



## Associazione Internazionale Pantere Verdi " F. Cozzo "

Sede: Ex scuola media "F. Lanza", 94019 Valguarnera (En) tel.+39 09351976608 Cell +39 3381559600 C.F. 91031670861  
iscrizione Reg. Region. N° 308, Decr. Registro Region. N°111 del 23/04/2007 e-mail  
p.c.pantereverdivalguarnera@gmail.com; p.c.pantereverdi@pec.it

Prot n<sup>319</sup> del 13/12/2020

Alla Signora Sindaca  
Comune di Valguarnera

**Oggetto: presentazione progetto Democrazia Partecipata**

Il sottoscritto Cozzo Michele nella qualità di presidente dell'associazione Internazionale Pantere Verdi " Filippo Cozzo" con sede in Valguarnera via Sant'Elena snc. ex scuola media " F. Lanza",  
Vista la proroga per la presentazione di progetti di Democrazia Partecipata alla data del 14/12/2020  
alle ore 12:00

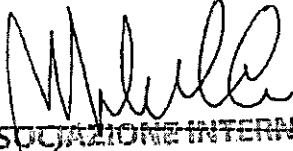
**Chiede**

Di voler annullare il precedente progetto dal titolo First responder della resilienza presentato dalla nostra associazione in data 25 novembre 2020 con Vs protocollo n° 16899 con quello nuovo dal titolo La palestra Free " OVER 60 " Mens sana in corpore sano.

- Proposta progettuale relativa all'area tematica n°6 Attività socio culturali e sportive;
- copia documento d' identità.

Cordialità

Valguarnera 13 /12/2020

  
ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE  
PANTERE VERDI "F. Cozzo"



\* RACCRUPPAMENTO PROV. DI ENNA  
\*  
\* IL PRESIDENTE  
\* Michele Cozzo

# DEMOCRAZIA PARTECIPATA 2020

## Comune di Valguarnera Caropepe

PROPONENTE:

ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE PANTERE VERDI " F. COZZO "

AREA TEMATICA N°: 6

**Attività socio-culturali e sportive;**

TITOLO DELLA PROPOSTA:

**La palestra Free " OVER 60 " Mens sana in corpore sano**

### PREMESSA

Il volontariato di protezione civile è nato sotto la spinta delle grandi emergenze che hanno colpito l'Italia negli ultimi 60 anni: l'alluvione di Firenze del 1966 e i terremoti del Friuli e dell'Irpinia, sopra tutti. Una grande mobilitazione spontanea di cittadini rese chiaro che a mancare non era la solidarietà della gente, ma un sistema pubblico organizzato che sapesse impiegarla e valorizzarla. Il volontariato di protezione civile unisce, da allora, spinte di natura religiosa e laica e garantisce il diritto a essere soccorso con professionalità. Oggi, rappresenta una risorsa straordinaria in termini di competenze e capacità operativa che conta oltre 5 mila organizzazioni in tutto il Paese. Per sostenere questa realtà, è stato costruito un dettagliato modello normativo, che prevede tutele giuridiche, percorsi formativi e finalizzati al miglioramento della capacità di intervento. Il decreto legislativo n. 1 del 2018, Codice della Protezione Civile, include il volontariato organizzato di protezione civile iscritto nell'elenco nazionale del volontariato di protezione civile tra le strutture operative del Servizio nazionale. Il volontariato di protezione civile si articola in organizzazioni nazionali e locali su tutto il territorio nazionale. Già dal 2003, alla presenza delle autorità provinciali e comunali, è stata aperta la sede operativa del gruppo di protezione civile, Pantere Verdi Valguarnerese. Il gruppo delle Pantere Verdi oggi conta sulla forza di 30 volontari che spinti dallo spirito di volontariato, risponde alle emergenze locali, provinciali, regionali e nazionali. Oltre al servizio di protezione civile, le Pantere Verdi, tra le altre cose, si occupa anche di: Tutela e salvaguardia della natura e dell'ambiente; Protezione animale; Istituzione di corsi teorici e pratici sulla sopravvivenza in caso di particolari calamità naturali o provocate dall'uomo; Promozione ed organizzazione di servizi per la tutela della salute. L'esperienza

maturata in questi anni e la conoscenza del territorio, ha fatto sì nell'organizzarsi già nei primi momenti di questa emergenza pandemica da Covid19, rispondendo anche ad una fattiva collaborazione con l'Amministrazione Locale per rispondere all'emergenza sociale di comunità.

## **LA PROPOSTA PROGETTUALE:**

L'iniziativa proposta prevede la creazione di una palestra allestita all'interno della sede dell'associazione Pantere Verdi, ubicata in un locale comunale.

Abbiamo focalizzato la nostra attenzione su attrezzi multifunzionali in grado di offrire un allenamento completo adatto a tutti anche alle persone con disabilità. Il nostro scopo è incentivare lo stile di vita sano, offrendo attrezzature adatte, a tutti i cittadini over 60.

Il progetto è composto da attrezzi della gamma fitness di sport leggero, messa a norma impianti elettrici (sala che ospiterà l'attrezzatura e spogliatoi) sistema di video sorveglianza e pannello indicativo di benvenuto.

## **OBIETTIVO:**

Offrire a tutti i cittadini " OVER 60 " e in particolar modo a quelli che non possono permettersi un abbonamento in palestra, un luogo sicuro e coperto dove poter svolgere attività fisica per mantenersi in forma onde evitare tutte quelle malattie legate alla sedentarietà;

- Creare i presupposti per avvicinare gli " OVER 60 " nel mondo del volontariato;
- Avere sotto controllo le attrezzature (non vandalizzabili);
- Sostenibilità del progetto durante gli anni con il contributo dei cittadini e volontari che offriranno il loro servizio gratuito.

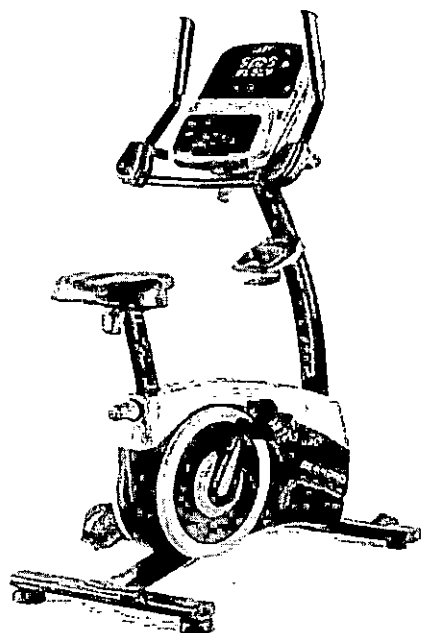
## **STIMA APPROSSIMATIVA DEI COSTI:**

- Messa a norma impianti elettrico e sistema di videosorveglianza € 700,00; sistemazione spogliatoio € 500,00, Acquisto n °7 attrezzi fitness € 4,700,00, spese per istruttore € 500,00; spese per pulizia locali € 100,00 (acquisto attrezzatura e detersivi disinfettanti ecc..) Pannello di Benvenuto € 100,00; assicurazione infortunio € 100,00
- Indispensabili: spese di trasporto e montaggio: € 250,00

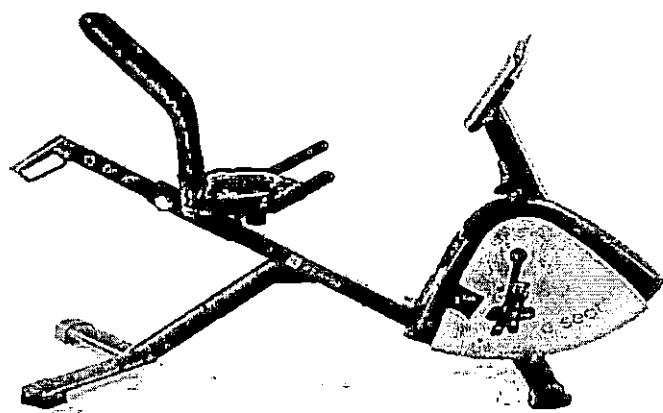
Per un totale complessivo di EURO 7.000,00 Iva compresa

## IN ALLEGATO :

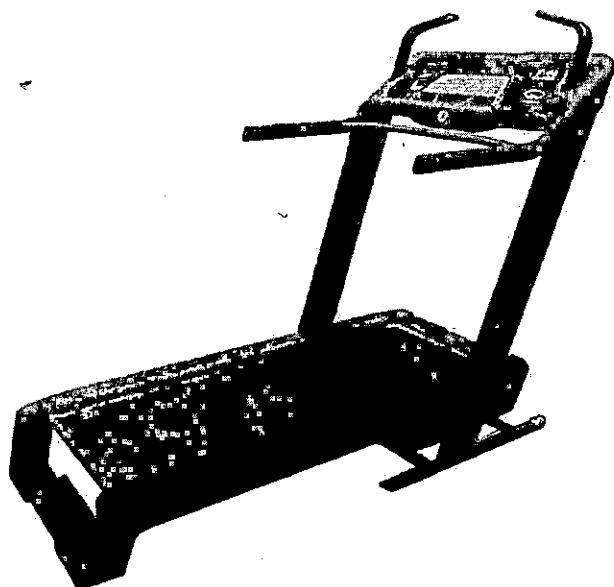
Foto attrezzature per fitness che si intende acquistare



**CYCLETTE NORDICTRACK GX 4.4 PRO** Questa cyclette è stata ideata per una pratica intensiva, per mantenersi in forma e sviluppare le capacità cardiovascolari. I 25 livelli di resistenza, i 30 programmi e la compatibilità iFit promettono allenamenti vari in tutto il mondo! **€ 700,00**



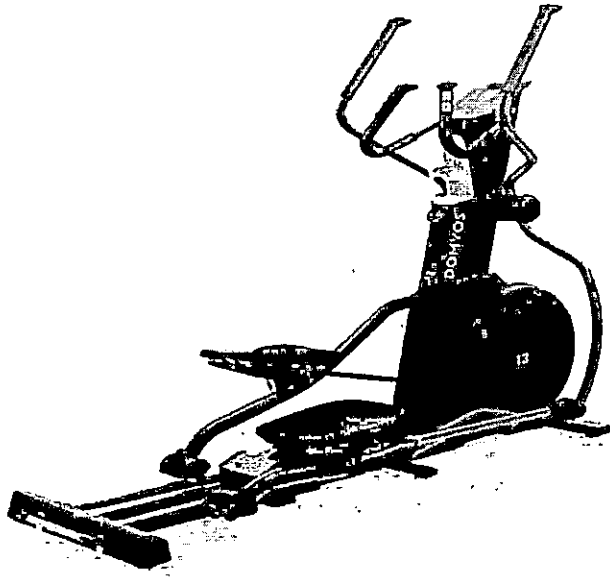
**CYCLETTE E SEAT** ideata per offrire il massimo comfort durante le tue sedute cardio. Questa cyclette è l'ideale per mantenersi in forma, perdere peso o fare riabilitazione in tutta sicurezza. Con l'app gratuita Econnected\* si possono seguire i progressi fatti. **€ 350,00**



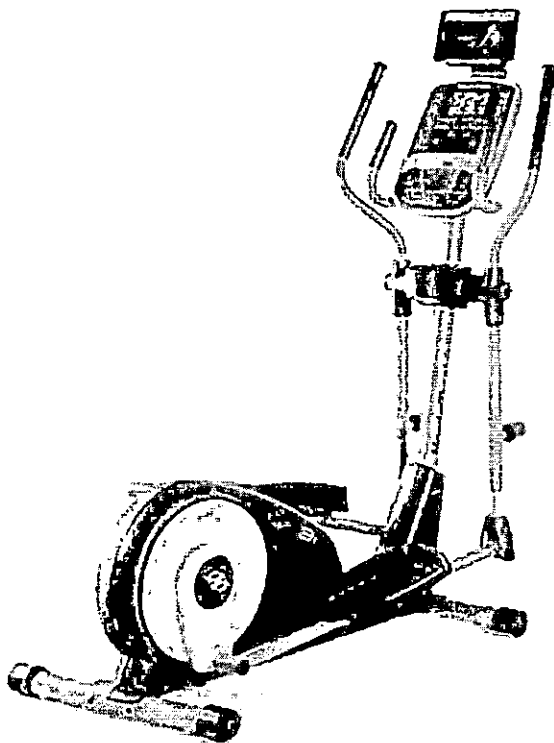
**TAPIS ROULANT INCLINE RUN** Ideato per praticare running con forte inclinazione. Permette di migliorare le performance, sviluppare la potenza e bruciare ancora più calorie. Sistema unico di inclinazione fino al 20% e velocità massima di 18km/h € 900,00



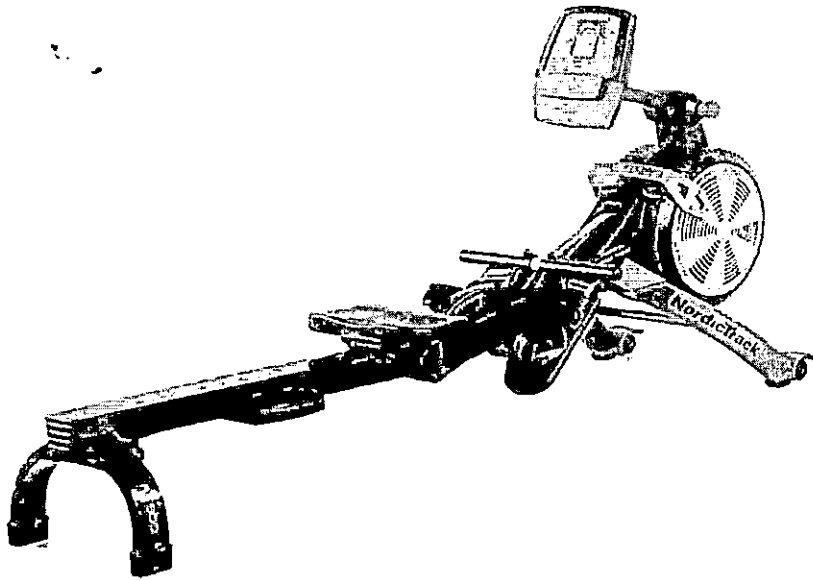
**TAPIS ROLANT** per migliorare le capacità cardiovascolari. Il tapis roulant è adatto per una pratica regolare di forte intensità. Sarà il compagno ideale dei tuoi allenamenti indoor per sviluppare le tue performance € 650,00



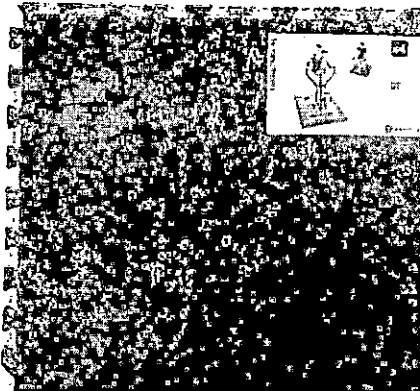
**ELLITTICA CONNESSA** ellittica per i praticanti di livello da principiante ad esperto. Prodotto testato per un uso medio L'ellittica è perfetta per allenamenti che ti porteranno a superare te stesso grazie alla grande ampiezza del movimento e alla pedalata così fluida da non crederci € 800,00



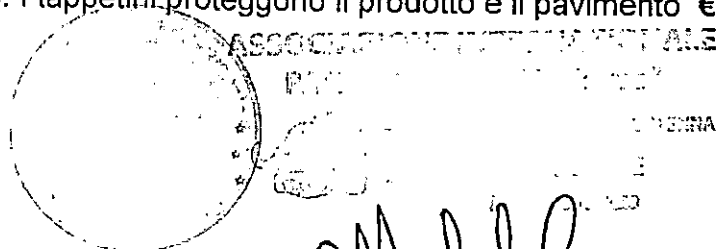
**CYCLETTE Ellittica** è ideata per un uso regolare o intensivo, per utilizzatori di qualunque livello. Compatibile iFit Bluetooth, questa ellittica ha il display retroilluminato di 5" ed assicura un movimento fluido ed intenso grazie all'inerzia effettiva di 14 kg. € 600,00



**VOGATORE** Prodotto e ideato per un uso regolare, con il sistema di resistenza ad aria, il vogatore sviluppa delicatamente la resistenza per garantire un comfort di trazione eccezionale. € 600,00



**TAPPETINO N° 8** tappettino per ridurre il rumore degli attrezzi cardio e proteggere il pavimento. Venduti in confezione da 4, sono ideali per dare più stabilità agli apparecchi per il fitness attenuando le irregolarità del pavimento. I tappetini proteggono il prodotto e il pavimento € 100,00



Valguarnera li 13 dicembre 2020