

NEWSLETTER DAL MONDO UISP FORLI' CESENA

UISP FC NEWS

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Forlì-Cesena

OTTOBRE 2026

26 27

IN QUESTO NUMERO

TENNIS DOPPIO MISTO

Responsabile Comunicazione
Bandini Marco
Referente comunicazione
Babini Roberto
Mail
comunicazione.forlicesena@uisp.it
Web
https://www.uisp.it/forlicesena/

NEWS - AVVENIMENTI - GARE

IL MENSILE SPORTIVO DI UISP FORLÌ CESENA

Questa pubblicazione costituisce informativa interna all'ente di promozione sportiva e non è una pubblicazione redazionale/editoriale. Realizzata in proprio da UISP Forlì-Cesena una attività NO Profit.

3	DOPOSCUOLA MELOZZO
4	MARATONA ALZHEIMER
5	EDUCAZIONE CINOFILA
6	PROGETTI DI COMUNITA'
7	DOPOSCUOLA RONCO
8	CALCIO AMATORIALE
9	MAJORETTE A FORLI'
10	DISCIPLINE ORIENTALI
11	TALK TO TALK LO STOMACO
12	CICLISMO MF D'LA CAVEJA
13	PODISMO TIN BOTA
14	SALUTE NEI PARCHI
15	TESSERAMENTO
16	ANTICIPAZIONI
17	SEGUITECI

ISCRIZIONI APERTE AL DOPOSCUOLA UISP MELOZZO

PROGETTI SCOLASTICI

Le iscrizioni al Doposcuola UISP Melozzo sono aperte da oggi, 1° settembre 2026. Una proposta dedicata alle bambine e ai bambini dai 6 agli 11 anni che mette insieme aiuto compiti, attività sportiva e occasioni di socialità, offrendo alle famiglie un servizio organizzato, sicuro e vicino alle esigenze della vita quotidiana.

Il progetto, promosso da UISP Forlì-Cesena, partirà il 28 settembre e accompagnerà i partecipanti fino al 28 maggio, nelle giornate di lunedì e venerdì, dalle 14.30 alle 18, negli spazi della scuola primaria Melozzo, in via Filippo Turati 26 a Forlì. Aula compiti, palestra e giardino diventeranno luoghi di apprendimento, gioco, movimento e relazioni positive.

L'idea alla base del percorso è semplice e concreta: mente sana in corpo sano.

Dopo l'accoglienza, i bambini potranno dedicarsi ai compiti con il supporto di educatori e tutor, in gruppi differenziati per età. Il percorso AllenaMente, attivo dalle 14.30 alle 16.30, non è soltanto un aiuto nello svolgimento dei compiti: punta a rafforzare concentrazione, autonomia e metodo di studio, in un ambiente sereno e attento ai tempi di ciascuno.

Le famiglie potranno scegliere il percorso più adatto alle proprie necessità: solo AllenaMente, solo Sport per tutti oppure la formula Tutto incluso, che riunisce compiti, sport e socializzazione per l'intero pomeriggio. Il servizio sarà seguito da coordinatore, educatore, tutor compiti e istruttori sportivi qualificati, con un rapporto di un adulto ogni dieci bambini. Sono previsti assicurazione, registro presenze e procedure dedicate a deleghe e ritiro.

Fonte Foto UISP FC



PER INFO E
PER SAPERNE DI PIU'

LINK

MARATONA ALZHEIMER

PODISMO

Un ringraziamento doveroso a tutte e tutti , 6.600 è il numero totale dei partecipanti alle iniziative. 4.500 è il numero dei partecipanti alle Marce
Una festa di partecipazione e solidarietà che lo scorso 13 settembre ha colorato la città di Cesena e Cesenatico.
ECCO I RISULTATI DELLA MEZZA MARATONA ALZHEIMER 2026!
Volti nuovi sul gradino più alto del podio e una gara combattuta fino agli ultimi metri!
ARIANNA LUTTERI (ASD Team KM Sport) conquista la vittoria femminile tagliando il traguardo in 1:19:19.
Tra gli uomini trionfa MICHELE PASTORINI (G.P. Parco Alpi Apuane), primo in 1:10:08, con appena 9 secondi di vantaggio sul secondo classificato!
PODIO FEMMINILE
Arianna Lutteri – 1:19:19
Giorgia Bonci (Life Runner SSDARL) – 1:22:20
Gemma Alessandrone Gambardella (ASD Dinamo Running) – 1:22:42
PODIO MASCHILE
Michele Pastorini – 1:10:08
Andrea Bonoli (ASD Dinamo Running) – 1:10:17
Ismail El Haissoufi (ASD Daunia Running) – 1:13:01

Complimenti alle atlete e agli atleti sul podio e a tutti i runner che hanno corso con noi da Cesena a Cesenatico!
Ogni arrivo, ogni tempo, ogni passo ha contribuito a rendere speciale questa quindicesima edizione della Mezza Maratona Alzheimer



FONTE FOTO UISP FC

PER SAPERNE DI PIU' **LINK**

PROGETTI DI COMUNITA'

EDUCAZIONE CINOFILA

Imparare a muoversi insieme al proprio cane, condividere esperienze, conoscere i comportamenti correttivi durante gli incontri con altri animali e rendere più sereni gli spazi condivisi del quartiere.

Sono gli obiettivi delle passeggiate di educazione cinofila in programma a Cesena nell'ambito dei Progetti di comunità 2026-2027, promossi dal Comune e dai quartieri in collaborazione con UISP Forlì-Cesena e le associazioni del territorio.

Le iniziative, aperte ai cittadini, propongono momenti pratici di relazione, rispetto e consapevolezza. Accompagnati dagli educatori, i partecipanti potranno affrontare temi concreti della quotidianità: come avvicinarsi correttamente agli altri cani, come camminare in gruppo con il proprio amico a quattro zampe e come favorire una convivenza positiva nei parchi, nelle strade e nei luoghi di aggregazione.

Il calendario coinvolge sette quartieri cittadini, con appuntamenti serali alle ore 19.30:

Le passeggiate rappresentano un'occasione semplice e concreta per rafforzare il legame con il proprio cane, ma anche per incontrare altre persone e contribuire a rendere i quartieri più accoglienti, attenti e partecipati. L'invito è rivolto a tutti i proprietari gli interessati: per informazioni e adesioni è possibile contattare UISP al numero 339 8090539.

L'iniziativa si inserisce nel più ampio programma cittadino dedicato a sport, benessere, socialità e cittadinanza attiva.

Fonte Foto UISP FC



PER SAPERNE DI PIU'

LINK

PROGETTI DI COMUNITA'

INIZIATIVE GRATUITE PER SALUTE, PREVENZIONE E SOCIALITÀ

Muoversi insieme, prendersi cura della propria salute e vivere i luoghi del quartiere come spazi di incontro. Sono questi gli obiettivi delle nuove iniziative inserite nei Progetti di comunità di Cesena, promossi dal Comune e dai quartieri in collaborazione con UISP Forlì-Cesena e numerose realtà associative locali. Il programma propone attività gratuite, accessibili e pensate per coinvolgere cittadini di ogni età, unendo movimento, prevenzione e socializzazione.

Nei quartieri Cervese Nord, Cervese Sud e Cesuola prende avvio "Muoviti & Cammina".

Percorso che abbina ginnastica e camminata.

A Oltresavio e Borello il progetto "Muoviti, allena la mente"

Propone dieci incontri che coniugano attività motoria adattata e attenzione al benessere cognitivo.

Seguiranno, fino al 9 ottobre, gli appuntamenti di attività fisica adattata.

Nel quartiere Rubicone, infine, il progetto "Prevenire l'ictus si può"



Fonte Foto UISP FC

Partecipare significa scegliere uno stile di vita attivo e, al tempo stesso, rafforzare le relazioni nel proprio territorio.

Per informazioni e adesioni è possibile contattare UISP Forlì-Cesena, sede decentrata

Al numero 342 0600041 oppure scrivere a cesena.forlicesena@uisp.it

PER SAPERNE DI PIU' **LINK**

ISCRIZIONI APERTE AL DOPOSCUOLA UISP RONCO

PROGETTI SCOLASTICI

Le iscrizioni al Doposcuola UISP Ronco sono aperte . Una proposta dedicata alle bambine e ai bambini dai 6 agli 11 anni che mette insieme aiuto compiti, attività sportive e occasioni di socialità, offrendo alle famiglie un servizio organizzato, sicuro e vicino alle esigenze della vita quotidiana.

Il progetto, promosso da UISP Forlì-Cesena, partirà in ottobre e accompagnerà i partecipanti fino a maggio, nelle giornate di mercoledì e venerdì, dalle 15 alle 18, negli spazi della Prrocchia Via Carlo Seganti, 54, 47121 Forlì FC.

Compiti, e spazi all'aperto diventeranno luoghi di apprendimento, gioco, movimento e relazioni positive.

L'idea alla base del percorso è semplice e concreta: mente sana in corpo sano.

Dopo l'accoglienza, i bambini potranno dedicarsi ai compiti con il supporto di educatori e tutor, in gruppi differenziati per età. Il percorso AllenaMente, non è soltanto un aiuto nello svolgimento dei compiti: punta a rafforzare concentrazione, autonomia e metodo di studio, in un ambiente sereno e attento ai tempi di ciascuno.

Le famiglie potranno scegliere il percorso più adatto alle proprie necessità: solo AllenaMente, solo Sport per tutti oppure la formula Tutto incluso, che riunione compiti, sport e socializzazione per l'intero pomeriggio. Il servizio sarà seguito da coordinatore, educatore, tutor compiti e istruttori sportivi qualificati, con un rapporto di un adulto ogni dieci bambini. Sono previsti assicurazione, registro presenze e procedura dedica a deleghe e ritiro.



Fonte Foto UISP FC

PER SAPERNE DI PIU' **LINK**

RIPARTE IL CALCIO

CALCIO AMATORIALE

Sono in rampa di lancio le attività del pallone.
A Villanova di Forlì ci si prepara per una nuova stagione di calcio a 5. Lunedì 19 ottobre 2026 scenderanno in campo le formazioni per misurarsi nell'undicesima edizione della Super Mario League, manifestazione organizzata da Corner Villanova affiliata UISP Forlì-Cesena. Un appuntamento ormai consolidato nel panorama del calcio amatoriale locale, capace di richiamare ogni anno squadre, giocatori e appassionati accomunati dalla voglia di competere, divertirsi e vivere il campo da protagonisti.
Le formazioni partecipanti saranno circa venti e daranno vita a un girone unico all'italiana. Al termine della prima fase, il torneo entrerà nel vivo con playoff e playout, assicurando una coda di stagione ricca di emozioni e sfide decisive.
Le finali sono previste tra la fine di aprile e l'inizio di maggio, quando si assegneranno i titoli e si chiuderà un lungo percorso fatto di partite, rivalità sportive e momenti di condivisione.

Il campionato di calcio a 11 coinvolge 22 squadre, con la prima giornata in programma da giovedì 1 a lunedì 5 ottobre e l'undicesima fissata tra venerdì 11 e lunedì 14 dicembre.
Tra le sfide inaugurali spiccano Fratte United-Toro Siderale, Montalbano Torconca-Anfiteatro, Amatori Sisa-Real S. Vito e Savio-Galaxy Fornò.
Anche il torneo Over 35 entra nel vivo con due gironi da 12 formazioni ciascuno, per un totale di 24 squadre.
I calendari dei gironi A e B prenderanno il via lunedì 5 ottobre, per poi concludere il primo blocco di gare martedì 12 gennaio 2027.



Fonte Foto UISP FC

PER SAPERNE DI PIU' **LINK**

MAJORETTE A FORLI'

MAJORETTE

Srà una giornata dedicata allo sport, allo spettacolo e alla condivisione quella in programma domenica 4 ottobre al Pala Romiti di Forlì, dove si svolgerà il 2° Trofeo Majorettes Forlì. L'appuntamento, con inizio alle 14.30 e ingresso gratuito per il pubblico, porterà in città gruppi di majorette provenienti da diverse regioni italiane, pronti a esibirsi in una manifestazione pensata per valorizzare una disciplina capace di unire movimento, musica, coordinazione e creatività.

A fare gli onori di casa saranno le Stelle d'Argento Città di Forlì, affiliate alla UISP Forlì-Cesena e promotrici dell'evento. Al momento sono otto i gruppi iscritti, ai quali si aggiungerà una banda musicale. Una presenza che contribuirà a rendere ancora più coinvolgente il programma e a sottolineare il forte legame tra le esibizioni delle majorette e il mondo della musica.

La manifestazione si aprirà con una breve parata di presentazione, durante la quale i gruppi sfileranno davanti al pubblico. A seguire, le formazioni si alterneranno sul campo del Pala Romiti con una serie di esibizioni. Pom-pon, bastoni, coreografie e accompagnamento musicale saranno gli ingredienti di uno spettacolo all'insegna dell'eleganza, dell'energia e della precisione.

Al termine delle esibizioni si svolgerà la premiazione di tutti i gruppi partecipanti. Soltanto una formazione, però, conquisterà il "2° Trofeo Majorettes Forlì". A decretare il vincitore sarà una giuria davvero speciale: un gruppo di bambini, chiamati a esprimere il proprio giudizio con la spontaneità e la sincerità che li contraddistinguono. Non saranno soltanto la tecnica o la perfezione dei movimenti a guidare la scelta, ma anche le emozioni suscitate dalle performance e il gusto personale dei piccoli giurati.



Fonte Foto UISP FC

PER SAPERNE DI PIU' **LINK**

RIPARTONO I CORSI DI JUDO

DISCIPLINE ORIENTALI

Si prepara a ripartire la nuova stagione dell' Associazione Judo Kodokan Cesena , realtà profondamente radicata nel territorio, affiliata UISP Forlì Cesena e forte di sessant'anni di attività. I corsi serali rivolti ad agonisti e amatori sono già entrati nel vivo, mentre nelle prossime settimane riprenderanno anche le attività pomeridiane dedicate a bambini e ragazzi, a partire dai 3 anni.
Per il Judo Kodokan Cesena, il tatami rappresenta da sempre uno spazio di crescita sportiva, educativa e personale. La pratica del judo contribuisce infatti allo sviluppo della coordinazione motoria, della consapevolezza corporea e dell'equilibrio, ma offre anche importanti strumenti sul piano cognitivo e relazionale. Attraverso l'apprendimento delle tecniche e il rispetto delle regole, bambini e ragazzi sono accompagnati in un percorso che stimola concentrazione, autodisciplina e capacità di affrontare il confronto in modo corretto.



Fonte Foto UISP FC

La principale novità della stagione è il Progetto SCUDO , un percorso di sicurezza e consapevolezza rivolto a partecipanti dai 13 anni in su. L'acronimo significa “Sicurezza, Consapevolezza e Unione nel Difendersi Oggi” e sintetizza la filosofia dell'iniziativa: non un semplice corso di difesa personale, ma un progetto più ampio, orientato soprattutto alla prevenzione e alla capacità di leggere e affrontare le situazioni quotidiane con maggiore lucidità.
Obiettivo fornire strumenti utili per osservare l'ambiente circostante, riconoscere tempestivamente eventuali condizioni di rischio e assumere comportamenti adeguati prima che una situazione possa degenerare. Il progetto intende sviluppare nei partecipanti una maggiore consapevolezza di sé, degli altri e dello spazio nel quale si muovono, promuovendo al tempo stesso responsabilità e capacità decisionale.

PER SAPERNE DI PIU’

LINK

TALK TO TALK

INCONTRI

Va a conclusione il ciclo TALK TO TALK con il recupero dell'incontro a tema stomaco
Quante volte abbiamo detto: "Ho un nodo allo stomaco" oppure "Questa situazione proprio non la mando giù"?

Non è solo un modo di dire. Lo stomaco è un organo straordinariamente sensibile, dotato di una sua rete nervosa – il sistema nervoso enterico – che conta milioni di neuroni in costante dialogo con cervello e cuore. Quando arrivano emozioni trattenute, ansia, stress o parole non dette, è spesso lui il primo a "parlare" per noi, con sintomi che possono sembrare alimentari ma nascondono una radice emotiva.
Spesso le persone arrivano pensando di avere un'intolleranza alimentare, ma dopo un'analisi attenta emerge che il vero fattore scatenante è lo stress cronico o un'emozione non elaborata, A guidre la serata Annalisa Calandrini, naturopata.

Fonte Foto UISP FC



Lo stomaco registra ciò che viviamo: una discussione irrisolta, una preoccupazione costante, un cambiamento non accettato. E risponde con gonfiore, acidità, senso di pesantezza, anche quando mangiamo in modo corretto.
Dal punto di vista clinico, è fondamentale distinguere i disturbi funzionali legati allo stress da patologie organiche che richiedono approfondimenti specifici; Tuttavia, sappiamo che la gestione dello stress, il ritmo dei pasti, la qualità del sonno e alcune pratiche di respirazione possono influenzare positivamente la motilità gastrica e la percezione del dolore.
Per chi sente che è arrivato il momento di ascoltarsi più in profondità e migliorare la propria salute,

l'appuntamento è il 2 ottobre, dalle 18.00 alle 19.00, al Giardino Giò di Forlì

PER SAPERNE DI PIU'

LINK

MF D'LA CAVEJA

CICLISMO

Domenica 4 ottobre 2026 le strade e le colline della Romagna tornano a parlare il linguaggio delle due ruote con la 22ª Mediofondo dell'Albana, abbinata al 3° Memorial "Pierone".

L'appuntamento, organizzato con il coinvolgimento della Polisportiva Panighina, di Sport Time Cesena e di UISP Forlì-Cesena, rappresenta la penultima prova del calendario 2026 del circuito Medio Fondo D'la Caveja, il principale circuito amatoriale di riferimento del comitato UISP locale.

Il raduno cicloturistico partirà alla francese dalla Polisportiva Panighina, in via Campolongo 80 a Panighina di Bertinoro.

Il percorso previsto misura 65 chilometri e presenta un dislivello complessivo di 800 metri: un tracciato pensato per mettere alla prova gambe e resistenza, ma soprattutto per offrire una mattinata di sport, incontro e condivisione nel paesaggio collinare tra Bertinoro, Meldola e Cesena. Al bivio Teodorano-Monte Vescovo si concluderà invece l'itinerario dedicato ai cicloturisti, che potranno rientrare con percorso libero.

Le adesioni possono essere effettuate in anticipo presso le sedi UISP di Cesena e Forlì entro venerdì 2 ottobre, al costo di 7 euro, presentando l'elenco completo degli iscritti con il numero di tessera.

Sarà possibile iscriversi anche il giorno della manifestazione, dalle 7.30 alle 9.30, alla Polisportiva Panighina o al punto di controllo al bivio Teodorano-Monte Vescovo, con quota di 8 euro.



Fonte Foto UISP FC

PER SAPERNE DI PIU'

LINK

TIN BOTA

PODISMO

Sabato 3 e domenica 4 ottobre 2026 , Piazza Saffi diventerà il centro nevralgico di una due giorni aperta a tutta la cittadinanza, pensata per unire atleti agonisti, amatori, famiglie e amici a quattro zampe.

Nata per sostenere lo sport e le strutture colpite dall'alluvione del 2023, la manifestazione mantiene saldo il proprio legame con il territorio, snodandosi lungo le vie del centro fino alla periferia e attraversando anche le zone coinvolte dall'evento alluvionale.

La solidarietà si conferma il vero cuore dell'evento: per il secondo anno il ricavato della camminata del sabato andrà al Canile Comprensoriale di Forlì, mentre parte delle iscrizioni di domenica sosterrà il progetto "Facciamo squadra per la cura del pancreas" dell'Associazione Pancrea ODV, garantendo percorsi gratuiti di attività fisica e fisioterapia presso il Fiiosiology Center per i pazienti in cura a Forlì e Cesena. Nonostante d'eccezione il padrino della manifestazione sarà Giorgio Calcaterra, leggenda del podismo italiano e tre volte campione del mondo della 100 km, che incontrerà gli appassionati durante la cena di sabato sera e correrà la mezza maratona la domenica mattina.



Fonte Foto UISP FC

Un ampio programma di manifestazioni per il week end

PER SAPERNE DI PIU'

LINK

SALUTE COMUNE" TI ASPETTA NEI PARCHI

GINNASTICHE

Salute Comune", il progetto di UISP Forlì-Cesena, Riparte

Muoversi all'aria aperta, stare insieme e prendersi cura della propria salute non è mai stato così semplice. Mens sana in corpore sano l'idea è chiara: portare il movimento vicino a casa, in spazi verdi accessibili a tutti, con attività pensate per ogni età e livello. Che si voglia rimettersi in forma, migliorare la postura o semplicemente dedicare del tempo all'aria aperta, troverete un'attività adatta a te, seguita da istruttori qualificati.
Dalla ginnastica dolce alla funzionale, fino ai percorsi specifici come la ginnastica adattata, ogni appuntamento è un'occasione per stare meglio e condividere un'esperienza positiva con gli altri.
In più, grazie alla card personale, si potrenno monitorare alcuni parametri fondamentali come la pressione e seguire nel tempo il percorso di benessere, con controlli pensati per unire sport e prevenzione.
Consulta il calendario, scegli il tuo parco e... inizia!

Per partecipare puoi contattare direttamente le segreterie oppure iscriverti tramite il QR code sui materiali informativi.
Segreteria UISP: 342 0600063
Segreteria AFA: 345 0626550
Email:
forlicesena@uisp.it
ginnastiche.forlicesena@uisp.it
.



Fonte Foto UISP FC

PER SAPERNE DI PIU' **LINK**

VIA ALLA NUOVA STAGIONE

TESSERAMENTO '26-'27

il 1° settembre, inizia ufficialmente la nuova stagione sportiva UISP con la possibilità di procedere al rinnovo di Affiliazione e Tesseramento per l'anno 2026/2027.

Un nuovo anno sportivo inizia, ed è disponibile il MODULO RICHIESTA AFFILIAZIONE, da compilare in ogni sua parte (prestando particolare attenzione alla trascrizione dei dati completi del Consiglio direttivo anche in caso di rinnovo) e da reinoltrare anche a mezzo mail al Comitato UISP di Forlì Cesena.
Modulistica ed altro sono nella SEZIONE DEDICATA
Il nuovo VADEMECUM è già disponibile sul sito nazionale UISP
Una volta inviata tutta la documentazione necessaria al rinnovo dell'affiliazione, riceverete le nuove credenziali di accesso all'Area Riservata 2.0, non potendo più accedere, già a partire dal 1° settembre, con le "vecchie" credenziali della stagione appena conclusa.



Fonte Foto UISP FC

L'utilizzo dell'applicativo permette inoltre di poter scaricare l'elenco aggiornato dei tesserati della stagione in corso, così come delle precedenti, rinnovare i tesseramenti in maniera automatica e inserire direttamente l'eventuale variazione dell'indirizzo di residenza del tesserato e/o della sua casella mail.
Una volta emessa la tessera dal Comitato Territoriale, ciascun socio, dopo aver effettuato la registrazione, potrà visualizzare nell'AppUisp la propria tessera, i cartellini tecnici e le licenze dematerializzati in formato digitale e, inoltre, potrà accedere alle diverse funzionalità, informazioni, attività e servizi sul Mondo UISP, profilate sulle necessità di ciascun socio.

PER SAPERNE DI PIU' **LINK**

APPUNTAMENTI E AGENDA

ANTICIPAZIONI

Cerchiamo di tenervi sempre sul pezzo con le iniziative programmando un calendario di comunicazioni. Trovate la programmazione nell'agenda sportiva che pubblichiamo sul sito e cerchiamo di tenerla aggiornata una settimana dopo l'altra.

Eccovi alcuni promemoria

- Sabato 10 ottobre è in programma la Social Pedalèda KIDS
- Sabato 10 ottobre Podismo: La Marcialonga dei Ragazzi torna a Savignano
- domenica 11 ottobre a Zavalloni, sulle Colline Cesena Passi & Calici
- Domenica 11 Podismo: Fuga Forrest,



SPORT E ATTIVITÀ

SEGUITECI

Ogni mese le proposte sportive e le iniziative di UISP Forlì-Cesena si susseguono.
Per restare al passo con tutto ciò che accade, il nostro sito e i canali social sono il punto di riferimento più attivo e aggiornato: qui trovi notizie, novità e tante opportunità per praticare e vivere lo sport in compagnia.
Se lo sport ti appassiona, se sei curioso di scoprire nuove attività o semplicemente vuoi non perderti nulla, ti invitiamo a seguirci su:
🌐 Sito web
📘 Facebook
📸 Instagram
🧵 Threads

Non restare ai margini,
entra nel vivo della nostra comunity! 💪✨



UISP NEWS

NOTIZIE DI SPORT DAL MONDO UISP FORLÌ CESENA



#INFOUISPFC

A cura di Bandini & Babini