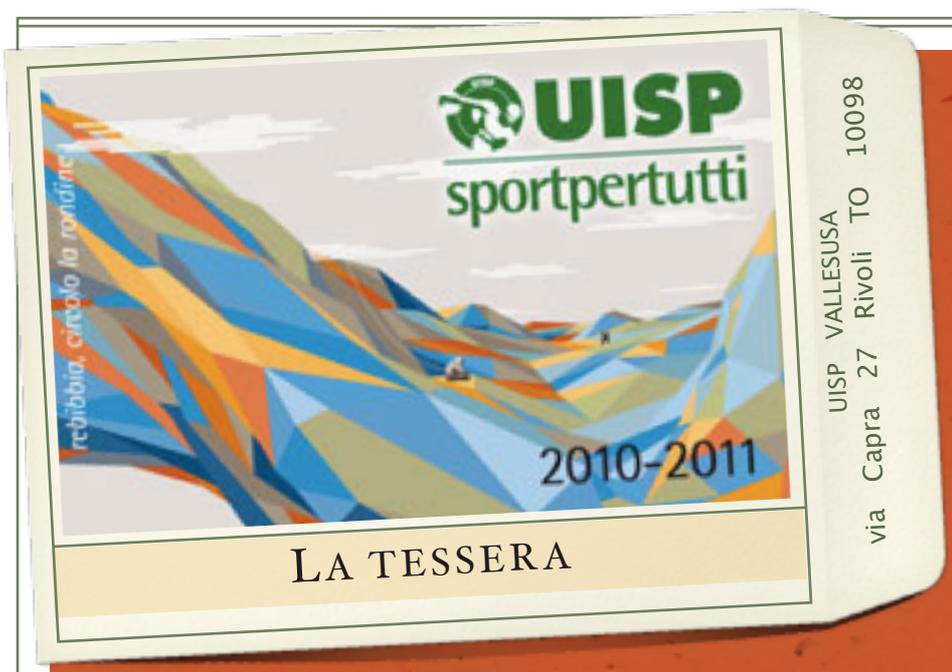


# UISP VALLESUSA

Stagione 2010/2011



## IL SALUTO DEL COMITATO

**P**er la nuova stagione sportiva...abbiamo pensato di rendere un servizio utile alle Associazioni affiliate e a tutti i Tesserati al Comitato inviando una newsletter gratuita che avrà cadenza mensile. Sperando che sia a voi cosa gradita, vi invitiamo a farci pervenire materiale da pubblicare. Infatti, non solo la newsletter servirà per essere aggiornati sulle attività del Comitato, ma soprattutto a dare voce ai nostri associati. Sarà previsto uno spazio nel quale le associazioni potranno segnalare e pubblicizzare eventi ed attività.



Buona stagione a tutti!!!

Lo Staff UISP Vallesusa

Inviare materiale all'indirizzo e-mail [i.petrucchi.vallesusa@uisp.it](mailto:i.petrucchi.vallesusa@uisp.it)  
oppure telefonare al numero 329.5952381 dal lun al ven orario 10.00-15.00

## News

### Martedì 7

#### Apertura sede

Le vacanze estive sono ormai un ricordo, è tutto pronto per iniziare! Gli orari di apertura al pubblico rimangono sempre uguali.

	MATTINO	POMERIGGIO
<b>LUN</b>	CHIUSO	14.30-18.00
<b>MAR</b>	10.00-12.30	14.30-18.00
<b>MER</b>	CHIUSO	CHIUSO
<b>GIO</b>	10.00-12.30	14.30-18.00
<b>VEN</b>	10.00 - 17.00	

### Sabato 18



#### STAND UP! QUIZ UP! A TORINO!

Piazza Vittorio Veneto, esedra tra via Giulia di Barolo e via Vanchiglia. dalle 17:00 alle 19:30

### Prossimamente



Vieni a trovarci su FB  
UISP VALLESUSA

### Martedì 21

#### Corsi perlagrandetà

Aprono le iscrizioni per i corsi di ginnastica dolce e acquagym.

### Venerdì 1 ottobre

#### Corsi perlagrandetà

Iniziano i corsi

### Lunedì 4 ottobre

#### Servizio Civile Nazionale

Scadenza del bando

# UISPERLAGRANDETA'

## Corsi Ginnastica Dolce e Acquagym



**D**al 1977, anno di nascita della ginnastica anziani in Italia, la UISP ha “fatto storia” lanciando nel Paese il “movimento” per la promozione e il mantenimento della salute per tutti... nessuno escluso. L'attività motoria rappresenta il futuro della prevenzione nella salute individuale e nell'invecchiamento positivo della popolazione, in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno e la ricerca scientifica ne ha dimostrato l'utilità al di là di ogni ragionevole dubbio.



**Corso di Acquagym** presso la piscina MILLENNIUM, piazza Che Guevara 13 Collegno. Il corso avrà inizio il giorno 4/10/2010, nei giorni di lunedì e giovedì dalle ore 10.00 alle ore 10.50

**Corso di Ginnastica Dolce** presso la scuola media “DON MINZONI”, via Donizetti Collegno. Il corso avrà inizio il giorno 4/10/2010, nei giorni di lunedì e mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30



**Corso di Ginnastica Dolce** presso la scuola media “PRIMO LEVI”, via S. Stefano Cascine Vica. Il corso avrà inizio il giorno 5/10/2010, nei giorni di martedì e giovedì dalle ore 16.30 alle ore 17.30 e dalle ore 17.30 alle ore 18.30

**Corso di Ginnastica Dolce** presso il PALAZZETTO dello SPORT, via A. di Rivoli-Collegno. Il corso avrà inizio il giorno 1/10/2010, nei giorni di martedì e venerdì dalle ore 8.30 alle ore 9.30, dalle ore 9.30 alle ore 10.30 e dalle ore 10.30 alle ore 11.30

## Corsi Attività Fisica Adattata

L'AFA consiste in un protocollo di esercizi adatti alle diminuite capacità funzionali conseguenti a condizioni croniche come l'artrosi del rachide, delle anche e delle ginocchia, gli esiti stabilizzati dell'ictus cerebrale e la malattia di Parkinson: cinque percorsi che nel tempo potranno essere integrati da altri, man mano che verranno evidenziati.

L'AFA prevede un lavoro individualizzato per gruppi omogenei. Ai corsi si arriva su indicazione del medico curante e/o previo orientamento dell'equipe dell'ASL, che indicano al paziente l'esistenza di corsi specifici e gli propongono di contattare chi può favorire la sua inclusione in quel determinato corso.

L'AFA prevede l'incremento continuo del numero delle associazioni coinvolte nell'organizzazione dei corsi per ridurre le distanze dal luogo di pratica.

L'AFA è un'attività di riattivazione motoria che ben si adatta alle algie fino ad ora evidenziate.

Gli operatori sono laureati in Scienze Motorie ed hanno seguito appositi corsi.

L'AFA non ha nulla a che vedere con la fisioterapia e con i LEA, pertanto si svolge al di fuori dei percorsi classici sanitari.



Il grande gioco "Quiz Up! Stand Up!" promosso dalla Campagna del Millennio e dalla Federazione Italiana dello Scouting in più di 30 piazze italiane SABATO 18 SETTEMBRE.



In ogni piazza ci saranno 5 squadre a confronto sugli Obiettivi del Millennio. Non è concesso stare seduti!

VI ASPETTIAMO SABATO 18 settembre 2010 – inizio previsto 15,00 e termine intorno alle 19,30. LUOGO Torino - Piazza Vittorio Veneto, esedra tra via Giulia di Barolo e via Vanchiglia.

#### Oltre al gioco: suoni e musica contro la povertà

All'inizio del pomeriggio e tra una partita e l'altra del gioco è previsto un momento breve di musica e suono per fare rumore contro la povertà secondo l'invito della **Campagna del Millennio** (ritmo del cuore, suoni, danze).

#### Planning previsto:

- ore **15,00** Ritrovo e accoglienza: saluto sindaco o di un suo rappresentante. Saluto organizzatori (responsabili scout). Presentazione e saluto ONG presenti in piazza. Lancio gioco, musica, danza.
- ore **17,00** pausa; suoni e danza contro la povertà
- ore **17,30** continuazione del gioco
- ore **19,00** termine gioco, ancora suoni e danza contro la povertà, saluti conclusivi
- ore **19,30** termine manifestazione

Per maggiori informazioni consultate il sito [www.standupitalia.it](http://www.standupitalia.it)

PER COMBATTERE LA POVERTÀ  
CI SERVE QUALCOSA DI FORTE.



NUOVE RISORSE

## IL WEB

**A meno di un anno dall'apertura il sito diventa ancora più intuitivo e ricco di contenuti**

**Siamo soddisfatti delle statistiche dei visitatori...vi aspettiamo online**

**Novità della stagione 2010/2011 è proprio la newsletter scaricabile dal sito**

[www.uisp.it/vallesusa](http://www.uisp.it/vallesusa)

## SERVIZIO CIVILE NAZIONALE

Il servizio civile volontario garantisce ai giovani una forte valenza educativa e formativa, una importante e spesso unica occasione di crescita personale, una opportunità di educazione alla cittadinanza attiva, contribuendo allo sviluppo sociale, culturale ed economico del nostro Paese. Chi sceglie di impegnarsi per dodici mesi nel Servizio civile volontario, sceglie di aggiungere un'esperienza qualificante al proprio bagaglio di conoscenze, spendibile nel corso della vita lavorativa, quando non diventa addirittura opportunità di lavoro, nel contempo assicura una sia pur minima autonomia economica. Il corrispettivo mensile è di 433,80

**Se hai tra i 18 e i 28 anni e sei interessato a effettuare il tuo servizio civile con noi... contattaci.**

**Il bando scade il 4/10/2010**



# L'attività della stagione 2009/2010

## Area Progetti

### Sport Pulito: Inviati sul campo

Il doping si combatte a scuola e...in redazione: dopo cinque mesi di lavoro i giovanissimi protagonisti del progetto Uisp "Sport pulito/ Inviati sul campo" si sono incontrati a Genova venerdì 21 maggio 2010. Una maxi riunione di redazione con duecento giornalisti "under 14" provenienti da tutta Italia. Si tratta di una rappresentanza di oltre 1.000 studenti delle scuole medie inferiori di 18 città italiane, da Enna a Torino, che hanno partecipato al progetto.

Che cos'è il doping? Come è diventato la piaga dello sport? Come si sconfigge?

Sono partiti da queste domande i giovani "inviati" e hanno realizzato interviste, foto, inchieste e alla fine ciascuna scuola ha pubblicato un giornale. Insieme a loro, insegnanti, genitori e operatori.

Il progetto nazionale Uisp contro il doping, in particolare contro l'uso e l'abuso di integratori proteici e di additivi farmacologici nel mondo dello sport, è finanziato dal Ministero della Salute attraverso la CVD, commissione per la vigilanza e il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive.



### Diamoci una mossa

Uisp ha lanciato la campagna di comunicazione "Diamoci una mossa: nuovi stili di vita attivi per bambini e famiglie", rivolta alle scuole primarie.

Questa azione sociale è riuscita a coinvolgere, grazie alla partecipazione dei genitori e degli insegnanti, i bambini ed aiutarli a capire che il primo passo verso il benessere e la salute è combattere la sedentarietà e promuovere il movimento e il gioco, attraverso uno stile alimentare corretto.

Le fasi della campagna sul sito [www.diamociunamossa.it](http://www.diamociunamossa.it)

**“Un ringraziamento a tutti gli associati nella convinzione di poter continuare a lungo la nostra collaborazione.”**

Il Presidente  
Teodoro De Angelis



### UISP VALLESUSA su FACEBOOK

#### Novità

A breve potrete trovare le notizie degli eventi organizzati dal comitato anche su facebook.

Sarà possibile fare commenti sulle attività e sugli eventi, è nostro interesse avere le vostre opinioni per poter migliorare i servizi offerti ai nostri associati.



Quindi aspettiamo la vostra richiesta di amicizia!