



## I BENEFICI DELL'AFA: INTERVISTA A LISA CROSETTI

Iniziamo sfatando un mito, ovvero che i corsi AFA siano soltanto per persone piuttosto avanti con l'età. "Nei miei corsi - spiega Lisa - **la fascia d'età va dai 40 anni in su**, in alcuni casi arrivando anche ai 90" afferma divertita. "Alcune persone hanno più problematiche delle altre, poiché vittime di incidenti con conseguenze a lungo termine o semplicemente perché affette da sovrappeso, e questo limita un po' gli esercizi dell'AFA, che prevede una parte importante di cammino. **Ognuno però esegue gli esercizi che più si sente, senza costrizioni**" sottolinea Lisa.

### Com'è una tua tipica lezione di AFA?

"Si tratta di un'attività di **45 minuti** e questo è molto positivo, perché permette all'istruttore di **cambiare spesso attività** e fare in modo che i clienti non si stufino. Mi piace fare esercizi sempre vari, seguendo costantemente le linee guida dell'AFA, cercando di **far muovere tutto il corpo e lavorando molto sull'articolarietà**. Senza dimenticare lo **stretching finale**, che ritengo molto importante"

### Che cosa dire invece dei benefici dell'AFA?

"Alcuni riferiscono di ottenere **miglioramenti anche dopo 2/3 sedute** di esercizi, soprattutto in caso di rigidità delle spalle a causa di contratture muscolari. Altri, seppure in più tempo, **recuperano una certa mobilità** nonostante un range articolare limitato" racconta Lisa in base alle esperienze vissute in questi anni. "Questo dimostra che **il movimento è vita, il movimento fa bene**. Non soltanto per l'attività che si svolge, ma soprattutto perché **si creano solide dinamiche di gruppo**. Tra coloro che frequentano i corsi AFA si crea **complicità ed entusiasmo** a tal punto che, quando gli iscritti diventano troppi, diventa difficile dividere il gruppo in due. E questa è anche una soddisfazione personale".



## CONGRESSO DEL COMITATO TERRITORIALE

Sabato **21 gennaio 2017**, presso la Sala Fratelli Cervi in via Mazzini 60 a Caselle Torinese a partire dalle ore 9.00, si svolgerà il **Congresso del nostro Comitato Territoriale**. Momento fondamentale saranno le elezioni del **Nuovo Consiglio Direttivo Territoriale** e dei **delegati al Congresso Regionale**, che avrà luogo sabato 18 febbraio 2017 a Torino. Nel corso della giornata non mancheranno momenti di confronto inerenti le **politiche sportive e del welfare** attualmente attive sul territorio, nonché dibattiti sulle **attività** più importanti che il Comitato svolge, quali **politiche educative, sportive e sociali**, progetti di **comunicazione** relativi a promozione dell'**attività fisica** e della **salute**, **progetti internazionali**. Il Congresso sarà anche un'occasione per discutere dei **Nuovi Progetti Educativi**.



## INCONTRO FINALE DEI PARTNER PER IRISES

Incontro conclusivo **dei partner** a Plovdiv, in Bulgaria, per IRISES, un progetto rivolto ad aiutare l'integrazione dei **minori svantaggiati**, in particolare quelli di **etnia Rom**, finanziato dalla **Commissione Europea**. Capofila, il **comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso** insieme alla fondazione bulgara **Courage**, le associazioni **Sport For All Suceava** dalla Romania, **Former State Fostered Children** dall'Ungheria, **Freedom Gate Greece** dalla Grecia, **The Child Center** dalla Slovacchia e la scuola portoghese **AE Miranda do Corvo**. Queste ultime due, tuttavia, non hanno potuto presenziare. I due meeting si sono svolti **venerdì 2 dicembre**, primo dei quali all'interno di un istituto residenziale per **minori abbandonati** o **maltrattati** dai genitori, che si è poi concluso con la visita della struttura. Secondo meeting il pomeriggio, al Ramada Hotel, dove il progetto è stato illustrato ai rappresentanti delle molte **associazioni bulgare** interessate a conoscere il progetto.



## UISP WINTER CUP 2017

Sono aperte le iscrizioni per la **Uisp Winter Cup 2017**, il Torneo di **Calcio a 5 Femminile** aperto a **tutte le squadre affiliate UISP** che risultano in regola con il tesseramento 2017. L'inizio del torneo è previsto per il **16 gennaio 2017**, mentre le finali si svolgeranno il **13 febbraio**. La squadra vincente, se aderente al **Campionato Uisp Ciriè-Settimo-Chivasso**, disputerà le **Finali Regionali di Coppa Piemonte 2017**.

Il costo previsto per la partecipazione è di **25,00 euro a gara** e le iscrizioni dovranno pervenire **entro e non oltre il 9 gennaio 2017** presso la sede **UISP di Ciriè in via Matteotti 6** o il quella di **Settimo in via Giannone 3**. Ricordiamo inoltre che tutte le gare si svolgeranno presso il **Palazzetto di Leinì "G. Falcone", situato in via Volpiano 46**.

Per maggiori informazioni è possibile contattare le sedi sopracitate rispettivamente ai numeri 0119203302 e 0118028895 dalle ore 15.30 alle ore 19.30.



## TORNEO TELETHON: RACCOLTI 1754,00 EURO DALL'A.S.D. U.S BORGONUOVO SETTIMO

È giunta al termine la **13° Maratona dei Tornei Telethon** promossa dall'**A.S.D. U.S. Borgonuovo Settimo**, che anche quest'anno ha riscosso un notevole **successo**. Nelle **domeniche del 4, 8, 11 e 18 dicembre** sono stati raccolti ben **1.754,00 euro** che verranno devoluti interamente a Telethon. Nel corso dell'ultimo torneo, quello del 18 dicembre, la Categoria Esordienti ha visto scendere in campo gli **"In Super Abili"** -formazione di ragazzini affetti da problemi motori- che hanno affrontato il Borgonuovo Femminile e l'Auxilium San Luigi conquistando, tra l'emozione generale, **la vittoria** nel Torneo. Un sentito **ringraziamento va a tutti i volontari** del Borgonuovo che hanno coadiuvato l'organizzazione, gli Arbitri delle sezioni **UISP Ciriè Settimo Chivasso e Vallesusa**, le Squadre che ogni anno partecipano e quelle che si sono presentate per la prima volta, i genitori che hanno seguito le gesta dei loro ragazzi sugli spalti del Bosio, al freddo, ma sempre con grande entusiasmo.

UISP COMITATO TERRITORIALE CIRIÈ SETTIMO CHIVASSO

SEDE LEGALE: Via Matteotti N°16 10073 CIRIÈ (TO) Tel 0119203302 Fax: 0119203302,

SEDE DISTACCATA: Via P. Giannone N°3 10036 SETTIMO T.se (TO) Tel.0118028895 Fax: 0118028896

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6 /76 DPR n.530 del 2/8/74

già denominato Unione Italiana Sport Popolare