

"La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti"
(Albert Einstein)

Programma delle attività anno 2014-2015

PRE-ISCRIZIONI

(dal 15 aprile al 30 giugno 2014)

- **Presso la sede Uisp Parma**
Via Testi 2 - 43122 Parma
Tel. 0521/707411
Mar-ven 8.30-13.00/15.00-18.00
(giovedì solo mattina)
- **Presso i propri insegnanti a lezione**
Dal 15 aprile e fino alla conclusione del corso uisp che si sta frequentando, è possibile pre-iscrivere direttamente a lezione tramite il proprio insegnante.

ISCRIZIONI:

Chi effettua la preiscrizione, per confermare la sua adesione al corso dovrà recarsi ai comitati anziani di quartiere a settembre a ritirare il modulo per effettuare il bonifico per il saldo dell'iscrizione (giorni, orari e indirizzi elencati a pag. seguente).
Per chi si è pre-iscritto **ESCLUSIVAMENTE** ad un corso di piscina il saldo va effettuato direttamente negli uffici UISP

ISCRIZIONI PALESTRA

- Per chi **NON** si è preiscritto -

- **Presso i comitati anziani di quartiere**
Solo a settembre
(giorni, orari e indirizzi elencati a pag. seguente)
- **Presso la sede Uisp Parma**
Tutto l'anno
Via Testi 2 - 43122 Parma
Tel. 0521/707411
Mar-ven 8.30-13.00/15.00-18.00
(giovedì solo mattina)

ISCRIZIONI PISCINA

- Per chi **NON** si è preiscritto -

- **Presso la sede Uisp Parma** - tutto l'anno
Via Testi 2 - 43122 Parma - Tel. 0521/707411
Mar-ven 8.30-13.00/15.00-18.00 (giovedì solo mattina)

INFORMAZIONI

Comitato Uisp di Parma - via Testi, 2 (PR)
Tel. 0521/707411 - Fax 0521/707420
Mail: perlagrandeta@uispparma.it
Sito: www.uisp.it/parma

Comitati Anziani di quartiere

COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO per: Melloni, Shantivanam.

Piazzale Barbieri, 15 - Tel. 0521/254840

Iscrizioni alle attività in palestra nei lunedì e giovedì 1, 4, 8, 11, 15 e 18 di settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

COMITATO PABLO-GOLESE per: Tulipano, Esprit, Damas.

Via Marchesi, 6 - Tel. 0521/944374

Iscrizioni alle attività in palestra nei martedì e venerdì 2, 5, 9, 12, 16 e 19 di settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

COMITATO MONTANARA-VIGATTO per: Sacre Stimmate e PalaCUS.

Largo VIII Marzo, 9/a - Tel. 0521/255659

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 8 fino a venerdì 12 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 17.00

COMITATO SAN LEONARDO per: Moving, Ego Center, sede Uisp, De Nittis Kung Fu.

Via San Leonardo, 47 - Tel. 0521/271305

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 8 fino a venerdì 12 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

COMITATO PARMA CENTRO per: Fisilabor, Supergym, Sacro Cuore.

Piazzale Allende, 1 - Tel. 0521/776915

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 8 fino a venerdì 12 settembre

Orario iscrizioni: dalle 10.00 alle 12.00

COMITATO LUBIANA-SAN LAZZARO per: Ludens, Arci San Lazzaro, Fit Lady.

Via Passo di Badignana, 3/a - Tel. 0521/241162

Iscrizioni alle attività in palestra nei giorni di venerdì 5, 12 e 19 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

Per le attività in piscina le iscrizioni si effettuano esclusivamente presso gli uffici della sede Uisp di Parma, in via Testi.

NOTE:

- 1) All'atto dell'iscrizione presso i Comitati anziani di quartiere occorre presentare: nome e cognome, data e luogo di nascita, indirizzo, recapiti telefonici ed eventuale indirizzo mail.
- 2) L'iscrizione tramite versamento bancario su conto Uisp deve essere effettuata **ENTRO il 25 settembre 2014** presso le filiali della Banca Popolare dell'Emilia Romagna presentando l'apposito modulo precompilato che verrà consegnato nei comitati anziani di quartiere.
- 3) Il primo giorno di lezione andrà consegnata all'insegnante Uisp una fotocopia della ricevuta di versamento.
- 4) La quota di iscrizione a corso iniziato non è rimborsabile per nessun motivo.

Iscrizioni annuali

Pacchetti consigliati:

GIOCO E SFIDA

Un giorno Ginnastica Dolce + un giorno Slowmove + un giorno Aerobica Dolce
Iscrizione: 263 € + tessera Uisp "Z"

DIVERTIMENTO E BENESSERE

Un giorno Ginnastica Dolce + un giorno Balli + un giorno Ginnastica in Acqua
Iscrizione: 325 € allo Sportcenter o 316 € in viale Piacenza + tessera Uisp "Z"

SALUTE E PREVENZIONE

Un giorno Ginnastica Dolce + un giorno Ginnastica in Acqua + un giorno Attività Posturale
Iscrizione: 325 € allo Sportcenter o 316 € in viale Piacenza + tessera Uisp "Z"

MUSICA E ACQUATICITÀ

Un giorno Nuoto allo Sportcenter + un giorno Ginnastica in Acqua + un giorno Balli
Iscrizione: 398 € se ginn. in acqua allo Sportcenter o 389 € se in viale Piacenza + tessera Uisp "Z"

...oppure...

Componi tu la tua settimana di benessere:

- **Ginnastica Dolce bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra: Balli, Slowmove, Attività Posturale, Aerobica Dolce, Attività Fisica Adattata in palestra, Zumba Gold oppure Tai Chi
Iscrizione: 183 € + tessera Uisp "Z"
- **Ginnastica Dolce bisettimanale** + un terzo giorno di Yoga
Iscrizione: 219 € se yoga allo Shantivanam o 183 € se yoga in altri luoghi + tessera Uisp "Z"
- **Ginnastica Dolce bisettimanale** + un terzo giorno di Ginnastica in Acqua
Iscrizione: 248 € se ginn. in acqua allo Sportcenter o 239 € se in viale Piacenza + tess. Uisp "Z"
- **Ballo bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra: Slowmove, Attività Posturale, Aerobica Dolce, Attività Fisica Adattata in palestra oppure Tai Chi
Iscrizione: 224 € + tessera Uisp "Z"
- **Ballo bisettimanale** + un terzo giorno di Yoga
Iscrizione: 260 € se yoga allo Shantivanam o 224 € se yoga in altri luoghi + tessera Uisp "Z"
- **Ballo bisettimanale** + un terzo giorno di Ginnastica in Acqua
Iscrizione: 289 € se ginn. in acqua allo Sportcenter o 280 € se in viale Piacenza + tess. Uisp "Z"
- **Nuoto bisettimanale allo Sportcenter** + un terzo giorno a scelta fra: Balli, Slowmove, Attività Posturale, Aerobica Dolce, Attività Fisica Adattata in palestra oppure Tai Chi
Iscrizione: 256 € + tessera Uisp "Z"
- **Nuoto bisettimanale allo Sportcenter** + un terzo giorno di Yoga
Iscrizione: 292 € se yoga allo Shantivanam o 256 € se yoga in altri luoghi + tessera Uisp "Z"
- **Nuoto bisettimanale allo Sportcenter** + un terzo giorno di Ginnastica in Acqua
Iscrizione: 319 € se ginn. in acqua allo Sportcenter o 312 € se in viale Piacenza + tess. Uisp "Z"

Il mondo Uisp



I NOSTRI VALORI

- **Democrazia:** uguaglianza, partecipazione e inclusione di tutti gli associati, nel rispetto delle differenze
- **Socialità:** costruzione di una solida rete sociale grazie alle attività ludico-motorie
- **Benessere:** mettendo sempre l'individuo al centro delle attività e dei progetti Uisp
- **Sportpertutti:** è l'attività motoria che si adatta alle persone, rendendo lo sport accessibile veramente a tutti cosicché l'intera società possa trarre beneficio dai suoi valori educativi.
- **Rispetto:** per le persone, per la società, per l'ambiente.
- **Solidarietà:** attraverso lo sport, offrire sostegno alla collettività.
- **Qualità:** dell'offerta, garantita dalla formazione continua dei nostri insegnanti.
- **Onestà:** correttezza e trasparenza, eticità e lealtà all'interno dell'associazione e nell'organizzazione delle attività

"Non ereditiamo il mondo dai nostri padri, ma lo prendiamo in prestito dai nostri figli."

Massima dei nativi americani



I NOSTRI IMPEGNI

- **Sostenibilità:** delle attività, sia nei confronti delle persone che dell'ambiente
- **Prezzo equo:** garantire il miglior rapporto possibile qualità/prezzo rendendo al contempo accessibile l'attività ai soci e sostenibile per Uisp
- **Attenzione:** alle persone e al loro benessere, combattendo ogni forma di alterazione prestazionale
- **Perseverare nello "sportpertutti":** privilegiare l'attività di relazione agli aspetti "agonistici" anche nelle collaborazioni con altri enti e società sportive
- **Coesione sociale:** diffondere il rispetto e l'inclusione tramite l'incontro e l'amicizia favoriti dalla pratica delle nostre attività
- **Formazione:** formazione continua di tutti i tecnici, giudici e dirigenti, per restare sempre aggiornati e all'avanguardia nel mondo dello sport sociale



"Insegno ai miei figli che tutte le cose sono sacre e in relazione fra loro. Come potrei non spiegare a mio figlio che estrarre il petrolio per noi è peggio che uccidere la propria madre? Se uccidi la terra nessuno potrà vivere."

donna del popolo U'wa, Colombia



Comitato di Parma

È socio di



www.bancaetica.com
www.eticasgr.it



www.kuminda.org



www.peacegamesuisp.org

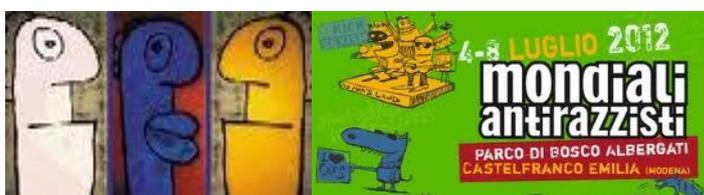
Associandoti a UISP sostieni:

- la rete della finanza etica e contribuisce alla sua diffusione;
- le attività volte a garantire il diritto al cibo e all'acqua per tutti;
- i progetti di cooperazione decentrata nei Paesi in via di sviluppo;
- i progetti volti alla riduzione dell'impatto ambientale;
- i progetti volti a contrastare il traffico di esseri umani e le nuove schiavitù;
- i progetti volti ad una maggior ecosostenibilità.

Grazie alla tua adesione a UISP contribuisce ogni anno alla realizzazione di:

- attività per il recupero e la riattivazione di anziani "fragili"
- attività per il benessere psicofisico nei centri diurni e nelle case di riposo
- attività per il benessere psicofisico in carcere
- attività contro il disagio minorile
- attività contro le differenze di genere
- attività di sostegno alle famiglie con persone diversamente abili
- attività a favore dell'integrazione razziale e culturale
- attività a favore del pieno riconoscimento dei diritti LGBT

I grandi appuntamenti annuali dell'UISP a cui tutti i soci sono invitati:



ATTIVITÀ IN PALESTRA

GINNASTICA DOLCE

Iscrizione 119 € (più tessera Uisp "Z")

55 lezioni – 2 volte a settimana

Palestra Ludens via Marconi 39/a – inizio 7 ottobre

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 – inizio 7 ottobre

Lun-gio 16.00-17.00 – inizio 6 ottobre

Palestra Campus Campus universitario – inizio 6 ottobre

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Palestra Melloni via Pintor

Lun-mer 15.00-16.00 / 16.00-17.00 / 17.00-18.00 – inizio 6 ottobre

Mar-ven 15.00-16.00 / 16.00-17.00 – inizio 7 ottobre

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18 – inizio 7 ottobre

Lun-mer 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Centro Moving via Brozzi 15

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 – inizio 6 ottobre

Mar-ven 16.00-17.00 – inizio 7 ottobre

Palestra Ego Center via De Ambris 4 – inizio 7 ottobre

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00

Circolo Il Tulipano via Marchesi 6 – inizio 7 ottobre

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Centro Esprit via Emilia Ovest 18/a – inizio 6 ottobre

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Parrocchia Sacro Cuore p.le Volta 1

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 – inizio 7 ottobre

Lun-gio 17.00-18.00 – inizio 6 ottobre

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

- PALESTRA -

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni – 1 volta a settimana

OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Giovedì 10.00-11.00 - inizio 30 ottobre

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Venerdì 11.00-12.00
Inizio 24 ottobre

Circolo Il Tulipano via Marchesi 6
Mercoledì 9.00-10.00 – inizio 29 ottobre

Palestra Supergym via Viotti 5
Lunedì 9.00-10.00 - inizio 6 ottobre

Sacre Stimmate Via Sbravati 6
Venerdì 14.30-15.30 – inizio 24 ottobre

ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con

Sede Uisp via Testi 2

Mercoledì 15.30-16.30 - dal 29 ottobre al 29 aprile



*La quota di iscrizione è **gratuita** per l'utente perché il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma. Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.*

***Come iscriversi:** dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare alla sede di A.L.I.Ce. Parma dove i medici dell'associazione valuteranno l'effettiva idoneità delle persone a partecipare a questi corsi.*

***Dov'è A.L.I.Ce. Parma:** in via Milano 34 a Parma. È aperta il lunedì e giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00. Telefono: 346/9892871*

SPORTHERAPY in collaborazione con *Fit Lady*

Centro Fit Lady via Callani 20

Giorni e orari verranno concordati direttamente con lo staff del Centro all'atto dell'iscrizione.

***Cos'è:** attività specifica per **obesità, diabete tipo I e II, ipercolesterolemia, ipertensione e cardiopatie**, svolta in gruppi di 4 persone al massimo.*

***Iscrizione:** 200 € monosettimanale oppure 350 € bisettimanale (più tessera Uisp "Z")*

***Come:** dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare direttamente al centro "Fit for Lady" per il versamento della quota d'iscrizione. Il centro provvederà ad effettuare il tesseramento associativo ed assicurativo Uisp.*

***Dove:** il centro "Fit for Lady" si trova in via Callani 20 a Parma. È aperto da lunedì a venerdì 8.30-21.00 e il sabato 9.00-14.00 Questi i recapiti: 0521/494945 www.fitlady.it*

TAI CHI

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni - 1 volta a settimana

Palestra Ludens via Marconi 39/a
Lunedì 9.00-10.00 – inizio 6 ottobre

Palestra Campus Campus universitario
Martedì 9.00-10.00 – inizio 21 ottobre

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Lunedì 9.00-10.00 – inizio 6 ottobre

YOGA

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni - 1 volta a settimana

Palestra Campus Campus universitario
Venerdì 9.00-10.00 – inizio 24 ottobre

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Mercoledì 15.30-16.30 – inizio 29 ottobre

Palestra Shantivanam via Bixio 102
Iscrizione: 119 € + 8 € tessera Uisp "Z" (per 25 lezioni da 2 ore)
Mercoledì 10.00-12.00 – inizio 29 ottobre

BALLI

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni – 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Martedì 15.00-16.00 (pre-intermedi) – inizio 21 ottobre
Martedì 16.00-17.00 (avanzati) – inizio 21 ottobre
Martedì 17.00-18.00 (intermedi) – inizio 21 ottobre
Venerdì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 24 ottobre
Venerdì 16.00-17.00 (avanzati) – inizio 24 ottobre
Venerdì 17.00-18.00 (intermedi) – inizio 24 ottobre

Palestra Damas via Orlando 27/a
Martedì 15.00-16.00 (liscio principianti) – inizio 21 ottobre
Martedì 16.00-17.00 (social dance) – inizio 21 ottobre
Mercoledì 14.30-15.30 (liscio avanzati) – inizio 29 ottobre
Venerdì 15.00-16.00 (liscio intermedi) – inizio 24 ottobre
Venerdì 16.00-17.00 (social dance) – inizio 24 ottobre

Parrocchia SS. Stimmate via Sbravati 6
Lunedì 14.00-15.00 (principianti) – inizio 6 ottobre
Lunedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 6 ottobre
Giovedì 14.00-15.00 (intermedi) – inizio 30 ottobre
Giovedì 15.00-16.00 (avanzati) – inizio 30 ottobre

SLOWMOVE®

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni - 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoleto 14 - inizio 29 ottobre
Mercoledì 9.00-10.00 (intermedi) / 10.00-11.00 (base)

Palestra Campus Campus universitario
Venerdì 10.00-11.00 - inizio 24 ottobre

Centro Esprit via Emilia Ovest 18/a
Mercoledì 10.00-11.00 - inizio 29 ottobre

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Venerdì 10.00-11.00 - inizio 24 ottobre

Palestra Supergym via Viotti 5
Lunedì 10.00-11.00 - inizio 6 ottobre

AEROBICA DOLCE

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni - 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoleto 14
Giovedì 9.00-10.00 - inizio 30 ottobre

Palestra Supergym via Viotti 5
Giovedì 10.00-11.00 - inizio 30 ottobre

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Mercoledì 14.30-15.30 - inizio 29 ottobre

Centro Moving via Brozzi 15
Mercoledì 9.00-10.00 - inizio 29 ottobre

Circolo Il Tulipano via Marchesi 6
Mercoledì 10.00-11.00 - inizio 29 ottobre

Parrocchia SS. Stimate via Sbravati 6
Martedì 14.30-15.30 - inizio 21 ottobre

ATTIVITÀ POSTURALE

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni - 1 volta a settimana

Palestra Campus Campus universitario
Martedì 10.00-11.00 - inizio 21 ottobre

Centro Esprit via Emilia Ovest 18/a
Mercoledì 9.00-10.00 - inizio 29 ottobre

Parrocchia SS. Stimate via Sbravati 6
Mercoledì 14.30-15.30 - inizio 29 ottobre

Centro Moving via Brozzi 15
Mercoledì 10.00-11.00 - inizio 29 ottobre

ZUMBA GOLD

Iscrizione 82 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni - 1 volta a settimana

Centro Moving via Brozzi 15
Venerdì 10.00-11.00 - inizio 24 ottobre

Palestra Ludens via Marconi 39/a
Mercoledì 11.00-12.00 - inizio 29 ottobre

Palestra Supergym via Viotti 5
Giovedì 9.00-10.00 - inizio 30 ottobre

Palestra Ludens via Marconi 39/a
Lunedì 10.00-11.00 - inizio 6 ottobre

GINNASTICA AL DOMICILIO RESIDENZIALE COS'È?

Si tratta di corsi di ginnastica per piccoli gruppi di anziani di centri diurni o case di riposo, articolati in lezioni bisettimanali da ottobre a maggio che hanno come obiettivi il mantenimento o la riacquisizione di una autonomia di base, la stimolazione cognitiva, la riscoperta del corpo, dell'affettività e il ritorno a relazioni amicali di maggior qualità.

Dal 2008 ad oggi abbiamo realizzato attività di **ginnastica al domicilio residenziale per 72 persone**, in collaborazione con amministrazioni locali, cooperative e aziende alla persona, presso le strutture di: Sorbolo, Parma, Medesano, Basilicogioiano, Traversetolo, Collecchio e Vaio/Fidenza.

GINNASTICA A DOMICILIO

1 intervento finanziato da Uisp come attività istituzionale

COS'È?

Importante progetto per la riconquista dell'autonomia personale, della riattivazione sociale e del ritorno verso il territorio di persone che in seguito agli esiti di cadute, lutti, malattie o a causa di solitudine o lieve depressione, si sono ritirate entro le mura domestiche, rifiutando di uscire e rinunciando alla loro indipendenza personale ed ai loro contatti amicali.

COME SI FA?

Un tecnico educatore Uisp (laureato in Scienze Motorie/Isef ed appositamente formato da specifici corsi di livello nazionale) fa lezioni di ginnastica dolce individuali della durata di circa un'ora per due volte a settimana direttamente a casa della persona che è stata segnalata a Uisp da amici, parenti, vicini di casa, conoscenti o medici di base.

COME SEGNALARE A UISP UNA PERSONA?

Telefonare in Uisp allo 0521/707411 in orari d'ufficio e chiedere della coordinatrice del progetto, dott.ssa Sara Conversi.

Dal 2006 ad oggi **abbiamo seguito 78 persone** tra Parma e provincia, riuscendo a restituire autonomia a 51 persone, ciò significa che la ginnastica a domicilio è **efficace nel 65% dei casi**, a dimostrazione della validità del progetto e del suo enorme impatto sociale.

ATTIVITÀ IN PISCINA

GINNASTICA IN ACQUA

Piscina Sportcenter via Cardani 19
Iscrizione 149 € (più tessera Uisp "Z")
30 lezioni -1 volta a settimana - 60' d'acqua

Lunedì 14.30-15.30 - inizio 29 settembre
Mercoledì 9.00-10.00 - inizio 15 ottobre
Giovedì 9.00-10.00 - inizio 23 ottobre
Venerdì 14.30-15.30 - inizio 10 ottobre

Piscina di viale Piacenza

Iscrizione 140 € (più tessera Uisp "Z")
30 lezioni -1 volta a settimana - 45' d'acqua
Mercoledì 9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15
Inizio 22 ottobre

NUOTO

Piscina Sportcenter via Cardani 19
Iscrizione 199 € (più tessera Uisp "Z")
60 lezioni - 2 volte a settimana - 60' d'acqua

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 - inizio il 6 ottobre
Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00 - inizio 7 ottobre

Piscina di via Zarotto

Iscrizione 280 € (più tessera Uisp "Z")
60 lezioni -2 volte a settimana - 45' d'acqua
Lun-gio 9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15 / 11.15-12.00 - inizio 6 ottobre

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA

SCLEROSI MULTIPLA

Piscina Sportcenter via Cardani 19
Iscrizione 149 € (più tessera Uisp "Z")
30 lezioni - 1 volta a settimana - 60' d'acqua
Martedì 14.30-15.30 - inizio 7 ottobre

Piscina Ego Village via del Giardinetto, 6 - Collecchio (PR)

Iscrizione: 180 € (più tessera Uisp "Z")
25 lezioni -1 volta a settimana - 45' di attività in acqua
Lunedì 15.15-16.00 - inizio 6 ottobre
Sabato 10.00-10.45 / 14.15-15.00 - inizio 18 ottobre

ICTUS STABILIZZATO

Piscina Ego Village in collaborazione con
via del Giardinetto, 6 - Collecchio (PR)
25 lezioni - 1 volta a settimana - 45' d'acqua
Lunedì 14.30-15.15 - inizio 6 ottobre



Iscrizione: la quota di iscrizione è gratuita per l'utente perché il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma. Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.

Come: dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare alla sede di A.L.I.Ce. Parma dove i medici dell'associazione valuteranno l'effettiva idoneità delle persone a partecipare a questi corsi.

Dove: A.L.I.Ce. Parma si trova in via Milano 34 a Parma. È aperta il lunedì e giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00 Il recapito telefonico è 346/9892871

CORSI IN ACCREDITAMENTO

Le attività descritte in questo paragrafo, essendo realizzate in accreditamento con il Comune di Parma in base ad un bando comunale, al momento della stampa del libretto NON SONO ANCORA CERTE. La conferma definitiva della loro realizzazione, nonché di giorni, orari e quote d'iscrizione, sono subordinate agli esiti della nostra partecipazione al bando, che il Comune di Parma comunicherà in date successive.

Si ricorda che finora il bando ha stabilito che ha diritto al contributo comunale per la partecipazione a detti corsi solo chi ha compiuto 55 anni, risiede nel Comune di Parma e non è in condizione lavorativa, previa presentazione di un ISEE inferiore a 25.000,00 €/anno. Si può usufruire di questo contributo per una sola tra le attività proposte. L'iscrizione verrà accettata solo previo tesseramento Uisp 2014-2015

Si ricorda infine che tutte le attività previste dal bando sono a numero chiuso perciò le iscrizioni verranno accettate fino ad esaurimento posti. Per informazioni telefonare allo 0521/707411

GINNASTICA IN ACQUA TERMALE

Corsi da 20 lezioni monosettimanali per gruppi di 20 persone, svolti in acqua termale a 33° in vasca "media" presso le **terme di Monticelli**. Prevedono 45' di attività in acqua + 10' di idromassaggio.

GINNASTICA IN ACQUA

Corso da 55 lezioni bisettimanali svolto presso la **piscina di via Moletolo**.

NUOTO

Corsi da 55 lezioni bisettimanali svolti in vasca "grande" presso la **piscina di via Moletolo**.

ATTENZIONE

Al momento della stampa del libretto ancora non sappiamo le caratteristiche previste dal bando per questi corsi (durata delle lezioni ed eventuale parte di attività a secco a bordo vasca)

ATTIVITÀ IN AMBIENTE

GINNASTICA NEI PARCHI

DAL 12 MAGGIO AL 13 GIUGNO 2014

È necessario avere la tessera Uisp 13/14



PARCO FALCONE E BORSELLINO lun-gio 9.00-10.00

Ritrovo dal gazebo fisso all'interno del parco

Telefonare entro le 12.00 del giorno prima per confermare la propria partecipazione alla lezione allo 0521/707411

PARCO MARTINI mar-ven 9.00-10.00

Ritrovo parcheggio di via Bondi

Telefonare entro le 12.00 del giorno prima per confermare la propria partecipazione alla lezione allo 0521/707411



GRUPPI DI CAMMINO

Calendari di uscite (da fine giugno ai primi di agosto 2014) con itinerari da percorrere a piedi. La partecipazione è libera e gratuita (previo tesseramento Uisp). Ad ogni camminata sarà presente un insegnante Uisp. Ogni camminata parte con qualunque condizione meteo. Indossare scarpe da ginnastica, indumenti dai colori chiari, leggeri e comodi. Cappello ed occhiali da sole. No zaini e borse: portare solo un marsupio con il minimo necessario, oltre ad una bottiglietta d'acqua e un po' di liquirizia pura (per chi soffre di pressione bassa).

Il raggiungimento dei punti di partenza delle camminate è previsto in maniera autonoma a piedi, bicicletta, auto o mezzi pubblici.

È necessario che chi intende effettuare l'uscita si prenoti telefonicamente allo 0521/707411 entro i termini sotto indicati.

CIRCUITO "PARMA SEGRETA"

Partenza 7.30
Telefonare entro 2 gg. prima

CIRCUITO "BOSCHI E TORRENTI"

Partenza: orario da concordare
Telefonare entro 7 gg. prima

CIRCUITO "PIEVI E CASTELLI"

Partenza: orario da concordare
Telefonare entro 7 gg. prima

Vantaggi socio Uisp Parma

ARTICOLI SPORTIVI

Miodini bike – cicli Miodini di Gian Paolo Miodini – mail: miodini@alice.it

Via Dante Alighieri 3/a – San Michele Tiorre, Felino (PR)

Tel. 0521/835513 – fax 0521/836966

Sconto 10% su biciclette, gruppi, ruote e integratori.

Sconto 15% su abbigliamento, caschi, scarpe, ricambi, accessori, pedali e selle.

Freesport – montagna, trail running, trekking, viaggi, avventura – info@freesportparma.it

Strada D'Azeglio, 53 – Parma

Tel. 0521/238737

Sconto 10% sul prezzo di vendita (esclusi prezzi già scontati).

Errea Sport Point – calcio, pallavolo, basket, corsa e rugby

Via Emilio Lepido (area ex Salamini) - Parma

Tel. 0521/835513 – fax 0521/836966

Sconto 20% su tutto l'abbigliamento e le scarpe.

Sconto 50% su tutti i palloni da calcio.

Emovica Let's Bike – assistenza, riparazione, vendita e nolo bici; accessori e abbigliamento

V.le Fratti 52/C, Parma - Tel. 0521/772211 – mail: info@emovica.it

Sconto 7% sulle Biciclette normali ed elettriche

Sconto 10% su Accessori e Abbigliamento anti-vento, anti-acqua.

CASA E FAMIGLIA

Orologeria Lab.Oro – riparazione, vendita e assistenza orologi - Via Solari, 31 - Parma

Da lun a ven 8.30-12.30 / 14.30-19.00, il sabato 8.30-12.30

Sconto 20% sulle riparazioni di orologi da polso e da muro.

L'Altramarea – abbigliamento, oggettistica e alimentari del mercato equo e solidale

www.laltramarea.com - laltramarea@libero.it

Strada D'Azeglio, 54 (Parma) – tel. 0521/508048

Sconto 7% sui prodotti alimentari.

Sconto 15% sui prodotti NON alimentari.

La Nuova Lamp – illuminazione e lampadari - info@lanuovalamp.com

Via Cremonese 146 (Parma) – Tel/Fax 0521/980302

Sconto 10% sui ventilatori.

Sconto 50% su tutti gli altri articoli.

To CLICK – cartoleria

Via Giardinetto 6/m – Collecchio (PR)
Tel. 0521/302032

Sconto 5% su testi scolastici, universitari e dizionari; cartucce rigenerate "refill".

Sconto 7% su cancelleria e materiale scolastico.

(convenzione valida fino al 23/04/13 esclusi i prodotti già in saldo)

ARTE, CULTURA, FORMAZIONE E TEMPO LIBERO

CEM LIRA – scuola di musica – mail: info@cemlira.it - sito: www.cemlira.it

Viale Solferino 25, Parma - Tel. 0521/255826

Corsi di pianoforte, chitarra, canto, flauto, clarinetto, violino; avviamento alla musica.

Laboratori di teatro, dizione e lettura espressiva; regia e sceneggiatura cinematografica.

Le proposte sono sia individuali che collettive e rivolte a bambini, giovani e adulti.

Sconto 5% sui corsi individuali.

Sconto 10% sulla quota di frequenza ai corsi.

Sconto 15% sui corsi collettivi.

DUE lezioni di prova GRATUITE.

(lo sconto si ottiene dietro presentazione della tessera Uisp. Lo sconto è riconosciuto ai soci Uisp e ai componenti dei loro nuclei familiari)

L'arte di... – scuola d'arte, associazione culturale – rita_correnti@alice.it lartedi@edko.biz

Viale Libertà 2 – Collecchio (Parma) - Cell. 331/3430517

Corsi e laboratori di: scultura in terracotta; engobbi e maiolica; decorazione di ceramica; pittura

su vetro e decorazione ceramica a freddo; decoupage, ceramica e disegno per bambini;

decoupage per adulti; pianola; pittura; carta pesta; colori sotto cristallini; corsi di ferri e uncinetto base o avanzato per adulti, ragazzi e bambini.

Sconti vari sui corsi.

Museo Guatelli – mail: info@museoguatelli.it

Via Nazionale 130 – Ozzano Taro di Collecchio (PR)

Tel. 0521/333601 – fax 0521/332098

Da lunedì a sabato solo su prenotazione o chiamata (338.2998632)

Domenica e festivi 10.00-12.00 / 15.00-18.00

Luglio e agosto solo domenica e festivi 16.00-18.00

Chiusura invernale: dal 9 dicembre al 28 febbraio

Sconto 20% sul biglietto d'ingresso.

Tuttolibri srl – Via F. Bernini, 9/a (PR) – info@tuttolibri.it

Tel. 0521/981878 - Fax 0521/944989

Sconto 5% sui libri scolastici nuovi, zaini, diari, quaderni e articoli per la scuola.

Sconto 15% su libri vari non scolastici per adulti e ragazzi.

Sconto dal 15% al 20% su atlanti e dizionari.

Sconto 50% sui libri scolastici usati.

Libreria Ubik – via Mazzini (Parma) – tel. 0521/282280 – mail: parma@ubiklibri.it

Sconto 10% su tutti i libri.

RISTORAZIONE

I du matt – trattoria e pizzeria anche a pranzo. Piatti tipici, salume e torta fritta
Via Ulivi 3/c, Parma – tel. 0521/251407 oppure 0521/922195 - info@idumatt.it

Sconto 10% sul conto totale, escluso sabato e festività.
(possibilità di saletta riservata)

SALUTE E BENESSERE

Dalla Rosa Prati – poliambulatorio privato convenzionato SSN
Via Emilia Ovest 12/a, Parma – tel. 0521/2981

Il socio Uisp usufruisce di prezzi agevolati sulle prestazioni sanitarie, come elencato nel listino prezzi della convenzione scaricabile all'indirizzo:

http://www.uisp.it/parma/files/TesseraUispVantaggi/Vantaggi Immagini/DRP LISTINO UISP 2012_13.xls

Farmacia Tomatis – Via Toscana 94/a (angolo via Mantova), Parma - Tel. 0521/241557

Sconto 10% su farmaci da banco, farmaci senza obbligo di prescrizione, prodotti per l'igiene e la cosmesi, integratori e multivitaminici.

L'Orto dei Semplici – Erboristeria – ortodeisemplici@libero.it

B.go del Parmigianino 9/a - Tel/fax 0521/230108 - Orario: 9-12.30/16-19.30, giov. pome chiuso
Via Repubblica 73/a - Tel e fax 0521.236542 - Orario: 9-13/15.30-19.30, giovedì pome chiuso

Sconto 10% su Erbe officinali ed estratti vegetali derivati; Tisane personalizzate; The sfusi e in bustine filtro; Olii essenziali per la persona e per l'ambiente; Integratori alimentari naturali anche per sportivi; Cosmetici vegetali "bionaturali autentici" anche decorativi.

Sconto 5% su Miele italiano biologico anche monoflora e prodotti apistici biologici e/o controllati; Alimenti naturali da coltivazioni biologiche anche per intolleranti al glutine.

Bella La Vita – chiropratica - BLVChiropratica@gmail.com

Galleria Polidoro 7/a (la galleria di via Mazzini), Parma - Tel 0521/1801234 - Fax 0521/1801235

Sconto 35% sulla prima visita.

Sconto 25% sulle visite successive.

Sconto 25% sui pacchetti da 12, 24 e 40 aggiustamenti.

ATTENZIONE

Per gli ultimi aggiornamenti sulla scontistica collegata alla tessera e ad eventuali nuove offerte, visitate il nostro sito: <http://www.uisp.it/parma>

Volpe: Buongiorno

Piccolo Principe: Buon giorno! Chi sei?
Sei molto carino.

Volpe: Sono una volpe.

Piccolo Principe: Vieni a giocare con me...
Sono così triste!

Volpe: Non posso giocare con te... Non
sono addomesticata.



Piccolo Principe: Ah, Scusa! Che cosa vuol dire "addomesticare"?

Volpe: Vieni da lontano, tu! Che cosa cerchi?

Piccolo Principe: Cerco gli uomini ... Che cosa vuol dire "addomesticare"?

Volpe: Gli uomini hanno dei fucili e cacciano. E' molto noioso! Allevano anche delle galline. E' il loro solo interesse. Tu cerchi delle galline?

Piccolo Principe: No! Cerco degli amici. Che cosa vuol dire "addomesticare"?

Volpe: E' una cosa da tempo dimenticata! Vuol dire "creare legami"

Piccolo Principe: Creare legami?

Volpe: Certo! Tu per me, fino ad ora, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini, e non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altra. Tu sarai per me unico al mondo e io sarò per te unica al mondo.

Piccolo Principe: Comincio a capire ... c'è un fiore ... credo che mi abbia addomesticato!

Volpe: E' possibile! Capita di tutto sulla Terra

Piccolo Principe: Oh, non è sulla Terra! [...]

Volpe: La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano e tutti gli uomini si assomigliano. E io perciò mi annoio. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, invece, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla, e questo è triste! Ma tu hai i capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai

addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano ... Per favore addomesticami.

Piccolo Principe: Volentieri, ma non ho molto tempo! Ho da conoscere degli amici e da scoprire molte cose!

Volpe: Non si conoscono che le cose che si addomesticano ... **Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma, siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici.** Se tu vuoi un amico, addomesticami!

Piccolo Principe: Che bisogna fare?

Volpe: Bisogna essere molto pazienti. In principio, tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino. Poi il giorno dopo ancora più vicino .. finché mi potrai toccare .. Saremo diventati amici, non avremo più paura uno dell'altro ... saremo felici di stare insieme ..

Ah, dimenticavo ... devi cercare di venire sempre alla stessa ora, così sarà più bello, perché nell'attesa crescerà la voglia di stare insieme! Così ogni giorno ci sembrerà diverso dagli altri, un'ora dalle altre ore.

Piccolo Principe: E quando non ci potremo più vedere? Quando me ne dovrò andare?

Volpe: Ah, piangerò!

Piccolo Principe: Ma io non vorrei farti del male!

Volpe: E' vero, ma è inevitabile.

Piccolo Principe: Ma allora che ci guadagni?

Volpe: Ci guadagno il colore del grano. Vedi, tu piangevi per i fiori che hai incontrato, ma il tuo fiore è unico al mondo.

Piccolo Principe: Sì, è vero ... la mia rosa è unica al mondo perché è lei che ho annaffiato, è lei che ho curato, che ho riparato col paravento; è unica perché è su di lei che ho ucciso i bruchi, perché è lei che ho ascoltato lamentarsi e vantarsi, e anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa...

Volpe: ora hai capito e ti regalerò un segreto ... Ecco il mio segreto, è molto semplice: **non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi ...**

Piccolo Principe: L'essenziale è invisibile agli occhi!

Volpe: **E' il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante!** Gli uomini hanno perduto questa verità, ma tu non la devi dimenticare. **Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato...** tu sei responsabile della tua rosa.

Piccolo Principe: Io sono responsabile della mia rosa