



SONO RICOMINCIATI I CORSI AFA!

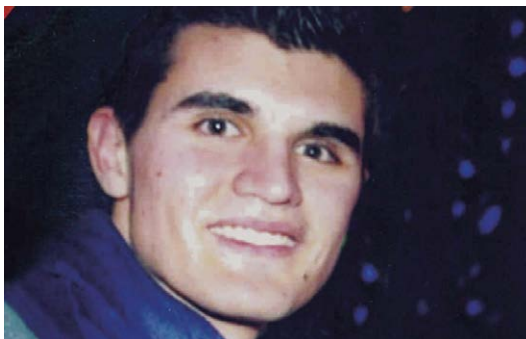
Il Comitato propone, in collaborazione ed in convenzione con la nostra ASL, corsi di AFA - Attività Fisica Adattata, dove vengono svolti esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente ad un periodo di sedentarietà ed immobilità che, riducendo la possibilità di movimento, potrebbe portare ad un progressivo peggioramento delle condizioni funzionali. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento. Nei Centri vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi di ginnastica mirati al miglioramento del MAL DI SCHIENA da sedentarietà. Non si tratta di riabilitazione che è invece prescritta ed eseguita nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale attraverso le sedute di fisioterapia, ma di prevenzione. I corsi vengono tenuti da Laureati in Scienze Motorie con uno specifico brevetto in Attività Fisica Adattata. I corsi sono disponibili nelle seguenti sedi: BORGARO, CASELLE, CIRIÈ, ROBASSOMERO, LANZO, LEINÌ, GERMAGNANO, SAN MAURO T.SE, SETTIMO T.SE, VOLPIANO, SAN BENIGNO, GASSINO, SAN RAFFAELE CIMENA Sono attivi da ormai 5 anni e contano ogni anno sempre più utenti, consigliati dal fisiatra o dal medico di famiglia o semplicemente dall'amica o dall'amico che ha già seguito il corso precedente. Il costo è alla portata di tutti: 2 € all'ora più 5 € di tessera annuale UISP. Chi vuole verificare i benefici dell'AFA può presentarsi direttamente nella struttura negli orari indicati o per una lezione di prova gratuita.



È ONLINE IL SITO IRISES!

Il progetto IRISES ha l'obiettivo di contribuire alla protezione dei diritti dei bambini svantaggiati, ROM e non solo, residenti in istituti o case famiglia, attraverso la formazione specifica degli operatori delle strutture e attraverso lo scambio di buone pratiche. Il progetto ha coinvolto direttamente i bambini ospiti delle strutture, che hanno partecipato agli incontri e ai workshop previsti dal progetto. L'ultimo incontro si terrà a novembre.

[Vai al sito!](#)



4° MEMORIAL ENZO DE SANTO

L'associazione "In ricordo di Enzo" organizza il 4° Memorial Enzo De Santo, "Cammina e corri a Borgaro": una gara con una parte competitiva e una non competitiva da 10km, oltre a un percorso di 4km destinato alla camminata ludico motoria e al fit walking. Tutti i partecipanti riceveranno un pacco gara ed il ricavato verrà interamente devoluto in beneficenza.

[Scopri di più...](#)



2° COMUNICATO STAMPA BORGONUOVO

Sono iniziati i campionati di Calcio A5 giovanile! In allegato il secondo Comunicato Stampa del Borgonuovo.



GIORNATA DELLO SPORT A CASELLE TORINESE

Nel pomeriggio di sabato 24 settembre, il nostro comitato territoriale uisp settimo cirì chivasso ha partecipato alla "Giornata dello Sport" promossa dal comune di Caselle Torinese. I nostri istruttori qualificati hanno effettuato dimostrazioni gratuite di AFA - attività fisica adattata -. Come

potete vedere dalle immagini l'AFA, generalmente associata alla prevenzione del decadimento fisico a causa dell'età, può essere praticata da chiunque, in modo particolare può essere molto utile per chi svolge un lavoro sedentario poichè favorisce la prevenzione del fastidioso mal di schiena

Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso
Via Matteotti, 16 10073 Ciriè (TO)
T el.: 011/9203302
Fax: 011/9203302
e-mail: cirie@uisp.it

Sede decentrata:
Via Giannone 3 10036 Settimo Torinese (TO)
Tel: 011/8028895 F
ax: 011/8028896 e
-mail: settimo@uisp.it