

DONNE DI SPORT

#ANDRÀTUTTOBENE



25 APRILE 2020

#BELLACIAOINOGNICASA

UN'INVASIONE DI MEMORIA

ORE 15.00

www.anpi.it



WWW.FACEBOOK.COM/UISPINPIEMONTE/LAPALESTRALANOSTRACASA

Ci siamo e stiamo ancora lavorando per lo Sport Sociale e per Tutti, per e con le associazioni sportive dilettantistiche e di promozione sociale...presto ci rivedremo sui campi, in piscina e nelle palestre!

#andràtuttobene #restateacasa #uisnonsiferma

Continua la nostra rubrica "Donne di Sport", che pone un volto alle tante figure femminili nell'Uisp. Sportive, occupate ogni giorno a sostenere le molteplici discipline presenti nella nostra regione.

Non poteva mancare lo speciale sul 25 Aprile, con l'adesione dell'Uisp all'iniziativa dell'ANPI per festeggiare questa doverosa ricorrenza all'insegna dell'unità e un book fotografico con tutte le iniziative dalle SDA regionali che si sarebbero dovute svolgere in occasione della Festa di Liberazione.

A seguire la campagna #Nonfermateci, lanciata dal Forum del Terzo Settore, la pagina Fb dedicata ai tutorial dei nostri istruttori "Anche in Piemonte la Palestra è la nostra Casa" e l'esercito delle sartine di Bra.

Buona Lettura!



UISP COMITATO REGIONALE PIEMONTE APS / 011 436 3484 / PIEMONTE@UISP.IT

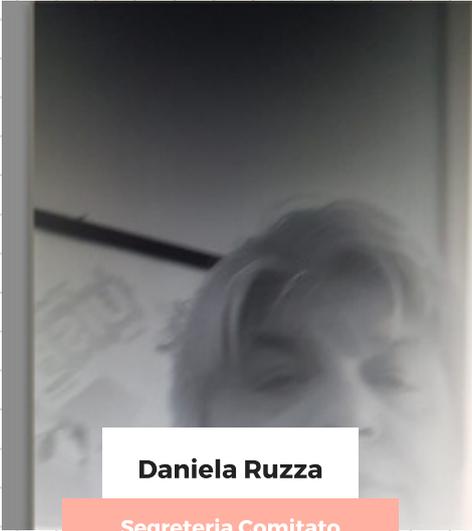
VIA NIZZA 102.TORINO



CHI SIAMO? II PARTE



CONOSCIAMOLE INSIEME



Daniela Ruzza

Segreteria Comitato
Territoriale Uisp Vallesusa



Rosa Trolese

Responsabile Danza Uisp
Piemonte e insegnante danza
Centro Ricerca Danza asd



**Simona
Zamboni**

Responsabile Formazione Uisp
Piemonte e istruttrice Aikido Shisei
asd



**Simonetta
Provera**

Direzione Comitato Uisp Torino
e istruttrice nuoto Centro
Polisportivo Massari



Silvia Gandolfi

Responsabile Ghiaccio
Uisp Piemonte e istruttrice
Sportincontro asd



**Stefania
D'Agostino**

Responsabile Discipline Orientali
Uisp Piemonte e Ufficio
Comunicazione Piemonte



**Stefania
Delucchi**

Collaboratrice Circolo Nautico di
Levante ssd affiliata al Comitato
Territoriale Uisp Torino



**Valentina
Cattelan**

Collaboratrice Politiche
Educativo Comitato
Territoriale Uisp Torino

CONOSCIAMOLE INSIEME



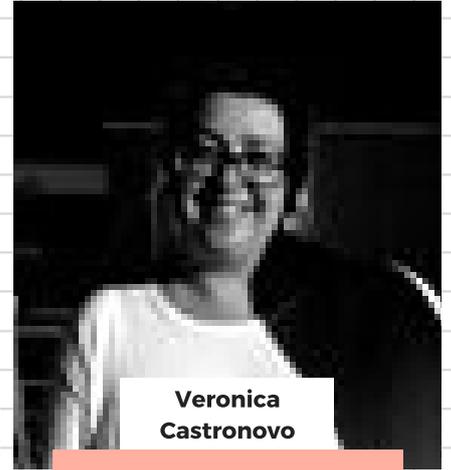
**Valentina
Fazzone**

Dirigente Comitato
Territoriale Uisp Bra - Cuneo



**Valeria
Fantone**

Collaboratrice Ufficio
Tesseramento Comitato
Territoriale Uisp Torino



**Veronica
Castronovo**

Dirigente settore Nuoto Uisp
Piemonte



**Cristina
Varcelli**

Presidente di Giuria
Nazionale DO-Karate Uisp
Piemonte



**Cristina
Barbero**

Dirigente Cinofilia
Uisp Piemonte



**Daniela
Falco**

Dirigente Cinofilia
Uisp Piemonte



**Serena
Ferrari**

Collaboratrice settore
Danza Piemonte e
istruttrice Lab 22 Collegno



**Eleonora
Giara**

Giudice Regionale
Acrogym Ginnastiche Uisp
Piemonte

CONOSCIAMOLE INSIEME



**Elisabetta
Bergonzelli**

Dirigente Cinofilia Uisp
Piemonte



**Federica
Corgiat**

Collaboratrice settore
Danza Piemonte e
istruttrice DACS Ciriè



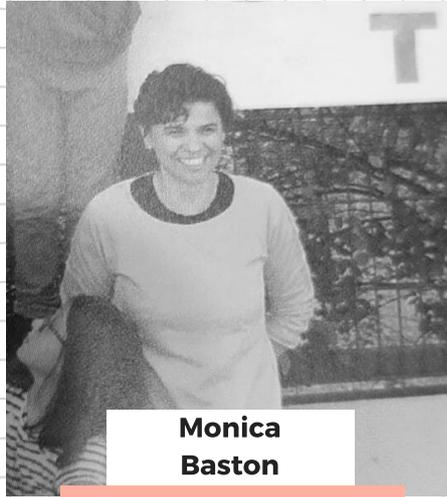
**Giovanna
Amoroso**

Arbitro Pallavolo Uisp
Piemonte



**Laura
Volpe**

Arbitro Pallavolo Uisp
Piemonte



**Monica
Baston**

Dirigente Nuoto
Uisp Piemonte



**Lorena
Barletta**

Dirigente Cinofilia
Uisp Piemonte



**Maura
Parlagreco**

Istruttrice Qi Gong
asd Hagakure



**Mirella
Spingola**

Presidente di Giuria
Nazionale DO-Karate Uisp
Piemonte

CONOSCIAMOLE INSIEME



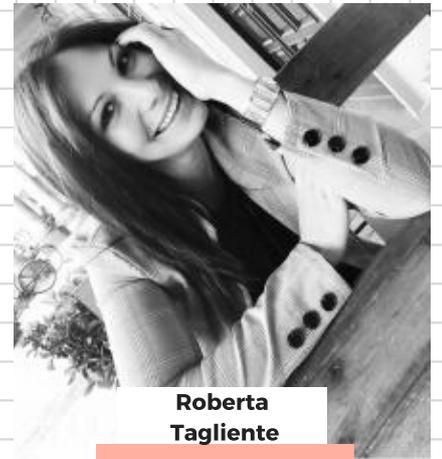
**Nadia
Dezzutti**

Presidente di Giuria
Nazionale DO-Karate Uisp
Piemonte



**Rachele e Rebecca
Ruotolo**

Giudici GAF Regionali
Ginnastiche Uisp
Piemonte



**Roberta
Tagliente**

Giudice GAF
Regionale Ginnastiche
Uisp Piemonte



**Rosalia
Barrale**

Presidente di Giuria
Nazionale DO-Karate Uisp
Piemonte



**Sabrina
Grosso**

Dirigente Cinofilia
Uisp Piemonte



**Valeria
Amenta**

Dirigente Cinofilia
Uisp Piemonte



**Vuoi essere
la prossima?**

#BELLACIAOINOGNICASA

Per la Festa della Liberazione l'Uisp Nazionale invita soci e Comitati ad unirsi all'iniziativa.



L'Uisp aderisce all'appello lanciato dalla presidenza e segreteria nazionali ANPI:

Per festeggiare il 25 aprile all'insegna dell'unità. "Il 25 aprile il Paese intero canti Bella Ciao, c'è bisogno di speranza e unità"

Il 25 aprile alle 15, l'ora in cui ogni anno parte a Milano il grande corteo nazionale, invitiamo tutti caldamente ad esporre dalle finestre, dai balconi il tricolore e ad intonare Bella ciao.

In un momento intenso saremo insieme, con la Liberazione nel cuore. L'Italia ha bisogno, oggi più che mai, di speranza, di unità, di radici che sappiano offrire la forza e la tenacia per poter scorgere un orizzonte di liberazione. Il 25 aprile arriva con una preziosa puntualità. Arrivano le partigiane e i partigiani, il valore altissimo della loro memoria. L'ANPI chiama il Paese intero a celebrarlo come una risorsa di rinascita. Di sana e robusta rinascita. Quest'anno non potremo scendere in piazza ma non ci fermeremo.

fonte ANPI NAZIONALE

Per 72 anni i Comitati Uisp hanno puntualmente organizzato i trofei e i tornei del 25 aprile, di corsa, di nuoto, di calcio, di pallavolo di ginnastica, di arti marziali, di danza, ciclismo, ecc...

Questo 25 aprile sarà il primo senza manifestazioni ma #Uisp non si ferma.

Dal 12 marzo ogni giorno ci siamo collegati con i nostri soci per proporre attività sportive "casalinghe" tutorial per rimanere allenati, letture, giochi per bambini con la campagna #LAPALESTRAèLANOSTRACASA.

IL 25 APRILE 2020 DALLE 14,30 ALLE 15,15 COLLEGATEVI ALLA PAGINA FACEBOOK UISP NAZIONALE E SEGUITE LA DIRETTA, STAY CONNECTED! Interverranno il presidente nazionale Uisp Vincenzo Manco, rappresentanti Anpi, il giornalista Marco Pastonesi e lo storico dello sport e scrittore Sergio Giuntini, insieme ad altri ospiti che stanno aderendo all'iniziativa Uisp.

Alle 15 parteciperemo all'iniziativa lanciata dall'Anpi e canteremo "Bella Ciao", insieme a Simone Ricciatti e alla sua chitarra, in collegamento da Pesaro. La fumettista Franziska, che collabora con l'Uisp dal 2017 realizzando tra le altre cose la Cartafumetto sui diritti delle donne nello sport, eseguirà in diretta un'illustrazione dedicata ai valori della Liberazione e dell'Uisp.

La regia della diretta è ancora in costruzione e altri ospiti si aggiungeranno.

fonte Uisp Nazionale

#BELLACIAOINOGNICASA

LIBERI DI FARE SPORT: a chi il 25 Aprile avrebbe partecipato a...



**NUOTO UISP PIEMONTE
TROFEO DELLA RESISTENZA**

#BELLACIAOINOGNICASA

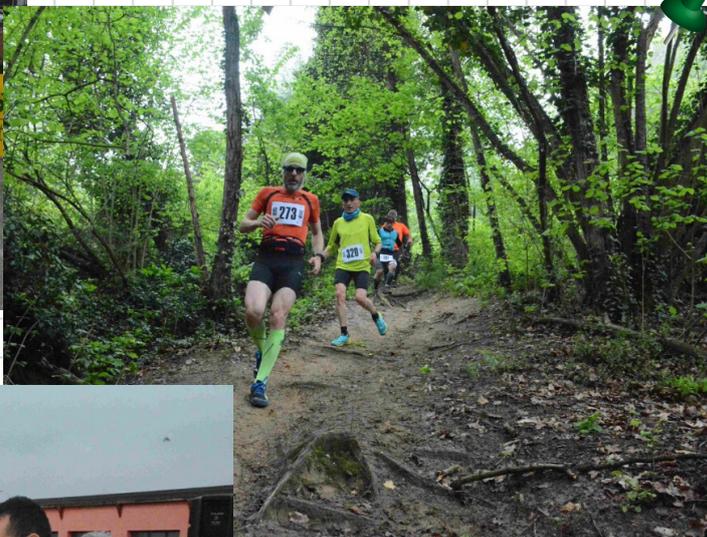
LIBERI DI FARE SPORT: a chi il 25 Aprile avrebbe partecipato a...



PALLAVOLO UISP PIEMONTE
TROFEO DELLA LIBERAZIONE

#BELLACIAOINOGNICASA

LIBERI DI FARE SPORT: a chi il 25 Aprile avrebbe partecipato a...



TRAIL DELLE ROCHE
COMITATO TERRITORIALE
UISP BRA-CUNEO



LIBERI DI FARE SPORT
COMITATO TERRITORIALE
UISP PINEROLO

COMITATI TERRITORIALI
MANIFESTAZIONI

#NONFERMATECI

Terzo Settore, il Forum lancia la campagna #Nonfermateci
“C'è un'Italia che non può fare a meno di noi”

#NONFERMATECI

PERCHÉ VOGLIAMO CONTINUARE A PRENDERCI CURA DEI VOSTRI BAMBINI
PERCHÉ VOGLIAMO CONTINUARE A PRENDERCI CURA DI CHI HA BISOGNO

PERCHÉ VOGLIAMO CONTINUARE A TENERE APERTI LUOGHI CHE FANNO BENE
PERCHÉ VOGLIAMO CONTINUARE A PRENDERCI CURA DEI NOSTRI ANZIANI

PERCHÉ VOGLIAMO CONTINUARE A TENERE APERTI LUOGHI DOVE GIOCARE
C'È UN'ITALIA CHE NON PUÒ ASPETTARE.



La portavoce Fiaschi *“Dopo l'emergenza chi si occuperà delle persone fragili, degli anziani, dei bambini? Le istituzioni sostengono concretamente il Terzo settore perché rischiamo di fermarci per sempre”*.

Roma, 20 aprile 2020 – “Non possiamo interrompere la nostra attività che oggi sostiene migliaia di persone fragili che devono poter continuare a contare su di noi. Un numero destinato a crescere irrimediabilmente dopo la fine di questa emergenza, quando saremo costretti a confrontarci con ancora più povertà e disuguaglianze. Per questo chiediamo alle Istituzioni di non fermarci, ma anzi di aiutarci a continuare il nostro lavoro che rischia altrimenti di cessare”. Con queste parole la portavoce nazionale del Forum del Terzo Settore Claudia Fiaschi spiega il senso della campagna #Nonfermateci lanciata oggi attraverso i social dal Forum con il sostegno di 87 associazioni in rappresentanza di oltre 350.000 organizzazioni di volontariato, associazioni di promozione sociale, imprese sociali, per complessivi 5 milioni e mezzo di volontari e 850.000 lavoratori.

La campagna consiste in cinque 'card fotografiche' per ricordare quanto siano importanti le attività ed il lavoro silenzioso, ma costante, svolto dalle organizzazioni del Terzo settore, dai volontari ed operatori, che ogni giorno con il loro impegno portano aiuto e sostegno ai cittadini più fragili e vulnerabili, intensificano le relazioni sociali, rafforzano la fiducia tra i cittadini e la coesione sociale delle comunità. “Il Terzo settore – spiega Fiaschi – è un comparto della società e dell'economia del quale il nostro Paese non può fare a meno, e che, anche in questo momento difficile, sta dimostrando tutto il suo valore. Gli effetti di questa crisi potranno rendere ancora più debole la nostra società e verranno colpite soprattutto le persone in difficoltà materiale e in marginalità sociale. Si allenteranno i legami e le relazioni sociali e migliaia di associazioni, di imprese sociali, di luoghi di benessere, crescita e socialità, saranno costretti a chiudere se non saranno aiutati a ripartire. Terminata la fase di emergenza il nostro Paese potrà rialzarsi solo se avrà saputo sostenere chi si è sempre occupato di proteggere le persone. È poi importante ricordare che il Terzo settore – conclude Fiaschi – è anche un tessuto economico che impegna quasi un milione di lavoratori. Per questo con la nostra campagna #Nonfermateci chiediamo a Governo e Parlamento aiuti concreti, ora e per la ricostruzione. Perché c'è un'Italia che non può aspettare”.

Qui le Card: www.forumterzosettore.it/2020/04/20/nonfermateci-ce-un-italia-che-non-puo-fare-a-meno-di-noi/

Soci del Forum Terzo Settore: ACLI | ACSI | ActionAid International Italia Onlus | ADA NAZIONALE | ADICONSUM | AGCI Solidarietà | AGESCI | Ai.Bi. | Aicat | AIGS | AISLA | AISM | AMESCI | ANCC-COOP | ANCeSCAO Aps | ANFFAS Onlus | ANMIC | ANMIL Onlus | ANOLF | ANPAS | ANTEAS | AOI | APICI | ARCI | ARCIGAY | ARCIRAGAZZI | ASC Arci Servizio Civile | Associazione AMBIENTE E LAVORO | Associazione della Croce Rossa Italiana | Associazione di promozione sociale Santa Caterina da Siena | Associazione Nazionale Banche del Tempo | Assoutenti | AUSER | AVIS | CdO Opere Sociali | CITTADINANZATTIVA Onlus | CNCA | CNEC | GNS Libertas | COCIS | COMUNITA' EMMANUEL | Confederazione Nazionale delle Misericordie d'Italia | CSEN | CSI | CTG | EMMAUS ITALIA | ENS | EVAN | Fairtrade Italia | FEDERAVO Onlus | Federconsumatori | Federsolidarietà – Confcooperative | FENALC | Fict | FICTUS | FIDAS | FIMIV | FISH | FITel | FOCSIV | Fondazione Exodus | Forum Nazionale per l'Educazione musicale | IdeAzione – C.I.A.O. | Italia Nostra | LA GABBIANELLA | LEGACOOPOSOCIALI | LEGAMBIENTE | LINK 2007 | MCL – Movimento Cristiano Lavoratori | Movimento Difesa del Cittadino | Mo.VI | MODAVI | Movimento Consumatori | OPES | Parent Project Aps | Polisportive Giovanili Salesiani | PROCIV- ARCI | Salesiani per il sociale APS | U.S.ACLI | Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti | UILDM Onlus | UISP | Uneba | UNPLI
Enti aderenti: Fondazione SODALITAS | Comitato Italiano per l'UNICEF

#ANCHE IN PIEMONTE LA PALESTRA È LA NOSTRA CASA

TANTISSIMI VIDEO PER CONOSCERE LE ASSOCIAZIONI AFFILIATE UISP, GLI ISTRUTTORI E LE ISTRUTTRICI E MANTENERSI IN FORMA.

Collegatevi, scoprite i video già pubblicati e seguite gli aggiornamenti quotidiani



ANTICIPIAMO ALCUNE DELLE DISCIPLINE PROPOSTE:

- Ginnastica finalizzata alla salute, con esercizi riferiti alle diverse metodiche, dallo Yoga (a cura di Kinesica Fitness), al Pilates (Compagnia del Pomo e della Punta e Cultura del movimento)
- Allenamenti multidisciplinari-fitness (eseguita dai tecnici di SocialeSport, dal Centro Polisportivo Massari, Centro Alcarotti Novara, Palestra Askii di Strambino)
- Atletica (a cura di Giannone Sport)
- Discipline Orientali (Gojukan Italia, Shubukan, Qi Gong, Taiji Quan, Benessere, Dojo Sujiyama Moncalieri)
- Danza (Centro Danza Torino, Circolo Ricerca Danza, Uisp Nazionale Danza)
- Vela (Circolo Levante)
- Pattinaggio (proposta dagli istruttori del Centro Polisportivo Massari di Torino)
- Ginnastica per la Terza Età (Associazione Marchesa, Comitato Uisp di Bra - Cuneo, Comitato Uisp di Settimo-Ciriè-Chivasso)

Il lockdown ha costretto gli amanti dello sport ad una quarantena (come tutti), ma la voglia di far movimento non si ferma ed è così che, grazie ai social, le palestre entrano virtualmente dalla porta delle nostre case. Le nostre abitazioni si reinventano, si adattano alle nuove esigenze. Gli spazi racchiusi tra le mura domestiche, diventano luoghi dove il corpo può liberamente interagire con gli oggetti attorno a noi che, mai come in questo momento, assumono una nuova valenza diventando utili attrezzi ginnici, rendendoci così possibile, continuare la tanto amata pratica sportiva.

In tempi di smart working anche lo sport dilettantistico si connette nelle stanze attraverso il pc e La Uisp Piemonte, trova un modo intelligente per rimanere vicina ai propri affiliati creando la pagina Facebook *“Anche in Piemonte la palestra è la Nostra Casa”*. Allontanandosi dalle palestre e avvicinandosi virtualmente alle loro case, la Uisp non perde il proprio spirito vocativo di “Sport per Tutti” e anche in questo periodo storico, si mette al servizio dei tanti soci o ancor meglio dei propri FOLLOWERS!

Ogni giorno numerosi istruttori qualificati, donano la loro esperienza al servizio di chi come loro, ama lo Sport – sottolineo sport con la “S” maiuscola - e vuole continuare a praticarlo nonostante le disposizioni governative.

#ANCHE IN PIEMONTE LA PALESTRA È LA NOSTRA CASA

La pagina Facebook della Uisp è come un ricco e succulente menù; i tanti video che corrono sul web hanno sia il pregio della scelta da parte degli atleti interessati oppure, possono rivolgersi semplicemente a tutti i curiosi, che vogliono sbirciarli seduti comodamente sul divano. L'intento non è mostrare una prestante forma fisica o un'attrezzatura sportiva al top, ma è quella di essere al servizio di chi si diverte a praticare sport, uno sport che molte volte aiuta ad evadere, offrendoci un salutare diversivo dalla situazione che ci circonda.

Dicevamo, il menù è vario e comprende quasi tutti gli sport!

Dalle 9.30 di mattina i post che si susseguono, spaziano dalla **Ginnastica Finalizzata alla Salute**, in cui le associazioni suggeriscono gli esercizi riferiti alle diverse metodiche: dallo **Yoga** con il Saluto al Sole (a cura di Kinesica Fitness), al **Pilates** (Compagnia del Pomo e della Punta) fino a quella per allenare le **diverse parti del corpo** (eseguita dai tecnici di Sociale Sport).

Grande attenzione è posta anche alle specifiche discipline, come l'**atletica** (a cura di Giannone Sport), le **arti marziali**, la **danza** (Centro Danza Torino), la **vela** (Circolo Levante) e il **pattinaggio** (proposta dagli istruttori del Centro Polisportivo Massari di Torino) che offrono diverse attività atte ad incrementare le skills degli atleti, spingendo la fantasia dei praticanti ad immaginare parchi, tatami, teatri o ancor meglio distese di mare e piste di ghiaccio lucente...ove praticare le loro amate attività sportive. Ma d'altronde la Uisp ci ha da sempre abituati a pensare oltre le barriere e agli schemi pre-imposti!

Insomma, lo Sport è proprio **DI TUTTI** e anche di quella fascia d'età che in questo periodo risente dell'inattività fisica e dell'isolamento sociale. Si parla spesso di **Ginnastica per la Terza Età** e come accennavamo qualche riga più su, la Uisp è specializzata anche in questo (ve l'avevo detto che quest'ente ha una marcia in più, no!?). Qui ci viene incontro una professionista del settore, Bruna Guarino (con l'associazione Marchesa), laureata in scienze motorie Suism e formatrice Nazionale Area Anziani Uisp, che ha ricoperto per anni la carica di presidente area grande età Uisp Piemonte, in sostanza una donna dotata di un curriculum stratosferico che video dopo video, consiglia diversi esercizi sulla mobilità articolare, che gli anziani possono fare con attrezzi ricavati dagli oggetti che hanno nelle loro case o perché no, se sono nonni, coinvolgendo i loro nipoti attraverso le dirette in streaming.

A questo punto, spero di avervi invogliato a curiosare sull'account Uisp regionale "Anche in Piemonte la palestra è la Nostra Casa", se non per gli esercizi proposti ma per la quantità di persone che trovano diversi modi per stare vicini, per sentirsi più uniti all'insegna dello **SPORT PER TUTTI...DI TUTTI**.

#ANDRÀ TUTTO BENE

A Bra la UISP in campo per fornire mascherine a tutta la città



“Tutto è cominciato dall’appello su FB di Simona Abrate, una ragazza che giocava a pallavolo con me - racconta Mariella Marengo, Direttrice del Comitato Uisp Bra- Cuneo - che ricercava cotone, elastico e filo e persone che sapessero cucire, per realizzare le mascherine protettive . Insieme a mia madre che sa cucire, Ci siamo messi a disposizione, trovando persone disponibili a cucire, e altre disponibili ad organizzare la produzione e la distribuzione. Inizialmente le mascherine venivano regalate all’Asl, alle case di riposo e di cura e successivamente in accordo con il Comune di Bra, sono state distribuite alla polizia municipale, ai carabinieri e alla polizia di stato.

Circa **600 mascherine** donate in questo modo, anche agli ultrasessantenni braidesi”. E’ nato un vero e proprio lavoro di equipe, totalmente volontario. Le mascherine sono in cotone 100%, lavabili a 60° all’infinito, doppie con lo spazio per l’inserimento di un filtro antigoccia realizzato con carta forno o telo impermeabile, ecologiche.

“In accordo con il comune - prosegue Mariella - abbiamo pensato di non farle pagare, ma di distribuirle chiedendo un piccolo contributo da destinare a favore dell’emergenza sanitaria. Finora sono state fatte 1500 mascherine e si ricevono ordinazioni telefoniche, il Comitato Uisp è diventato il cuore pulsante dell’organizzazione. “ Le mascherine sono diventate anche fashion, un trend che farà moda “C’è chi ce le ordina in fantasia e personalizzate, la nostra produzione si sta espandendo anche nell’albese. Ad esempio lo storico bar Converso con cui collaboriamo per molti eventi, ne ha ordinate una quindicina con le tazzine. Abbiamo trovato fortunatamente una stoffa con scritto caffè e cappuccino e abbiamo soddisfatto anche questo desiderio. Ci sono stati poi, alcuni momenti in cui il telefono non ha smesso di squillare, ci siamo trovati in emergenza per mancanza di elastici con i negozi chiusi, ma li abbiamo recuperati da altri tipi di maschere e mascherine, insomma un gran lavoro.