



# Presezzo Informa

## Cari Concittadini,

anche i primi mesi dell'anno in corso hanno visto il proseguire di importanti interventi sul nostro territorio.

Oltre all'inaugurazione della nuova Sala Polifunzionale, ai nuovi vialetti, alla creazione di un nuovo "spazio giochi" per i più piccoli all'interno del Parco Central, nei primi giorni dello scorso mese di giugno sono iniziati anche i lavori per il definitivo recupero di Palazzo Furietti Carrara.

Al primo piano del Palazzo, il "piano nobile", stiamo intervenendo per il recupero di 4 sale, che custodiscono al loro interno importanti "stucchi ed affreschi", un intervento che porrà finalmente la parola "fine" ad un recupero iniziato negli ultimi anni del secolo scorso.

Il costo complessivo dell'intervento è pari ad euro 725.000, 500.000 dei quali ottenuti a "fondo perduto", grazie ad un bando regionale a cui abbiamo partecipato presentando un progetto di recupero che ci ha permesso di posizionarci tra i primi posti in graduatoria.

Nel mese di luglio sono inoltre iniziati i lavori per la sistemazione del nostro Cimitero, intervento che vedrà la sostituzione della scala in pietra, la realizzazione di un nuovo "giardino delle rimembranze", di nuovi loculi cinerari, una nuova pavimentazione in autobloccante in luogo della ghiaia, la sistemazione di quella esistente, un adeguamento dei servizi igienici alle attuali normative e la definitiva tinteggiatura dell'intero complesso cimiteriale. Il valore dell'intervento si attesta sui 210.000 euro.

Sempre all'interno del cimitero posizioneremo un nuovo impianto fotovoltaico della potenza di 27 Kwp, al quale ne affiancheremo uno simile nel corso del prossimo anno. Il costo complessivo dell'intervento assomma ad euro 100.000.

Per poter eseguire questi interventi, dovremo potenzialmente chiudere alcuni settori del cimitero interessati ai lavori. Chiediamo la comprensione di tutti Voi in caso di visita ai propri cari.

Nel corso del 2022, lo Stato Centrale ha confermato, in seguito a nostra richiesta, l'assegnazione al nostro Comune della somma di euro 500.000 a "fondo perduto", fondi rientranti nel perimetro PNRR, l'importo sommato ad altri attualmente in fase di richiesta, dovrebbe contribuire alla messa in sicurezza "antisismica" della palestra e dell'edificio ospitante le nostre "scuole medie" in Via Montessori.

Nel dicembre scorso abbiamo inoltrato all'allora MISE (Ministero per lo Sviluppo Economico) la richiesta di poter concentrare l'utilizzo di questo primo mezzo milione assegnatoci solo sull'immobile "Palestra", ma purtroppo ad oggi, dopo oltre sette mesi, non abbiamo ancora avuto alcuna risposta, nonostante i ripetuti solleciti. Il timore, molto concreto, è che non riusciremo ad utilizzare questo finanziamento entro i termini previsti per i fondi PNRR, e saremo costretti a restituirlo all'Europa.

Da ultimo, durante il periodo estivo si provvederà alla completa asfaltatura di Via Vittorio Veneto da parte dell'attuale Gestore della "rete metano" per il tratto interessato dalla recente sostituzione della tubazione principale di distribuzione, mentre per la restante parte se ne farà carico la "Provincia di Bergamo".

Stiamo inoltre lavorando per definire alcune "idee", che se attuate porteranno sicuramente altri benefici all'interno del nostro paese, ma per questo Vi aggiorneremo nei mesi a venire.

A tutti Voi, i più cordiali Auguri di Buona Estate.

Paolo Alessio  
Sindaco di Presezzo



## Giornata dell'Anziano

Dopo due anni di pausa forzata dovuta alla situazione creatasi con la pandemia da Covid, si sta programmando la ripresa della realizzazione della "Giornata dell'Anziano".

A breve, insieme ad un gruppo di volontari, ci si ritroverà intorno ad un tavolo per programmare questo evento e offrire nuovamente una gradita occasione di incontro e condivisione agli anziani di Presezzo. Se qualcuno vuole offrire la propria disponibilità per l'organizzazione di questa giornata è il benvenuto!

L'evento, che si terrà nel mese di ottobre, necessiterà di apposita iscrizione, le cui modalità saranno portate a conoscenza attraverso i consueti canali informativi dell'Amministrazione, non appena disponibili.

A presto!

## Sportelli di Consulenza in ambito sociale

Nasce un nuovo servizio di consulenza sul territorio denominato **sportello "Teseo"** per offrire un orientamento e supporto per le persone con disabilità e alle loro famiglie.

Diversi sono i servizi a supporto dei bisogni che si riscontrano quando si devono affrontare situazioni di particolare necessità ed è importante avere tutte le indicazioni necessarie per riuscire ad attivarli in modo corretto.

Per rispondere a questa esigenza Azienda Isola istituisce un apposito sportello di consulenza in grado di fornire gratuitamente ai cittadini indicazioni verso tutte le misure e servizi disponibili nell'ambito del nostro territorio.

Questo servizio si affianca ai **"Poli Sociali"**, ovvero spazi polifunzionali di recente istituzione, che hanno la funzione di accogliere tutti i cittadini, indipendentemente dall'età e dalle problematiche presentate, per offrire loro un supporto per l'accesso ad alcuni servizi offerti in ambito sociale.

Di seguito le informazioni in dettaglio di questi servizi, consultabili anche sul sito [www.aziendaisola.it](http://www.aziendaisola.it)

### Polo Sociale di riferimento per i cittadini dei Presezzo

Presso Centro Civico "Adelaide Roncalli"  
Via Principe Umberto n° 28 - Ghiaie di Bonate Sopra

*Lo spazio polifunzionale è un servizio dedicato a coloro che necessitano di un supporto per:*

#### **AGENZIA PER LA CASA**

Tel. 375.7840384 - [agenziaperlacasa@aziendaisola.it](mailto:agenziaperlacasa@aziendaisola.it)  
martedì dalle 14 alle 18

#### **CUSTODIA SOCIALE**

Tel. 338.7366602 - [custodiasociale@aziendaisola.it](mailto:custodiasociale@aziendaisola.it)  
giovedì dalle 14,30 alle 15,30

#### **SPORTELLO REDDITO DI CITTADINANZA**

Tel. 035.19911165 - [inclusion@aziendaisola.it](mailto:inclusion@aziendaisola.it)  
martedì dalle 14 alle 18 - giovedì dalle 9 alle 13



### DOVE SIAMO

Lo Sportello "Teseo" - organizzato e gestito da Azienda Speciale Consortile "Isola Bergamasca e Bassa Val San Martino" - si trova a **Ponte San Pietro in Via Legionari di Polonia 5**, all'interno del Centro Polifunzionale.

### GIORNI E ORARI DI APERTURA:

Martedì dalle 10:00 alle 13:00

Giovedì dalle 10:00 alle 13:00  
dalle 16:00 alle 18:00

Venerdì dalle 13:00 alle 16:00

### CONTATTI

#### **Sportello Teseo**

Via Legionari di Polonia, 5 - 24036 Ponte San Pietro (BG)  
Telefono 342 7119565  
E-mail [sbranchini@aziendaisola.it](mailto:sbranchini@aziendaisola.it)

#### **Azienda Speciale Consortile**

#### **Isola Bergamasca e Bassa Val San Martino**

Via G. Bravi, 16 - 24030 Terno d'Isola (BG)  
Telefono 035 19911165 - interno 5  
Fax 035 19911166

### REFERENTI

*Responsabile Area Servizi Educativi*

**Dott.ssa Elena Pedrinzani**

[epedrinzani@aziendaisola.it](mailto:epedrinzani@aziendaisola.it) - tel. 344 1724798

*Psicologa*

**Dott.ssa Serena Branchini** [sbranchini@aziendaisola.it](mailto:sbranchini@aziendaisola.it)

*Educatrice Socio-pedagogica*

**Dott.ssa Sharon Odin** [sodin@aziendaisola.it](mailto:sodin@aziendaisola.it)



## AZIENDA ISOLA

Azienda Speciale Consortile per i Servizi alla persona

Ambito Isola Bergamasca Bassa Val San Martino  
Via G. Bravi, 16 - Terno d'Isola (BG)



# SPORTELLO "TESEO" CARTA DEI SERVIZI 2023

Lo sportello psico-educativo "Teseo", organizzato e gestito da Azienda Speciale Consortile "Isola Bergamasca e Bassa Val San Martino", offre servizi d'informazione, orientamento e supporto rivolti alle persone con disabilità e alle loro famiglie.

Lo sportello eroga un servizio pubblico e gratuito di tipo informativo-consulenziale, orientando i cittadini verso tutte le misure e i servizi disponibili nell'ambito Isola Bergamasca e Bassa Val San Martino in materia di disabilità, disturbi dello spettro autistico, misure socio-assistenziali, agevolazioni rivolte a persone in situazioni di fragilità, associazionismo territoriale e così via.

Il servizio si articola in un numero di colloqui compreso tra un minimo di uno ed un massimo di sei, con eventuale possibilità di alcuni colloqui integrativi, sulla base della valutazione dell'équipe multidisciplinare. È gestito da due figure specialistiche, una psicologa e un'educatrice socio-pedagogica, le quali s'interfacciano con istituzioni pubbliche e private, in particolare servizi sociali comunali, aziende ospedaliere e terzo settore. L'équipe multidisciplinare, coordinata dalla Responsabile dell'Area Servizi Educativi di Azienda Isola, si avvale periodicamente della supervisione tecnico-scientifica di un medico psichiatra, specialista della metodologia matricista e delle pratiche di "Dopo di Noi" e Progetti di Vita.

Le **FINALITÀ** dello sportello sono:

- supporto in favore delle persone con disabilità e delle loro famiglie, attraverso attività di orientamento, consulenza e accompagnamento psico-educativo;
- collaborazione con le realtà territoriali nella definizione dei progetti di vita ed affiancamento al servizio sociale comunale nella costruzione di percorsi personalizzati;
- organizzazione e conduzione di gruppi di auto-mutuo-aiuto.

### DESTINATARI E MODALITÀ DI ACCESSO

Lo sportello è un progetto a favore di tutti i soggetti con disabilità e delle loro famiglie, residenti nell'Ambito Territoriale "Isola Bergamasca e Bassa Val San Martino".

Si accede tramite **appuntamento**, da concordare scrivendo una mail all'indirizzo [sbranchini@aziendaisola.it](mailto:sbranchini@aziendaisola.it) e indicando i propri dati per il ricontatto. Il servizio è **gratuito**.





# Evento con le Associazioni di volontariato

È in programma per il mese di settembre un evento che coinvolgerà tutte le realtà di volontariato presenti sul nostro territorio.

Sarà l'occasione per portare a conoscenza della cittadinanza l'operato di tutte le associazioni che si sono iscritte al nuovo registro comunale del volontariato e ringraziarle pubblicamente per il prezioso servizio che svolgono a favore dei cittadini di Presezzo ... e non solo.

L'organizzazione della serata prevedrà, oltre alla consegna di un'apposita targa di ringraziamento, un momento di riflessione, guidato e realizzato con esperti del CSV di Bergamo, sul delicato tema che coinvolge tutte i gruppi: la necessità di individuare nuove risorse e coinvolgere nuovi volontari a sostegno dei gruppi di volontariato.

La serata si concluderà con un filmato sulle associazioni di Presezzo e un breve momento conviviale.



## COMUNE DI PRESEZZO

Provincia di BERGAMO  
tel. 035/464611 C.a.p. 24030 fax 035/464699  
E-mail: [protocollo@comune.presezzo.bg.it](mailto:protocollo@comune.presezzo.bg.it)  
Pec: [comune.presezzo@pec.regione.lombardia.it](mailto:comune.presezzo@pec.regione.lombardia.it)  
SERVIZI DEMOGRAFICI - Tel. 035/464640

### AGGIORNAMENTO degli ALBI dei GIUDICI POPOLARI Iscrizione negli elenchi comunali

#### IL SINDACO

Visto l'art. 21 della legge 10 aprile 1951, n. 287, sul riordinamento dei giudizi di Assise, come modificato dalle leggi 24 novembre 1951, n. 1324, 5 maggio 1952, n. 405 e 27 dicembre 1956, n. 1441;

#### RENDE NOTO

1) Tutti i cittadini, uomini e donne, residenti nel Comune che, non essendo iscritti negli albi definitivi dei Giudici Popolari siano in possesso dei requisiti stabiliti dagli artt. 9 e 10 della legge 10 aprile 1951, n. 287, per l'esercizio delle funzioni rispettivamente di GIUDICE POPOLARE DI CORTE DI ASSISE o DI CORTE DI ASSISE DI APPELLO, e che non si trovino nelle condizioni di cui all'art. 12, sono invitati ad iscriversi, **non più tardi del mese di luglio p.v.** negli elenchi comunali.

2) I Giudici Popolari devono essere in possesso dei seguenti requisiti:

- a) cittadinanza italiana;
- b) buona condotta morale, tenuto conto delle circolari del Ministero dell'Interno M.I.A.C.E.L. n. 9/93 del 22 luglio 1993 e n. 559/C.17634.12982(23) del 30 ottobre 1996;
- c) età non inferiore ai 30 e non superiore ai 65 anni;
- d) licenza di scuola media di primo grado per i giudici di Corte di Assise;
- e) licenza di scuola media di secondo grado per i giudici di Corte d'Assise di Appello.

3) Non possono assumere l'ufficio di Giudice Popolare:

- a) i magistrati e, in generale, tutti i funzionari in attività di servizio appartenenti o addetti all'ordine giudiziario;
- b) gli appartenenti alle forze armate dello Stato ed a qualsiasi organo di polizia, anche se non dipendente dalla Stato, in attività di servizio;
- c) i ministri di qualsiasi culto ed i religiosi di ogni ordine e congregazione.

Presezzo, 30 aprile 2023

IL SINDACO  
ALESSIO Paolo



SCARICA  
LA APP "IO"

PERCHÉ È  
GIÀ ATTIVO  
IL SERVIZIO  
DI NOTIFICHE  
ANCHE DAL  
COMUNE  
DI PRESEZZO!



# Le comunità energetiche rinnovabili

Nel Consiglio Comunale del 17 maggio è stata approvata da parte della maggioranza la manifestazione di interesse alla costituzione di una comunità energetica rinnovabile (CER).

Ma cosa è una CER?

La comunità energetica è un'associazione tra cittadini, attività commerciali, pubbliche amministrazioni locali o piccole e medie imprese che decidono di unirsi con l'obiettivo di dotarsi di impianti o utilizzare quelli già esistenti per la produzione, l'autoconsumo e la condivisione di energia prodotta da fonti rinnovabili.

Praticamente più soggetti si associano al fine di produrre energia che può essere auto-consumata, scambiata e, in caso di eccedenza, ceduta alla rete.

Queste nuove comunità, attraverso il coinvolgimento di una serie di soggetti privati e/o pubblici, costituiscono un ente legale, con lo scopo di produrre **energia elettrica pulita, autoprodotta e condivisa** attraverso fonti rinnovabili,

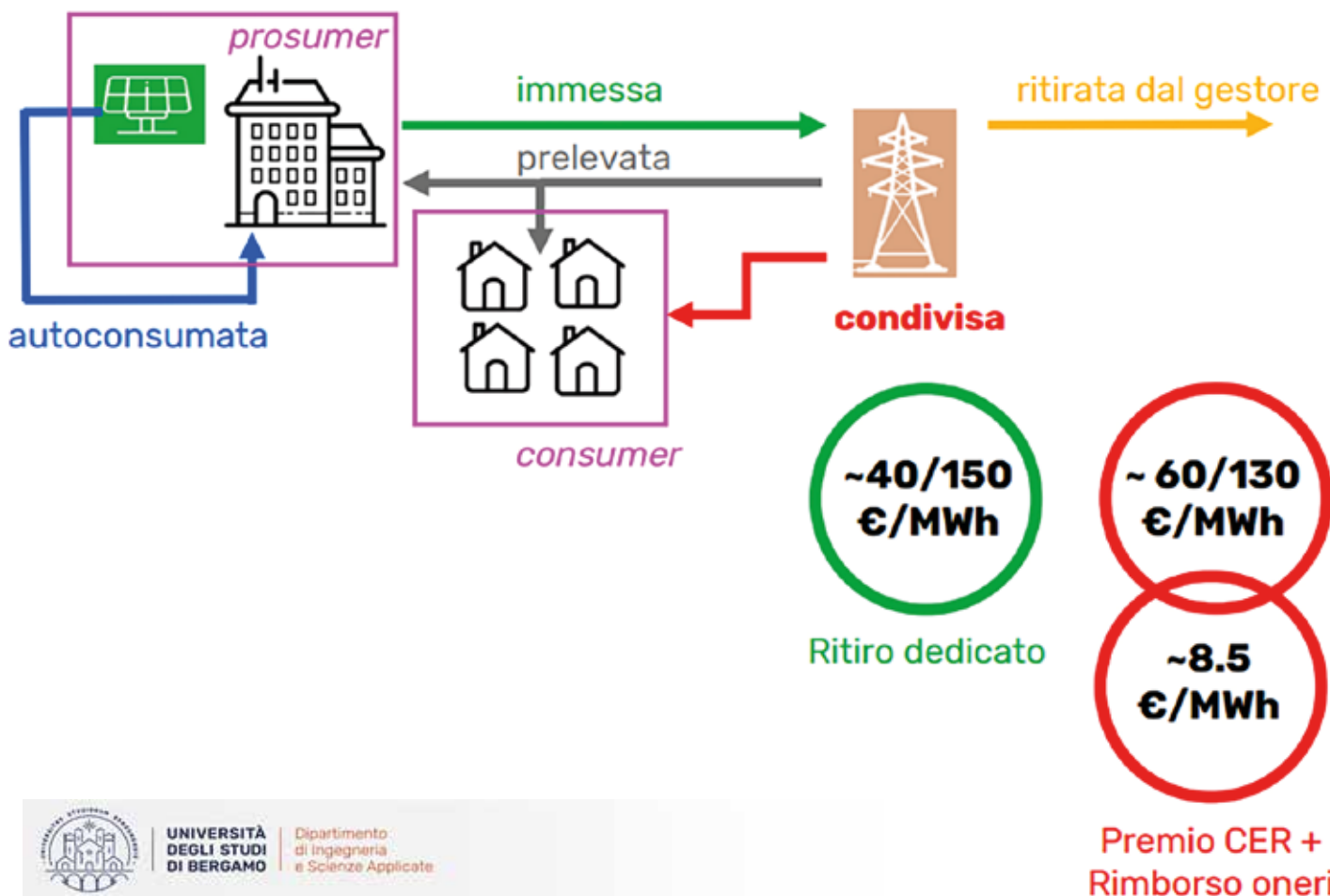
come gli impianti fotovoltaici, prefiggendosi i seguenti obiettivi:

- ambientali, attraverso l'utilizzo di energia rinnovabile, in genere fotovoltaica;
- sociali, attraverso la condivisione di risorse e lotta alla povertà energetica;
- economici, attraverso la riduzione dei costi delle bollette.

Il ricorso all'utilizzo di energia autoprodotta quale risposta all'attuale crisi energetica è sicuramente una nuova opportunità che sta facendosi strada su tutto il nostro territorio su impulso dell'Unione europea e che merita di essere attentamente valutata. Sarà cura dell'Amministrazione organizzare per i cittadini di Presezzo un'apposita riunione informativa per illustrare nel dettaglio il funzionamento e i benefici di questa nuova realtà.

## Meccanismo di funzionamento di una CER

- La CER è basata su un sistema di **condivisione virtuale dell'energia elettrica** nel perimetro d'azione della medesima cabina primaria: ogni componente della CER può produrre/consumare elettricità e riversarla in rete;
- La quota riversata in rete e consumata nella stessa fascia oraria (**energia condivisa**) all'interno della comunità viene incentivata.





# Prevenire è meglio che curare

Può essere anche un semplice "detto popolare", ma la frase che fa da titolo a questo trafiletto riassume l'importanza dell'adesione alle campagne di screening per le malattie oncologiche, e non solo, promosse dal nostro Sistema Sanitario Regionale. Negli ultimi anni si evidenzia un aumento dei casi di diagnosi di cancro fra la popolazione lombarda, per fare alcuni esempi, ogni 100 donne che si sottopongono a screening mammografico 5 hanno diagnosi di tumore; ogni 100 persone che eseguono la colonscopia di approfondimento dopo esame di screening a 3 viene diagnosticato un cancro, a 14 un adenoma avanzato e a 25 un adenoma iniziale, mentre nell'anno 2018 sono state invitate 217.754 donne in età target per lo screening tumore al collo dell'utero e hanno aderito in 96.312 per il pap-test e 4.394 per l'HPV-DNA; 4.044 sono state inviate a colposcopia e 413 hanno avuto una diagnosi di CIN2+ (fonte dati Regione Lombardia). Sono questi numeri che sottolineano l'importanza di aderire alle campagne di screening per tutta la popolazione invitata.

Di seguito riportiamo la campagna informativa promossa da ATS.

SCREENING perché aspetti? #CaneroZero

CAMPAGNA SCREENING ONCOLOGICO 2023

Anticipalo.

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Bergamo

Per maggiori informazioni telefonare al

**CENTRO SCREENING**

NUMERO VERDE **800.512.330**

attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 08:30 alle ore 12:30

oppure scrivi a: [screening@ats-bg.it](mailto:screening@ats-bg.it)

tutti gli approfondimenti su: <https://www.ats-bg.it/uos-centro-screening>

SCREENING perché aspetti? #CaneroZero

**SCREENING**

- DEL TUMORE DEL COLON RETTO
- DEL TUMORE AL SENO
- DEI TUMORI DELLA CERVICE UTERINA

Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Bergamo

**SCREENING DEL TUMORE DEL COLON RETTO**

- ✓ Per donne e uomini tra i 50 e i 74 anni
- ✓ Senza impegnativa e gratuito ogni 2 anni

Ogni cittadino, con la lettera che riceverà a casa da parte di ATS Bergamo, potrà recarsi **GRATUITAMENTE** presso **TUTTE** le farmacie della Provincia e ritirare il KIT per eseguire il test. La raccolta del campione di feci può essere fatta direttamente a casa senza alcuna dieta di preparazione **seguendo le istruzioni indicate nel KIT**, l'esecuzione non richiede impegnativa del Medico Curante.

**LO SAPEVI CHE...**  
Per chi aderisce ai programmi di screening il rischio di tumore colorettale si è ridotto, negli ultimi due decenni, di oltre il 20% e il rischio di morire a causa di questa neoplasia di oltre il 30%?

**SCREENING DEL TUMORE AL SENO**

- ✓ Per le donne tra i 45 e i 74 anni
- ✓ Senza impegnativa e gratuito ogni anno per le donne 45-49 e ogni 2 anni per le donne 50-74

Nella lettera, spedita a casa direttamente da ATS Bergamo, è indicato il giorno, l'ora e il luogo dell'appuntamento.

Il test di primo livello è rappresentato dalla **mammografia** bilaterale in doppia proiezione, che è un esame semplice nella tecnologia e nell'utilizzo delle apparecchiature, con elevata sensibilità diagnostica.

**LO SAPEVI CHE...**  
In provincia di Bergamo, ogni 1.000 donne che si sottopongono a mammografia di screening 5 hanno una diagnosi di cancro e in 8 casi su 10 la malattia è diagnosticata in fase precoce, con migliori possibilità di cure e guarigione?

**SCREENING DEI TUMORI DEL COLLO DELL'UTERO**

- ✓ Per le donne tra i 25 e 29 anni, non vaccinate contro HPV (papilloma virus): Pap Test ogni 3 anni
- ✓ Per le donne tra i 30 e i 64 anni: HPV test ogni 5 anni

Nella lettera, spedita a casa direttamente da ATS Bergamo, è indicato il giorno, l'ora e il luogo dell'appuntamento.

Il test è effettuato presso i centri dedicati delle ASST e degli Istituti Ospedalieri Bergamaschi e consiste nel prelievo di una piccola quantità di cellule dal collo dell'utero (o cervice uterina) che vengono successivamente analizzate per verificare la presenza del virus.

**LO SAPEVI CHE...**  
In Italia il carcinoma della cervice uterina rappresenta il quinto tumore nelle donne sotto i 50 anni di età e che la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi è pari a circa il 68%? I test di screening consentono la prevenzione del carcinoma o di individuare le infezioni persistenti dei ceppi di virus che provocano il tumore, consentendo la diagnosi precoce.

# RACCOLTA PUNTUALE

Il 7 maggio 2022 ha preso avvio nel Comune di Presezzo la **RACCOLTA PUNTUALE**.

Che cos'è la raccolta puntuale?

È un sistema innovativo di calcolo della Tassa sui Rifiuti (T.A.R.I.) strettamente correlato alla produzione degli stessi.

Il principio è semplice: **più rifiuti indifferenziati produci, più paghi.**

## Ma come si calcola la bolletta?

Per calcolarla sono conteggiati gli svuotamenti effettuati con il bidone dotato di microchip: ogni utente ha un numero di svuotamenti minimi già compresi nella tariffa, oltre ai quali si applica un costo aggiuntivo.

La seguente tabella stabilisce il numero degli svuotamenti minimi distinti per n. dei componenti del nucleo familiare già compresi nella tariffa:

Se viene superato il numero degli svuotamenti minimi il costo per ogni svuotamento eccedente sarà pari a: € 2,00 per il contenitore da 40 litri e € 2,50 per il contenitore da 50 litri.

Il numero degli svuotamenti minimi e del costo attribuito agli svuotamenti aggiuntivi è stato deliberato per l'anno 2023. Per gli anni successivi, il numero degli svuotamenti e i relativi costi potrebbero subire variazioni in seguito alla Delibera di approvazione delle Tariffe.

**N.B. Per l'anno 2023, non si applicherà la quota variabile puntuale alle utenze non domestiche ma soltanto alle utenze domestiche:** per le utenze non domestiche l'annualità 2023 sarà un anno di monitoraggio funzionale a conteggiare i rilevamenti completi, che saranno resi possibili anche grazie all'adesione di tutti i contribuenti al nuovo sistema di raccolta puntuale. Sulla base dei conferimenti realizzati nell'anno 2023 saranno quantificati i volumi minimi da considerare per l'applicazione della tariffa variabile puntuale che verrà applicata nell'annualità 2024 anche alle utenze non domestiche.

UTENZE DOMESTICHE - RACCOLTA PUNTUALE 2023		
N. componenti famiglia	N. svuotamenti minimi/anno	Litri bidone indifferenziato
1	8	40
2	13	40
3	16	50
4	20	50
5	25	50
6	29	50



**AD OGGI ABBIAMO RISCONTRATO CHE MOLTE FAMIGLIE HANNO GIÀ SUPERATO IL NUMERO DI SVUOTAMENTI MINIMI: SI CONSIGLIA DI PRESTARE MAGGIORE ATTENZIONE NELLO SMALTIMENTO DEI RIFIUTI PER EVITARE MAGGIORI COSTI IN BOLLETTA.**



## QUOTA FISSA

### COME SI CALCOLA?

In base alla superficie dell'abitazione

### A COSA SERVE?

A coprire i costi dei servizi indivisibili: lo spazzamento delle strade, lo svuotamento dei cestini, la gestione delle stazioni ecologiche, i materiali di consumo etc.



## QUOTA VARIABILE

### COME SI CALCOLA?

In base ai componenti della famiglia

### A COSA SERVE?

A coprire il costo di raccolta e di trasporto delle frazioni differenziate



## QUOTA PUNTUALE

### COME SI CALCOLA?

È previsto il conteggio di un numero minimo di svuotamenti/litri annui del bidone grigio che varia in base al numero dei componenti nel nucleo familiare. Questa quota è intesa come canone di base del servizio, già compresa nella fattura, come conferimento minimo del rifiuto indifferenziato.

### A COSA SERVE?

A coprire i costi di smaltimento, i costi di trattamento e recupero del rifiuto indifferenziato.



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA PRESEZZO

**Il Comune di Presezzo, in collaborazione con il C.U.S. di Dalmine e Hservizi intende organizzare a partire dal mese di Settembre 2023 corsi di Ginnastica Preventiva Adattata**

## COS'È

### A chi è rivolta

- Uomini e donne **ultrasessantacinquenni** che avviano un percorso educativo motorio mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata
- Uomini e donne **ultracinquantenni** con sintomi persistenti di astenia da infezione **Covid-19**

### A cosa serve

- Mantenere il **fisico** in forma per prevenire le patologie dell'età
- Aumentare la forza degli arti inferiori utile a migliorare l'autonomia e l'equilibrio per **ridurre il rischio di cadute**

### Come si svolge

- Nel corso vengono proposti **esercizi accessibili a tutti** che, simulando movimenti quotidiani (anche in presenza di semplici ostacoli), mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza migliorando autonomia e qualità di vita
- Durante il corso i partecipanti vengono sottoposti a una serie di test volti al **monitoraggio delle competenze motorie** e dell'autonomia fisica

## CHI VI ASSISTE

- Personale laureato o laureando in scienze motorie e qualificato in seno al Centro Universitario
- Medico dello sport (supervisione)

## ISCRIZIONE E COSTI

### Costi

- Tesseramento annuale: 10€ (settembre-agosto)
- Iscrizione mensile: 15€

### Iscrizioni

- Le iscrizioni vengono raccolte dagli insegnanti durante le ore del corso

## CERTIFICATO

### Per accedere all'attività è necessario presentare:

- una prescrizione medica di attività fisica adattata ovvero
- un certificato medico di idoneità (in corso di validità)

ORGANIZZATO DA



CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
PRESEZZO

IN COLLABORAZIONE CON



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO

INFO

TEL 3665955546

[ginnastica.adattata@cusbergamo.it](mailto:ginnastica.adattata@cusbergamo.it)

[www.accademia.cusbergamo.it](http://www.accademia.cusbergamo.it)