASTICA DOLCE • DEDICATO AGLI OVER 65

Un percorso di ginnastica dolce pensato per allentare le tensioni, combattere i dolori articolari e riscoprire il piacere di muoversi in libertà. Per prendersi cura di sé, un passo alla volta e in totale sicurezza.

**COSTO**  
Corso completamente gratuito

### INFO E ISCRIZIONI

- Telefono / WhatsApp: 333 7485077
- Email: [solideando@gmail.com](mailto:solideando@gmail.com)
- Oppure rivolgiti a: Uffici Comunali di San Valentino A.C. (Lorenzo Petrilli) e Manoppello (Vanessa De Meis)

**DOVE E QUANDO**  
(Scegli la sede più comoda per te)

**SEDE DI MANOPPELLO SCALO**  
Periodo: Da Inizio Novembre 2026 a Maggio 2027  
Giorni e Orari: Da definire

**SEDE DI SAN VALENTINO IN A.C.**  
Periodo: Da Inizio Novembre 2026 a Maggio 2027  
Giorni e Orari: da definire

### COSA IMPARERAI (In modo semplice e guidato):

- Ridurre i dolori: Alleviare i fastidi a schiena, collo, spalle e articolazioni causati dalle posture scorrette.
- Migliorare l'equilibrio: Rinforzare i muscoli delle gambe per sentirsi più sicuri e stabili nei movimenti di ogni giorno, prevenendo il rischio di cadute.
- Ritrovare l'elasticità: Allungare e sciogliere i muscoli per rendere più semplici i gesti quotidiani, come allacciarsi le scarpe o fare la spesa.
- Imparare a respirare bene: Utilizzare la respirazione per rilassare il corpo, sciogliere le tensioni e combattere lo stress.
- Stare insieme in allegria: Muoversi in un ambiente sereno, accogliente e protetto, dove l'attività fisica diventa anche un momento di socializzazione.

Conduttori dei Corsi:

Fisioterapisti e Chinesiologo esperti



PR FSE + ABRUZZO 2021-2027

Obiettivo di Policy 4 Un'Europa più sociale

PRIORITA' III - Inclusione e protezione sociale - Obiettivo specifico k): migliorare  
l'accesso paritario e tempestivo a servizi di qualità, sostenibili e a prezzi accessibili,  
Azione k.3: Supporto all'invecchiamento attivo

**Progetto "Attiva-Mente Vivere"**

**Capofila: Associazione Solideando APS-ETS**

**Partner: Associazione Cuntaterra, Comuni di Manoppello e San Valentino A.C.**

# MEMORIE IN MINIATURA IL FASCINO DELLE MINIATURE

## CORSO IN MINIATURA DEDICATO AGLI OVER 65 PER COSTRUIRE IL DUOMO DI SAN VALENTINO

**La bellezza dei grandi dettagli racchiusa in piccoli capolavori!**

Scopri l'arte di creare, assemblare e dipingere piccoli oggetti, personaggi e scenari storici o fantastici.  
Un percorso rilassante e stimolante, pensato per allenare la manualità, stimolare la concentrazione  
e condividere una passione unica in compagnia.

### COSTO

Corso completamente gratuito

### INFO E ISCRIZIONI

- Telefono / WhatsApp: 333 7485077
- Email: [solideando@gmail.com](mailto:solideando@gmail.com)
- Oppure rivolgiti a: Uffici Comunali di San Valentino A.C. (Lorenzo Petrilli) e Manoppello (Vanessa De Meis)

### DOVE E QUANDO

(Scegli la sede più comoda per te)

SEDE DI SAN VALENTINO IN A.C.  
Periodo: Da Inizio Novembre 2026 a Maggio 2027  
Giorni e Orari: da definire

### COSA IMPARERAI (In modo semplice e guidato):

- Stimolare la manualità fine: Allenare la precisione dei movimenti delle mani e delle dita attraverso la manipolazione di piccoli oggetti e l'uso del pennello.
- Sviluppare la creatività: Imparare ad accostare i colori, sfumare le luci e dare vita a piccoli personaggi o ambientazioni.
- Allenare la mente: Stimolare la concentrazione, la pazienza e la memoria visiva in un'attività profondamente rilassante.
- Nessuna esperienza richiesta: Partiremo dalle basi (come impugnare i pennelli, preparare i pezzi e applicare i primi colori) rispettando i tempi di ciascuno.
- Socializzazione e Condivisione: Trascorrere pomeriggi diversi, chiacchierando e scambiando idee all'interno di un gruppo unito e sereno.



PR FSE + ABRUZZO 2021-2027

Obiettivo di Policy 4 Un'Europa più sociale

PRIORITA' III - Inclusione e protezione sociale - Obiettivo specifico k): migliorare  
l'accesso paritario e tempestivo a servizi di qualità, sostenibili e a prezzi accessibili,

Azione k.3: Supporto all'invecchiamento attivo

**Progetto "Attiva-Mente Vivere"**

**Capofila: Associazione Solideando APS-ETS**

**Partner: Associazione Cuntaterra, Comuni di Manoppello e San Valentino A.C.**

# LA VITA IN UNO SCATTO

## Corso Pratico di Fotografia dei ricordi Dedicato agli Over 65

Non è mai troppo tardi per imparare a guardare il mondo con occhi nuovi!

Hai uno smartphone che usi solo per scambiare messaggi o una vecchia macchina fotografica chiusa nel cassetto?

Questo corso è fatto apposta per te.

Un percorso semplice, passo dopo passo e senza paroloni tecnici, per imparare

a catturare i tuoi momenti più belli, i paesaggi della nostra terra e i sorrisi dei tuoi cari.

### COSTO

Corso completamente gratuito

### INFO E ISCRIZIONI

- Telefono / WhatsApp: 333 7485077
- Email: [solideando@gmail.com](mailto:solideando@gmail.com)
- Oppure rivolgiti a: Uffici Comunali di San Valentino A.C. (Lorenzo Petrilli) e Manoppello (Vanessa De Meis)

### DOVE E QUANDO

(Scegli la sede più comoda per te)

#### SEDE DI MANOPPELLO SCALO

Periodo: Da Inizio Novembre 2026 a Maggio 2027

Giorni e Orari: Da definire

#### SEDE DI SAN VALENTINO IN A.C.

Periodo: Da Inizio Novembre 2026 a Maggio 2027

Giorni e Orari: da definire

### COSA IMPARERAI (In modo semplice e guidato):

- Il senso intimo della fotografia: scoprire il suo ruolo di custode del tempo, dove l'immagine diventa il rifugio vitale della memoria e della nostalgia.
- Usa ciò che hai: Come scattare bellissime foto sia con lo smartphone che con la macchina fotografica.
- I segreti della luce e la migliore composizione per ottenere delle belle immagini.
- Uscite fotografiche: Passeggiate di gruppo all'aperto (in primavera) per scattare insieme in totale relax nel borgo di Abbateggio, al boschetto di San Valentino e sulla Piana del Legname di Manoppello accompagnati da Marcello Sacerdote e l'Associazione Cuntaterra

*Nota: Non servono competenze digitali o attrezzature costose. Partiamo da zero e al tuo ritmo!*

*Conduttori dei Corsi: il Maestro di Fotografia Pino Giannini e l'Educatrice Prof.le Anna Maria Bruno*

PR FSE + ABRUZZO 2014-2020

Obiettivo di Policy 4 Un'Europa più sociale

PRIORITA' III - Inclusione e protezione sociale - Obiettivo specifico k): migliorare l'accesso paritario e tempestivo a servizi di qualità, sostenibili e a prezzi accessibili; Azione k.3: Supporto all'invecchiamento attivo

**Progetto "Attiva-Mente Vivere"**

**Capofila: Associazione Solideando APS-ETS**

**Partner: Associazione Cuntaterra, Comuni di Manoppello e San Valentino A.C.**

# CUNTA E BALLA

**Laboratorio di teatro e balli popolari con musica dal vivo dedicato agli over 65**

**Hai voglia di metterti in gioco, riscoprire il piacere di stare insieme e lasciarti trasportare dalla musica?**

**Questo laboratorio è un'occasione per dare spazio alla creatività, riscoprire le tradizioni popolari e condividere nuove esperienze attraverso il teatro, il movimento e la musica dal vivo.**

**Un percorso da vivere insieme, senza bisogno di esperienze precedenti: basta la voglia di partecipare!**

**COSA FAREMO:**

**TEATRO: GIOCHI TEATRALI, ESPRESSIONE CORPOREA E CREATIVITÀ PER DARE VOCE ALLE STORIE E ALLE EMOZIONI.**

**BALLI POPOLARI: PASSI, RITMI E DANZE DELLA TRADIZIONE PER RISCOPRIRE IL PIACERE DI MUOVERSI INSIEME.**

**MUSICA DAL VIVO: MELODIE E RITMI CHE ACCOMPAGNANO IL MOVIMENTO E RENDONO OGNI INCONTRO UN'ESPERIENZA CONDIVISA.**

**SOCIALITÀ E BENESSERE: UN'OCCASIONE PER INCONTRARSI, DIVERTIRSI E COLTIVARE NUOVE RELAZIONI.**

**Non servono esperienze precedenti!**

**Il laboratorio è aperto a chi ha voglia di partecipare, sperimentare e divertirsi insieme.**



**COSTO**  
**CORSO COMPLETAMENTE GRATUITO**

**INFO E ISCRIZIONI**

Telefono / WhatsApp: 333 7485077

Email: [solideando@gmail.com](mailto:solideando@gmail.com)

Oppure rivolgetevi a: Uffici Comunali di  
San Valentino A.C. (Lorenzo Petrilli) e  
Manoppello (Vanessa De Meis)

**DOVE E QUANDO**

(Scegli la sede più comoda per te)

**SEDE DI MANOPPELLO SCALO**

Periodo: Da Inizio Novembre 2026 a Maggio  
2027 Giorni e Orari: Da definire

**SEDE DI SAN VALENTINO IN A.C.**

Periodo: Da Inizio Novembre 2026 a Maggio  
2027 Giorni e Orari: da definire