



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



2022
2023

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI
E DEGLI ODONTOIATRI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO



GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA

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.**



DOVE E QUANDO

Dove

- Il corso si tiene presso le sedi individuate dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto.

Frequenza e durata

- Sedute di **un'ora per due volte (non consecutive) alla settimana.**

CHI VI ASSISTE

- **Personale laureato o laureando in scienze motorie** e qualificato in seno al Centro Universitario Sportivo dell'Università degli studi di Bergamo.
- **Medico dello sport** (supervisione).



ISCRIZIONE E COSTI

Costi

■ **Tesseramento annuale: 10€**

■ **Iscrizione mensile: 15€**

Iscrizioni

■ Le iscrizioni vengono raccolte dagli Enti e dalle Associazioni aderenti al progetto.



PREVENZIONE COVID-19

L'accesso ai corsi sarà regolato in base alla normativa vigente e alle prescrizioni definite dal soggetto ospitante

CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

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



IL PROGETTO

Ginnastica preventiva adattata è un progetto promosso dal Centro Sportivo dell'Università di Bergamo, nonché da ATS Bergamo e Ordine dei Medici.

Siamo a disposizione per attivare corsi in tutti i Comuni della Provincia di Bergamo: basta una sala sufficientemente grande per organizzarne uno. Non servono palestre e non ci sono altri costi a parte quelli d'iscrizione.

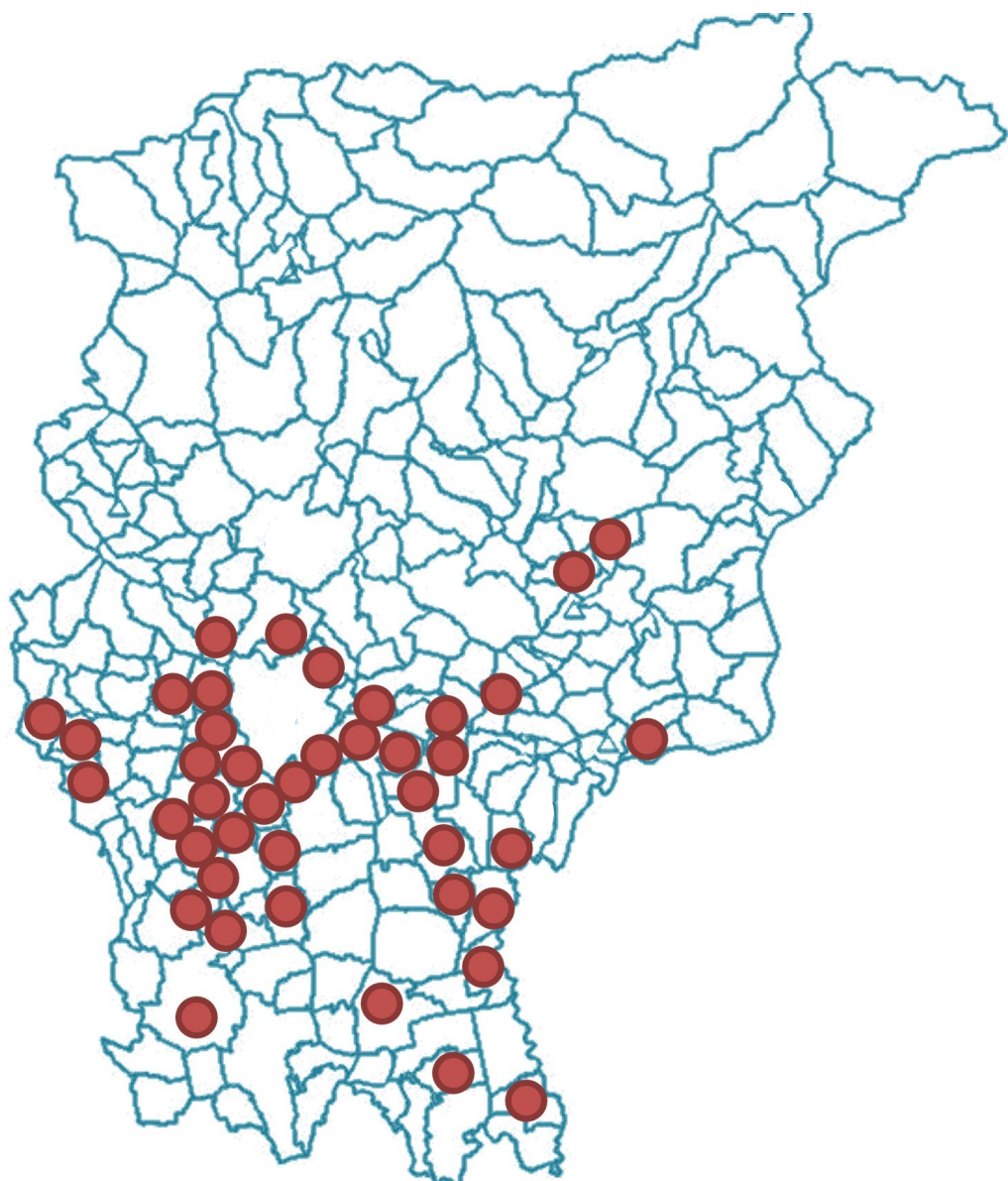
Per ulteriori informazioni e contatti

E-mail: accademia@mail.cusbergamo.it

Tel.: 366595546

Sito web: www.accademia.cusbergamo.it

DOVE SIAMO



ALMÈ

DOVE Sala Civica,
Piazza Lemine, 5

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
8.45-9.45
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



ANTEGNATE

DOVE Palasport Comunale,
Via Donizetti

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
10.30-11.30
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



ARCENE

DOVE Palestra del Centro Diurno
"La Madonnina",
Piazza del Donatore

QUANDO LUNEDÌ e GIOVEDÌ
10.30-11.30 o 14.30-15.30
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI

COMUNE DI ARCENE



AZZANO S. PAOLO

DOVE Centro Sportivo,
Via Stezzano, 33
(piano locale CAG)

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.00-10.00 o 10.00-11.00
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL CONTRIBUTO DI

IN COLLABORAZIONE CON



Assessorato ai
Servizi Sociali



BAGNATICA

DOVE Centro Sportivo,
Via Portico, 2

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.00-10.00
Dal 4 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



BIANZANO

DOVE Palestra Comunale,
Via degli Orti

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
10.15-11.15
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



BRUSAPORTO

DOVE Centro Sociale,
Via Regina Elena

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ e
VENERDÌ
9.00-10.00 o 10.00-11.00
Dal 3 ottobre

INFO Tel.: 3924981268

CO-ORGANIZZATO CON



CALCINATE

DOVE Centro culturale
Don Sergio Colombo,
Piazza S. Rocco, 1

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.00-10.00
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



**Tesseramento annuale a carico del Comune
per i residenti di Calcinate**

Via Dante (centro sociale)
CALCINATE (BG)

CALUSCO

DOVE Centro Anziani,
Via Volta, 269

QUANDO LUNEDÌ e GIOVEDÌ
14.00-15.00
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



CISERANO

DOVE Centro Civico,
Piazza della Pace

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.00-10.00
Dal 3 ottobre

INFO Ufficio Pubblica istruzione,
Cultura, Servizi sociali
Tel.: 035 883108 int. 2
Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



FONDAZIONE SAN GIULIANO



CIVIDATE AL PIANO

DOVE Centro socio culturale "A.
Moro", Sala "grigia" piano
terra, Via San Rocco, 44

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30
Dal 4 ottobre

INFO Ufficio Servizi Sociali
Tel.: 0363.946452
Associazione Dottor Eugenio
Suardi - Tel.: 3807944475

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



COMUN NUOVO

DOVE Casa delle Associazioni,
Via G. Marconi

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.00-10.00 o 10.00-11.00
Dal 4 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



Iscrizione
del mese di
ottobre a carico
del Comune per
i residenti di
Comun Nuovo
sopra i 70 anni

CURNO

- DOVE** Palestrina della
Palazzina del Donatore,
via IV Novembre
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ
9.00-10.00
Dal 4 ottobre
- INFO** Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
CURNO



L'Amministrazione Comunale sostiene le spese per la
quota di iscrizione annuale per tutti i cittadini over 65

DALMINE

- DOVE** Centro Diurno Anziani,
Viale Locatelli, 4
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ
10.00-11.00
Dal 3 ottobre
- INFO** Accademia CUS Bergamo
Tel.: 035.372819

IN COLLABORAZIONE CON



CITTA DI DALMINE

LALLIO

- DOVE** Centro Sociale
per la terza età
"Suor Danielangela Sorti",
Via S. Bernardino, 11
- QUANDO** LUNEDÌ, 8.30-9.30 e
GIOVEDÌ, 15.30-16.30
Dal 3 ottobre
- INFO** Accademia CUS Bergamo
Tel.: 035.372819

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
LALLIO

LEVATE

- DOVE** Sala Civica, P.zza Amedeo
Duca d'Aosta
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14.30-15.30 o 15.30-16.30
Dal 4 ottobre
- INFO** Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
LEVATE

MONTELLO

DOVE Centro Sociale Anziani,
Via S. Antonino, 5

QUANDO MERCOLEDÌ e VENERDÌ
10.00-11.00
Dal 5 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



Iscrizione
mensile a carico
del Comune per
i residenti di
Montello

MORNICO AL SERIO

DOVE Oratorio, Via Verdi, 2
(entrata lato via Bergamo)

QUANDO MERCOLEDÌ e VENERDÌ
14.00-15.00
Dal 5 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546
Associazione Dottor Eugenio
Suardi - Tel.: 3807944475

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE
ANZIANI
di MORNICO AL SERIO

MOZZO

DOVE Palestrina Scuola Media,
Via Piatti

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.00-10.00
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



Tesseramento
annuale a carico
del Comune per
i residenti di
Mozzo

ORIO AL SERIO

DOVE Palazzetto dello Sport,
Via Marconi, 2

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14.15-15.15
Dal 4 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546
Comune di Orio al Serio
Tel.: 035.4203204-4203213

PROMOSSO DA



Città di
ORIO AL SERIO
Assessorato alle
Politiche Sociali

OSIO SOPRA

DOVE Casa Archi
(Centro Ricreativo)
Vicolo Mangili

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.00-10.00 o 10.00-11.00
Dal 4 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
OSIO SOPRA



OSIO SOTTO

DOVE Centro Sociale Barbisotti,
Via Libertà, 45

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
14.15-15.15
Dal 4 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
OSIO SOTTO

PALOSCO

DOVE Associazione GAIA, presso il
Centro Polifunzionale,
Piazza Castello, 14

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.45-11.45 o
14.30-15.30 o 15.30-16.30
Dal 4 ottobre

INFO Ufficio Segreteria Comune
Tel.: 035.845046 (int. 3)
Gruppo GAIA
Tel. 3487488686

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PALOSCO

IN COLLABORAZIONE CON



PEDRENGO

DOVE Centro di aggregazione,
Piazza degli Alpini, 1

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.30-11.30
Dal 4 ottobre

INFO Ufficio Servizi Sociali
Tel. 035.661027
Associazione Dottor Eugenio
Suardi - Tel. 3807944475

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI
PEDRENGO



PONTE S. PIETRO (LOCATE)

DOVE Centro Pensionati
"T. Maestroni",
Via Don Allegrini, 12

QUANDO MARTEDÌ e VENERDÌ
10.00-11.00
Dal 4 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



Il Centro Pensionati contribuisce con uno sconto di 5€ riservato ai propri iscritti

PONTERANICA

DOVE Palestra del Centro Vivace,
via Papa Giovanni XXIII, 10

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
10.15-11.15
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546
Comune di Ponteranica
Tel.: 035.571026, int. 6/1

CON IL PATROCINIO DI



Comune di
Ponteranica

PUMENENGO

DOVE Oratorio di Pumenengo,
Via Roma

QUANDO MERCOLEDÌ e VENERDÌ
14.30-15.30
Dal 5 ottobre

INFO Tel.: 3396434403 (Anna)

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
PUMENENGO

IN COLLABORAZIONE CON



RANZANICO

DOVE Palazzo Re,
Vicolo L. Federici

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
9.00-10.00
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
RANZANICO

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE
SAN BERNARDINO

ROMANO DI LOMBARDIA

DOVE Sala di Palazzo Muratori,
Via G. B. Rubini, 19

QUANDO LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
10.30-11.30
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON

CITTÀ DI
ROMANO DI LOMBARDIA



S. PAOLO D'ARGON

DOVE Centro sportivo,
Via Colleoni, 3

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.00-10.00 o 10.00-11.00
Dal 4 ottobre

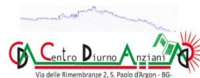
INFO Centro Diurno Anziani
Tel.: 3284603126 (Ugo)

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI
S. PAOLO D'ARGON

IN COLLABORAZIONE CON



SARNICO

DOVE Sede dell'Associazione
Anziani e Pensionati,
Via Libertà, 37

QUANDO LUNEDÌ e GIOVEDÌ
9.00-10.00
Dal 3 ottobre

INFO Associazione Anziani e
Pensionati Sarnico
Tel.: 035.910912

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



SERIATE

DOVE Palestra della
Scuola Media "Aldo Moro",
Corso Roma, 37

QUANDO LUNEDÌ e GIOVEDÌ
14.30-15.30
Dal 3 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546
Comune di Seriate
Ufficio Servizi Sociali
Tel.: 035.304221

Iniziativa effettuato con la
collaborazione del **COMUNE DI
SERIATE (ASSESSORATO ALLE
POLITICHE SOCIALI)** e
dell'**AMBITO DI SERIATE**



SOLZA

DOVE Area Feste,
Via Rossini

QUANDO MERCOLEDÌ e VENERDÌ
9.00-10.00
Dal 5 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI
SOLZA**

SPIRANO

DOVE Palestra di
Via Sant'Antonio

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
10.45-11.45
Dal 4 ottobre

INFO Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



STEZZANO

DOVE Centro socio-culturale
"Il Cascinetto",
Via Mascagni, 13

QUANDO MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.15-10.15
Dal 4 ottobre

INFO Segreteria APAS
Tel.: 035.4540471

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI
STEZZANO**

IN COLLABORAZIONE CON



SUISIO

- DOVE** Palestra Ginnica,
Via A. Manzoni, 2
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ
10.15-11.15
Dal 5 ottobre
- INFO** Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



TELGATE

- DOVE** Sala Civica - Centro
Polivalente "M. Biennati",
Via Roma, 48/50
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ
10.30-11.30
Dal 3 ottobre
- INFO** Tel.: 035.830.121 (int. 1)
(Ufficio Servizi Sociali)

CON IL PATROCINIO DI



Tesseramento annuale a carico del Comune per i residenti di Telgate

TORRE BOLDONE

- DOVE** Sala Civica - c/o Centro
Sociale Polivalente,
Piazza del Bersagliere
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
8.30-9.30 o 9.30-10.30
Dal 3 ottobre
- INFO** Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



TRESCORE BALNEARIO

- DOVE** Impianto sportivo di
Via Suardi (Palaterme)
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
8.30-9.30
Dal 3 ottobre
- INFO** Ufficio Sport, Tel.: 035.955670
Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



TREVIGLIO

DOVE

Palestra della Geromina,
Via Canonica

QUANDO

MARTEDÌ e GIOVEDÌ
9.00-10.00 o 10.00-11.00
Dal 4 ottobre

INFO

Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

IN COLLABORAZIONE CON



Città di
TREVIGLIO
PROVINCIA DI BERGAMO



TREVIOLIO

DOVE

Sala Civica
fraz. di Albegno,
Via Risorgimento, 32

QUANDO

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ
10.30-11.30
Dal 3 ottobre

INFO

Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI
TREVIGLIO**

VERDELLINO

DOVE

Centro sportivo comunale,
Piazzale Newton

QUANDO

MARTEDÌ e VENERDÌ
10.15-11.15
Dal 4 ottobre

INFO

Accademia CUS Bergamo
Tel.: 3665955546

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI
VERDELLINO**

IN COLLABORAZIONE CON



PROMOTORI

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

ATS Bergamo (Agenzia di Tutela della Salute della Provincia di Bergamo) promuove l'attività fisica adattata quale esempio di buona pratica nell'ambito della Rete Città Sane.



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGHI
E DEGLI ODONTOIATRI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

L'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Bergamo è pioniere nella promozione e nelle sperimentazioni dell'attività fisica adattata sul territorio provinciale.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO



L'Università degli Studi di Bergamo con il Centro Universitario Sportivo, nell'ambito dei progetti della "terza missione", promuove l'innovazione sociale, educativa, economica e tecnologica a favore della comunità e dal territorio. Nel progetto qui presentato viene anche promossa la formazione dei laureati in scienze motorie e lo sviluppo di studi sui benefici generati dall'attività motoria adattata alle persone di oltre 65 anni.



La Cooperativa Sociale "InMovimento" mette a disposizione le proprie risorse e il proprio personale qualificato per l'organizzazione di gran parte dei corsi nel territorio bergamasco.