

Una RETE che pensa in grande

UISP Reggio Emilia in collaborazione con Enti e Associazioni di volontariato e non, propone un calendario di attività motorie **gratuite** per vincere la sfida della sedentarietà e dell'emarginazione sociale

Tra febbraio e giugno 2019
A Reggio Emilia e Provincia

LE FINALITÀ DEL PROGETTO

- ridurre la percentuale della popolazione sedentaria
- favorire la pratica motoria all'aperto e una cultura dello sport "eco sostenibile"
- promuovere le attività sportive in aree territoriali svantaggiate
- promuovere il perseguimento di un sano stile di vita e diffondere la cultura della salute
- favorire un maggior coinvolgimento della popolazione femminile alle attività motorie e sportive
- incrementare l'attività sportiva dei più giovani e degli adulti
- favorire l'accesso della popolazione anziana alla vita attiva
- contrastare la pratica del doping

a. VORREI CONOSCERE IL CALENDARIO E PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ

Per conoscere il programma delle attività, le date e le sedi degli incontri, visita il sito www.uisp/reggioemilia.

Per aderire alle iniziative proposte è necessario prendere contatti con le Associazioni in cui si svolgono le attività.

b. VORREI PARTECIPARE AL PROGETTO FORMATIVO

Sono previsti due differenti percorsi formativi, per i tecnici educatori UISP e per i cittadini.

Per informazioni è possibile contattare lo **0522 267214** dalle 9:00 alle 12:00 o scrivere a progettieducativi@uispre.it

Progetto finanziato dalla Regione Emilia-Romagna



In collaborazione con



Partner



La miglior risposta
alla sedentarietà è il
MOVIMENTO

Il modo migliore per farlo è
insieme, **IN RETE**

IL MOVIMENTO migliora la nostra VITA

Tra febbraio e giugno 2019 UISP e i partner coinvolti organizzeranno sul territorio un calendario di attività motorie affinché tutti possano sperimentare gli effetti positivi che il movimento ha nella nostra vita: nel corpo, nella mente e nel tessuto sociale.

Le attività sono **gratuite** e si svolgeranno all'interno di sale condominiali, spazi ricreativi, parchi pubblici definiti insieme alle Associazioni coinvolte. Le lezioni saranno tenute da tecnici-educatori UISP qualificati, che avranno seguito un particolare iter formativo previsto dal progetto **Rete in Movimento**.

ATTIVITÀ MOTORIE

1

Attività ludico-motoria per bambini

2

Attività funzionale attraverso i percorsi motori presenti al Parco San Lazzaro

3

Ginnastica dolce

4

Gruppi di cammino

Incontri formativi sui Sani stili di vita!

Rete in Movimento prevede diversi incontri formativi su "Sani stili di vita, alimentazione e attività motoria". **Tra febbraio e marzo** organizzeremo insieme a LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori e Luoghi di Prevenzione **un ciclo di incontri rivolti ai tecnici educatori Uisp (16 ore) e ai cittadini (9 ore)** per sostenere l'approccio motivazionale al sostegno al cambiamento degli stili di vita a rischio e informare sulle conseguenze dettate da sedentarietà, consumo di alcol e fumo.



Rete in Movimento si rivolge ai cittadini e alle cittadine del Comune e della Provincia di Reggio Emilia e in particolare a:

1

persone anziane

2

malati di Alzheimer e "caregiver" familiari, che si prendono cura dei malati

3

persone con difficoltà fisiche e motorie

4

bambini e ragazzi

5

tecnici ed educatori sportivi e non



I luoghi della RETE

REGGIO EMILIA E PROVINCIA

1

ACER

Appartamenti "Marco Gerra"
Sale condominiali

2

AIMA insieme a TUTTIMONDI

Albinea
Bagnolo
Canossa
Montecavolo
Poviglio
Reggiolo
Reggio Emilia

3

A.M.CO.

Sale condominiali

4

AUSER a Reggio Emilia

Sede via Compagnoni
Sede via Petrella

5

AUSL Parco San Lazzaro "Palestra Sotto il Cielo"

Via Amendola - Reggio Emilia

6

Cooperativa Case Popolari di Mancasale e Coviolo

via Selo, 4 - Reggio Emilia

7

LILT Reggio Emilia

(Formazione tecnici educatori e cittadini)
Padiglione "VILLA ROSSI" Campus San Lazzaro di
Via Amendola, 2 - Reggio Emilia