



NEWSLETTER n°9 - 23.24

In evidenza questa settimana...



Sedici anni di passione e danza con la nuova edizione di Città in Danza

A Torino, la prima Coppa Piemonte Kumite del settore karate delle Discipline Orientali

Ferrate che passione, del settore Montagna, ci porta sempre più in alto tra le vette del Piemonte

Il fiore all'occhiello invernale della Pallavolo, soffia le sue "prime" 19 candeline

...cos'altro troverai in questo numero?

Formazione - I Corsi di Formazione per il conseguimento delle qualifiche Nazionali di Operatore Sportivo Metodica Cammino di Atletica Leggera e di Istruttore e Tecnico Off Road del settore Ciclismo

SdA Atletica Leggera - Tutto il calendario del settore, potrai scegliere tra: pista, strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking - "Sentiero delle vigne" con l'asd Nordic Walking Volpiano

SdA Calcio - La Coppa Carnevale ritorna sui campi li 3, 10 e 17 febbraio 2024

SdA Discipline Orientali - A Novi, proseguono le lezioni del corso cinture nere del settore judo

SdA Neve - Il Trentino sarà la sede dal 10 al 17 marzo 2024 di NeveUisp

SdA Vela - Si conclude domenica 14 gennaio, il 10° trofeo invernale di Belgirate

BIELLA - ASD Musubi e l'Open day di Aikido

BRA CUNEO - Le attività alla Piscina di Ciriè

TORINO - Le attività delle Associazioni affiliate - “Costruiamo il verde in città, insieme!” del progetto SportCivico - Punti di facilitazione digitale presso la sede del Comitato - Scopri il nuovo Progetto di Servizio Civile Uisp Torino 2024- asd Sportidea Caleidos "I sabati del Benessere" - Remnants dell'asd Progetto Slip

VALLESUSA - I workouts di Sfumature di Mamma

VERCELLI - KiAikido al Dojo Ronin di Vercelli

Buona Lettura!

Formazione

**EQUIPARAZIONE e RILASCIO delle QUALIFICHE
clicca [QUI](#) per contattare direttamente l'Ufficio Formazione**



Corso di formazione per il conseguimento della qualifica Nazionale di
OPERATORE SPORTIVO DI ATLETICA LEGGERA

METODICA DEL CAMMINO

 011.4363484

 formazione.piemonte@uisp.it

29 Gen. - 29 Feb.

2024



WWW.UISP.IT/PIEMONTE

Corso di Formazione per il conseguimento della qualifica Nazionale di Operatore Sportivo di Atletica Leggera Metodica Cammino - dal 29 gennaio al 29 febbraio 2024

Un nuovo corso di formazione per ottenere la qualifica di: operatore sportivo di atletica leggera - metodica del cammino. 23 ore di lezioni in videoconferenza e 10 di esercitazioni pratiche in presenza.

ALCUNI DEGLI ARGOMENTI CHE SARANNO TRATTATI :

Il concetto di accompagnatore, il ruolo dell'accompagnatore nei gruppi di cammino,
Benefici psicofisici del cammino,

Conoscenza del proprio corpo nel cammino,
Tecnica di cammino: i passi e movimenti in pianura/salita/discesa,
Sicurezza e conoscenza del territorio: l'ambiente naturale e luoghi di interesse, rispetto e salvaguardia dell'ambiente,
Pianificazione pratica e gestione logistica di un'escursione

REQUISITI DI ACCESSO AL CORSO:

Per accedere al corso occorre avere 18 anni ed essere in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Diploma di Scuola Media Superiore;
- Laurea in Scienze Motorie, Laurea in materie afferenti alla Sanità oppure 5 anni di esperienza con istruttori qualificati nella pratica del cammino e/o nordic walking e/o fitwalking.

VERIFICA

A fine corso è prevista una verifica (Scritto, orale e prova pratica).

TIROCINIO:

Sono previste 20 ore di tirocinio presso ASD con istruttori qualificati.

COSTO DI ISCRIZIONE: 70 euro

[Clicca QUI per programmi e link d'iscrizione](#)

UISP
sportpertutti
Ciclismo

ISTRUTTORE TECNICO
CICLISMO
CON SPEC. OFF-ROAD

CICLISMO UISP

TORINO
9 E 10 MARZO
2024

ONLINE
DAL 26 FEBBRAIO
AL 5 MARZO

Info:
Ermes
340 852 5966

Corso di Formazione per il conseguimento della qualifica Nazionale di Istruttore e Tecnico Off Road - settore Ciclismo

Il corso si prefigge di formare tecnici istruttori di ciclismo che abbiano acquisito la conoscenza di: meteorologia, programmazione, alimentazione, gestione dei gruppi, concetto di sicurezza, orientamento, tecniche di guida.

Al corso possono iscriversi:

- Praticanti ciclismo fuoristrada e in strada con un'esperienza pluriennale nel settore (allegare eventuale curriculum sportivo e descrizione della propria esperienza acquisita negli anni, che sarà opportunamente visionato dalla commissione formativa)
- Tutti coloro che vogliono arricchire il proprio bagaglio culturale attraverso appositi moduli formativi (sicurezza, orientamento, alimentazione, materiali) per una maggiore consapevolezza della disciplina, indipendentemente dal "gestire" gruppi di persone.
- I laureati in Scienze Motorie, i diplomati Isef, i tecnici in possesso di altri brevetti coerenti con l'attività di riferimento.

- Atleti e dirigenti interessati con un'esperienza pluriennale nel settore (previa presentazione di curriculum sportivo, che sarà opportunamente visionato dalla commissione formativa)

Il corso si svolgerà ONLINE il 26 e 28 FEBBRAIO e 1, 3, 4 e 5 MARZO 2024 (orario previsto dalle 20 alle 23:00) e in PRESENZA a TORINO il 9 e 10 MARZO 2024

COSTO: 360 EURO (compresa maglia tecnica)

Il bonifico è di euro 360 va intestato a:

UISP APS distaccamento amministrativo di Bologna

Iban - IT 27 N 03069 09606 100000065684 INTESA SAN PAOLO SPA

Causale: CORSO PER ISTRUTTORE TECNICO DI CICLISMO TORINO + "VOSTRO COGNOME E NOME"

(Consigliamo di effettuare il bonifico prima dell'iscrizione on-line in quanto andrà allegata la ricevuta come file nel modulo di iscrizione. In alternativa è possibile mandare copia di versamento a formazione.ciclismo@uisp.it)

TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI: 5gg prima dell'inizio delle lezioni online

[Clicca QUI per programmi e link d'iscrizione](#)

In Evidenza

7 APRILE 2024

CITTÀ IN DANZA PIEMONTE

CONCORSO NAZIONALE DI DANZA

16° EDIZIONE

LAVANDERIA A VAPORE
COLLEGNO (TO)

DANZA.PIEMONTE@UISP.IT



Credit foto: sda Danza UISP Piemonte

Città in Danza...sedici anni di passione!

Città in Danza, il Concorso Nazionale di Danza Uisp, è diventato sempre più grande e anche quest'anno "andrà in scena" per il suo sedicesimo anno, sul palco della Lavanderia a Vapore di Collegno, il 7 aprile 2024.

L'evento sarà così organizzato:

ore 10.30 categoria BABY - categoria CHILDREN - PREMIAZIONI

a seguire: categoria JUNIOR PREMIAZIONI - categoria OPEN - PREMIAZIONI

Tipologia di coreografie:

- *ASSOLO*
- *PASSO A DUE*
- *GRUPPO*

GENERE COREOGRAFICO

CLASSICO/NEOCLASSICO/DANZA DI CARATTERE

CONTEMPORANEO

DANZE ETNICHE E POPOLARI

MODERNO

CATEGORIA COREOGRAFICA

BABY (FINO AI 9 ANNI COMPIUTI)

CHILDREN (10-12 ANNI COMPIUTI)

JUNIOR (13 -15 ANNI COMPIUTI)

OPEN (DAI 16 ANNI COMPIUTI)

COPPA UISP PIEMONTE KUMITE

ESORDIENTI - CADETT*
SPERANZE - JUNIORES
SENIORES

14 GENNAIO 2024

PALAZZETTO DELLO SPORT
"LE CUPOLE" - TORINO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



contattaci su

disciplinacardinali.piemonte@uisp.it

seguidici su





Credit foto: sda Discipline Orientali UISP Piemonte

A Torino, la prima Coppa Piemonte Kumite del settore karate

Il 2024 delle Discipline Orientali Uisp Piemonte, si apre con la prima “Coppa Piemonte UISP” dedicata alla specialità del kumite del settore Karate.

La formula della manifestazione si attiene al Regolamento Gare Discipline Orientali UISP Nazionale ed è aperta ad atlete ed atleti agonisti (da esordienti a seniores), cinture da gialla a nera, provenienti da tutta Italia. Al termine della manifestazione, verrà consegnato il trofeo alla prima società classificata, che avrà totalizzato il maggior numero di punti assegnati, attraverso le prove dei loro atleti iscritti alla gara.

L'appuntamento è questa domenica al Palazzetto dello Sport "Le Cupole" (via Artom 111, Torino) a partire dalle 9,30.

info → disciplineorientali.piemonte@uisp.it

SE FREQUENTI GIÀ IL MONDO DELL'ESCURSIONISMO, MA DESIDERI AVVENTURARTI SU
PERCORSI PIÙ TECNICI, MANTENENDO SEMPRE UN ELEVATO STANDARD DI SICUREZZA...
QUESTO È IL CORSO CHE FA PER TE!

EDIZIONE 2024

CORSO DI VIE FERRATE

MONTAGNA UISP PIEMONTE

DIREZIONE DEL CORSO ERMANNO PIZZOGGIO - FORMATORE NAZIONALE MONTAGNA UISP

PROGRAMMA

- Domenica 10 Marzo > attrezzatura ed equipaggiamento_sentieri attrezzati**
- Domenica 17 Marzo > tecniche di progressione su vie ferrate**
- Domenica 24 Marzo > fattore di caduta_tecniche di soccorso in ferrata**
- Domenica 7 Aprile > utilizzo della corda come strumento ulteriore di sicurezza**

Si ricorda che l'attività è riservata ai soli soci UISP

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Il versamento della quota di iscrizione per i soli soci UISP è di € 60,00

Dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario a:

UISP Comitato Regionale Piemontese APS - Via Nizza 102, 10126 Torino

Iban IT 28F0326831110052448222000

CAUSALE: Corso Vie Ferrate 2024 + data + NOME COGNOME

per info montagna.piemonte@uisp.it oppure whatsapp 348.8568589



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



contattaci su
piemonte@uisp.it

seguiaci su





Credit foto: sda Montagna UISP Piemonte

Sempre più in alto con il settore Montagna Uisp Piemonte!

"Ferrate che Passione" è il ciclo di appuntamenti del settore Montagna, che a partire dalle passate edizioni, ha già condotto numeros3 allieve e allievi, alla scoperta dei percorsi ferrati più particolari del Piemonte.

Tutti gli appuntamenti sono in presenza.
Primo incontro: 10 marzo 2024

info → montagna.piemonte@uisp.it



19° PALIO SANT'ORSO
2° Memorial Andrea Tagliante
Pallavolo Mista

25/28 gennaio
2024

Scadenza
iscrizioni
7/01/2024

info:
Donatella 3515968508
pallavolo.piemonte@uisp.it



 **UISP**
sportpertutti

19esimo Palio Sant'Orso

Il Palio di Sant'Orso 2° Memorial “*Andrea Tagliante*” è il fiore all'occhiello invernale della pallavolo Uisp Piemonte. Il torneo, aperto a tutte le squadre di pallavolo mista, si terrà nella splendida cornice di Saint Vincent dal 25 al 28 gennaio, con una giornata, quella del 25 gennaio 2024, dedicata alle squadre dei Centri di Salute Mentale.

info → pallavolo.piemonte@uisp.it

SdA Atletica Leggera



Credit foto: asd Podistica Valle Infemotto

CLICCA QUI per vedere il calendario del settore: **pista, strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking**

Camminate ed Escursioni



14 gennaio
2024

WWW.NORDICWALKINGVOLPIANO.COM

RIVARA

Il sentiero delle
vigne



ESCURSIONE IN
NORDIC WALKING
IN CANAVESE

*percorso di
circa 15 km
con dislivello di
480 metri*

*Una giornata di nordic
walking tra vigneti e
panchine giganti.*

Una completa descrizione
dell'escursione la potete
leggere sul sito:

Credit foto: asd Nordic Walking Volpiano

“Sentiero delle vigne” (anello Rivara-Levone-Forno) con l'asd Nordic Walking Volpiano

“Sentieri tra le vigne” è un progetto promosso pochi anni fa che coinvolge tre Comuni: Rivara, Levone e Forno. Come suggerisce il nome, si tratta di una rete di percorsi immersi nel verde delle colline di un'area disseminata di vigneti che rappresenta, come si legge nel giornale “La Sentinella del Canavese”, quasi un unicum per questo lembo di Canavese.

Ritrovo ore 9:15 Piazza Giuseppe Garibaldi – Rivara

Il punto di ritrovo dista da Volpiano circa 23 km (30 minuti di viaggio in auto)

Inizio camminata: ore 09:30

Durata camminata: 5.00h circa comprensiva di soste e pausa pranzo

Lunghezza: 15 km circa

Dislivello: 480 m D+

Difficoltà: E

Tratti esposti: non esistono tratti esposti

Altitudine minima: 350 slm

Altitudine massima: 565 m slm

info → nordicwalkingvolpiano.com

SdA Calcio



Credit foto: sda Calcio UISP Piemonte

Coppa Carnevale

Sono ufficialmente aperte le iscrizioni al Torneo, che si giocherà nei diversi campi della Regione, nelle giornate del 3, 10 e 17 febbraio 2024. In occasione delle finali, in programma sabato 24 febbraio nei campi della Polisportiva Campus, verranno premiate tutte le squadre vincitrici e al termine, come da tradizione, seguirà una festa in maschera che coinvolgerà famiglie e società partecipanti.

Qualificazioni: Luoghi vari

Clicca QUI per il link d'iscrizione

SdA Discipline Orientali



Credit foto: sda Discipline Orientali UISP Piemonte

A Novi, proseguono le lezioni del corso cinture nere del settore judo

Domenica 14 gennaio riprendono, presso la palestra del Judo Club Novi, a Novi Ligure, gli appuntamenti con il percorso per diventare I o II Dan, condotti dalla Commissione Tecnica Regionale DO UISP, aperti a tutti coloro che sono in possesso almeno del I kyu e – in via eccezionale – agli atleti di età superiore (o uguale) al 2009, o anche solo a coloro i quali sono interessati alle varie tematiche affrontate durante le diverse lezioni.

Programma della lezione: Nage no Kata e Katame no Kata, dalle 9 alle 18

Il calendario di tutti gli appuntamenti e le modalità di partecipazione, sono sul nostro sito www.uisp.it/piemonte/disciplineorientali/stage-tecnici-i-e-ii-dan

info → disciplineorientali.piemonte@uisp.it

Puoi iscriverti alla singola lezione cliccando QUI

SdA Neve

NEVE UISP

10-17 MARZO

duemila24

SKIAREA CAMPIGLIO DOLOMITI DI BRENTA
MARILLEVA 1400 - PASSO CAMPO CARLO MAGNO

Neve, sport,
natura e divertimento...
INSIEME



UISP
sportpertutti
Neve

62°
**CAMPIONATO
NAZIONALE
SCI ALPINO**

SPECIALITÀ
S.L. - C.S.

15-17 MARZO
duemila24

SKIAREA CAMPIGLIO DOLOMITI DI BRENTA
MARILLEVA 1400 - PASSO CAMPO CARLO MAGNO

Credit foto: sda Neve Uisp Nazionale

NeveUisp

Il Trentino e precisamente la Skiarea Campiglio Dolomiti di Brenta a Marilleva 1400 - Passo Campo Carlo Magno, sarà la sede dal 10 al 17 marzo 2024 di NeveUisp, tradizionale appuntamento di neve, sport, natura e divertimento per gli appassionati del circo bianco.

Dal 15 al 17 andrà in scena il 62° campionato italiano di sci alpino.

info → www.uisp.it/areaneve

SdA Nuoto

DOMENICA
14
GENNAIO

UISP
PIEMONTE
NUOTO

XVIII
MEMORIAL
"DAVIDE
CAGNOTTO"

CAT. RAG. - JUN. - ASS. - MASTER

PISCINA COMUNALE DI FOSSANO

VIA MONSIGNOR ANGELO SORACCO, 15, 12045 FOSSANO CN





Credit foto: sda Nuoto Uisp Piemonte

XVIII Memorial Cagnotto

Domenica 14 gennaio nella Piscina Comunale di Fossano, si svolgerà la XVIII edizione del Memorial *Davide Cagnotto* , a cui potranno partecipare le categorie ragazzi, junior, assoluti e master.

Vasca 25m 8 corsie
Cronometraggio manuale

Ragazzi-Juniores-Assoluti-Masters

08:00-08:20 Riscaldamento categorie femminili

08:20-08:40 Riscaldamento categorie maschili

08:45 Inizio Gare

info programma e set list → aquatime.it/uisppiemonte

SdA Vela



10° TROFEO INVERNALE L'Inverna a Belgirate

2023-24



L'INVERNA A BELGIRATE

5-NOVEMBRE-23
1° Prova

3-DICEMBRE-23
2° Prova

14-GENNAIO-24
3° Prova



Comitato Organizzatore

PARTNER



IN COLLABORAZIONE CON

Credit foto: Marina di Belgirate

L'Inverna a Belgirate

Si conclude domenica 14 gennaio, il 10° trofeo invernale di Belgirate.

A tutti gli equipaggi sarà offerta una sfiziosa colazione di benvenuto prima di iniziare a navigare sulle acque del Lago Maggiore. Tutti coloro che parteciperanno alla regata, potranno assistere ad uno spettacolo di fascino velico e sostenere l'iniziativa benefica "La Casa del Fiore" dell'Associazione Bianca Garavaglia Odv.

Tra le 13 e le 14 un delizioso pasto caldo accoglierà i partecipanti e sarà seguito dalla premiazione presso Villa Piceni a Belgirate alle 18,30. La premiazione includerà il trofeo Challenger "Coppa Belgirate Raimondo Panario" e il trofeo Challenger "Claudio Nizzetto". L'evento è frutto della sinergia tra la Società delle Regate 1858 e la Pro Loco Belgirate, dimostrando l'ospitalità, la passione e l'impegno costante nel mondo della vela.

Numerosi i partner a cui va un ringraziamento: AVIS Stresa, Yachting Nautic Shop Store, Paracchino Shop, Villa Piceni Belgirate e a tutti gli equipaggi che condividono la passione per la vela, l'amicizia e la beneficenza.

i Comitati Territoriali

BIELLA

 **MUSUBI**
Associazione Sportive Dilettantistiche

AIKIDO



OPEN DAY

PER BAMBINI - RAGAZZI - ADULTI

SABATO 13 GENNAIO 2024
DALLE 10.30 ALLE 12.30

presso PALESTRA LA MARMORA
C.so Rivetti 2/a (secondo piano)

BIELLA

PER INFORMAZIONI:

cell. 3475206021

musubiasdbiella@gmail.com

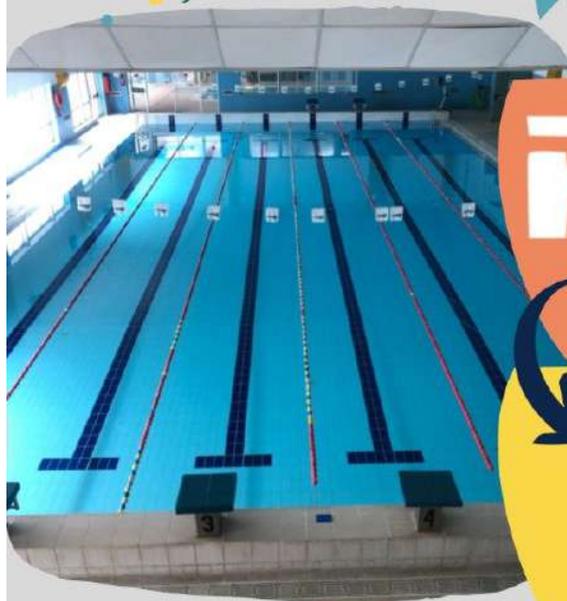
Credit foto: asd Musubi

ASD Musubi - Open day di Aikido

Sabato 13 gennaio alla palestra La Marmora di Biella ci sarà l'open day rivolto a bambini, ragazzi e adulti dalle 10,30 alle 12,30.

BRA CUNEO

**STAGIONE SPORTIVA
2022/2023**



PISCINA di Cirié



UISP
sportpertutti

Comitato di Bra-Cuneo

**PER IL SECONDO
ANNO INSIEME!**

**RIAPERTURA IMPIANTO
LUNEDI' 5 SETTEMBRE**

**APERTURA *ISCRIZIONI E NUOTO LIBERO*
LUNEDI' 5 SETTEMBRE**

**RIPARTENZA *ATTIVITA' CORSISTICHE*
LUNEDI 19 SETTEMBRE**

TEL 371 440 1928

Lezione di prova acqua bike

La Piscina di Ciriè, propone lezioni di acqua bike su prenotazione giovedì 18 alle 20,20 e venerdì 19 alle 17,50.

I posti sono limitati!

info → piscinadicirie@gmail.com

PISCINA
di Ciriè

NUOVO CORSO!
GAG - GIOVEDÌ ORE 17:00

371 440 19 28

UISP
sportpertutti

Nuovo corso GAG

La piscina di Ciriè organizza un nuovo corso di GAG (Gambe-Addominali-Glutei) giovedì alle 17. Di cosa si tratta? E' un circuito di allenamento che si svolge con l'ausilio di piccoli attrezzi e a ritmo di musica. Grazie ad un allenamento costante si potrà diminuire la massa grassa localizzata su cosce, fianchi e glutei e ritrovare una linea più snella e asciutta. L'esercizio in acqua permette di abbinare l'esercizio fisico ai benefici del massaggio in acqua: un'azione

drenante del sistema linfatico e circolatorio che esercita un maggior contrasto alla ritenzione idrica.

TORINO

Oltre 400 tra asd e aps affiliate, della Città di Torino, dei comuni pedecollinari e confinanti con l'astigiano. Tante attività sportive, educative, culturali e artistiche per tutti e per tutte. Chiedete informazioni presso il Comitato!

Oltre alle attività delle Associazioni affiliate tante attività promosse dal Comitato con il supporto degli istruttori delle asd

1 WORKSHOP DI **PROGETTAZIONE** 8 ORE
DECIDIAMO INSIEME COME TRASFORMARE L'AREA PEDONALE CON PANCHINE, VASI, PIANTE

2 WORKSHOP DI **CONSTRUZIONE** 24 ORE
COSTRUIAMO GLI ARREDI CON MATERIALI DI RECUPERO

3 WORKSHOP DI **VERNICIATURA** 12 ORE
VERNICIAMO GLI ARREDI, ANCHE CON GRAFFITI!

4 WORKSHOP DI **FORMAZIONE BOTANICA E SEMINA** 8 ORE
CAPIAMO COME FUNZIONANO LE PIANTE E POI LE SEMINIAMO.

CALENDARIO

1 PROGETTAZIONE
MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 15.30 ALLE 17.30
24-GEN-24/25-GEN-24/
31-GEN-24/01-FEB-24

2 COSTRUZIONE
GIOVEDÌ E VENERDÌ DALLE 15.30 ALLE 18.30
08-FEB-24/09-FEB-24/15-FEB-24/16-FEB-24/
22-FEB-24/23-FEB-24/29-FEB-24/01-MAR-24

3 VERNICIATURA
GIOVEDÌ E VENERDÌ DALLE 15.30 ALLE 18.30
07-MAR-24/08-MAR-24/
14-MAR-24/15-MAR-24

4 FORMAZIONE BOTANICA E SEMINA
GIOVEDÌ E VENERDÌ DALLE 15.30 ALLE 18.30
21-MAR-24/22-MAR-24/
25-MAR-24/26-MAR-24

I WORKSHOP SI TERRANNO DA GENNAIO A MARZO 2024
Info & adesioni
Telex +39 334 127 0588

I workshop si terranno in Via Cumiana 15, Torino.
Info & adesioni
Telex +39 334 127 0588

Dipartimento per lo Sport
UISP sportpertutti

Costruiamo il verde in città, insieme!

UISP Torino è lieta di presentarvi l'iniziativa "Costruiamo il verde in città, insieme!" all'interno del progetto SportCivico, dedicata alle ragazze e ai ragazzi di età compresa tra i 14 e i 20 anni circa.

Il progetto di riqualificazione dell'area pedonale sita in via Cumiana 15 a Torino si svilupperà in 4 workshop tematici dedicati alla co-progettazione di vasi e arredi, alla loro costruzione, all'abbellimento dello spazio con graffiti ed alla semina di piante.

Descrizione dei workshop:

1. Progettazione: si co-progetterà lo spazio per decidere gli arredi che si vorranno costruire e il loro posizionamento
2. Costruzione: si costruiranno gli arredi con materiali di recupero decisi all'insegna del riuso
3. Verniciatura: si abbelliranno gli arredi e lo spazio circostante con disegni, graffiti o semplice verniciatura
4. Formazione botanica e semina: dopo dei workshop di formazione, si riempiranno i vasi costruiti e si semineranno fiori e piante di varie specie

Calendario:

- Workshop 1: 24 gennaio, 25 gennaio, 31 gennaio, 1 febbraio dalle 15.30 alle 17.30
- Workshop 2: 8 febbraio, 9 febbraio, 15 febbraio, 16 febbraio, 22 febbraio, 23 febbraio, 29 febbraio, 1 marzo dalle 15.30 alle 18.30
- Workshop 3: 7 marzo, 8 marzo, 14 marzo, 15 marzo dalle 15.30 alle 18.30
- Workshop 4: 21 marzo, 22 marzo, 25 marzo, 26 marzo dalle 15.30 alle 18.30

info → overgreen.torino@gmail.com



C'è un Punto dove il digitale è facile

Visita il **Punto Digitale Facile** per ricevere assistenza e formazione gratuita per l'utilizzo dei servizi e delle tecnologie digitali.

Punti di facilitazione digitale

Punti di facilitazione digitale ha l'obiettivo generale di accrescere le competenze digitali per favorire l'uso autonomo, consapevole e responsabile delle nuove tecnologie, promuovere i diritti di cittadinanza digitale attiva e incentivare l'uso dei servizi online di privati e Amministrazioni Pubbliche.

L'iniziativa è promossa dalla [Regione Piemonte](#) in collaborazione con il [Città di Torino](#) nell'ambito del programma strategico nazionale "Rete dei Servizi di Facilitazione Digitale", coordinato da Repubblica Digitale – Dipartimento per la Trasformazione Digitale e finanziato dall'Unione Europea – NextGenerationEU.

Lo Sportello

- Forniamo assistenza personalizzata nell'utilizzo dei servizi digitali e di Internet, offrendo informazioni, orientamento e supporto individualizzato.
- Aiutiamo singoli individui nella compilazione di moduli online e nella gestione di pratiche telematiche.
- Facilitiamo il dialogo con la Pubblica Amministrazione e soggetti privati attraverso canali online, adattandoci alle specifiche esigenze di cittadini e cittadine

info → lo sportello è all'interno dell'Uisp Torino in Via Nizza 102 e sarà aperto dal Lunedì al Giovedì dalle 9:30 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00, il Venerdì con orario continuato dalle 9:30 alle 17:00



- RCC Piemonte APS -



NEGLI OCCHI LA VOGLIA DI CAMBIARE



SCEGLI IL SERVIZIO CIVILE
SE HAI **TRA I 18 E I 28 ANNI**
PARTECIPA AL NUOVO BANDO SCU

   [ascpiemonte.it](https://www.ascpiemonte.it)  piemonte@ascmail.it  327 33.99.502  340 17.38.509



LEGÀMI – TESSERE LA COMUNITÀ

DESCRIZIONE:

Il progetto ha come obiettivo il rafforzamento delle relazioni di prossimità all'interno delle comunità che vivono i territori periferici coinvolti, attraverso la valorizzazione dei presidi territoriali, affinché questi ultimi possano rispondere ai bisogni, nuovi e preesistenti, del territorio. Le azioni proposte si concretizzano nelle sedi di progetto, collaborando ad una messa in rete delle attività di ciascuna sede, e prevedono interventi volti a valorizzare il ruolo della comunità nella quotidianità dell'individuo



Scopri il nuovo Progetto di Servizio Civile Uisp Torino 2024

Fai domanda cliccando sul pulsante

Associati e partecipa

I sabati del benessere

da sabato 20 gennaio 2024 ore 10-13

laboratori con metodo

Feldenkrais e Gesto Creativo

20 gennaio

La colonna vertebrale: come creare un insieme funzionale

24 febbraio

Lo sguardo: come gli occhi organizzano il movimento

16 marzo

Il bacino: il centro della Forza

20 aprile

La mani e i piedi: come le estremità agevolano il centro

18 maggio

Camminare in scioltezza: la leggerezza e l'eleganza nel camminare

€ 30,00 ad incontro.

Riservato ai soci. Tessera soci € 13,00



Cascina Roccafranca, via Rubino 45, Torino



a.s.d.c. sportidea caleidos

Via Pertinace 29/b - Torino - 011 309 06 18

info@sportidea.it - www.sportidea.it

Fiorella (Feldenkrais) 3472734145 - Graziana (gesto

creativo) 3466152434

Credit foto: asd Sportidea Caleidos

asd Sportidea Caleidos "I sabati del Benessere"

Dal 20 gennaio partono i sabati del benessere in Cascina Roccafranca. Si tratta di laboratori che uniscono la Ginnastica finalizzata alla Salute metodica Feldenkrais e il gesto creativo. Cinque incontri, ogni sabato, dalle 10 alle 13.

info → info@sportidea.it

27 GENNAIO 2024
ORE 21:00





Credit foto: asd Progetto Slip Torino

Remnants di e con Yaniv Shem Tov dell'asd Progetto Slip

Uno spettacolo di acrodanza, trapezio, corda e fili, ma anche arti plastiche, scultura, suoni e interazione con il pubblico.

“Questo spettacolo si basa su ciò che resta dietro di noi, non come il nostro passato ma come il nostro futuro. La paura dell’ignoto, l’intorpidimento dell’insensatezza, il desiderio di essere e fare di più, e la speranza di lasciare un segno dietro di noi che sopravviva alla distorsione del tempo, contro la consapevolezza che il tempo vincerà sempre. Ma anche godendosi il tempo che abbiamo.” Yaniv Shem Tov

Con 15 anni di studi circensi (scuola Sandciel - Israele, Cirko Vertigo - Italia e Afuk in Danimarca) si specializza in elementi aerei.
Attualmente insegnante presso l'accademia Cirko Vertigo. Questo è il primo spettacolo integrale diretto e interpretato interamente da lui.

Inizio ore 21.00
Costo 7 € a biglietto

Evento dedicato a soc* Arci e UISP

info → progetto.slip@gmail.com

VALLESUSA

Prenatal Gym

Ginnastica dolce
in gravidanza

presso

IMPIANTO SPORTIVO

UISP VALLESUSA

Via XX Settembre, Rivoli



Mommy Workout

0-36 mesi

Ginnastica post-parto
con il bebè



presso
IMPIANTO SPORTIVO
UISP VALLESUSA
Via XX Settembre, Rivoli

Rivolta alle neo mamme che hanno partorito da almeno 40
giorni che sono in maternità e che hanno voglia di
rimettersi in forma dopo le fatiche del parto. Senza
doversi separare dal proprio bambino!!

Credit foto: asd Sfumature di Mamma

Prenatal Gym e Mommy Workout

Le attività motorie, proposte da Sfumature di Mamma, per mamme in pre e post parto accompagnate dai più piccini, presso l'impianto sportivo di Uisp Vallesusa, ogni giovedì con orario 9.30-10.30.

info → sfumaturedimamma@gmail.com

VERCELLI

“Unirsi è un inizio. Restare uniti è un progresso. Lavorare insieme è un successo” (Henry Ford)

Corrado Calossi



Francesco Ingemi

Argomenti:

- Non solo kenko taiso:
la preparazione fisica alla pratica
- Studio dell'Aikijo:
costruire le basi per la comprensione dei kata.

Ki-Aikido a Vercelli

Sabato 2 marzo 2024

Orario: dalle 15:00 alle 18:00

Presso il Dojo Ronin

Piazza Mazzini nr2, Vercelli

Contributo di partecipazione: 10€

Per informazioni: Francesco Ingemi tel. 3393368884



RONIN KI-AIKIDO VERCELLI

KI-AIKIDO MISOGI KENKODO

PARCO LAME DEL SESIA ALBANO V. SE

DOMENICA 14 GENNAIO 2024, 10:00-12:30

INFO: FINGEMI@RONIN-KIAIKIDO.IT 339.3368884

Credit foto: asd Ronin Ki Aikido

Ki - Aikido al Dojo Ronin di Vercelli

info → fingemi@ronin-kiaikido.it

Clicca per accedere alle pagine web dei Comitati Territoriali UISP



UISP Piemonte APS
via Nizza 102 - 10126 Torino

Seguici su



[Unsubscribe](#) | [Disiscriviti](#)