



# GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



2024  
2025

# LA PAROLA AI PROMOTORI

## SERGIO CAVALIERI

Magnifico Rettore dell'Università degli studi di Bergamo



Il progetto, sviluppato negli ultimi 10 anni dal CUS Bergamo, rientra a pieno titolo nelle attività legate alla responsabilità sociale dell'Università, nella cosiddetta "Terza Missione", che consiste nella divulgazione delle conoscenze accademiche nella società in cui l'Ateneo vive. Proprio per promuovere e alimentare il legame dell'Università con il territorio e i soggetti che ne fanno parte, e mettere l'Ateneo in rete con enti pubblici e privati come Comuni e Associazioni, nella direzione di consolidare l'idea del campus diffuso in città fino alla Provincia, nasce e cresce di anno in anno la cooperazione di UniBg con il CUS Bergamo per la promozione dell'Attività Fisica Adattata, che ora si avvale anche della collaborazione diretta con il corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive, grazie al percorso virtuoso che consente ai nostri studenti di mettere in atto le proprie competenze, acquisite durante la frequenza del corso di studi, proprio presso il Centro Universitario Sportivo.

## PASQUALE GANDOLFI

Presidente della Provincia di Bergamo



C'è una grande differenza tra "invecchiare" e "invecchiare bene", un tema che anche alla luce dei processi demografici in corso assume sempre più importanza e che deve essere considerato con attenzione e da molteplici punti di vista. Il progetto di ginnastica preventiva adattata ha già dimostrato le sue potenzialità ed è con grande orgoglio che la Provincia di Bergamo sostiene l'edizione 2024-2025. Un'iniziativa capace di offrire potenzialmente a tutti i cittadini bergamaschi over 65, grazie alla collaborazione tra diversi enti del territorio, la possibilità non solo di mantenersi in forma e in salute, prevenendo eventuali malattie, ma anche occasioni di socialità, tra coetanei e, al contempo, tra generazioni diverse vista la presenza di giovani istruttori. Ringrazio tutti coloro che si sono adoperati e si adopereranno per questo progetto così importante, spero davvero che i Comuni della nostra provincia, insieme agli organizzatori, possano offrire questa opportunità e invito i cittadini a coglierla.



## MARCELLA MESSINA

Presidente del Collegio dei Sindaci e Assessora alle Politiche sociali del Comune di Bergamo

I cittadini over 65 nel nostro territorio sono sempre più numerosi e necessitano di progettualità dedicate perché il tipo di invecchiamento è difforme: c'è un invecchiamento attivo ma ci sono anche situazioni di fragilità, a cui questo progetto si rivolge. Il tema, di assoluto rilievo sia sul piano sanitario sia su quello sociale, ci impegna a guardare alla longevità con un cambio di prospettiva, quella in cui la

popolazione anziana diventa protagonista della propria vita, attenta alla cura di sé e del proprio benessere psicofisico, partecipe nella comunità in cui vive. Un approccio, questo, finalizzato soprattutto a favorire i processi di invecchiamento attivo, prevenire e contrastare le esperienze di solitudine e di decadimento delle facoltà, fisiche e cognitive, che ne conseguono. L'attività sportiva, in questo senso, rappresenta certamente un'occasione importante di prevenzione e attivazione di queste positive dinamiche individuali e sociali, oltre che di stili di vita di qualità e valore.

## MASSIMO GIUPPONI

Direttore Generale dell'Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo



Quest'attività promossa dal CUS è assolutamente coerente e adeguata ai bisogni di una fascia di popolazione, gli over 65 con limitazioni di autonomia, i quali non sono in condizioni di aderire ad altre iniziative di prevenzione sul territorio, quali per esempio i nostri gruppi di cammino o la ginnastica dolce. Il progressivo aumento dei cittadini di questa fascia di età ci dice che la strada della miglior qualità di vita possibile anche attraverso l'attività motoria è una delle strategie vincenti sul lungo periodo. Ma non solo. Essere in salute in età avanzata vuol dire anche prevenire diverse malattie, approcciandosi alle prestazioni sanitarie per i controlli di routine o per la fondamentale adesione allo Screening, che ricordo ATS Bergamo propone gratuitamente, senza ricetta e con l'appuntamento già fissato. Così aiutiamo sotto diversi e funzionali aspetti il territorio, supportiamo l'attività dei Medici di Famiglia e favoriamo un importante ritorno per tutto il Sistema Paese.



## FRANCESCO LOCATI

Direttore Generale dell'Azienda Socio  
Sanitaria Territoriale Papa Giovanni XXIII

Le evidenze scientifiche dicono che l'attività fisica aiuta a mantenere l'indipendenza funzionale e prevenire le patologie croniche dell'invecchiamento. Una regolare attività fisica contribuisce al controllo dell'ipertensione e del colesterolo, riduce il rischio di osteoporosi, permette di migliorare l'autonomia dell'anziano, aiuta a prevenire le cadute e produce effetti positivi a livello psicologico e sulla qualità della vita in generale. Il concetto di "invecchiamento attivo" — introdotto dall'OMS 20 anni fa — va però ben oltre la prevenzione. Da una fase dell'esistenza considerata come epoca segnata da bisogni e fragilità, la terza età va oggi considerata una

risorsa per la società. Questo ci porta a valorizzare le competenze fisiche, intellettive, lavorative e sociali dei più anziani. È la filosofia del nostro approccio di intervento sociosanitario. Siamo attenti alle politiche attive, che fanno parte del nostro costante processo di ridefinizione a partire dall'analisi dei bisogni — non sempre coincidenti e sovrapponibili — degli abitanti del capoluogo e dei comuni dell'hinterland da una parte e del territorio montano e vallare dall'altra. Per tutti questi motivi la ASST Papa Giovanni XXIII crede molto in questa iniziativa promossa dall'Università attraverso il Centro Universitario Sportivo, in sinergia con i Comuni e tutti i nostri partner nel progetto.



## GIOVANNI PALAZZO

Direttore Generale dell'Azienda Socio  
Sanitaria Territoriale Bergamo Ovest

L'iniziativa promossa dal CUS è molto importante per la nostra società, poiché supporta una fascia di popolazione che oggi, come in passato, rappresenta una risorsa per la famiglia e per l'intera collettività. La pratica della regolare attività fisica è un toccasana per la salute e con il passare degli anni aumenta di valore, in quanto aiuta a contrastare il

logoramento a cui l'organismo va incontro nel tempo. La ginnastica preventiva adattata porta all'allungamento della prospettiva di vita, favorisce la socialità ed evidenzia benefici sull'umore, portando ad avere riflessi positivi sul mantenimento delle capacità cognitive, aspetti non trascurabili per il benessere della nostra società. Per fornire un valido supporto alla popolazione è importante creare rete tra le strutture del territorio ASST Bergamo Ovest ha infatti in essere progetti e collaborazioni con più realtà, al fine di offrire alla comunità la migliore qualità di sostegno.



## MARCO PASSARETTA

Direttore Generale dell'Azienda Socio Sanitaria Territoriale Bergamo Est

L'attività fisica regolare, oltre a garantire numerosi benefici, migliora la salute fisica e mentale. Tra i principali vantaggi il miglioramento della salute cardiovascolare, il rafforzamento muscolare e osseo, l'aumento della mobilità e della flessibilità, il controllo del peso corporeo, numerosi benefici per la salute mentale e un generale incremento del benessere psicofisico. In molti comuni del territorio dell'ASST Bergamo

Est il CUS, nell'ambito del progetto di ginnastica preventiva adattata, propone numerosi corsi sportivi con l'obiettivo di raggiungere il maggior numero di cittadini e spronare anche le persone con uno stile di vita sedentario ad effettuare attività fisica costante. L'ASST Bergamo Est, in collaborazione con ATS Bergamo e le altre ASST provinciali, nell'ambito delle politiche regionali sulla prevenzione, sostiene concretamente iniziative e attività di promozione della salute. L'attivazione di laboratori permanenti coinvolge trasversalmente tutti gli stakeholder del territorio e permette una mappatura delle attività esistenti, incrementando laddove necessario progetti di attività fisica e di movimento attivo, soprattutto in comuni montani o periferici del territorio della nostra ASST.



## GUIDO MARINONI

Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Bergamo

L'attività fisica è uno degli elementi essenziali per una vita in salute. Le recenti "Linee guida sull'attività fisica e sul comportamento sedentario" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità lo ribadiscono e raccomandano, per gli over 65, circa 150-300 minuti a settimana di attività aerobica moderata e, per i più allenati,

una combinazione tra i 70 e i 150 minuti di attività di intensità moderata e vigorosa. Esiste, inoltre, una fascia di popolazione anziana che necessita di esercizi adeguati alle specifiche condizioni fisiche — ad esempio rafforzando la prevenzione delle cadute, intervenendo sui problemi posturali, evitando ogni possibile rischio correlato ad una potenziale fragilità — a cui è più direttamente rivolta questa proposta che abbiamo condiviso da subito. Un'attività fisica regolare, come quella della ginnastica preventiva adattata, è la chiave per prevenire e gestire le malattie cardiache, l'ictus, il diabete e il cancro. E può evitare i sintomi di depressione e ansia, ridurre il declino cognitivo, aumentare la memoria. In una parola, con il valore aggiunto della "socializzazione", migliora la qualità della vita.



## SIMONE RUGGERI

Presidente dell'Ordine della Professione Sanitaria di Fisioterapista di Bergamo

L'Ordine dei Fisioterapisti di Bergamo sostiene e promuove questo progetto per favorire un invecchiamento attivo e una migliore qualità di vita dei cittadini over 65. L'attività fisica, svolta con regolarità, è infatti fondamentale per prevenire e gestire patologie croniche e ridurre l'insorgenza di situazioni di fragilità, garantendo un maggiore benessere e una migliore qualità della vita delle persone. Tale attività fisica, per essere sicura ed efficace, deve essere sempre adattata alle capacità psico-fisiche ed alle eventuali patologie del singolo cittadino. Il fisioterapista, professionista esperto di movimento, prevenzione e cura, valuta quindi le capacità motorie, rileva l'eventuale bisogno di fisioterapia per ridurre, per esempio, il rischio di cadute o l'insorgenza di problemi posturali e, in collaborazione con il professionista laureato in scienze motorie, definisce il livello di esercizi e movimenti più adatto. Questa attività ludico-ricreativa, nata dalla sinergia tra professionisti sanitari (MMG e fisioterapisti) e non (laureati in scienze motorie), risulta vincente per la salute, il benessere psico-fisico e la qualità di vita e per il Servizio Sanitario Nazionale, con una riduzione della spesa sanitaria.



## MARCO DONADONI

Presidente HServizi Spa

Un'iniziativa lodevole con molteplici valenze, infatti le attività non sono solo finalizzate a migliorare il benessere psico fisico in questa fascia d'età, ma soprattutto diventano fondamentali per tessere o consolidare i legami sociali che la nostra società, ormai atomizzata, sta trascurando; riuscire a coinvolgere questa generazione, che ha avuto un ruolo fondamentale per lo sviluppo del Paese, è importante anche per la trasmissione culturale di un immenso patrimonio di esperienze che rischia altrimenti di dissolversi rapidamente. All'interno dei centri sportivi o nei vari spazi dedicati, relazionandosi con gli istruttori e con il contesto, si crea un legame intergenerazionale in cui possono essere tramandati diversi aspetti legati alle nostre radici culturali. Gli Enti

locali, promuovendo ed agevolando questo percorso, hanno l'opportunità di poter rimettere al centro l'anziano, affrontando le diverse esigenze sotto vari aspetti, mettendosi in ascolto e cercando di valorizzare la loro capacità di sapersi raccontare.

# 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.

### 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.**



**CLICCA [QUI](#)  
E GUARDA IL  
VIDEO**



## CHI VI ASSISTE

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

## ISCRIZIONE E COSTI

### Costi

■ **Tesseramento annuale: 10€**

■ **Iscrizione mensile: 15€**

### Iscrizioni

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



## CERTIFICATO MEDICO

Per accedere all'attività è necessario presentare:

■ idonea **prescrizione o certificazione medica**



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

Tel.: **338 4739853**

Sito web: [www.cusbergamo.it/afa](http://www.cusbergamo.it/afa)



# ALMÈ

**DOVE** Sala Civica,  
Piazza Lemine, 5

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



# ANTEGNATE

**DOVE** Palasport Comunale,  
Via Donizetti

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# ARCENE

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

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.45-11.45 o 14.00-15.00  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI

COMUNE DI ARCENE



# AZZANO S. PAOLO

**DOVE** Sala Danza della Scuola  
Secondaria di 1° grado,  
Via Verdi, 1/A

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
8.15-9.15  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL CONTRIBUTO DI



**COMUNE DI  
AZZANO S. PAOLO**  
Assessorato ai  
Servizi Sociali

Tesseramento  
annuale a carico  
del Comune per  
i residenti di  
Azzano S. Paolo

# BAGNATICA

**DOVE** Centro Sportivo,  
Via Portico, 2

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.00-10.00  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# BERGAMO CARNOVALI

**DOVE** Centro Tutte le Età  
Carnovali,  
Via dei Carpinoni, 18

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
9.45-10.45  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# BERGAMO GRUMELLO AL PIANO

**DOVE** Centro Tutte le Età  
Grumello al Piano,  
Via Madonna dei Campi, 3

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
8.30-9.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# BERGAMO REDONA

**DOVE** Centro Tutte le Età Redona,  
Via Leone XIII, 27

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
9.00-10.00 o 10.00-11.00  
o 11.00-12.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# BERGAMO VILLAGGIO DEGLI SPOSI

- DOVE** Centro Tutte le Età  
Villaggio degli Sposi,  
Via C. Cantù, 2
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.00-11.00 o 11.00-12.00  
Dal 1° ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# BIANZANO

- DOVE** Palestra Comunale,  
Via degli Orti
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 3 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



# BOLGARE

- DOVE** Sede del Gruppo Alpini  
Via Manzoni, 17
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
11.00-12.00  
Dal 2 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



**COMITATO  
PENSIONATI ED  
ANZIANI BOLGARE**

# BOLTIERE

- DOVE** Palazzetto Atleti Azzurri  
d'Italia, Via Tiziano  
Vecellio
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
14.00-15.00  
Dal 2 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



Tesseramento  
annuale a carico  
del Comune per  
i residenti di  
Boltiere per i  
primi 15 iscritti

# BONATE SOPRA

**DOVE** Centro Servizi  
"A. Roncalli",  
Via Principe Umberto, 28

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



**COMUNE DI  
BONATE SOPRA**

# BOTTANUCO

**DOVE** Sala Polivalente,  
Via Papa Giovanni XXIII, 25

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
8.15-9.15  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Segreteria del Comune  
Tel.: 035 907191

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
BOTTANUCO**

# BREMBATE SOPRA

**DOVE** Centro Sportivo,  
Via Bruno Locatelli, 36

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
8.15-9.15  
Dal 1° ottobre

**INFO** Centro Sportivo  
Tel.: 035 802766

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
BREMBATE SOPRA**

# BRUSAPORTO

**DOVE** Centro Sociale,  
Via Regina Elena

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ,  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
o 10.30-11.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CO-ORGANIZZATO CON



**COMUNE DI  
BRUSAPORTO**  
Assessorato alle Politiche Sociali

# CALCINATE

DOVE

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

QUANDO

MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
10.00-11.00 o 11.00-12.00  
Dal 1° ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CALCINATE

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE  
PENSIONATI  
E ANZIANI

Via Dante (centro sociale)  
CALCINATE (BG)

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

# CALUSCO D'ADDA

DOVE

Centro Anziani,  
Via Volta, 269

QUANDO

MARTEDÌ e GIOVEDÌ,  
13.30-14.30 o 14.30-15.30  
Dal 1° ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CALUSCO D'ADDA

# CAPRINO BERGAMASCO

DOVE

Palazzo delle  
Madri Canossiane,  
Piazza Marconi, 1

QUANDO

GIOVEDÌ, 8.15-9.15  
Dal 3 ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CAPRINO BERGAMASCO

IN COLLABORAZIONE  
CON IL GRUPPO  
"NOI CON VOI"

Iscrizione  
mensile: 7,5€

# CAROBBIO DEGLI ANGELI

DOVE

Palestra del Centro  
Autismo (ex Scuola  
Infanzia), Via Marconi, 32

QUANDO

MARTEDÌ e GIOVEDÌ,  
11.00-12.00  
Dal 1° ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CAROBBIO  
DEGLI ANGELI

# CASAZZA

**DOVE** Sala Polivalente  
presso la Scuola Primaria,  
Via Broli, 2

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
9.00-10.00 - Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Biblioteca Comunale  
Tel.: 035 816012

IN COLLABORAZIONE CON



# CAVERNAGO

**DOVE** Palestrina Comunale  
"Renato Barborini",  
Via G. Verdi, 1

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.00-9.00 o 9.00-10.00  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



# CHIUDUNO

**DOVE** Centro Anziani  
Via Rili, 3

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
8.30-9.30 e 9.30-10.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



# CISERANO

**DOVE** Centro Civico,  
Piazza della Pace

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
9.30-10.30  
Dal 1° ottobre

**INFO** Ufficio Pubblica Istruzione,  
Cultura, Servizi sociali  
Tel.: 035 883108 int. 2  
CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



FONDAZIONE SAN GIULIANO



# CIVIDATE AL PIANO

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

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Associazione Dottor Eugenio Suardi - Tel.: 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CIVIDATE AL PIANO

IN COLLABORAZIONE CON



# COMUN NUOVO

**DOVE** Casa delle Associazioni, Via G. Marconi

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
9.30-10.30 o 10.30-11.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
COMUN NUOVO

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

# CORTENUOVA

**DOVE** Centro Sociale Pensionati, Via Marconi, 3

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
14.00-15.00 o 15.00-16.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Associazione Dottor Eugenio Suardi - Tel.: 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
CORTENUOVA

IN COLLABORAZIONE CON



Centro Sociale Pensionati di Cortenuova

# CURNO

**DOVE E QUANDO** Centro Polifunz. Felicità, Via IV Novembre, 23  
LUNEDÌ, 9.00-10.00  
Palazzina del Donatore, Via IV Novembre  
MERCOLEDÌ, 9.00-10.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

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** MARTEDÌ e GIOVEDÌ,  
9.00-10.00 o 10.00-11.00  
o 11.00-12.00  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# ENDINE GAIANO

**DOVE** Sala Consiliare, Municipio,  
Via F. Nullo, 2

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.30-11.30  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# FILAGO

**DOVE** Palestrina della Scuola  
secondaria, Via Don Milani

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
10.45-11.45  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



**auser**  
Lombardia  
Sede di Filago - Marne

# GRUMELLO DEL MONTE

**DOVE** Palestra, via Belotti 41  
(sotto il Palazzetto)

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON

**CENTRO  
SOCIALE  
PENSIONATI  
ED ANZIANI  
GRUMELLO  
DEL MONTE**



# LALLIO

**DOVE** Centro Sociale  
per la terza età  
“Suor Danielangela Sorti”,  
Via S. Bernardino, 11

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
15.30-16.30  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
LALLIO

# LEVATE

**DOVE** Sala Civica, P.zza Amedeo  
Duca d'Aosta

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00 o 15.00-16.00  
o 16.00-17.00  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
LEVATE

# MADONE

**DOVE** Auditorium Polo Scolastico,  
Via Donadoni, 4/1

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
9.30-10.30  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Comune di Madone  
Tel.: 035 991174

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
MADONE

# MAPELLO

**DOVE** Sede dell'Associazione  
Pensionati “San Michele”,  
Via G. Caravina, 7

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
MAPELLO

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE  
COMUNALE PENSIONATI  
S. MICHELE E GRUPPO  
VOLONTARI O.D.V.

# MARTINENGO

DOVE

Palestra di Via Luoghi  
(adiacente al plesso della  
Scuola Primaria)

QUANDO

MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 3 ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



# MEDOLAGO

DOVE

Palestrina del Centro  
Culturale "A. Rosmini", Via  
Alessandro Manzoni, 30

QUANDO

MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
15.30-16.30  
Dal 1° ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



# MONTELLO

DOVE

Centro Sociale Anziani,  
Via S. Antonino, 5

QUANDO

MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
11.00-12.00  
Dal 2 ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

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

MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 1° ottobre

INFO

CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Associazione Dottor Eugenio  
Suardi - Tel.: 380 7944475

CON IL PATROCINIO DI



IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE  
ANZIANI  
di MORNICO AL SERIO

# MOZZO

- DOVE** Palestrina Scuola Media,  
Via Piatti
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
10.15-11.15  
o 11.15-12.15  
Dal 2 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
MOZZO

# ORIO AL SERIO

- DOVE** Palazzetto dello Sport,  
Via Marconi, 2
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.00-15.00  
Dal 1° ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
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 1° ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
OSIO SOPRA



# OSIO SOTTO

- DOVE** Palestra della Scuola  
Secondaria, Via XXV Aprile
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
13.30-14.30 o 14.30-15.30  
Dal 1° ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
OSIO SOTTO

# PALADINA

**DOVE** Sala "Ex sala consiliare"  
Municipio, Piazza Vittorio  
Veneto, 1

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
PALADINA

# PALOSCO

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

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
10.45-11.45 o 14.00-15.00  
o 15.00-16.00 o 16.00-17.00  
Dal 3 ottobre

**INFO** Ufficio Segreteria Comune  
Tel.: 035 845046 (int. 3)  
Gruppo GAIA  
Tel. 348 7488686

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
PALOSCO

IN COLLABORAZIONE CON



# PEDRENGO

**DOVE** Palestra dell'Oratorio,  
Via De Gasperi

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
10.15-11.15  
Dal 1° ottobre

**INFO** Ufficio Servizi Sociali  
Tel. 035 661027  
Associazione Dottor Eugenio  
Suardi - Tel. 380 7944475

IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
PEDRENGO



# PONTE S. PIETRO LOCATE

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

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
10.00-11.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



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

# PONTE S. PIETRO PALAPONTE

**DOVE** PalaPonte  
Via San Marco

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
9.45-10.45  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



# PONTERANICA

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

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
9.45-10.45  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Comune di Ponteranica  
Tel.: 035 571026, int. 6/1

CON IL PATROCINIO DI



# PREDORE

**DOVE** Centro Famiglia e Anziani  
Via M. Foresti, 6

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
10.30-11.30  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



CENTRO FAMIGLIA E  
ANZIANI DI PREDORE

# PRESEZZO

**DOVE** Sala Polifunzionale  
"L. Gelmi", Via Moiola

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
8.15-9.15 o 9.15-10.15  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



# PUMENENGO

**DOVE** Oratorio di Pumenengo,  
Via Roma

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
15.15-16.15  
Dal 2 ottobre

**INFO** Tel.: 339 6434403 (Anna)

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
PUMENENGO**

# RANICA

**DOVE** Centro Culturale  
"R. Gritti" (Primo Piano),  
Via passaggio Sciopero di  
Ranica, 1909

**QUANDO** MARTEDÌ, 14.00-15.00  
GIOVEDÌ, 14.15-15.15  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



**COMUNE DI  
RANICA**

# RANZANICO

**DOVE** Palazzo Re,  
Vicolo L. Federici

**QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
9.45-10.45  
Dal 3 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

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  
9.00-10.00 o 10.00-11.00  
o 11.00-12.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON

CITTÀ DI  
ROMANO DI LOMBARDIA



Associazione Anziani e  
Pensionati G.B. Rubini di  
Romano di Lombardia

# S. PAOLO D'ARGON

**DOVE** Oratorio,  
Via dei Benedettini, 5

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
Dal 1° ottobre

**INFO** Centro Diurno Anziani  
Tel.: 328 4603126 (Ugo)

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
S. PAOLO D'ARGON



# SARNICO

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

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.15-9.15 o 9.15-10.15  
Dal 1° ottobre

**INFO** Associazione Anziani e  
Pensionati Sarnico  
Tel.: 035 910912

CON IL PATROCINIO DI IN COLLABORAZIONE CON



# SERiate

**DOVE** Palestra delle scuole  
medie "Mons. Carozzi",  
Via Lombardia (zona cimit.)

**QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ,  
14.15-15.15 o 15.15-16.15  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Comune di Seriate  
Ufficio Servizi Sociali  
Tel.: 035 304221

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



# SOLZA

**DOVE** Area Feste,  
Via Rossini

**QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
9.00-10.00  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
SOLZA

# SOTTO IL MONTE GIOVANNI XXIII

**DOVE** Sala dell'ex Biblioteca,  
Via Monasterolo

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
10.45-11.45  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

IN COLLABORAZIONE CON



**CITTÀ DI  
SOTTO IL MONTE  
GIOVANNI XXIII**

# SPIRANO

**DOVE** Palestra di  
Via Sant'Antonio

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
10.45-11.45  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



# STEZZANO

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

**QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
Dal 1° 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** MARTEDÌ e VENERDÌ  
10.15-11.15  
Dal 1° ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



**COMUNE DI  
SUISIO**



# TELGATE

- DOVE** Sala Civica - Centro Polivalente "M. Biennati", Via Roma, 48/50
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
10.15-11.15  
Dal 1° ottobre
- INFO** Tel.: 035 830121 (int. 1)  
(Ufficio Servizi Sociali)

CON IL PATROCINIO DI



Tesseramento annuale a carico del Comune per i residenti di Telgate

# TORRE BOLDONE

- DOVE** Palasport, Piazza del Bersagliere
- QUANDO** LUNEDÌ e GIOVEDÌ  
8.00-9.00 o 9.00-10.00 o  
10.00-11.00 o 11.00-12.00  
Dal 3 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



# TORRE DE' BUSI

- DOVE** Palestra Scuola Primaria di San Gottardo, Via Leonardo Da Vinci, 10
- QUANDO** LUNEDÌ, 14.00-15.00  
GIOVEDÌ, 11.15-12.15  
Dal 3 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



Tesseramento annuale a carico del Comune per i residenti di Torre de' Busi

# TRESCORE BALNEARIO

- DOVE** Salone del Centro Anziani, Via L. Lotto, 25
- QUANDO** MERCOLEDÌ e VENERDÌ  
8.30-9.30 o 9.30-10.30  
Dal 2 ottobre
- INFO** Ufficio Sport  
Tel.: 035 955670  
CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



# TREVIGLIO

- DOVE** CFL Treviglio  
Viale Piave, 43
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
10.30-11.30 o 11.30-12.30  
Dal 2 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



Città di  
**TREVIGLIO**

IN COLLABORAZIONE CON



COOPERATIVA  
FAMIGLIE  
LAVORATORI

# TREVIOLIO

- DOVE** Sala Civica  
fraz. di Albegno,  
Via Risorgimento, 32
- QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
9.30-10.30 o 10.30-11.30  
Dal 2 ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
**TREVIOLIO**

# VALBREMBO

- DOVE** Auditorium comunale,  
Via Don Milani, 6
- QUANDO** MARTEDÌ e VENERDÌ  
8.45-9.45  
Dal 1° ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
**VALBREMBO**

# VILLA D'ADDA

- DOVE** Palestra delle Scuole  
medie, Via Casargo
- QUANDO** MARTEDÌ e GIOVEDÌ  
14.15-15.15  
Dal 1° ottobre
- INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
**VILLA D'ADDA**



# VILLA D'ALMÈ

**DOVE** Sala Polivalente presso  
pass. parco del Borgo, 1

**QUANDO** LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  
11.00-12.00  
Dal 2 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853

CON IL PATROCINIO DI



COMUNE DI  
VILLA D'ALMÈ

# ZANICA

**DOVE** Punto d'incontro,  
Via Padre Davide, 2

**QUANDO** LUNEDÌ e VENERDÌ  
8.15-9.15 o 9.15-10.15  
o 10.15-11.15  
Dal 4 ottobre

**INFO** CUS Bergamo  
Tel.: 338 4739853  
Comune di Zanica,  
Tel.: 035 4245820/822

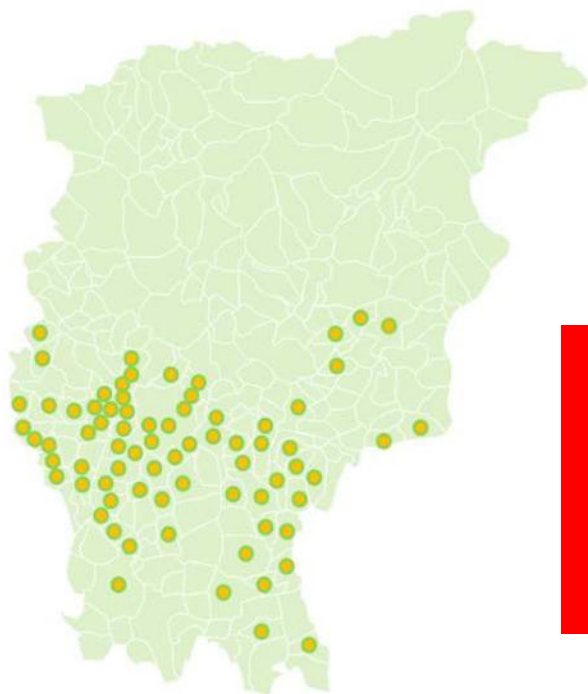
IN COLLABORAZIONE CON



COMUNE DI  
ZANICA



Tesseramento  
annuale (10€)  
a carico del  
Comune per i  
residenti di  
Zanica



Sedi e orari sono  
aggiornati al  
30-11-2024.  
In caso di dubbi,  
contattateci!

# CON IL PATROCINIO DI



# ORGANIZZATO E PROMOSSO DA



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Papa Giovanni XXIII

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Bergamo Ovest

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Bergamo Est



ORDINE DEI MEDICI CHIRURGI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

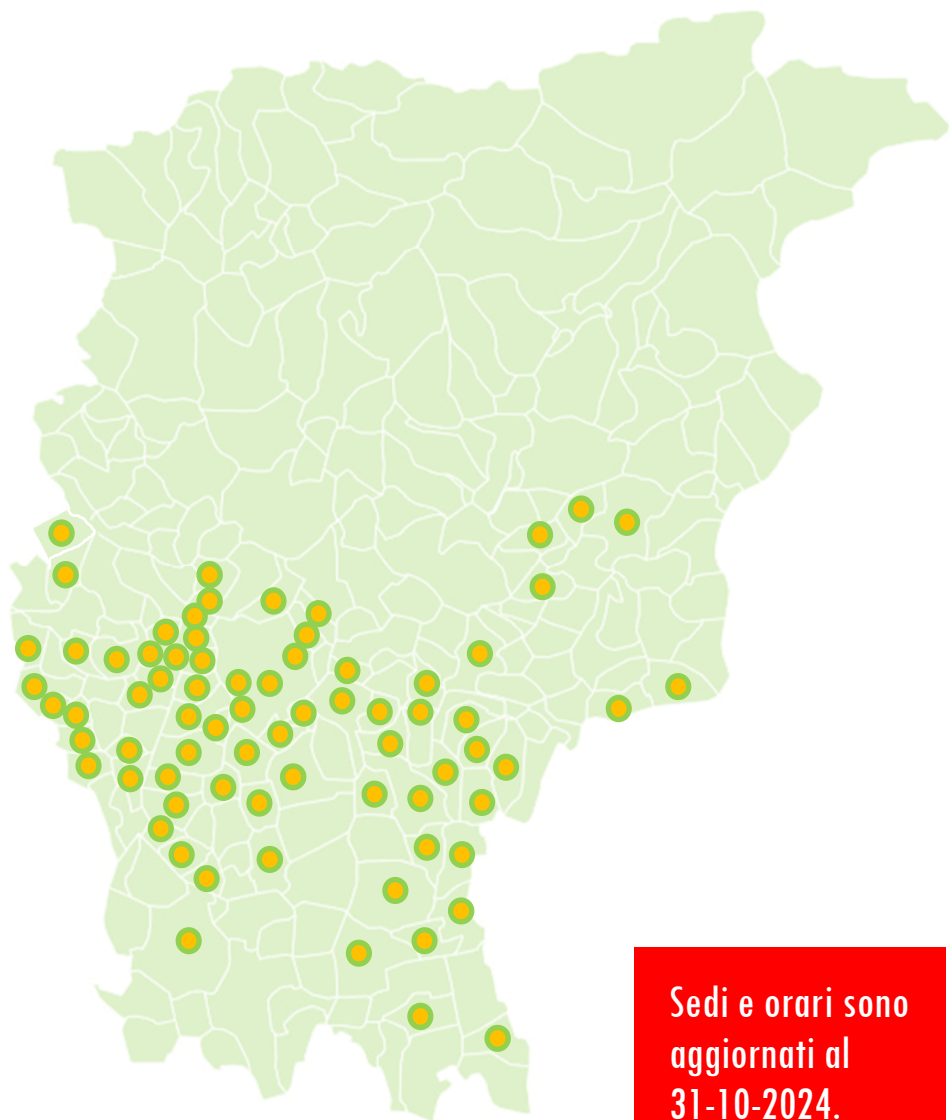


OFIBERGAMO  
ORDINE FISIOTERAPISTI



Hservizi  
SpA





**Sedi e orari sono  
aggiornati al  
31-10-2024.  
In caso di dubbi,  
contattateci!**