



UISP PARMA  
CORSI & ATTIVITÀ 2017-18

riservati ai soci  
www.uisp.it/parma

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Parma



## FORMAZIONE **GRATUITA** SETTORE BENESSERE PER TUTTI I SOCI UISP

**Esercizio fisico Adattato (EFA), Ginnastica a Domicilio (GAD), Ginnastica a Domicilio Residenziale (GADR), Gruppi di Cammino.**



### **VENERDI' 30 MARZO: EFA e GRUPPI DI CAMMINO**

Luogo: Sede Uisp Parma, Via Testi 2.

#### **MATTINA**

Formatori: Davide Antonelli, Luigi Comelli e Prof. Alberto Anedda

**10-11:** Presentazione progetto Alice ONLUS con UISP "Benessere in Movimento"

**11-13:** Formazione Teorica EFA e Gruppi Cammino

#### **POMERIGGIO**

Formatori: Davide Antonelli, Enrica Montanini, Rocco Ghidini

**15-17:** In cammino con UISP "Dalla Bassa alla collina" - Camminare nella natura, sulle tracce della storia - Perché negli ultimi anni si è tanto diffuso il cammino lungo percorsi di interesse naturalistico, religioso o storico culturale? - Camminare fa bene, in natura fa anche meglio!

**17.30-19:** Ritrovo di fronte parcheggio Struttura Contabile, strada Langhirano, incrocio di Via Enza, dove ci sarà una prova pratica di camminata insieme al Walking Leader Rocco Ghidini.

### **DOMENICA 8 APRILE: EFA (Parkinson, Post Ictus, Sclerosi Multipla)**

Luogo: Piscina Via Zarotto

Formatrice: Katia Boldrini

#### **MATTINA PISCINA**

**9-13:** Camminate equilibrio verticale – Galleggiamento – Equilibrio orizzontale – Mobilità – Lavoro con materiali galleggianti – Carichi di lavoro adattati

#### **POMERIGGIO PALESTRA**

**14-18:** Equilibrio mobilità coordinazione – Carichi di lavoro adattati – Lavoro con la palla

### **MERCOLEDI 11 APRILE: GAD**

Luogo: Sede Uisp Parma, Via Testi 2.

Formatori: Davide Antonelli, Giuseppina Scozzafava

#### **POMERIGGIO**

**15-18:** Introduzione Iniziale - Attività a corpo libero (seduti, in piedi) Attività con piccoli attrezzi – Uscita conoscitiva del percorso casa palestra - Ritorno all'autonomia.

### **MERCOLEDI 18 APRILE: GADR**

Luogo: Sede Uisp Parma, Via Testi 2.

Formatori: Davide Antonelli, Katia Boldrini

#### **POMERIGGIO**

**15-18:** La relazione e comunicazione con allievi ed educatori – Mobilità attenzione memoria – Gym adattata per persone sedute – Attività con palle di spugna e palline colorate

UISP COMITATO DI PARMA  
Via Testi, 2 - CAP 43122 Parma  
Tel: 0521 - 707411; Fax: 0521 - 707420  
Sito: www.uisp.it/parma

**ORARI**  
Lunedì: mattina chiuso - 15.00/18.00  
Martedì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00  
Mercoledì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00  
Giovedì: 8.30/13.00 - pomeriggio chiuso  
Venerdì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00