

**SUPERARE
I GOSTACOLI**

**NEWSLETTER DAL MONDO
UISP FORLI' CESENA**

UISP FC NEWS



SETTEMBRE 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**

3	TALK TO TALK
4	CAMMINSALUTE
5	PROG. DI COMUNITA' CERVESE SUD
6	TENNIS
7	CICLISMO GF MURAGLIONE
8	SALUTE COMUNE
9	TESSERAMENTO
10	SEGUITECI

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.

TALK TO TALK

RIPARTONO GLI INCONTRI

Riparte il 7 settembre Talk To Talk
Stress, ansia e parole non dette: il corpo parla prima della mente. I rimedi naturali per tornare a "digerire la vita"

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 dialogo costante 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 a pensare 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 guidare la serata Annalisa Calandrini, naturopata.

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.

Fonte Foto UISP FC



Come capire, allora, se è stress e non solo cibo a creare disagio?

Alcuni segnali possono aiutare: sintomi che compaiono o peggiorano in periodi di carico emotivo, miglioramento nei weekend o in vacanza, associazioni con situazioni relazionali complesse, assenza di reazioni a test alimentari specifici.

In questi casi, intervenire solo sulla dieta può non bastare.

L'approccio naturale non esclude la medicina, ma la affianca. Si lavora su tre livelli: ascolto delle emozioni, regolazione del sistema nervoso attraverso tecniche di respirazione e supporto con piante adattogene e rimedi che favoriscono il rilassamento digestivo.

PER SAPERNE DI PIU'

[**LINK**](#)

CAMMINSALUTE

PODISMO E CAMMINATE

Sono continuate e continueranno gli appuntamenti di Camminsalute.

In archivio il mese di Agosto tocca ora a settembre

Il 20 settembre con la Lungo Savio RUN manifestazione podistica non competitiva promossa da UISP Forlì-Cesena e inserita nel calendario Camminsalute.

L'appuntamento è fissato per domenica 20 settembre, con partenza alle ore 9 davanti al Centro Commerciale Lungo Savio, in via Arturo Carlo Jemolo.

L'iniziativa è pensata per chi desidera vivere una mattinata di attività fisica all'aria aperta, scegliendo fra camminata e corsa a ritmo libero. I partecipanti potranno optare per due distanze:

- un percorso lungo di 10 chilometri;
- un percorso corto di 4 chilometri.

Entrambi i tracciati saranno segnalati: una formula accessibile sia ai podisti abituati alle distanze più impegnative sia a famiglie, camminatori e persone che vogliono avvicinarsi al movimento in modo graduale.

La partenza davanti al Centro Commerciale Lungo Savio colloca l'evento in una zona vicina al centro cittadino e dotata di ampi spazi di parcheggio, rendendo più agevole l'arrivo dei partecipanti. Camminare o correre lungo i percorsi individuati per la manifestazione significa quindi unire l'attività sportiva alla scoperta di un paesaggio fluviale che collega l'Appennino, la città e la pianura romagnola.

Per informazioni è possibile contattare il numero 340 852 5966.



FONTE FOTO UISP FC

PER SAPERNE DI PIU'

[LINK](#)

PROGETTI DI COMUNITA'

CERVESE SUD

Prende ufficialmente il via 'Comunità in Movimento: il Quartiere Cervese Sud si attiva', progetto di comunità del Cervese Sud che punta a riconnettere gli abitanti di Vigne, Sant'Egidio e Villachiviche e stimolare il senso di comunità attraverso momenti di sport, gioco e specialità, ma anche apprendimento e intrattenimento. Indispensabile, in questo senso, si è rivelata la collaborazione con le associazioni Asd Polisportiva Rumagna, capofila, e di ASDIL.Cesena Basket 2005, Acrosport Cesena, Uisp Forlì-Cesena, Associazione CAIMA, Limo, Casa Accoglienza Luciano Gentili, Opera Don Dino, Afi Associazione delle famiglie. Il fulcro del percorso avviato di concerto con l'Amministrazione comunale, che ha destinato a questa misura ben 100 mila euro per il biennio 2026-2027, è la volontà di rivolgere un'attenzione speciale ai cittadini più giovani e non meno alle persone anziane. Da un lato infatti il progetto interviene per contrastare il rischio di isolamento che coinvolge gli adolescenti, tra i 12 ei 15 anni, offrendo loro nuove opportunità di aggregazione. Dall'altro, si impegna a combattere la solitudine della popolazione anziana, stimolando l'invecchiamento attivo e fornendo un valido supporto contro il diverso digitale. Fonte: [ilcervese.it](#)

PER SAPERNE DI PIU'

In questo contesto si inserisce la pratica dell'attività sportiva, intesa come strumento di coesione sociale e benessere. Le attività motorie e ludico-sportive proposte saranno rivolte a tutti, giovani, anziani e famiglie, per incoraggiare uno stile di vita sano, contrastare la sedentarietà e favorire la socialità all'aria aperta, animando e valorizzando spazi del quartiere talvolta chiusi o poco utilizzati o le nuove strutture nate sul territorio, quali: il nuovo scenario di Villachiviche e l'hub di Sant'Egidio.



[LINK](#)

SINGOLARE MASCHILE E FEMMINILE

TENNIS

Si è chiusa giovedì sera, con una finale avvincente, la prima delle due kermesse che hanno segnato il finale di stagione dei tornei di doppio UISP Forlì-Cesena organizzati dalla Borello Tennis Academy. Sul campo sono scese in campo 14 coppie per il 2° trofeo "Studio Dentistico Bruni" di doppio femminile, in una serata animata da un folto pubblico e da un ricco buffet, con i momenti delle premiazioni curate dal presidente Enrico Rossi e dagli sponsor del torneo.

A issare la coppa nella Finale A sono state Sofia Marino e Carlotta Bondi, che hanno avuto la meglio su Patrizia Vetricini e Alice Pignatti con un punteggio tiratissimo: 6-4, 2-6, 13-11 (super-tiebreak). Nella Finale B, invece, hanno trionfato Maria Assunta Ravaglia e Tiziana Laghi su Anna Maria Smeraldi e Luigia Rasi per 6-3, 7-5.

Venerdì sera è stata la volta del doppio maschile, torneo sponsorizzato da "Conad Borello City", che ha chiuso la terna di tornei di doppio della stagione con 24 coppie al via. Nella Finale A hanno vinto Vito Gentile e Matteo Genghini su Alessandro Vichi e Gianni Urbano per 7-6, 6-4, mentre nella Finale B si sono imposti Federico Ricci e Marco Magrini su Lorenzo Zaccanti e Marco Balzani per 6-3, 7-5.

Anche in questo caso, pubblico numeroso e atmosfera di festa, con premiazioni che hanno valorizzato l'impegno di tutti i partecipanti.



Fonte Foto UISP FC

Si parte con i singolari: 60 iscritti e tante teste di serie

Con la chiusura dei tornei di doppio, l'attenzione si sposta ora sui tornei di singolare maschile e femminile, già iniziati da qualche giorno. Al via ci sono 40 iscritti nel singolo maschile e 20 in quello femminile, numeri che confermano la buona salute del tennis amatoriale nel forlivese-cesenate.

Come sottolineano gli organizzatori, "la stagione tennistica prosegue alla Borello Tennis Academy", con un calendario fitto di appuntamenti che promettono di mantenere alta l'attenzione di giocatori e appassionati.

PER SAPERNE DI PIU'

[**LINK**](#)

GIRO DEL MURAGLIONE

CICLISMO

Domenica 6 settembre 2026 il ciclismo amatoriale romagnolo torna in scena con la 47^a edizione del Giro del Muraglione,

Dopo la pausa estiva, il calendario UISP Forlì-Cesena torna con la classica romagnola, la GF Del Muraglione

11^a prova del Criterium Gran Fondo UISP "Caveja 2026". Organizzata dall'ASD Cicloturistica Avis Forlì, con il patrocinio del Comune di Forlì e della Regione Emilia-Romagna, la manifestazione conferma il suo ruolo di appuntamento fisso per appassionati e società sportive, unendo sport, territorio e solidarietà: parte della quota d'iscrizione sarà destinata all'acquisto di attrezzature per il Centro di Raccolta del Sangue del Comprensorio Forlivese.

59, 68 e 128 km tra Forlì, Predappio e il Passo del Muraglione, con ristori, controlli cronometrati e un'attenzione speciale alla sicurezza stradale; Tre percorsi, una stessa anima: fatica, panorama e tecnica

La prova si articola su tre itinerari pensati per diverse condizioni di allenamento e ambizioni sportive:

- Il percorso corto (59 km, 285 m di dislivello) è l'opzione più accessibile, indicata anche a chi possiede solo il certificato medico non agonistico;
- Il medio (67,5 km, 578 m) offre un assaggio dell'Appennino forlivese senza impegnare tutti i grandi salitori: un tracciato "vivace", adatto a chi cerca ritmo senza eccessi;
- Il lungo (128 km, 1259 m) è la prova regina: mette alla prova resistenza e gestione dello sforzo, con il cuore della sfida sul Passo del Muraglione e sul Passo delle Cento Forche, due dei tornanti più iconici della zona.



Fonte Foto UISP FC

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 potranno 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

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 community! 💪 ✨



SPORT PER TUTTI
UISP comitato Forlì-Cesena



UISP
sportper tutti

UISP NEWS

NOTIZIE DI SPORT DAL MONDO UISP
FORLÌ CESENA



#INFOUISPFC

A cura di Bandini & Babini