



## **LINEE GUIDA CORSI GRATUITI DI NUOTO OVER 65 STAGIONE SPORTIVA ANNO 2022/2023**

### **Piscina Comunale di Paderno Dugnano**

Da parecchi anni le più accreditate accademie scientifiche internazionali raccomandano la pratica regolare di un'attività sportiva a tutte le età.

Per l'anziano in particolare 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 2022/2023 l'opportunità ai cittadini padernesì:

- che abbiano compiuto i 65 anni;
- 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 € 3,30 per la seconda lezione settimanale.

Le domande d'iscrizione al corso "NUOTO ANZIANI" sono scaricabili dal sito internet del Comune [www.comune.paderno-dugnano.mi.it](http://www.comune.paderno-dugnano.mi.it), e possono essere presentate, attraverso una delle seguenti modalità:

- a mano, c/o l'uff. protocollo Via Grandi n. 15;
- via Posta Elettronica all'indirizzo [ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it](mailto:ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it) allegando copia della carta d'identità;
- via Posta Elettronica Certificata all'indirizzo [comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it](mailto:comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it).

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 1 al 30 giugno al fine di consentire l'elaborazione della graduatoria.

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

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.

	<b>PUNTI</b>
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 tutti e tre i cicli previsti

- 1° ciclo da ottobre al 20 dicembre circa;
- 2° ciclo dal 7 gennaio a metà marzo circa;
- 3° ciclo da metà marzo alla fine di maggio circa.

I corsi si terranno nei giorni:

- ***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:

Comune di Paderno Dugnano Ufficio Sport P.zza Della Divina Commedia 3/5 - Tel. 02/91004505 [-ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it](mailto:-ufficiosport@comune.paderno-dugnano.mi.it);

[comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it](mailto:comune.paderno-dugnano@pec.regione.lombardia.it)

[www.comune.paderno-dugnano.mi.it](http://www.comune.paderno-dugnano.mi.it)