



## “BANDO PALESTRE A CHENT’ANNOS IN SALUDE 2021”

*“Ripartiamo in sicurezza post-Covid19”*

**A Chent’Annos in Salude 2021** è un progetto promosso dal Coni, Comitato Regionale della Sardegna, in collaborazione con la Regione Autonoma della Sardegna con l’obiettivo di promuovere l’attività fisica e stili di vita salutari nella popolazione Over 65.

È obiettivo del CONI Sardegna attivare all’interno della Regione Sardegna una diffusione capillare di palestre, sia nei capoluoghi che nelle località interne, che possano rispondere all’esigenza di azioni legate alla fase di ripresa dopo l’emergenza Covid-19 che, da evidenze scientifiche, a causa dell’inattività fisica, ha contribuito ad una diminuzione dei parametri della salute fisica e mentale.

Le Palestre candidate saranno oggetto di valutazione di merito - in base ai requisiti indicati di seguito e secondo criteri di uniforme distribuzione territoriale - e potranno quindi essere inserite nel programma *A Chent’Annos in Salude 2021* con l’attivazione delle procedure propedeutiche all’effettuazione dei corsi nelle proprie sedi e del necessario aggiornamento professionale per gli operatori sportivi di ogni struttura.

### **Dal 2018 il progetto si è diffuso in tutta la Sardegna**

**La prima fase del progetto.** Il progetto è nato nel corso del 2012 con la partecipazione della Provincia di Cagliari e della Fondazione Banco di Sardegna ed ha concluso la prima fase, legata ad una innovativa valutazione e ricerca scientifica internazionale, nel dicembre 2013. I risultati ottenuti sono stati divulgati alla Comunità Scientifica internazionale e presentati al Congresso Mondiale di Medicina dello Sport di Orlando (USA) e di Scienza dello Sport di Amsterdam (Olanda), tutte le attività del progetto A Chent’Annos in Salude fanno parte del Network Mondiale “Exercise in Medicine”.

**La seconda fase del progetto.** È nata nel 2016 dall’esigenza di creare una rete di strutture adeguate e sicure che possano attuare i programmi A Chent’Annos in Salude, promuovendo e valorizzando l’importanza di assumere un corretto stile di vita verso una popolazione Over 65, nel rispetto delle norme sanitarie, etiche e scientifiche di riferimento. La fase si è conclusa con l’attivazione di 6 palestre nell’Area Metropolitana di Cagliari.

## **Palestre “A Chent’annos in Salute”, requisiti:**

- a) avere sede nel territorio della Regione Sardegna;
- b) mettere a disposizione una sala fitness idonea all’attività fisica di gruppi di Over 65 fino a 26 persone in contemporanea;
- c) avere una struttura complessivamente dotata di locali salubri, idonei allo scopo, in regola con le norme edilizie, igienico-sanitarie e sulla sicurezza legata al Covid-19;
- d) avere spogliatoi indipendenti e dotati di stipetti/armadietti con serratura a chiave, docce e servizi igienici;
- e) avere in dotazione attrezzatura per le attività a corpo libero di utilizzo standard: swiss ball, elastici, step, piccoli manubri o altro;
- f) garantire per le attività *A Chent’Annos in Salute* esclusivamente personale qualificato e laureato in Scienze Motorie. Il personale, in numero massimo di 3 per ciascun centro, faranno un corso di formazione della durata di 26 ore + tirocinio presso una sede selezionata dal Coni Sardegna, la cui presenza abilita alla partecipazione al progetto;
- g) garantire la presenza di defibrillatore in sede con personale formato all’utilizzo al momento dell’attivazione dei corsi;
- h) avere una sala idonea a visite mediche o colloqui con il personale medico o di ricerca del progetto;
- i) garantire la disponibilità oraria della fascia mattutina dalle 9,00 alle 11,00 per tre giorni alla settimana;
- j) essere affiliati ad una Federazione sportiva o ad un Ente di promozione sportiva riconosciuta dal Coni;
- k) essere presenti nell’Albo regionale delle società e delle associazioni sportive.



# A CHENT'ANNOS IN SALUDE - 2021

## DOMANDA DI CANDIDATURA PALESTRE E CENTRI SPORTIVI

Il sottoscritto \_\_\_\_\_

rappresentante legale della Palestra/Centro fitness – denominazione della ASD:

\_\_\_\_\_

con sede legale in : \_\_\_\_\_

e sede operativa in : \_\_\_\_\_

recapiti telefonici, email : \_\_\_\_\_

La struttura ha fatto parte di uno o piu' bandi precedenti: Si/No \_\_\_\_\_

### **chiede di aderire al progetto Palestre A Chent'Annos in Salute**

Dichiara di aver letto e di sottoscrivere i requisiti previsti ed autorizza i responsabili del Coni Sardegna ad effettuare una valutazione di merito sulla struttura messa a disposizione e di accettarne la graduatoria.

Dichiara inoltre di garantire la presenza ai corsi di formazione previsti dal progetto per la durata di 8 ore più affiancamento e, se selezionato tra le palestre "A Chent'Annos in Salute" , di promuovere in ogni forma la sua partecipazione.

Dichiara inoltre che i laureati in Scienze Motorie che si occuperanno del progetto sono:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

per i quali si allega Curriculum professionale.

Data.....

Firma.....

\_\_\_\_\_

*La domanda di partecipazione deve essere presentata al CONI Sardegna, insieme ai CV del personale tecnico, esclusivamente via posta elettronica certificata all'indirizzo email:*

**[sardegna@cert.coni.it](mailto:sardegna@cert.coni.it)**

**SCADENZA CANDIDATURE: 31 LUGLIO 2021**