



**UISP**

**sportpertutti**

Area Perlagrandetà - Parma

**“La vita è come andare in bicicletta:  
se vuoi stare in equilibrio devi muoverti”**

*Albert Einstein*

# **Programma** **delle attività** **anno 2012-2013**



## **ISCRIZIONI**

Presso i comitati anziani di quartiere - solo a settembre  
(come elencati alla pagina seguente)

oppure

Presso gli uffici della sede Uisp di Parma - tutto l'anno  
Via Testi 2 - 43122 Parma  
Da martedì a venerdì 8.30-13.00 / 14.30-18.30  
Tel. 0521/707411

## **INFORMAZIONI**

Comitato Uisp di Parma - via Testi, 2 (PR)  
Da martedì a venerdì 8.30-13.00 / 14.30-18.30  
Tel. 0521/707411 - Fax 0521/707420  
Mail: [perlagrandeta@uispparma.it](mailto:perlagrandeta@uispparma.it)  
Sito: [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

# Comitati Anziani di quartiere

## COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO

Piazzale Barbieri, 15

Iscrizioni alle attività in palestra nei giorni di lunedì 3, 10 e 17 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 12.00

Tel. 0521/254840

## COMITATO PABLO-GOLESE

Via Marchesi, 35

Iscrizioni alle attività in palestra nei giorni di martedì 4, 11 e 18 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

Tel. 0521/944374

## COMITATO MONTANARA-VIGATTO

Largo VIII Marzo

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 17 fino a venerdì 21 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 18.00

Tel. 0521/255659

## COMITATO SAN LEONARDO

Via San Leonardo, 47

Iscrizioni alle attività in palestra nei giorni: 17, 19 e 21 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

Tel. 0521/271305

## COMITATO PARMA CENTRO

Piazzale Allende, 1

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 17 fino a venerdì 21 settembre

Orario iscrizioni: dalle 10.00 alle 12.00

Tel. 0521/776915

## COMITATO LUBIANA-SAN LAZZARO

Via Passo di Badignana, 5/a

Iscrizioni alle attività in palestra nei giorni di venerdì 7, 14 e 21 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

Tel. 0521/241162

## NOTE:

- 1) All'atto della preiscrizione presso i Comitati anziani occorre presentare: nome e cognome, data e luogo di nascita, indirizzo, recapiti telefonici ed eventuale indirizzo mail.
- 2) Attività riservata esclusivamente agli associati Uisp.
- 3) Si ricorda che il certificato medico di idoneità non è necessario.
- 4) La quota di iscrizione a corso iniziato non è rimborsabile per nessun motivo.
- 5) L'iscrizione tramite versamento bancario su conto Uisp deve essere effettuata **ENTRO il 30 settembre 2012** presso le filiali della Banca Popolare dell'Emilia Romagna presentando l'apposito modulo precompilato che verrà consegnato all'atto della preiscrizione.
- 6) Il primo giorno di lezione andrà consegnata all'insegnante Uisp una fotocopia della ricevuta di versamento.

# 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

"Il mondo è quel disastro che vedete non tanto per i guai combinati dai malfattori ma per l'inerzia dei giusti che se ne accorgono e stanno lì a guardare"

Albert Einstein



## 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" privilegiando 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
- **Trasparenza:** sviluppando la comunicazione interna ed esterna e favorendo la partecipazione alla vita associativa
- **Ricerca:** innovazione volta a migliorare continuamente qualità e sostenibilità 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

"La vigliaccheria chiede:  
è sicuro?  
L'opportunità chiede:  
è conveniente?  
La vana gloria chiede:  
è popolare?  
Ma la coscienza chiede:  
è giusto?"

Prima o poi arriva l'ora in cui bisogna prendere una posizione che non è né sicura, né conveniente, né popolare; ma bisogna prenderla, perché è giusta."

Martin Luther King

# ATTIVITÀ IN PALESTRA

## GINNASTICA DOLCE

Iscrizione 110 € (più 7 € tessera Uisp "Z")  
55 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana

### QUARTIERE LUBIANA-SAN LAZZARO

**Palestra Ludens** via Rubens

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

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

Lun-gio 16.00-17.00 / 17.00-18.00

### QUARTIERE MONTANARA-VIGATTO

**Palestra Campus** Campus universitario

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

**Parrocchia SS. Stimate** via Sbravati 6

Mar-ven 14.30-15.30

### QUARTIERE OLTRETORRENTE-MOLINETTO

**Palestra Melloni** via Pintor

Lun-mer 15.00-16.00 / 16.00-17.00 / 17.00-18.00

Mar-ven 15.00-16.00 / 16.00-17.00

### QUARTIERE PARMA CENTRO

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18

Lun-mer 10.00-11.00

### QUARTIERE SAN LEONARDO

**Centro Moving** via Brozzi 15

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

Mar-ven 16.00-17.00 / 17.00-18.00

**Palestra Ego Center** via De Ambris 4

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00

### QUARTIERE PABLO-GOLESE

**Circolo Il Tulipano** via Marchesi 35

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

**Centro Esprit** via Emilia Ovest 18/a

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

### CENTRO EGO VILLAGE via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00

*oppure*

### GINNASTICA GENERALE

Lun-mer 12.45-13.30 / 13.30-14.15

Iscrizione 250 € (più 10 € tessera Uisp "A")

55 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana

# TAI CHI

**Judo Center** via Primo Cardani 19

- mercoledì 12.30-13.30 / 13.30-14.30

Iscrizione trimestrale (10 lezioni da un'ora, monosettimanali): 150 € + 7 € tessera Uisp "Z"

Iscrizione annuale (30 lezioni da un'ora, monosettimanali): 330 € + 7 € tessera Uisp "Z"

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

- Mercoledì 15.00-16.00
- Venerdì 15.00-16.00

Iscrizione solo annuale (25 lezioni da un'ora, monosettimanali): 70 € + 7 € tessera Uisp "Z"

**Centro Ego Village** via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

- lunedì 12.45-13.30 / 13.30-14.15

Iscrizione trimestrale (10 lezioni da un'ora, monosettimanali): 150 € + 10 € tessera Uisp "A"

Iscrizione annuale (30 lezioni da un'ora, monosettimanali): 330 € + 10 € tessera Uisp "A"

# YOGA

**Palestra Shantivanam** via Bixio 102

- mercoledì 10.00-12.00

Iscrizione solo annuale (25 lezioni da 2 ore, monosettimanali): 110 € + 7 € tessera Uisp "Z"

# BALLI

Iscrizione 74 € oppure 148 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

30 o 60 lezioni – da ottobre a maggio – 1 o 2 volte a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14

Mar-ven 16.00-17.00 (avanzati da 30 o 60 lezioni, ottobre-maggio)

Martedì 17.00-18.00 (intermedi da 30, ottobre-maggio)

Venerdì 17.00-18.00 (principianti da 30, ottobre-maggio)

**Palestra Damas** via Orlando 27/a

Mar-ven 16.00-17.00 (balli di gruppo da 30 o 60 lezioni, ottobre-maggio)

Martedì 15.00-16.00 (liscio principianti da 30, ottobre-maggio)

Mercoledì 14.30-15.30 (liscio intermedi da 30, ottobre-maggio)

**Parrocchia SS. Stimate** via Sbravati 6

Lun-gio 15.00-16.00 (avanzati da 30 o 60 lezioni, ottobre-maggio)

Lunedì 14.00-15.00 (principianti da 30, ottobre-maggio)

Giovedì 14.00-15.00 (intermedi da 30, ottobre-maggio)

# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PALESTRA -

## **OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE**

Iscrizione 140 € oppure 224 € (più 7 € tessera Uisp "Z")  
25 o 55 lezioni – da ottobre a maggio – 1 o 2 volte a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14  
Lun-gio 15.00-16.00

**Palestra Campus** Campus universitario  
Mercoledì 10.00-11.00

**Circolo Il Tulipano** via Marchesi 35  
Mercoledì 9.00-10.00

**Centro Esprit** via Emilia Ovest 18/a  
Mercoledì 10.00-11.00

**Centro Moving** via Brozzi 15  
Mercoledì 15.00-16.00

**Palestra Ego Center** via De Ambris 4  
Mercoledì 9.00-10.00 / 10.00-11.00

**Ego Village** via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)  
Mar-ven 11.00-12.00



## **SPORTHERAPY in collaborazione con**



**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 € oppure 350 € (più 7 € 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](http://www.fitlady.it)

**Centro Fit Lady** via Callani 20

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

# ATTIVITÀ IN PISCINA

## GINNASTICA IN ACQUA

Iscrizione trimestrale: 63 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

10 lezioni a trimestre – 1 volta a settimana – 45' d'acqua + 15' di ginnastica a bordo vasca

**Piscina di viale Piacenza**

Mercoledì 9.00-10.00 / 10.00-11.00

## ACQUASLOW

Iscrizione: 250 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

55 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 60' di attività in acqua

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

Mar-gio 15.00-16.00

## ACQUASLOW-FIT

Iscrizione: 350 € (più 10 € tessera Uisp "A")

55 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 45' di attività in acqua

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

Mar-gio 12.45-13.30 / 13.30-14.15

## NUOTO

Iscrizione: 66 € oppure 88 € (più 10 € tessera Uisp "A")

10 o 20 lezioni a trimestre – 1 o 2 volte a settimana

**N.B.:** a questi corsi possono partecipare anche gli under 55 ma a costi d'iscrizione non agevolati

**Piscina di via Zarotto**

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

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

### ARTROSI DI ANCA E GINOCCHIO

Iscrizione: 250 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

55 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 45' di attività in acqua

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

Lun-mer 15.00-15.45

### ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con

30 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana



**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

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

Venerdì 15.00-15.45

# NOVITÀ 2012

## SPECIALE COLLECCHIO



**Centro Ego Village:** via del Giardinetto, 6 - Collecchio (PR)  
Tel.: 0521/1817004 - Fax: 0521/1817008 - Sito: [www.egovillage.it](http://www.egovillage.it)

### PISCINA

#### ACQUASLOW

Mar-gio 15.00-16.00

Iscrizione: 250 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

55 lezioni - da ottobre a maggio - 2 volte a settimana - 60' di attività in acqua

#### ACQUASLOW-FIT

Mar-gio 12.45-13.30 / 13.30-14.15

Iscrizione: 350 € (più 10 € tessera Uisp "A")

55 lezioni - da ottobre a maggio - 2 volte a settimana - 45' di attività in acqua

#### ARTROSI DI ANCA E GINOCCHIO

Lun-mer 15.00-15.45

Iscrizione: 250 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

55 lezioni - da ottobre a maggio - 2 volte a settimana - 45' di attività in acqua

#### ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con

30 lezioni - da ottobre a maggio - 1 volta a settimana



**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

Venerdì 15.00-15.45

### PALESTRA

#### GINNASTICA DOLCE

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00

Iscrizione 110 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

55 lezioni - da ottobre a maggio - 2 volte a settimana

#### GINNASTICA GENERALE

Lun-mer 12.45-13.30 / 13.30-14.15

Iscrizione 250 € ( 10 € tessera Uisp "A")

#### TAI CHI

lunedì 12.45-13.30 / 13.30-14.15

Iscrizione trimestrale (10 lezioni da un'ora, monosettimanali): 150 € + 10 € tessera Uisp "A"

Iscrizione annuale (30 lezioni da un'ora, monosettimanali): 330 € + 10 € tessera Uisp "A"

#### OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE

Mar-ven 11.00-12.00

Iscrizione 224 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

55 lezioni - da ottobre a maggio - 1 o 2 volte a settimana

#### SLOWMOVE®

Mar-ven 12.45-13.30 / 13.30-14.15

Iscrizione 250 € (più tessera Uisp "A")

55 lezioni - da ottobre a maggio - 2 volte a settimana



# NOVITÀ 2012

## SPORT ENERGY

Iscrizione 70 € (più 7 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana

*Per le persone che hanno sempre fatto sport e che si sentono ancora in grado di affrontare esercizi e gesti tipici dei più comuni sport di squadra; per chi vuole avvicinarsi per la prima volta ad una disciplina sportiva mai praticata e che quindi sente l'esigenza di impararne i rudimenti tecnici e fisici. Gli esercizi proposti richiamano quelli comunemente affrontati durante gli allenamenti, con le dovute proporzioni in termini di carichi di lavoro. Non si esclude la possibilità di organizzare amichevoli a fine corso.*

**Palestra Ludens** via Rubens

Mercoledì 9.00-10.00 / 10.00-11.00

**2 interventi  
finanziati da Uisp  
come attività  
istituzionale**

## GINNASTICA A DOMICILIO

### 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 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 come indicati in copertina e chiedere della coordinatrice del progetto, dott.ssa Sara Conversi.

## 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.

## ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con



30 o 55 lezioni – da ottobre a maggio – 1 o 2 volte a settimana

**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

**Sede Uisp** via Testi 2  
Mercoledì 15.30-16.30 / 16.30-17.30

**Palestra Ludens** via Rubens  
Lun-gio 11.00-12.00

## SLOWMOVE®

Iscrizione 70 € (più 7 € tessera Uisp "Z")  
25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana

**Circolo Arci San Lazzaro** via Ugoletto 14  
Mercoledì 9.00-10.00 (intermedi) / 10.00-11.00 (base)

**Palestra Campus** Campus universitario  
Mercoledì 9.00-10.00

**Palestra Fisilabor** borgo Tommasini 18  
Mercoledì 9.00-10.00

**Centro Esprit** via Emilia Ovest 18/a  
Mercoledì 9.00-10.00

**Centro Moving** via Brozzi 15  
Mercoledì 16.00-17.00

**Circolo Il Tulipano** via Marchesi 35  
Mercoledì 10.00-11.00

**Centro Ego Village** via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)  
Mar-ven 12.45-13.30 / 13.30-14.15  
Iscrizione 250 € (più tessera Uisp "A")  
55 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana



# 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 di questo libretto **NON SONO ANCORA CERTE**. La conferma definitiva della loro realizzazione, nonché di giorni e orari e quote d'iscrizione, sono subordinate prima di tutto al fatto che il Comune anche quest'anno faccia il bando, e in secondo luogo agli esiti della nostra partecipazione allo stesso, che il Comune di Parma comunicherà in date successive.

Si ricorda che finora il bando ha sempre 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. Si può usufruire di questo contributo per una sola tra le attività proposte. L'iscrizione verrà accettata solo previo tesseramento Uisp 2012-2013

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 in vasca "media" presso la **piscina di via Moletolo**. Prevede 45' di attività in acqua.

## **GINNASTICA IN ACQUA + NUOTO**

Corsi da 55 lezioni bisettimanali svolti in vasca "grande" presso la **piscina di via Zarotto**. Prevedono 30' di attività in acqua + 30' di ginnastica a bordo vasca.

## **NUOTO**

Corsi da 55 lezioni bisettimanali svolti in vasca "grande" presso la **piscina di via Moletolo**. Prevedono 45' di attività in acqua.



# ATTIVITÀ IN AMBIENTE

## GINNASTICA NEI PARCHI

Iscrizione in aprile 2013 presso gli uffici Uisp o direttamente dagli insegnanti a lezione

1 settimana 10 € (più eventuale tessera Uisp)

2 settimane 18 € (più eventuale tessera Uisp)

4 settimane 34 € (più eventuale tessera Uisp)

Tutto il corso 60 € (più eventuale tessera Uisp)

## DA METÀ MAGGIO A FINE GIUGNO

**PARCO DUCALE** lun-gio 9.00-10.30

Ritrovo di fronte al teatro "Al Parco"

**PARCO FALCONE E BORSELLINO** lun-gio 9.00-10.30

Ritrovo dal gazebo fisso all'interno del parco

**PARCO MARTINI** mar-ven 9.00-10.30

Ritrovo parcheggio di via Bondi

**PARCO CITTADELLA** mar-ven 9.00-10.30

Ritrovo all'ingresso di via Passo Buole



## GRUPPI DI CAMMINO

Calendari di uscite (da fine giugno ai primi di agosto 2013) 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 alle ore 7.30 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 camminata 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 il giorno prima della partenza.**

GRATIS

Attività  
Istituzionale  
finanziata da  
UISP

**CIRCUITO**  
**"PARMA SEGRETA**  
**arte e storia del Ducato"**



**CIRCUITO**  
**"BOSCHI E TORRENTI**  
**di pianura e collina"**

Il calendario dettagliato delle uscite verrà distribuito a lezione e pubblicato sul sito [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) a febbraio 2013.

## GITE CORDIALI



Il calendario dettagliato delle uscite verrà distribuito a lezione e pubblicato sul sito [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma) a febbraio 2013. Alle uscite può partecipare chiunque anche se non già iscritto a corsi Uisp, purché effettui il tesseramento 2012/2013 (7,00 €) **almeno 5 giorni PRIMA** della partenza unitamente alla quota di iscrizione, che si può versare agli insegnanti a lezione o presso gli uffici Uisp.





**È socio di**



[www.bancaetica.com](http://www.bancaetica.com)  
[www.eticasgr.it](http://www.eticasgr.it)



[www.kuminda.org](http://www.kuminda.org)



[www.peacegamesuisp.org](http://www.peacegamesuisp.org)

**Associandoti a UISP sostieni:**

- la rete della finanza etica e contribuisci 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 contribuisci 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:**





## Vantaggi socio Uisp Parma

### ARTICOLI SPORTIVI

**Miodini bike** – cicli Miodini di Gian Paolo Miodini – mail: [miodini@alice.it](mailto: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](mailto: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](mailto:info@emovica.it)

**Sconto 7%** sulle Biciclette normali ed elettriche **Sconto 10%** su Accessori e Abbigliamento

### 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](http://www.laltramarea.com) - [laltramarea@libero.it](mailto: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](mailto: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.

### ARTE, CULTURA, FORMAZIONE E TEMPO LIBERO

**CEM LIRA** – scuola di musica – mail: [info@cemlira.it](mailto:info@cemlira.it) - sito: [www.cemlira.it](http://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](mailto:rita_correnti@alice.it) [lartedi@edko.biz](mailto: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](mailto: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](mailto: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** – piazza Ghiaia 3/h (Parma) – tel. 0521/282280 – mail: [parma@ubiklibri.it](mailto:parma@ubiklibri.it)  
**Sconto 10%** su tutti i libri.

**Cinema Astra** – Piazzale Volta 3, (PR) Tel 0521/960554 [info@cinema-astra.it](mailto:info@cinema-astra.it)  
**Riduzione sul biglietto d'ingresso** in alcune giornate. informazioni sul sito | [www.cinema-astra.it](http://www.cinema-astra.it)

**Cinema D'Azeglio** – Via D'Azeglio 33, (PR) Tel 0521/281138 [www.cinedazeglio.it](http://www.cinedazeglio.it)  
**Riduzione sul biglietto d'ingresso** in alcune giornate. informazioni sul [www.cinedazeglio.it](http://www.cinedazeglio.it)

## 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](mailto: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](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](mailto: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](mailto: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.

## PER LE SOCIETA SPORTIVE

**SUPERGRAFICA** – TIPOGRAFIA E LITOGRAFIA Via D. Spaggiari 12/a, (PR) Tel 0521/772062  
[www.supergrafica.biz](http://www.supergrafica.biz) **Sconti vari**





La giovinezza non è un periodo della vita,  
essa è uno stato dello spirito,  
un effetto della volontà,  
una qualità dell'immaginazione,  
un'intensità emotiva,  
una vittoria del coraggio sulla timidezza,  
del gusto dell'avventura sulla vita comoda.

Non si diventa vecchi per aver vissuto un certo numero di anni;  
si diventa vecchi perché si è abbandonato il nostro ideale.  
Gli anni aggrinziscono la pelle,  
la rinuncia al nostro ideale aggrinzisce l'anima.

Le preoccupazioni, le incertezze,  
i timori, i dispiaceri,  
sono nemici che lentamente ci fanno piegare verso la terra  
e diventare polvere prima della morte.  
Giovane è colui che si stupisce e si meraviglia,  
che si domanda come un ragazzo insaziabile "e dopo?",  
che sfida gli avvenimenti e trova la gioia al gioco della vita.

Voi siete così giovani come la vostra fede,  
così vecchi come la vostra incertezza.  
Così giovani come la vostra fiducia in voi stessi,  
così vecchi come il vostro scoramento.  
Voi resterete giovani fino a quando resterete ricettivi.  
Ricettivi di tutto ciò che è bello, buono e grande.  
Ricettivi al messaggio della natura, dell'uomo e dell'infinito.

Se un giorno il vostro cuore  
dovesse essere mosso dal pessimismo  
e corroso dal cinismo,  
possa Dio avere pietà della vostra anima di vecchi.

*Generale Douglas Mac Arthur ai cadetti di West Point, 1945*



**UISP**  
sportpertutti  
Area Perlagrandetà - Parma

#### **INFORMAZIONI**

Comitato Uisp di Parma - via Testi 2 (PR)  
Tel. 0521/707411

da martedì a venerdì 8.30-13.00 / 14.30-18.30