

## ATTIVIAMOCI... buone pratiche per la vita

DGR 554/2014 - Misura I - Contributi per Progetti per la promozione delle attività motorie-sportive Regione Puglia.

Proposto dall'Uisp Valle d'Itria, realizzato in collaborazione con altre associazioni del territorio provinciale, il Progetto è finalizzato a:

- favorire la **partecipazione** di anziani e disabili ad attività di pratica motoria e sportiva impostata su valori quali il **rispetto delle differenze**, il **diritto allo sport per tutti** come veicolo di **inclusione sociale**, la **cura di sé** e del proprio corpo, la cura dell'**ambiente** che abitiamo, la **cultura della legalità**;
- **promuovere** il valore socializzante della pratica sportiva e la percezione di **benessere**;
- favorire l'**integrazione sociale e culturale** e la **diversità** come valore aggiunto.



## CHI?

## DOVE RIVOLGERSI?

**Comitato Territoriale Uisp Valle d'Itria**  
**Soggetto proponente e coordinatore del progetto**  
Via Giuseppe Chiarelli, 18 - Martina Franca  
Tel. 080 4805759

**Polisportiva Arci Martina**  
**Partner del progetto**  
Via Giuseppe Chiarelli, 18 - Martina Franca  
Tel. 080 4805759

**Circolo Culturale Salvador Allende**  
**Partner del progetto**  
Via Bellavista, 2/10 - Martina Franca  
Tel. 080 4808021

**A.S.D. "La Palestra"**  
**Partner del progetto**  
Corso dei Mille, 184/Q - Martina Franca  
Tel. 080 4834704

**Associazione SALAM ong**  
**Partner del progetto**  
Via Guglielmo Oberdan, 8 - Martina Franca  
Tel. 333 3988354/380 7587924

**Uisp Taranto**  
**Partner del progetto**  
Via Maggiore M. Rigliaco, 1 - Taranto  
Tel. 099 2310939

**Circolo Arci Uisp Crispiano**  
**Partner del progetto**  
Corso Umberto I, 139 - Crispiano  
Tel. 099 611973

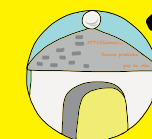


DGR 554/2014 - Misura I - Contributi per Progetti per la promozione delle attività motorie-sportive- L. R. n.33/2006 e s.m. i., "Norme per lo sviluppo dello Sport per Tutte e per Tutti" (art. II comma 1, lett. a) - anno 2014



REGIONE PUGLIA  
Assessorato allo sport

## ATTIVIAMOCI... buone pratiche per la vita



progetto pilota  
per diffondere  
una cultura di sport  
come pratica del  
benessere sociale  
e strumento di  
educazione  
alla acquisizione  
di corretti stili di vita,  
di inclusione sociale,  
di cittadinanza attiva.



Città di  
Martina Franca



Comune di  
Alberobello



Comune di  
Crispiano



Comune di  
Montemesola



Azienda Sanitaria Locale  
Taranto

## CHE COSA

### Gruppi di Cammino

sfruttano il meccanismo "sociale" del camminare insieme, l'attività si svolge in gruppo e all'aperto, lungo un percorso predefinito. Camminare con altre persone stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico. Il gruppo sarà guidato da un esperto in scienze motorie affiancato da un operatore specialistico. I percorsi, scelti sulla base della conoscenza del nostro territorio, sono sicuri, praticabili e gradevoli, adatti allo svolgimento di attività di gruppo.

### Ginnastica a Domicilio (GAD)

ha come obiettivo la riattivazione psicofisica, cioè il recupero anche parziale delle capacità di autonomia nelle attività quotidiane e l'incremento delle relazioni e attività sociali per coloro che, pur non essendo portatori di particolari patologie, "non si muovono più di casa".

L'attività è prevista per 10 anziani a Martina Franca a titolo gratuito, con un incontro settimanale di un ora con un operatore e un accompagnatore/mediatore.

Il progetto della "Ginnastica a domicilio" è pensato in particolare per tutti coloro che restano isolati escludendosi dalla partecipazione alla vita sociale e/o di gruppo.

### Torneo di calcio A5

organizzato nei mesi di marzo, aprile, maggio, giugno e settembre impegnando un giorno a settimana anche per attività di preparazione e allenamento. Come ogni altro gioco anche quello del calcio impone disciplina, senso della squadra, allenamento, conoscenza, rispetto delle regole. Le squadre saranno composte da disabili psichici e operatori. L'attività è rivolta anche a migranti che potranno partecipare a tutte le attività sia individualmente che in gruppo.

### Attività di Fitness e Benessere

Varie attività articolate in orari e giorni variamente organizzati permettono una scelta mirata secondo le esigenze e le inclinazioni di ciascuno. In alcuni corsi l'accesso a sole donne garantisce il rispetto delle diversità culturali. La messa a disposizione di personale altamente qualificato e l'intermediazione dei mediatori culturali, consentiranno di ridurre le distanze per favorire l'integrazione sociale e culturale.

## ATTIVITÀ PER ANZIANI

### Gruppi di cammino

<b>Martina Franca</b> Martedì	16.00 -17.00 17.00 -18.00	Centro Aperto Polivalente Via Carmine <b>Martina Franca</b>
<b>Martina Franca</b> Giovedì	16.00 - 17.00	
<b>Montemesola</b> Venerdì	9.00 - 10.00	Palestra Scuola Elementare Via Osanna <b>Montemesola</b>
<b>Crispiano</b> Martedì	9.00 - 10.00	Centro Polivalente Via Scaletta <b>Crispiano</b>
<b>Alberobello</b> Giovedì	9.00 - 10.00	Palazetto dello Sport Via M. Viterbo <b>Alberobello</b>
<b>Giugno</b> <b>luglio</b> <b>settembre</b>	<b>mattino</b> <b>8.00-13.00</b>	<b>Località Lido Morelli</b> <b>Parco Pianelle Martina F.ca</b>

### Ginnastica a domicilio (GAD)

si accede su segnalazione dei servizi sociali

<b>Martina Franca</b>	secondo le disponibilità individuali	Abitazione degli anziani <b>Martina Franca</b>
-----------------------	--------------------------------------	---

## ATTIVITÀ PER DIVERSAMENTE ABILI (Adulti)

Fitness 1 ora	Due volte alla settimana 9.00 - 21.00	Polisportiva Arci Martina Via G. Chiarelli, 18 <b>Martina Franca</b>
Calcio a 5	Due volte alla settimana 9.00 - 13.00	Centro Sportivo Aia Club Via S. M. Mazzarello <b>Martina Franca</b>

## ATTIVITÀ PER MIGRANTI

### Attività per sole donne - Martina Franca

<b>FITNESS</b> Due volte alla settimana	9.00 -12.00 15.00 - 21.00	Polisportiva Arci Martina Via G. Chiarelli, 18 <b>Martina Franca</b>
<b>STEP/GAG</b> Martedì - Giovedì	9.30 -10-30	
<b>GAG e TB</b> lunedì - mercoledì	13.45 -14-45	
<b>ZUMBA</b> lunedì - venerdì	19.30 - 20.30	
<b>SLOWEMOVE</b> Martedì-Venerdì	19.30 - 20.30	

## ATTIVITÀ PER MIGRANTI

### Attività per tutti

Fitness 1 ora	Due volte alla settimana 9.00 - 21.00	Polisportiva Arci Martina Via G. Chiarelli, 18 <b>Martina Franca</b>
Fitness 1 ora	Due volte alla settimana 9.00 - 21.00	La Palestra C.so dei Mille,184 <b>Martina Franca</b>
Calcio a 5	Due volte alla settimana 15.00 - 20.00	Centro Sportivo Aia Club Via S. M. Mazzarello <b>Martina Franca</b>

### Altre attività di benessere

AIKido Lunedì venerdì	21.00-22.00	La Palestra C.so dei Mille,184 <b>Martina Franca</b>
Aerokombat Martedì Giovedì	14.00-15.00	
Anziani Lunedì giovedì	8.30-9.30	
Functional Kombat Training Martedì-giovedì	15.00-16.00	
Ginnastica Dolce Martedì - Giovedì	9.00-10.00 10.00-11.00	
Judo Lunedì - Mercoledì	13.30-14.30 15.00-16.00	
Kick Boxing Thai Martedì - Giovedì	10.00-12.00 20.00-21.00	
Krav Maga sabato	17.00- 19.00	
Slowmove Martedì giovedì	16.45-17-45 18.00-19-00	
Spinning Martedì venerdì	8.30-9.15 19.00-19.45	
Stretch. Posturale Martedì venerdì	19.00 - 20.00	
Teatro sabato	15.00- 17.00 18.30-21.30	
TRX Mercoledì venerdì	20.00-21.00	
Walking Lunedì mercoledì	18.00-18.45	
Yoga Lunedì mercoledì	14.00-15.30	