



Usiamo lo Smartphone

L'Associazione Informatici Senza Frontiere ci renderà più "SMART" in **6 incontri**, nei quali si parlerà di:

- lo smartphone, l'area notifiche e le principali impostazioni;
- le App: installazione e disinstallazione. Sicurezza e controllo dei dati condivisi;
- la fotocamera e la galleria. Ascoltare la musica, leggere un giornale, navigare su internet;
- messaggi e "chiacchiere" su internet;
- gli account e cenni di Posta elettronica. Prenotare biglietti per eventi. Le mappe di Google. Acquistare on-line;
- il cittadino digitale: lo SPID e le Principali App per la pubblica amministrazione.

Quando: 6,9,13,16,20 e 23 febbraio 2024, dalle 9:30 alle 11:15

Dove: Sala Consiliare Municipio Zero Branco



I corsi di Generazioni d'Oro sono dedicati agli over 65 e sono a numero chiuso.

Per iscriversi e ricevere ogni informazione utile è necessario contattare la Segreteria di Fondazione Città di Roncade

- telefonando al numero 0422/707521 dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00
- oppure scrivendo a: segreteria@fondazioneroncade.it



I nostri corsi:
 Viaggi tra le righe
 Educazione alimentare
 Ginnastica dolce/posturale
 Palestramente
 Usiamo lo smartphone

Viaggi tra le righe

“Il tempo per leggere, come il tempo per amare, dilata il tempo per vivere”.
D. Pennac

Il Gruppo Lettrici Volontarie “Libere di Leggere” di Quinto di Treviso ci accompagnerà in un viaggio di 6 incontri, a cadenza mensile, nel quale alla lettura ad alta voce di racconti della letteratura italiana e straniera, seguirà un momento di confronto.

Quando: i lunedì 8 gennaio, 5 febbraio, 4 marzo, 8 aprile, 6 maggio e il 3 giugno 2024, dalle 10:00 alle 11:30 alle 11:30

Dove: Sala Consiliare in Piazza Umberto I, n. 1, Zero Branco



Educazione alimentare

La cooking coach Michela Cervesato in 4 incontri ci insegnerà a cucinare in gruppo piatti salutaris, gustosi, facili ed economici. Un'opportunità per imparare a cucinare in base ai principi della dieta mediterranea, universalmente riconosciuta dal mondo scientifico come protettiva nei confronti della salute.

Quando: i mercoledì 3, 10, 17 e 24 aprile 2024, dalle 17:30

Dove: Cucine di Scandolara (locali utilizzati per la sagra)

Ginnastica dolce/posturale

La personal trainer Francesca Mattich, in 8 incontri di 60 minuti ciascuno a cadenza settimanale, ci aiuterà a prevenire e contenere dolori di origine muscolare e articolare, causati soprattutto dall'avanzamento dell'età. Il corso prevede una serie di esercizi che possono essere svolti anche da chi soffre di artrosi, artrite e osteoporosi, utili per raggiungere un livello di benessere di tutto l'organismo.

Quando: i giovedì 8, 15, 22, 29 febbraio 7, 14, 21 e 28 marzo 2024, dalle 10:30 alle 11:30

Dove: Nuova Palestra di Via Alvaro Zero Branco



Palestramente

L'associazione Betaconfluenze, in 4 incontri di 90 minuti ciascuno a cadenza settimanale, permetterà ai partecipanti di prendere consapevolezza delle proprie abilità cognitive, di allenare i meccanismi naturali attraverso i quali funziona “normalmente” il cervello umano e di utilizzare strategie di memorizzazione utili nella vita di tutti i giorni.

Ad ogni incontro vengono proposti degli esercizi stimolanti, analizzati gli aspetti teorici della memoria relativi all'argomento trattato e assegnati degli esercizi da fare a casa.

Quando: i mercoledì 6, 13, 20, 27 marzo 2024, dalle 16:00 alle 17:30
Dove: Sala Consiliare in Piazza Umberto I, n. 1, Zero Branco