



"La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti"
(Albert Einstein)

Programma delle attività anno 2013-2014

ISCRIZIONI PALESTRA

- **Presso i comitati anziani di quartiere** – solo a settembre
(come elencati alla pagina seguente)

oppure

- **Presso gli uffici della sede Uisp di Parma** – da ottobre ad agosto
Via Testi 2 – 43122 Parma
Tel. 0521/707411

ISCRIZIONI PISCINA

- **Presso gli uffici della sede Uisp di Parma** – tutto l'anno
Via Testi 2 – 43122 Parma
Tel. 0521/707411

INFORMAZIONI

Comitato Uisp di Parma – via Testi, 2 (PR)
Tel. 0521/707411 – Fax 0521/707420

Mail: perlagrandeta@uispparma.it

Sito: www.uisp.it/parma

Comitati Anziani di quartiere

COMITATO OLTRETORRENTE-MOLINETTO

Piazzale Barbieri, 15 - per: Melloni, Shantivanam, La Sorgente.

Iscrizioni alle attività in palestra nei lunedì e giovedì 2, 5, 9, 16 e 19 di settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 12.00

Tel. 0521/254840

COMITATO PABLO-GOLESE

Via Marchesi, 6 - per: Tulipano, Esprit, Damas.

Iscrizioni alle attività in palestra nei martedì e venerdì 3, 6, 10, 13, 17 e 20 di settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

Tel. 0521/944374

COMITATO MONTANARA-VIGATTO

Largo VIII Marzo, 9/a - per: Sacre Stimmate e PalaCUS.

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 16 fino a venerdì 20 settembre

Orario iscrizioni: dalle 15.00 alle 18.00

Tel. 0521/255659

COMITATO SAN LEONARDO

Via San Leonardo, 47 - per: Moving, Ego Center, Synergy, sede Uisp.

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 9 fino a venerdì 13 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.30 alle 11.30

Tel. 0521/271305

COMITATO PARMA CENTRO

Piazzale Allende, 1 - per: Fisilabor, Supergym, Sacro Cuore.

Iscrizioni alle attività in palestra da lunedì 16 fino a venerdì 20 settembre

Orario iscrizioni: dalle 10.00 alle 12.00

Tel. 0521/776915

COMITATO LUBIANA-SAN LAZZARO

Via Passo di Badignana, 3/a - per: Ludens, Arci San Lazzaro, Fit Lady.

Iscrizioni alle attività in palestra nei giorni di venerdì 6, 13 e 20 settembre

Orario iscrizioni: dalle 9.00 alle 11.00

Tel. 0521/241162

Per le attività in piscina le iscrizioni si effettuano esclusivamente presso gli uffici della sede Uisp di Parma, in via Testi.

NOTE:

- 1) All'atto della preiscrizione presso i Comitati anziani occorre presentare: nome e cognome, data e luogo di nascita, indirizzo, recapiti telefonici ed eventuale indirizzo mail.
- 2) L'iscrizione tramite versamento bancario su conto Uisp deve essere effettuata **ENTRO il 20 settembre 2013** presso le filiali della Banca Popolare dell'Emilia Romagna presentando l'apposito modulo precompilato che verrà consegnato all'atto della preiscrizione.
- 3) Il primo giorno di lezione andrà consegnata all'insegnante Uisp una fotocopia della ricevuta di versamento.
- 4) La quota di iscrizione a corso iniziato non è rimborsabile per nessun motivo.

Iscrizioni – novità 2013

Pacchetti annuali consigliati:

GIOCO E SFIDA

Un giorno Ginnastica Dolce + un giorno Slowmove + un giorno Aerobica Dolce
Iscrizione: 207 € compresa tessera Uisp "Z"

DIVERTIMENTO E BENESSERE

Un giorno Ginnastica Dolce + un giorno Balli + un giorno Ginnastica in Acqua
Iscrizione: 237 € allo Sportcenter o 267 € nelle altre piscine (compresa tessera Uisp "Z")

SALUTE E PREVENZIONE

Un giorno Attività Posturale + un giorno Aerobica Dolce + un giorno Ai Chi
Iscrizione: 289 € allo Sportcenter o 330 € nelle altre piscine (compresa tessera Uisp "Z")

CONSAPEVOLEZZA ORIENTALE

Un giorno Tai Chi + un giorno Yoga + un giorno Ai Chi
Iscrizione: 337 € allo Sportcenter o 378 € nelle altre piscine (compresa tessera Uisp "Z")

...oppure...

Componi tu la tua settimana di benessere:

- **Ginnastica Dolce bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra Slowmove, Aerobica Dolce, Attività Posturale, Sport Energy oppure Balli
Iscrizione: 187 € compresa tessera Uisp "Z"
- **Ginnastica Dolce bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra:
 - Yoga - iscrizione: 227 € compresa tessera Uisp "Z"
 - Ai Chi - iscrizione: 249 € allo Sportcenter o 290 € nelle altre piscine (compresa tessera)
 - Ginnastica in Acqua - iscrizione: 239 € allo Sportcenter o 280 € nelle altre piscine (compresa tessera)
- **Ballo bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra Slowmove, Aerobica Dolce, Attività Posturale oppure Sport Energy
Iscrizione: 225 € compresa tessera Uisp "Z"
- **Ballo bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra:
 - Yoga - iscrizione: 235 € compresa tessera Uisp "Z"
 - Ai Chi - iscrizione: 287 € allo Sportcenter o 320 € nelle altre piscine (compresa tessera)
 - Ginnastica in Acqua - iscrizione: 260 € allo Sportcenter o 275 € nelle altre piscine (compresa tessera)
- **Nuoto bisettimanale** + un terzo giorno a scelta fra:
 - Slowmove, Aerobica Dolce, Attività Posturale, Sport Energy oppure Balli - iscrizione: 259 € allo Sportcenter o 335 € nelle altre piscine (compresa tessera)
 - Yoga - iscrizione: 277 € allo Sportcenter o 348 € nelle altre piscine (compresa tessera)
 - Ai Chi - iscrizione: 335 € allo Sportcenter o 450 € nelle altre piscine (compresa tessera)
 - Ginnastica in Acqua - iscrizione: 325 € allo Sportcenter o 440 € nelle altre piscine (compresa tessera)

RISPARMIA:

preiscriviti all'anno sportivo 14/15

QUANDO posso preiscrivermi?

Dal 1 aprile 2014 e fino al 30 giugno 2014 sarà possibile effettuare le preiscrizioni ai corsi del successivo anno sportivo.

PERCHE' mi conviene preiscrivermi?

Vantaggi: 1. Sei sicuro di avere ancora il tuo posto nel corso che preferisci
2. A settembre non dovrai fare la fila presso i Comitati Anziani

COME faccio a preiscrivermi?

versando la quota simbolica di 20 € d'anticipo e dando insieme ai tuoi dati anagrafici anche l'indicazione del corso a cui vuoi preiscriverti.

Ti verrà rilasciata una ricevuta di pagamento (da conservare) e il modulo precompilato per effettuare a settembre il bonifico del saldo d'iscrizione.

Copia del versamento effettuato andrà poi consegnata al tuo insegnante durante la prima lezione del corso.

DOVE posso preiscrivermi?

Direttamente a lezione dal tuo insegnante dal 1 aprile 2014 e fino a fine corso, oppure venendo a trovarci presso l'ufficio al pubblico della sede Uisp di via Testi 2 a Parma, dal 1 aprile al 30 giugno 2014

E SE CAMBIO IDEA?

Nessun problema! È sufficiente che a settembre tu venga in sede Uisp e ti restituiremo interamente i 20 € che avrai versato come preiscrizione.

VERSO KUMINDA
Camminata a passo libero
e corsa non competitiva
2013
Sabato 19 ottobre 2013
Uisp in movimento per la sovranità alimentare e il diritto al cibo
Partenza ore 15.00
Parco Ducale fronte Palazzo Ducale
Percorso circolare di 6 km
in centro storico e Oltretorrente

QUASI QUASI
CI VADO
ANCH'IO!

Per info: 3466229512

perlagrandeta@uispparma.it

Il mondo Uisp



I NOSTRI VALORI

- **Democrazia:** uguaglianza, partecipazione e inclusione di tutti gli associati, nel rispetto delle differenze
- **Socialità:** costruzione di una solida rete sociale grazie alle attività ludico-motorie
- **Benessere:** mettendo sempre l'individuo al centro delle attività e dei progetti Uisp
- **Sportpertutti:** è l'attività motoria che si adatta alle persone, rendendo lo sport accessibile veramente a tutti cosicché l'intera società possa trarre beneficio dai suoi valori educativi.
- **Rispetto:** per le persone, per la società, per l'ambiente.
- **Solidarietà:** attraverso lo sport, offrire sostegno alla collettività.
- **Qualità:** dell'offerta, garantita dalla formazione continua dei nostri insegnanti.
- **Onestà:** correttezza e trasparenza, eticità e lealtà all'interno dell'associazione e nell'organizzazione delle attività

"Non ereditiamo il mondo dai nostri padri, ma lo prendiamo in prestito dai nostri figli."

Massima dei nativi americani



I NOSTRI IMPEGNI

- **Sostenibilità:** delle attività, sia nei confronti delle persone che dell'ambiente
- **Prezzo equo:** garantire il miglior rapporto possibile qualità/prezzo rendendo al contempo accessibile l'attività ai soci e sostenibile per Uisp
- **Attenzione:** alle persone e al loro benessere, combattendo ogni forma di alterazione prestazionale
- **Perseverare nello "sportpertutti":** privilegiare l'attività di relazione agli aspetti "agonistici" anche nelle collaborazioni con altri enti e società sportive
- **Coesione sociale:** diffondere il rispetto e l'inclusione tramite l'incontro e l'amicizia favoriti dalla pratica delle nostre attività
- **Formazione:** formazione continua di tutti i tecnici, giudici e dirigenti, per restare sempre aggiornati e all'avanguardia nel mondo dello sport sociale



"Insegno ai miei figli che tutte le cose sono sacre e in relazione fra loro. Come potrei non spiegare a mio figlio che estrarre il petrolio per noi è peggio che uccidere la propria madre? Se uccidi la terra nessuno potrà vivere."

donna del popolo U'wa, Colombia



Comitato di Parma

È socio di



www.bancaetica.com
www.eticasgr.it



www.kuminda.org



www.peacegamesuisp.org

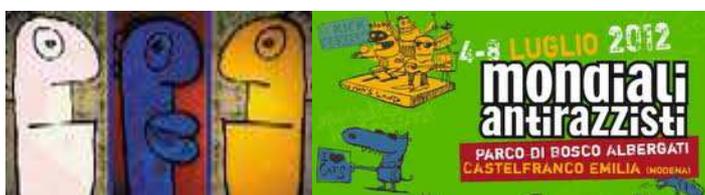
Associandoti a UISP sostieni:

- la rete della finanza etica e contribuisce alla sua diffusione;
- le attività volte a garantire il diritto al cibo e all'acqua per tutti;
- i progetti di cooperazione decentrata nei Paesi in via di sviluppo;
- i progetti volti alla riduzione dell'impatto ambientale;
- i progetti volti a contrastare il traffico di esseri umani e le nuove schiavitù;
- i progetti volti ad una maggior ecosostenibilità.

Grazie alla tua adesione a UISP contribuisce ogni anno alla realizzazione di:

- attività per il recupero e la riattivazione di anziani "fragili"
- attività per il benessere psicofisico nei centri diurni e nelle case di riposo
- attività per il benessere psicofisico in carcere
- attività contro il disagio minorile
- attività contro le differenze di genere
- attività di sostegno alle famiglie con persone diversamente abili
- attività a favore dell'integrazione razziale e culturale
- attività a favore del pieno riconoscimento dei diritti LGBT

I grandi appuntamenti annuali dell'UISP a cui tutti i soci sono invitati:



ATTIVITÀ IN PALESTRA

GINNASTICA DOLCE

Iscrizione 119 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

55 lezioni – dal 3 ottobre a maggio – 2 volte a settimana

* corsi già chiusi per raggiunto numero massimo grazie alle preiscrizioni

Palestra Ludens via Marconi 39/a

Mar-ven 9.00-10.00* / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14

Mar-ven 9.00-10.00* / 10.00-11.00* / 11.00-12.00

Lun-gio 16.00-17.00

Palestra Campus Campus universitario

Lun-gio 9.00-10.00* / 10.00-11.00*

Palestra Melloni via Pintor

Lun-mer 15.00-16.00 / 16.00-17.00 / 17.00-18.00

Mar-ven 15.00-16.00 / 16.00-17.00

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18

Lun-mer 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Centro Moving via Brozzi 15

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Mar-ven 16.00-17.00 / 17.00-18.00

Palestra Ego Center via De Ambris 4

Mar-ven 9.00-10.00

Circolo Il Tulipano via Marchesi 6

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Centro Esprit via Emilia Ovest 18/a

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Parrocchia Sacro Cuore p.le Volta 1

Mar-ven 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Lun-gio 17.00-18.00

Studio La Sorgente borgo Sorgo 12

Lun-gio 9.00-10.00

NOVITA' 2013

Palestra Supergym via Viotti 5

Mar-ven 15.00-16.00 / 16.00-17.00

NOVITA' 2013

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

- PALESTRA -

Iscrizione 149 € oppure 232 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 o 55 lezioni – dal 3 ottobre a maggio – 1 o 2 volte a settimana

OSTEOPOROSI, MAL DI SCHIENA E COLONNA CERVICALE

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Lun-gio 10.00-11.00 / 15.00-16.00

Palestra Campus Campus universitario
Lun-gio 11.00-12.00

Palestra Ego Center via De Ambris 4
Martedì 10.00-11.00

Studio La Sorgente borgo Sorgo 12
Martedì 9.00-10.00

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Martedì 14.30-15.30
Venerdì 15.30-16.30

Palestra Supergym via Viotti 5
Lun-gio 9.00-10.00

Centro Moving via Brozzi 15
Mar-ven 15.00-16.00

OBESITA'

NOVITA' 2013

Palestra Ludens via Marconi 39/a
Giovedì 9.00-10.00

ICTUS STABILIZZATO in collaborazione con

Sede Uisp via Testi 2

Mercoledì 15.30-16.30 - dal 30 ottobre al 30 aprile



La quota di iscrizione è **gratuita** per l'utente perché il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma. Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.

Come iscriversi: dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare alla sede di A.L.I.Ce. Parma dove i medici dell'associazione valuteranno l'effettiva idoneità delle persone a partecipare a questi corsi.

Dov'è A.L.I.Ce. Parma: in via Milano 34 a Parma. È aperta il lunedì e giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00. Telefono: 346/9892871

SPORTHERAPY in collaborazione con

Fit Lady

Centro Fit Lady via Callani 20

Giorni e orari verranno concordati direttamente con lo staff del Centro all'atto dell'iscrizione.

Cos'è: attività specifica per **obesità, diabete tipo I e II, ipercolesterolemia, ipertensione e cardiopatie**, svolta in gruppi di 4 persone al massimo.

Iscrizione: 200 € oppure 350 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Come: dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare direttamente al centro "Fit for Lady" per il versamento della quota d'iscrizione. Il centro provvederà ad effettuare il tesseramento associativo ed assicurativo Uisp.

Dove: il centro "Fit for Lady" si trova in via Callani 20 a Parma. È aperto da lunedì a venerdì 8.30-21.00 e il sabato 9.00-14.00 Questi i recapiti: 0521/494945 www.fitlady.it

TAI CHI

NOVITA' 2013

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Giovedì 11.00-12.00

Palestra Campus Campus universitario
Venerdì 9.00-10.00

YOGA

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Lunedì 11.00-12.00

NOVITA' 2013

Palestra Campus Campus universitario
Martedì 9.00-10.00

NOVITA' 2013

Palestra Supergym Moletolo via Anedda 23/a
Giovedì 9.00-10.00

NOVITA' 2013

Palestra Shantivanam via Bixio 102
Iscrizione: 119 € + 8 € tessera Uisp "Z" (per 25 lezioni da 2 ore)
mercoledì 10.00-12.00

BALLI

Iscrizione 82 € oppure 157 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
30 o 60 lezioni – da ottobre a maggio – 1 o 2 volte a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Martedì 15.00-16.00 (principianti, 30 lezioni)
Martedì 16.00-17.00 (avanzati, da 30 lezioni)
Martedì 17.00-18.00 (intermedi, 30 lezioni)
Venerdì 16.00-17.00 (avanzati, da 30 lezioni)
Venerdì 17.00-18.00 (pre-intermedi, 30 lezioni)

NOVITA' 2013

Palestra Damas via Orlando 27/a
Mar-ven 16.00-17.00 (social dance, da 30 o 60 lezioni)
Martedì 15.00-16.00 (liscio principianti, 30 lezioni)
Mercoledì 14.30-15.30 (liscio avanzati, da 30 lezioni)
Venerdì 15.00-16.00 (liscio intermedi, 30 lezioni)

Parrocchia SS. Stimate via Sbravati 6
Lunedì 14.00-15.00 (principianti, da 30 lezioni)
Lunedì 15.00-16.00 (avanzati, da 30 lezioni)
Giovedì 14.00-15.00 (intermedi, da 30 lezioni)
Giovedì 15.00-16.00 (avanzati, da 30 lezioni)

SLOWMOVE®

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Mercoledì 9.00-10.00 (intermedi) / 10.00-11.00 (base)

Palestra Campus Campus universitario
Martedì 11.00-12.00
Venerdì 11.00-12.00

Palestra Damas via Orlando 27/a
Mercoledì 11.00-12.00

Palestra Ego Center via De Ambris 4
Venerdì 10.00-11.00

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Mercoledì 9.00-10.00

Palestra Ludens via Marconi 39/a
Lunedì 9.00-10.00

Palestra Supergym via Viotti 5
Lunedì 10.00-11.00

Palestra Supergym Moletolo via Anedda 23/a
Giovedì 10.00-11.00

AEROBICA DOLCE

NOVITA' 2013

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

Circolo Arci San Lazzaro via Ugoletto 14
Lunedì 9.00-10.00
Giovedì 9.00-10.00

Palestra Campus Campus universitario
Martedì 10.00-11.00
Venerdì 10.00-11.00

Palestra Damas via Orlando 27/a
Mercoledì 10.00-11.00

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Martedì 15.30-16.30
Venerdì 14.30-15.30

Centro Moving via Brozzi 15
Martedì 9.00-10.00
Mercoledì 9.00-10.00

Palestra Supergym Moletolo via Anedda 23/a
Lunedì 10.00-11.00

ATTIVITÀ POSTURALE NOVITA' 2013

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

Palestra Damas via Orlando 27/a
Mercoledì 9.00-10.00

Palestra Fisilabor borgo Tommasini 18
Lunedì 9.00-10.00

Centro Moving via Brozzi 15
Mercoledì 10.00-11.00
Venerdì 9.00-10.00

Palestra Supergym Moletolo via Anedda 23/a
Lunedì 9.00-10.00
Giovedì 9.00-10.00

SPORT ENERGY

Iscrizione 82 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 lezioni – da ottobre ad aprile/maggio – 1 volta a settimana

Palestra Ludens via Marconi 39/a
Lunedì 10.00-11.00
Giovedì 10.00-11.00

Per le persone che hanno sempre fatto sport e che si sentono ancora in grado di affrontare esercizi e gesti tipici dei più comuni sport di squadra; per chi vuole avvicinarsi per la prima volta ad una disciplina sportiva mai praticata e che quindi sente l'esigenza di impararne i rudimenti tecnici e fisici. Gli esercizi proposti richiamano quelli comunemente affrontati durante gli allenamenti, con le dovute proporzioni in termini di carichi di lavoro. Possibilità di organizzare amichevoli a fine corso.

TEATRO MOTORIO NOVITA' 2013

Centro Moving via Brozzi 15
Mercoledì 18.00-20.00

Iscrizione 73 € (più 8 € tessera Uisp "Z")
25 lezioni – da novembre a maggio – 1 volta a settimana

Hai mai pensato che l'attività motoria oltre ad essere ludica può anche essere espressiva? Prova con Uisp il "teatro motorio", un'attività per l'appunto ludico-espressiva che ad un iniziale fase con esercizi di riscaldamento generale abbina esercizi e giochi motori propedeutici alla parte finale di recitazione e preparazione dello spettacolo. Divertente, originale, innovativo: prova il teatro motorio!!!

GINNASTICA AL DOMICILIO RESIDENZIALE COS'È?

Si tratta di corsi di ginnastica per piccoli gruppi di anziani di centri diurni o case di riposo, articolati in lezioni bisettimanali da ottobre a maggio che hanno come obiettivi il mantenimento o la riacquisizione di una autonomia di base, la stimolazione cognitiva, la riscoperta del corpo, dell'affettività e il ritorno a relazioni amicali di maggior qualità.

Nel 2013/2014 in collaborazione con



Dal 2008 ad oggi abbiamo realizzato attività di **ginnastica al domicilio residenziale per 72 persone**, in collaborazione con amministrazioni locali, cooperative e aziende alla persona, presso le strutture di: Sorbolo, Parma, Medesano, Basilicogioiano, Traversetolo, Collecchio e Vaio/Fidenza.

GINNASTICA A DOMICILIO

1 intervento finanziato da Uisp come attività istituzionale

COS'È?

Importante progetto per la riconquista dell'autonomia personale, della riattivazione sociale e del ritorno verso il territorio di persone che in seguito agli esiti di cadute, lutti, malattie o a causa di solitudine o lieve depressione, si sono ritirate entro le mura domestiche, rifiutando di uscire e rinunciando alla loro indipendenza personale ed ai loro contatti amicali.

COME SI FA?

Un tecnico educatore Uisp (laureato in Scienze Motorie/Isef ed appositamente formato da specifici corsi di livello nazionale) fa lezioni di ginnastica dolce individuali della durata di circa un'ora per due volte a settimana direttamente a casa della persona che è stata segnalata a Uisp da amici, parenti, vicini di casa, conoscenti o medici di base.

COME SEGNALARE A UISP UNA PERSONA?

Telefonare in Uisp allo 0521/707411 in orari d'ufficio e chiedere della coordinatrice del progetto, dott.ssa Sara Conversi.

Dal 2006 ad oggi **abbiamo seguito 78 persone** tra Parma e provincia, riuscendo a restituire autonomia a 51 persone, ciò significa che la ginnastica a domicilio è **efficace nel 65% dei casi**, a dimostrazione della validità del progetto e del suo enorme impatto sociale.

ATTIVITÀ IN PISCINA

AI CHI

NOVITA' 2013

Attività di gruppo in acqua calda (altezza 1,2 m). Si attuano sequenze di movimenti lenti, da eseguire in sincronia col respiro, ottimali per braccia, fianchi, pancia e gambe. I benefici riguardano una migliore postura, maggiore flessibilità articolare, rilassamento muscolare, miglioramento dei dolori lombalgici ed espulsione delle tossine grazie ai movimenti che interessano schiena e zona renale.

30 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana

Piscina Najma via Sicuri 15/a

Iscrizione: 190 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Martedì 9.30-10.30

Mercoledì 9.30-10.30

Giovedì 9.30-10.30

Piscina New Athena via Tarona 1 (Pontetaro)

Iscrizione: 190 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Lunedì 9.00-10.00

Venerdì 9.00-10.00

Piscina Sportcenter via Cardani 19

Iscrizione: 149 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Mercoledì 11.30-12.30

WATSU®

NOVITA' 2013

Sedute individuali svolte in galleggiamento in acqua calda, specifiche per l'allungamento e la decontrattura muscolare. Il Watsu® scioglie le tensioni e le rigidità muscolari per ottenere, grazie a muscoli più elastici e ad una più ampia mobilità articolare, maggiore facilità nei movimenti. E' pensato per essere una integrazione delle normali attività ludico-motorie proposte da Uisp.

DOVE ?

Accordandosi direttamente con il nostro insegnante, Marco Cattabiani, gli impianti a disposizione sono "NAJMA" in via Sicuri 15/a (prima laterale a destra di via Martinella) oppure "NEW ATHENA" in via Tarona 1, all'ingresso di Pontetaro. Si ricorda che è necessario essere soci Uisp per l'anno sportivo 13/14.

Per informazioni o accordi contattare Marco Cattabiani: 347 4157436

sw.sudharma@email.it

GINNASTICA IN ACQUA

Piscina Sportcenter via Cardani 19

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 60' d'acqua

Iscrizione 209 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Mer-ven 9.45-10.45

30 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 60' d'acqua

Iscrizione 149 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

Martedì 8.30-9.30

Mercoledì 8.45-9.45

Piscina di viale Piacenza

Iscrizione 130 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

30 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' d'acqua

Mercoledì 9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15

NUOTO

Piscina Sportcenter via Cardani 19

Iscrizione 199 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 60' d'acqua

Lun-gio 9.00-10.00 / 10.00-11.00 / 11.00-12.00

Piscina di via Zarotto

Iscrizione 280 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 45' d'acqua

Lun-gio 9.00-9.45 / 9.45-10.30 / 10.30-11.15 / 11.15-12.00

ACQUAMICA NOVITA' 2013

Attività di gruppo in vasca media (altezza 1,2 m). Vorresti imparare a nuotare o almeno a stare a galla ma avresti bisogno di più gradualità nelle lezioni perché hai paura dell'acqua? Hai scarsa confidenza con l'acqua? Non metti la testa sotto? Allora questo è il corso che fa per te: cominceremo con semplice e divertente acquaticità e poi, man mano che avrai più confidenza con l'acqua, inizieremo a galleggiare e ad imparare a nuotare.

Piscina Sportcenter via Cardani 19

Iscrizione 199 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 60' d'acqua

Mar-ven 11.00-12.00

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - PISCINA

ARTROSI DI ANCA E GINOCCHIO NOVITA' 2013

Piscina Sportcenter via Cardani 19

Iscrizione 239 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

60 lezioni – da ottobre a maggio – 2 volte a settimana – 45' d'acqua

Mar-ven 14.30-15.15

Piscina Ego Village via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

Iscrizione: 180 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' di attività in acqua

Giovedì 14.45-15.30 / 15.30-16.15

SCLEROSI MULTIPLA

Piscina Sportcenter via Cardani 19

Iscrizione 149 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' d'acqua

Lunedì 15.15-16.00

Sabato 15.00-15.45

Piscina Ego Village via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

Iscrizione: 180 € (più 8 € tessera Uisp "Z")

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' di attività in acqua

Lunedì 15.30-16.15

Sabato 10.30-11.15 / 15.00-15.45

ICTUS STABILIZZATO

Piscina Ego Village in collaborazione con



via del Giardinetto, 6 – Collecchio (PR)

25 lezioni – da ottobre a maggio – 1 volta a settimana – 45' d'acqua

Lunedì 14.45-15.30

Iscrizione: la quota di iscrizione è gratuita per l'utente perché il corso è interamente finanziato da A.L.I.Ce. Parma. Chi desidera partecipare a questi corsi deve sostenere solo i costi del tesseramento associativo ed assicurativo Uisp e A.L.I.Ce. Parma.

Come: dopo aver effettuato la preiscrizione presso i Comitati Anziani di quartiere è necessario andare alla sede di A.L.I.Ce. Parma dove i medici dell'associazione valuteranno l'effettiva idoneità delle persone a partecipare a questi corsi.

Dove: A.L.I.Ce. Parma si trova in via Milano 34 a Parma. È aperta il lunedì e giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00 Il recapito telefonico è 346/9892871

CORSI IN ACCREDITAMENTO

Le attività descritte in questo paragrafo, essendo realizzate in accreditamento con il Comune di Parma in base ad un bando comunale, al momento della stampa del libretto NON SONO ANCORA CERTE. La conferma definitiva della loro realizzazione, nonché di giorni, orari e quote d'iscrizione, sono subordinate agli esiti della nostra partecipazione al bando, che il Comune di Parma comunicherà in date successive.

Si ricorda che finora il bando ha stabilito che ha diritto al contributo comunale per la partecipazione a detti corsi solo chi ha compiuto 55 anni, risiede nel Comune di Parma e non è in condizione lavorativa, previa presentazione di un ISEE inferiore a 25.000,00 €/anno. Si può usufruire di questo contributo per una sola tra le attività proposte. L'iscrizione verrà accettata solo previo tesseramento Uisp 2013-2014

Si ricorda infine che tutte le attività previste dal bando sono a numero chiuso perciò le iscrizioni verranno accettate fino ad esaurimento posti. Per informazioni telefonare allo 0521/707411

GINNASTICA IN ACQUA TERMAL

Corsi da 20 lezioni monosettimanali per gruppi di 20 persone, svolti in acqua termale a 33° in vasca "media" presso le **terme di Monticelli**. Prevedono 45' di attività in acqua + 10' di idromassaggio.

GINNASTICA IN ACQUA

Corso da 55 lezioni bisettimanali svolto in vasca "media" presso la **piscina di via Moletolo**. Prevede 45' di attività in acqua.

NUOTO

Corsi da 55 lezioni bisettimanali svolti in vasca "grande" presso la **piscina di via Moletolo**. Prevedono 45' di attività in acqua.

ATTENZIONE

Corsi di nuoto in accreditamento presso la **piscina Zarotto**: al momento della stampa del libretto ancora non sappiamo le caratteristiche previste dal bando per questi corsi (durata delle lezioni ed eventuale parte di attività a secco a bordo vasca)

ATTIVITÀ IN AMBIENTE

GINNASTICA NEI PARCHI

DAL 12 MAGGIO AL 27 GIUGNO 2014

È necessario avere la tessera Uisp 13/14



PARCO DUCALE lun-gio 9.00-10.00
Ritrovo di fronte al teatro "Al Parco"

PARCO FALCONE E BORSELLINO lun-gio 9.00-10.00
Ritrovo dal gazebo fisso all'interno del parco

PARCO al CAMPUS lun-gio 9.00-10.00
Ritrovo davanti al Palacus, all'interno del parco

PARCO del DONO mar-ven 9.00-10.00
Ritrovo all'ingresso di via Montebello, semaforo pedonale

PARCO MARTINI mar-ven 9.00-10.00
Ritrovo parcheggio di via Bondi

PARCO CITTADELLA mar-ven 9.00-10.00
Ritrovo all'ingresso di via Passo Buole



GRUPPI DI CAMMINO

Calendari di uscite (da fine giugno ai primi di agosto 2014) con itinerari da percorrere a piedi. La partecipazione è libera e gratuita (previo tesseramento Uisp). Ad ogni camminata sarà presente un insegnante Uisp. Ogni camminata parte con qualunque condizione meteo. Indossare scarpe da ginnastica, indumenti dai colori chiari, leggeri e comodi. Cappello ed occhiali da sole. No zaini e borse: portare solo un marsupio con il minimo necessario, oltre ad una bottiglietta d'acqua e un po' di liquirizia pura (per chi soffre di pressione bassa).

Il raggiungimento dei punti di partenza delle camminate è previsto in maniera autonoma a piedi, bicicletta, auto o mezzi pubblici.

È necessario che chi intende effettuare l'uscita si prenoti telefonicamente allo 0521/707411 entro i termini indicati.

CIRCUITO "PARMA SEGRETA"

Partenza 7.30
Telefonare entro 2 gg. prima

CIRCUITO "BOSCHI E TORRENTI"

Partenza: orario da concordare
Telefonare entro 7 gg. prima

CIRCUITO "PIEVI E CASTELLI"

Partenza: orario da concordare
Telefonare entro 7 gg. prima

NOVITA' 2013

Il calendario dettagliato delle uscite verrà distribuito a lezione e pubblicato sul sito www.uisp.it/parma a febbraio 2014.

Vantaggi socio Uisp Parma

ARTICOLI SPORTIVI

Miodini bike – cicli Miodini di Gian Paolo Miodini – mail: miodini@alice.it

Via Dante Alighieri 3/a – San Michele Tiorre, Felino (PR)

Tel. 0521/835513 – fax 0521/836966

Sconto 10% su biciclette, gruppi, ruote e integratori.

Sconto 15% su abbigliamento, caschi, scarpe, ricambi, accessori, pedali e selle.

Freesport – montagna, trail running, trekking, viaggi, avventura – info@freesportparma.it

Strada D'Azeglio, 53 – Parma

Tel. 0521/238737

Sconto 10% sul prezzo di vendita (esclusi prezzi già scontati).

Errea Sport Point – calcio, pallavolo, basket, corsa e rugby

Via Emilio Lepido (area ex Salamini) - Parma

Tel. 0521/835513 – fax 0521/836966

Sconto 20% su tutto l'abbigliamento e le scarpe.

Sconto 50% su tutti i palloni da calcio.

Emovica Let's Bike – assistenza, riparazione, vendita e nolo bici; accessori e abbigliamento

V.le Fratti 52/C, Parma - Tel. 0521/772211 – mail: info@emovica.it

Sconto 7% sulle Biciclette normali ed elettriche

Sconto 10% su Accessori e Abbigliamento anti-vento, anti-acqua.

CASA E FAMIGLIA

Orologeria Lab.Oro – riparazione, vendita e assistenza orologi - Via Solari, 31 - Parma

Da lun a ven 8.30-12.30 / 14.30-19.00, il sabato 8.30-12.30

Sconto 20% sulle riparazioni di orologi da polso e da muro.

L'Altramarea – abbigliamento, oggettistica e alimentari del mercato equo e solidale

www.laltramarea.com - laltramarea@libero.it

Strada D'Azeglio, 54 (Parma) – tel. 0521/508048

Sconto 7% sui prodotti alimentari.

Sconto 15% sui prodotti NON alimentari.

La Nuova Lamp – illuminazione e lampadari - info@lanuovalamp.com

Via Cremonese 146 (Parma) – Tel/Fax 0521/980302

Sconto 10% sui ventilatori.

Sconto 50% su tutti gli altri articoli.

To CLICK – cartoleria

Via Giardinetto 6/m – Collecchio (PR)
Tel. 0521/302032

Sconto 5% su testi scolastici, universitari e dizionari; cartucce rigenerate "refill".

Sconto 7% su cancelleria e materiale scolastico.

(convenzione valida fino al 23/04/13 esclusi i prodotti già in saldo)

ARTE, CULTURA, FORMAZIONE E TEMPO LIBERO

CEM LIRA – scuola di musica – mail: info@cemlira.it - sito: www.cemlira.it

Viale Solferino 25, Parma - Tel. 0521/255826

Corsi di pianoforte, chitarra, canto, flauto, clarinetto, violino; avviamento alla musica.

Laboratori di teatro, dizione e lettura espressiva; regia e sceneggiatura cinematografica.

Le proposte sono sia individuali che collettive e rivolte a bambini, giovani e adulti.

Sconto 5% sui corsi individuali.

Sconto 10% sulla quota di frequenza ai corsi.

Sconto 15% sui corsi collettivi.

DUE lezioni di prova GRATUITE.

(lo sconto si ottiene dietro presentazione della tessera Uisp. Lo sconto è riconosciuto ai soci Uisp e ai componenti dei loro nuclei familiari)

L'arte di... – scuola d'arte, associazione culturale – rita_correnti@alice.it lartedi@edko.biz

Viale Libertà 2 – Collecchio (Parma) - Cell. 331/3430517

Corsi e laboratori di: scultura in terracotta; engobbi e maiolica; decorazione di ceramica; pittura

su vetro e decorazione ceramica a freddo; decoupage, ceramica e disegno per bambini;

decoupage per adulti; pianola; pittura; carta pesta; colori sotto cristallini; corsi di ferri e

uncinetto base o avanzato per adulti, ragazzi e bambini.

Sconti vari sui corsi.

Museo Guatelli – mail: info@museoguatelli.it

Via Nazionale 130 – Ozzano Taro di Collecchio (PR)

Tel. 0521/333601 – fax 0521/332098

Da lunedì a sabato solo su prenotazione o chiamata (338.2998632)

Domenica e festivi 10.00-12.00 / 15.00-18.00

Luglio e agosto solo domenica e festivi 16.00-18.00

Chiusura invernale: dal 9 dicembre al 28 febbraio

Sconto 20% sul biglietto d'ingresso.

Tuttolibri srl – Via F. Bernini, 9/a (PR) – info@tuttolibri.it

Tel. 0521/981878 - Fax 0521/944989

Sconto 5% sui libri scolastici nuovi, zaini, diari, quaderni e articoli per la scuola.

Sconto 15% su libri vari non scolastici per adulti e ragazzi.

Sconto dal 15% al 20% su atlanti e dizionari.

Sconto 50% sui libri scolastici usati.

Libreria Ubik – via Mazzini (Parma) – tel. 0521/282280 – mail: parma@ubiklibri.it

Sconto 10% su tutti i libri.

RISTORAZIONE

I du matt – trattoria e pizzeria anche a pranzo. Piatti tipici, salume e torta fritta
Via Ulivi 3/c, Parma – tel. 0521/251407 oppure 0521/922195 - info@idumatt.it

Sconto 10% sul conto totale, escluso sabato e festività.
(possibilità di saletta riservata)

SALUTE E BENESSERE

Dalla Rosa Prati – poliambulatorio privato convenzionato SSN
Via Emilia Ovest 12/a, Parma – tel. 0521/2981

Il socio Uisp usufruisce di prezzi agevolati sulle prestazioni sanitarie, come elencato nel listino prezzi della convenzione scaricabile all'indirizzo:

http://www.uisp.it/parma/files/TesseraUispVantaggi/Vantaggi_Immagini/DRP_LISTINO_UISP_2012_13.xls

Farmacia Tomatis – Via Toscana 94/a (angolo via Mantova), Parma - Tel. 0521/241557

Sconto 10% su farmaci da banco, farmaci senza obbligo di prescrizione, prodotti per l'igiene e la cosmesi, integratori e multivitaminici.

L'Orto dei Semplici – Erboristeria – ortodeisemplici@libero.it

B.go del Parmigianino 9/a - Tel/fax 0521/230108 - Orario: 9-12.30/16-19.30, giov. pome chiuso
Via Repubblica 73/a - Tel e fax 0521.236542 - Orario: 9-13/15.30-19.30, giovedì pome chiuso

Sconto 10% su Erbe officinali ed estratti vegetali derivati; Tisane personalizzate; The sfusi e in bustine filtro; Olii essenziali per la persona e per l'ambiente; Integratori alimentari naturali anche per sportivi; Cosmetici vegetali "bionaturali autentici" anche decorativi.

Sconto 5% su Miele italiano biologico anche monoflora e prodotti apistici biologici e/o controllati; Alimenti naturali da coltivazioni biologiche anche per intolleranti al glutine.

Bella La Vita – chiropratica - BLVChiropratica@gmail.com

Galleria Polidoro 7/a (la galleria di via Mazzini), Parma - Tel 0521/1801234 - Fax 0521/1801235

Sconto 35% sulla prima visita.

Sconto 25% sulle visite successive.

Sconto 25% sui pacchetti da 12, 24 e 40 aggiustamenti.

ATTENZIONE

Per gli ultimi aggiornamenti sulla scontistica collegata alla tessera e ad eventuali nuove offerte, visitate il nostro sito: <http://www.uisp.it/parma>

Volpe: Buongiorno

Piccolo Principe: Buon giorno! Chi sei?
Sei molto carino.

Volpe: Sono una volpe.

Piccolo Principe: Vieni a giocare con me...
Sono così triste!

Volpe: Non posso giocare con te... Non
sono addomesticata.



Piccolo Principe: Ah, Scusa! Che cosa vuol dire "addomesticare"?

Volpe: Vieni da lontano, tu! Che cosa cerchi?

Piccolo Principe: Cerco gli uomini ... Che cosa vuol dire "addomesticare"?

Volpe: Gli uomini hanno dei fucili e cacciano. E' molto noioso! Allevano anche delle galline. E' il loro solo interesse. Tu cerchi delle galline?

Piccolo Principe: No! Cerco degli amici. Che cosa vuol dire "addomesticare"?

Volpe: E' una cosa da tempo dimenticata! Vuol dire "creare legami"

Piccolo Principe: Creare legami?

Volpe: Certo! Tu per me, fino ad ora, non sei che un ragazzino uguale a centomila ragazzini, e non ho bisogno di te. E neppure tu hai bisogno di me. Io non sono per te che una volpe uguale a centomila volpi. Ma se tu mi addomestichi, noi avremo bisogno l'uno dell'altra. Tu sarai per me unico al mondo e io sarò per te unica al mondo.

Piccolo Principe: Comincio a capire ... c'è un fiore ... credo che mi abbia addomesticato!

Volpe: E' possibile! Capita di tutto sulla Terra

Piccolo Principe: Oh, non è sulla Terra! [...]

Volpe: La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano e tutti gli uomini si assomigliano. E io perciò mi annoio. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi fanno nascondere sotto terra. Il tuo, invece, mi farà uscire dalla tana, come una musica. E poi, guarda! Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio il pane e il grano, per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla, e questo è triste! Ma tu hai i capelli color dell'oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai

addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano ... Per favore addomesticami.

Piccolo Principe: Volentieri, ma non ho molto tempo! Ho da conoscere degli amici e da scoprire molte cose!

Volpe: Non si conoscono che le cose che si addomesticano ... **Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma, siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici.** Se tu vuoi un amico, addomesticami!

Piccolo Principe: Che bisogna fare?

Volpe: Bisogna essere molto pazienti. In principio, tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino. Poi il giorno dopo ancora più vicino .. finché mi potrai toccare .. Saremo diventati amici, non avremo più paura uno dell'altro ... saremo felici di stare insieme ..
Ah, dimenticavo ... devi cercare di venire sempre alla stessa ora, così sarà più bello, perché nell'attesa crescerà la voglia di stare insieme! Così ogni giorno ci sembrerà diverso dagli altri, un'ora dalle altre ore.

Piccolo Principe: E quando non ci potremo più vedere? Quando me ne dovrò andare?

Volpe: Ah, piangerò!

Piccolo Principe: Ma io non vorrei farti del male!

Volpe: E' vero, ma è inevitabile.

Piccolo Principe: Ma allora che ci guadagni?

Volpe: Ci guadagno il colore del grano. Vedi, tu piangevi per i fiori che hai incontrato, ma il tuo fiore è unico al mondo.

Piccolo Principe: Sì, è vero ... la mia rosa è unica al mondo perché è lei che ho annaffiato, è lei che ho curato, che ho riparato col paravento; è unica perché è su di lei che ho ucciso i bruchi, perché è lei che ho ascoltato lamentarsi e vantarsi, e anche qualche volta tacere. Perché è la mia rosa...

Volpe: ora hai capito e ti regalerò un segreto ... Ecco il mio segreto, è molto semplice: **non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi ...**

Piccolo Principe: L'essenziale è invisibile agli occhi!

Volpe: **E' il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante!** Gli uomini hanno perduto questa verità, ma tu non la devi dimenticare. **Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato...** tu sei responsabile della tua rosa.

Piccolo Principe: Io sono responsabile della mia rosa