



LINEE GUIDA CORSI GRATUITI DI NUOTO OVER 65 STAGIONE SPORTIVA ANNO 2025/2026

Piscina Comunale di Paderno Dugnano

Da tempo ormai le più accreditate accademie scientifiche raccomandano la pratica costante di un'attività sportiva a tutte le età.

In particolare con l'avanzare dell'età è auspicabile uno stile di vita in cui lo **sport** abbia un ruolo significativo per contribuire a combattere i naturali processi fisiologici di invecchiamento e parte dei più comuni e quasi ineluttabili stati patologici della vecchiaia come osteoporosi ed artrosi.

E' anche in virtù di questi aspetti che l'Amministrazione comunale ripropone per l'anno 2025/2026 l'opportunità per i cittadini padernesì che abbiano compiuto i 65 anni e siano in possesso di certificazione ISEE ordinario, la possibilità di frequentare gratuitamente un corso di nuoto mono settimanale, e per chi intendesse aumentare la frequenza a due giorni settimanali, una seconda lezione a tariffa agevolata pari ad € 3,95.

Le domande d'iscrizione al corso sono scaricabili al link <https://www.comune.paderno-dugnano.mi.it/novita/notizie/dettaglio-notizia/Corsi-di-nuoto-gratuiti-per-over-65-00001/>

e possono essere presentate, attraverso una delle seguenti modalità:

- a mano, c/o l'URP Via Grandi n. 15;
- via Posta Elettronica all'indirizzo ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it allegando copia della carta d'identità ed indicatore ISEE;
- via Posta Elettronica Certificata all'indirizzo comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it allegando copia dell'Indicatore ISEE;

Le informazioni richieste nella domanda d'iscrizione sono tutte autocertificate. A seguito di verifiche effettuate dagli uffici competenti potrà essere richiesta la documentazione che comprovi quanto dichiarato nella domanda d'iscrizione.

Le domande dovranno essere presentate dal 3 al 30 giugno al fine di consentire l'elaborazione della graduatoria.

Le domande presentate dopo il 30 giugno (qualora non ci fossero più posti disponibili) resteranno fuori graduatoria e saranno considerate solo in caso di effettiva disponibilità.

La formulazione della graduatoria utilizzerà come criteri:

- il valore dell'indicatore ISEE;
- a parità di punteggio si considererà l'eventuale possesso di attestazione d'invalidità civile (pari o superiore al 75%) e l'ordine di protocollazione della domanda.

	PUNTI
Isee fino a € 5.000	5
Isee da € 5.000,01 fino ad € 10.000	4
Isee da € 10.000,01 fino ad € 15.000	3
Isee da € 15.000,01 fino ad € 20.000	2
Isee superiore ad € 20.000,00	1

L'iscrizione si considera valida per l'intera stagione sportiva, da settembre a giugno.

I corsi si terranno nei giorni/orari:

- ***lunedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione gratuita
- ***giovedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione a tariffa agevolata

Per Informazioni:

Ufficio Cultura Sport e Promozione P.zza Della Divina Commedia 3/5 – Tel. 02/91004505

ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it

comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it



LINEE GUIDA CORSI GRATUITI DI NUOTO OVER 65 STAGIONE SPORTIVA ANNO 2025/2026

Piscina Comunale di Paderno Dugnano

Da tempo ormai le più accreditate accademie scientifiche raccomandano la pratica costante di un'attività sportiva a tutte le età.

In particolare con l'avanzare dell'età è auspicabile uno stile di vita in cui lo **sport** abbia un ruolo significativo per contribuire a combattere i naturali processi fisiologici di invecchiamento e parte dei più comuni e quasi ineluttabili stati patologici della vecchiaia come osteoporosi ed artrosi.

E' anche in virtù di questi aspetti che l'Amministrazione comunale ripropone per l'anno 2025/2026 l'opportunità per i cittadini padernesini che abbiano compiuto i 65 anni e siano in possesso di certificazione ISEE ordinario, la possibilità di frequentare gratuitamente un corso di nuoto mono settimanale, e per chi intendesse aumentare la frequenza a due giorni settimanali, una seconda lezione a tariffa agevolata pari ad € 3,95.

Le domande d'iscrizione al corso sono scaricabili al link <https://www.comune.paderno-dugnano.mi.it/novita/notizie/dettaglio-notizia/Corsi-di-nuoto-gratuiti-per-over-65-00001/>

e possono essere presentate, attraverso una delle seguenti modalità:

- a mano, c/o l'URP Via Grandi n. 15;
- via Posta Elettronica all'indirizzo ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it allegando copia della carta d'identità ed indicatore ISEE;
- via Posta Elettronica Certificata all'indirizzo comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it allegando copia dell'Indicatore ISEE;

Le informazioni richieste nella domanda d'iscrizione sono tutte autocertificate. A seguito di verifiche effettuate dagli uffici competenti potrà essere richiesta la documentazione che comprovi quanto dichiarato nella domanda d'iscrizione.

Le domande dovranno essere presentate dal 3 al 30 giugno al fine di consentire l'elaborazione della graduatoria.

Le domande presentate dopo il 30 giugno (qualora non ci fossero più posti disponibili) resteranno fuori graduatoria e saranno considerate solo in caso di effettiva disponibilità.

La formulazione della graduatoria utilizzerà come criteri:

- il valore dell'indicatore ISEE;
- a parità di punteggio si considererà l'eventuale possesso di attestazione d'invalidità civile (pari o superiore al 75%) e l'ordine di protocollazione della domanda.

	PUNTI
Isee fino a € 5.000	5
Isee da € 5.000,01 fino ad € 10.000	4
Isee da € 10.000,01 fino ad € 15.000	3
Isee da € 15.000,01 fino ad € 20.000	2
Isee superiore ad € 20.000,00	1

L'iscrizione si considera valida per l'intera stagione sportiva, da settembre a giugno.

I corsi si terranno nei giorni/orari:

- ***lunedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione gratuita
- ***giovedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione a tariffa agevolata

Per Informazioni:

Ufficio Cultura Sport e Promozione P.zza Della Divina Commedia 3/5 – Tel. 02/91004505

ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it

comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it



LINEE GUIDA CORSI GRATUITI DI NUOTO OVER 65 STAGIONE SPORTIVA ANNO 2025/2026

Piscina Comunale di Paderno Dugnano

Da tempo ormai le più accreditate accademie scientifiche raccomandano la pratica costante di un'attività sportiva a tutte le età.

In particolare con l'avanzare dell'età è auspicabile uno stile di vita in cui lo **sport** abbia un ruolo significativo per contribuire a combattere i naturali processi fisiologici di invecchiamento e parte dei più comuni e quasi ineluttabili stati patologici della vecchiaia come osteoporosi ed artrosi.

E' anche in virtù di questi aspetti che l'Amministrazione comunale ripropone per l'anno 2025/2026 l'opportunità per i cittadini padernesì che abbiano compiuto i 65 anni e siano in possesso di certificazione ISEE ordinario, la possibilità di frequentare gratuitamente un corso di nuoto mono settimanale, e per chi intendesse aumentare la frequenza a due giorni settimanali, una seconda lezione a tariffa agevolata pari ad € 3,95.

Le domande d'iscrizione al corso sono scaricabili al link <https://www.comune.paderno-dugnano.mi.it/novita/notizie/dettaglio-notizia/Corsi-di-nuoto-gratuiti-per-over-65-00001/>

e possono essere presentate, attraverso una delle seguenti modalità:

- a mano, c/o l'URP Via Grandi n. 15;
- via Posta Elettronica all'indirizzo ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it allegando copia della carta d'identità ed indicatore ISEE;
- via Posta Elettronica Certificata all'indirizzo comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it allegando copia dell'Indicatore ISEE;

Le informazioni richieste nella domanda d'iscrizione sono tutte autocertificate. A seguito di verifiche effettuate dagli uffici competenti potrà essere richiesta la documentazione che comprovi quanto dichiarato nella domanda d'iscrizione.

Le domande dovranno essere presentate dal 3 al 30 giugno al fine di consentire l'elaborazione della graduatoria.

Le domande presentate dopo il 30 giugno (qualora non ci fossero più posti disponibili) resteranno fuori graduatoria e saranno considerate solo in caso di effettiva disponibilità.

La formulazione della graduatoria utilizzerà come criteri:

- il valore dell'indicatore ISEE;
- a parità di punteggio si considererà l'eventuale possesso di attestazione d'invalidità civile (pari o superiore al 75%) e l'ordine di protocollazione della domanda.

	PUNTI
Isee fino a € 5.000	5
Isee da € 5.000,01 fino ad € 10.000	4
Isee da € 10.000,01 fino ad € 15.000	3
Isee da € 15.000,01 fino ad € 20.000	2
Isee superiore ad € 20.000,00	1

L'iscrizione si considera valida per l'intera stagione sportiva, da settembre a giugno.

I corsi si terranno nei giorni/orari:

- ***lunedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione gratuita
- ***giovedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione a tariffa agevolata

Per Informazioni:

Ufficio Cultura Sport e Promozione P.zza Della Divina Commedia 3/5 – Tel. 02/91004505

ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it

comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it



LINEE GUIDA CORSI GRATUITI DI NUOTO OVER 65 STAGIONE SPORTIVA ANNO 2025/2026

Piscina Comunale di Paderno Dugnano

Da tempo ormai le più accreditate accademie scientifiche raccomandano la pratica costante di un'attività sportiva a tutte le età.

In particolare con l'avanzare dell'età è auspicabile uno stile di vita in cui lo **sport** abbia un ruolo significativo per contribuire a combattere i naturali processi fisiologici di invecchiamento e parte dei più comuni e quasi ineluttabili stati patologici della vecchiaia come osteoporosi ed artrosi.

E' anche in virtù di questi aspetti che l'Amministrazione comunale ripropone per l'anno 2025/2026 l'opportunità per i cittadini padernesì che abbiano compiuto i 65 anni e siano in possesso di certificazione ISEE ordinario, la possibilità di frequentare gratuitamente un corso di nuoto mono settimanale, e per chi intendesse aumentare la frequenza a due giorni settimanali, una seconda lezione a tariffa agevolata pari ad € 3,95.

Le domande d'iscrizione al corso sono scaricabili al link <https://www.comune.paderno-dugnano.mi.it/novita/notizie/dettaglio-notizia/Corsi-di-nuoto-gratuiti-per-over-65-00001/>

e possono essere presentate, attraverso una delle seguenti modalità:

- a mano, c/o l'URP Via Grandi n. 15;
- via Posta Elettronica all'indirizzo ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it allegando copia della carta d'identità ed indicatore ISEE;
- via Posta Elettronica Certificata all'indirizzo comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it allegando copia dell'Indicatore ISEE;

Le informazioni richieste nella domanda d'iscrizione sono tutte autocertificate. A seguito di verifiche effettuate dagli uffici competenti potrà essere richiesta la documentazione che comprovi quanto dichiarato nella domanda d'iscrizione.

Le domande dovranno essere presentate dal 3 al 30 giugno al fine di consentire l'elaborazione della graduatoria.

Le domande presentate dopo il 30 giugno (qualora non ci fossero più posti disponibili) resteranno fuori graduatoria e saranno considerate solo in caso di effettiva disponibilità.

La formulazione della graduatoria utilizzerà come criteri:

- il valore dell'indicatore ISEE;
- a parità di punteggio si considererà l'eventuale possesso di attestazione d'invalidità civile (pari o superiore al 75%) e l'ordine di protocollazione della domanda.

	PUNTI
Isee fino a € 5.000	5
Isee da € 5.000,01 fino ad € 10.000	4
Isee da € 10.000,01 fino ad € 15.000	3
Isee da € 15.000,01 fino ad € 20.000	2
Isee superiore ad € 20.000,00	1

L'iscrizione si considera valida per l'intera stagione sportiva, da settembre a giugno.

I corsi si terranno nei giorni/orari:

- ***lunedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione gratuita
- ***giovedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione a tariffa agevolata

Per Informazioni:

Ufficio Cultura Sport e Promozione P.zza Della Divina Commedia 3/5 – Tel. 02/91004505

ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it

comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it



LINEE GUIDA CORSI GRATUITI DI NUOTO OVER 65 STAGIONE SPORTIVA ANNO 2025/2026

Piscina Comunale di Paderno Dugnano

Da tempo ormai le più accreditate accademie scientifiche raccomandano la pratica costante di un'attività sportiva a tutte le età.

In particolare con l'avanzare dell'età è auspicabile uno stile di vita in cui lo **sport** abbia un ruolo significativo per contribuire a combattere i naturali processi fisiologici di invecchiamento e parte dei più comuni e quasi ineluttabili stati patologici della vecchiaia come osteoporosi ed artrosi.

E' anche in virtù di questi aspetti che l'Amministrazione comunale ripropone per l'anno 2025/2026 l'opportunità per i cittadini padernesì che abbiano compiuto i 65 anni e siano in possesso di certificazione ISEE ordinario, la possibilità di frequentare gratuitamente un corso di nuoto mono settimanale, e per chi intendesse aumentare la frequenza a due giorni settimanali, una seconda lezione a tariffa agevolata pari ad € 3,95.

Le domande d'iscrizione al corso sono scaricabili al link <https://www.comune.paderno-dugnano.mi.it/novita/notizie/dettaglio-notizia/Corsi-di-nuoto-gratuiti-per-over-65-00001/>

e possono essere presentate, attraverso una delle seguenti modalità:

- a mano, c/o l'URP Via Grandi n. 15;
- via Posta Elettronica all'indirizzo ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it allegando copia della carta d'identità ed indicatore ISEE;
- via Posta Elettronica Certificata all'indirizzo comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it allegando copia dell'Indicatore ISEE;

Le informazioni richieste nella domanda d'iscrizione sono tutte autocertificate. A seguito di verifiche effettuate dagli uffici competenti potrà essere richiesta la documentazione che comprovi quanto dichiarato nella domanda d'iscrizione.

Le domande dovranno essere presentate dal 3 al 30 giugno al fine di consentire l'elaborazione della graduatoria.

Le domande presentate dopo il 30 giugno (qualora non ci fossero più posti disponibili) resteranno fuori graduatoria e saranno considerate solo in caso di effettiva disponibilità.

La formulazione della graduatoria utilizzerà come criteri:

- il valore dell'indicatore ISEE;
- a parità di punteggio si considererà l'eventuale possesso di attestazione d'invalidità civile (pari o superiore al 75%) e l'ordine di protocollazione della domanda.

	PUNTI
Isee fino a € 5.000	5
Isee da € 5.000,01 fino ad € 10.000	4
Isee da € 10.000,01 fino ad € 15.000	3
Isee da € 15.000,01 fino ad € 20.000	2
Isee superiore ad € 20.000,00	1

L'iscrizione si considera valida per l'intera stagione sportiva, da settembre a giugno.

I corsi si terranno nei giorni/orari:

- ***lunedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione gratuita
- ***giovedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione a tariffa agevolata

Per Informazioni:

Ufficio Cultura Sport e Promozione P.zza Della Divina Commedia 3/5 – Tel. 02/91004505

ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it

comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it



LINEE GUIDA CORSI GRATUITI DI NUOTO OVER 65 STAGIONE SPORTIVA ANNO 2025/2026

Piscina Comunale di Paderno Dugnano

Da tempo ormai le più accreditate accademie scientifiche raccomandano la pratica costante di un'attività sportiva a tutte le età.

In particolare con l'avanzare dell'età è auspicabile uno stile di vita in cui lo **sport** abbia un ruolo significativo per contribuire a combattere i naturali processi fisiologici di invecchiamento e parte dei più comuni e quasi ineluttabili stati patologici della vecchiaia come osteoporosi ed artrosi.

E' anche in virtù di questi aspetti che l'Amministrazione comunale ripropone per l'anno 2025/2026 l'opportunità per i cittadini padernesì che abbiano compiuto i 65 anni e siano in possesso di certificazione ISEE ordinario, la possibilità di frequentare gratuitamente un corso di nuoto mono settimanale, e per chi intendesse aumentare la frequenza a due giorni settimanali, una seconda lezione a tariffa agevolata pari ad € 3,95.

Le domande d'iscrizione al corso sono scaricabili al link <https://www.comune.paderno-dugnano.mi.it/novita/notizie/dettaglio-notizia/Corsi-di-nuoto-gratuiti-per-over-65-00001/>

e possono essere presentate, attraverso una delle seguenti modalità:

- a mano, c/o l'URP Via Grandi n. 15;
- via Posta Elettronica all'indirizzo ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it allegando copia della carta d'identità ed indicatore ISEE;
- via Posta Elettronica Certificata all'indirizzo comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it allegando copia dell'Indicatore ISEE;

Le informazioni richieste nella domanda d'iscrizione sono tutte autocertificate. A seguito di verifiche effettuate dagli uffici competenti potrà essere richiesta la documentazione che comprovi quanto dichiarato nella domanda d'iscrizione.

Le domande dovranno essere presentate dal 3 al 30 giugno al fine di consentire l'elaborazione della graduatoria.

Le domande presentate dopo il 30 giugno (qualora non ci fossero più posti disponibili) resteranno fuori graduatoria e saranno considerate solo in caso di effettiva disponibilità.

La formulazione della graduatoria utilizzerà come criteri:

- il valore dell'indicatore ISEE;
- a parità di punteggio si considererà l'eventuale possesso di attestazione d'invalidità civile (pari o superiore al 75%) e l'ordine di protocollazione della domanda.

	PUNTI
Isee fino a € 5.000	5
Isee da € 5.000,01 fino ad € 10.000	4
Isee da € 10.000,01 fino ad € 15.000	3
Isee da € 15.000,01 fino ad € 20.000	2
Isee superiore ad € 20.000,00	1

L'iscrizione si considera valida per l'intera stagione sportiva, da settembre a giugno.

I corsi si terranno nei giorni/orari:

- ***lunedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione gratuita
- ***giovedì*** dalle ore 10.15 alle ore 11.00 – lezione a tariffa agevolata

Per Informazioni:

Ufficio Cultura Sport e Promozione P.zza Della Divina Commedia 3/5 – Tel. 02/91004505

ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it

comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it