

## Anno Accademico 2023/2024

Nome e Cognome

Codice Fiscale

Nato a  Prov.  il  /  /  sesso

Residente a  Prov.  In via  n.



Cellulare:



Email:

### COSTI

## ISCRIZIONE valida fino al 31/12/2024

### € 15,00

se già tesserati nel 2023 - nuovi tesserati 20,00 €

**SETTORE SOCIALITA' - 10,00 €**

Questo tipo di iscrizione dà la possibilità di accedere SOLO alla tombola

**PARI OPPORTUNITA', CULTURA, SOCIALITA' - 20,00€**

#### Cultura (Piazza Suppini)

Letteratura *Giulia Merlano*

Percorsi Culturali *Ester Brunengo*

La Storia dell'Antica

Repubblica di Genova *Giustina Olgiati*

Film - Opera - Salotto Culturale

#### Pari Opportunità

Giornata della violenza delle donne

Aspettiamo il Natale

Giornata della Memoria

Giornata della Donna

Festa della Liberazione

Conosciamoci: la cucina etnica

#### Socialità (P.za Suppini)

Tombola

**GRUPPI DI CAMMINO - 20,00 € + 7,00 €**

Chi si iscrive ai gruppi di cammino ha diritto a partecipare alle attività delle Pari Opportunità - Cultura e Socialità

Chi è già Iscritto alle Pari Opportunità, Cultura, Socialità, dovrà integrare solamente la quota assicurativa di 7,00 €

**TOMBOLA - 10,00 €**

**CULTURA, PARI OPPORTUNITA', SOCIALITA' - 20,00 €**

**CULTURA, PARI OPPORTUNITA', SOCIALITA' E GRUPPI DI CAMMINO  
- 27,00 €**

**AGGIUNTA QUOTA ASSICURATIVA GRUPPI DI CAMMINO - 7,00 €**

**N.B. se si intende partecipare ai gruppi di cammino è indispensabile indicare un indirizzo e-mail valido per attivare l'assicurazione**

Compilazione a carico del personale di segreteria

COSTO CORSO: € \_\_\_\_\_

Iscrizione € \_\_\_\_\_

N. ricevuta \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

## **REGOLAMENTO GRUPPI DI CAMMINO**

Il Gruppo di Cammino G.A.U. è un gruppo di persone che aderiscono al progetto della ASL3 genovese per incontrarsi settimanalmente e camminare insieme nel proprio territorio ma talvolta anche fuori, lungo un percorso ben definito, sicuro e gradevole.

L'intento è promuovere uno stile di vita con incremento dell'attività fisica per ridurre le possibilità di cadute e prevenire disturbi dell'apparato respiratorio e cardiovascolare, nonché favorire la socializzazione. Quando il contesto lo permette, durante il percorso, vengono eseguiti facili esercizi di ginnastica e talvolta si percorrono tratti a ritmo un po' più sostenuto.

Per alcuni percorsi è prevista la presenza di un esperto del luogo che accompagna nel cammino.

**Per l'equipaggiamento seguire le seguenti indicazioni: abbigliamento comodo, scarpe e bastoncini da trekking.**

L'attività fisica purché moderata e regolare è da ritenersi amatoriale e ludico-motoria e non sussiste pertanto l'obbligo da parte dell'Associazione organizzatrice di acquisire e conservare la certificazione medica di idoneità; tuttavia si raccomanda vivamente come indicato dall'art. 2 comma 6 del decreto 24 aprile 2013 (Decreto Balduzzi) come modificato dal Decreto Legge 21 giugno 2013 n. 69 (Decreto del Fare) di effettuare un controllo sanitario presso il medico di base prima di iniziare l'attività al fine di valutare la presenza di eventuali fattori di rischio legati ad un pregresso stile di vita sedentario.

**Eventuali problematiche di natura psico-fisica non comunicate ai responsabili al momento dell'iscrizione ricadono sotto la responsabilità del singolo partecipante.**

## **FIRMA PER ACCETTAZIONE REGOLAMENTO**

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

## **NEWSLETTER MAIL E WHATSAPP**

Sottoscrivendo il presente modulo accetta inoltre di ricevere la nostra newsletter e i messaggi a mezzo Whatsapp contenenti aggiornamenti sulle nostre attività e comunicazioni.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_