



NEWSLETTER n°12 - 22.23

Cosa troverai in questo numero?

Corsi di Formazione - UDB unità didattiche di base, Qualifica di Tecnico di Arrampicata sportiva su strutture artificiali, naturali e boulder, Qualifica nazionale da Istruttore Vela di Primo Livello Cabinato e BLS

Save the Date! - Vivicità 2023 - Non c'è più tempo...corri per l'Ambiente!

I racconti dello Sport per Tutt3 - Quando la disabilità incontra il judo

SdA Atletica Leggera - Che sia mare, montagna o collina, scopri con noi le splendide corse, camminate e trail organizzati dalle asd affiliate

SdA Danza - Rassegna Nazionale Città in Danza 2023

SdA Discipline Orientali - Stage Regionale preagonisti di karate

SdA Ginnastiche - Oltre 300 atleti in gara con le Ginnastiche Uisp!

SdA Nuoto - In acqua Anatroccoli e Mimosa!

NOVARA - We are the Champions

TORINO - A Nichelino per l'8 marzo + Marco Andreoli e il Nordic Walking

VERCELLI - Vercelli, una corsa per l'8 marzo: Vercelli in rosa

Buona Lettura!

Corsi di Formazione

UDB - UNITA' DIDATTICHE DI BASE online dal 20 marzo!

Corso di Formazione per ottenere la Qualifica di Tecnico di Arrampicata sportiva su strutture artificiali, naturali e boulder

Sono aperte le iscrizioni al nuovo corso del settore **Montagna**, che si svolgerà ONLINE e IN PRESENZA (nei siti naturali o in palestra), **dall'8 aprile al 1 luglio 2023**

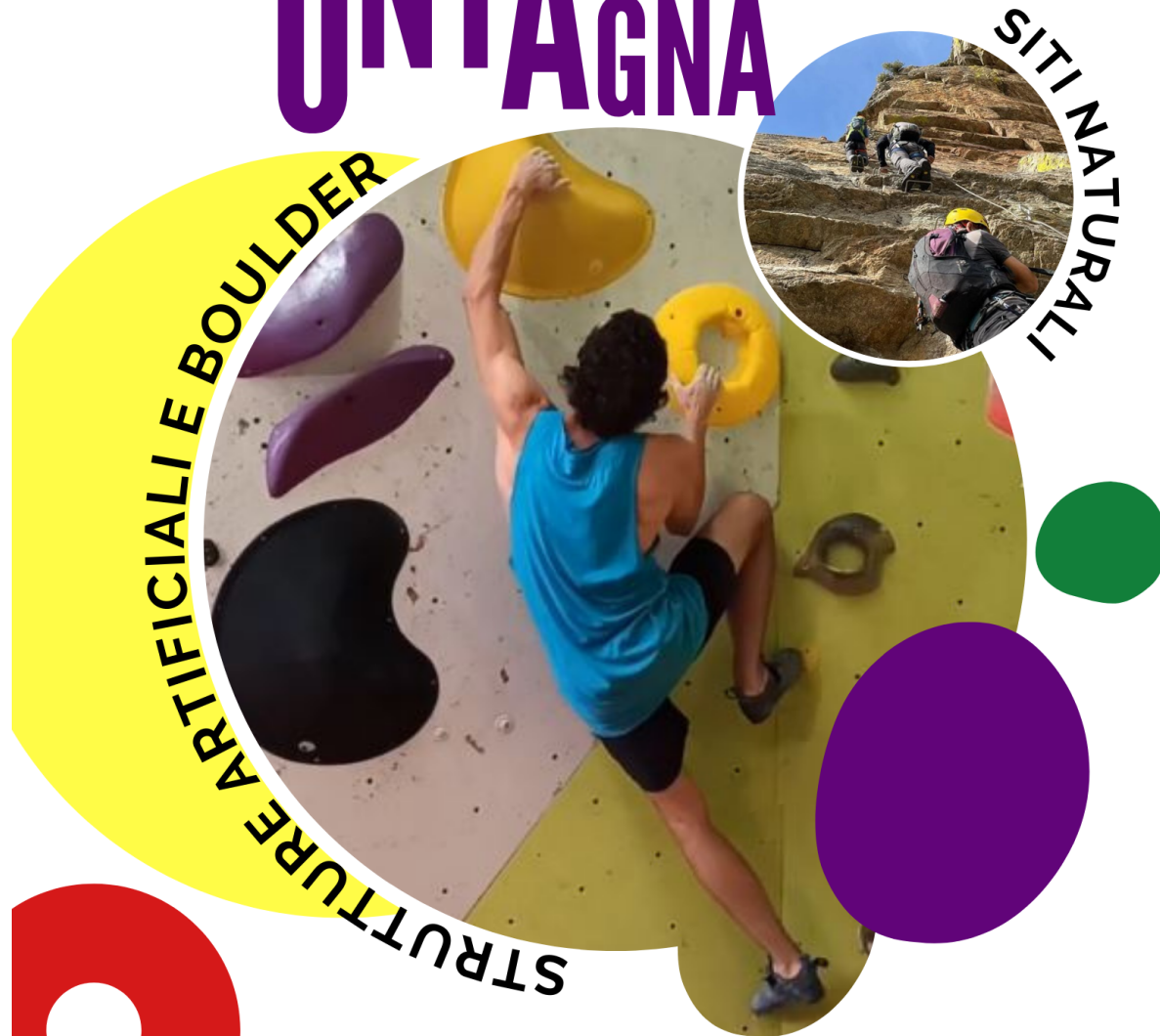
con rilascio di qualifica nazionale

M

corso di formazione

ONTAGNA

TECNICO di arrampicata



Età minima 18 anni
Presentazione CV sportivo
Test d'idoneità 01 APRILE 2023
Quota di partecipazione 160€

CORSO ONLINE E IN PRESENZA

DALL' **8** APRILE AL **1** LUGLIO 2023

MAX 25 PARTECIPANTI

BLSD e BLSD pediatrico - nuove date!



Sul nostro [sito](#) puoi trovare il calendario aggiornato dei prossimi corsi BLSD:

NUOVO CORSO

- 15 marzo 2023 - Comitato Regionale Uisp - via Nizza 102, Torino, dalle 18,30 alle 23,30
- 25 marzo 2023 - Piscina Comunale Uisp Pinerolo - Viale Grande Torino 7, Pinerolo, dalle 13,30 alle 18,30
- 22 aprile 2023 - Comitato Regionale Uisp - via Nizza 102, Torino, dalle 15 alle 20

RETRAINING

- 25 marzo 2023 - Piscina Comunale Uisp Pinerolo - Viale Grande Torino 7, Pinerolo, dalle 15,30 alle 18,30
- 31 marzo 2023 - Comitato Regionale Uisp - via Nizza 102, Torino, dalle 18,30 alle 21,30
- 22 aprile 2023 - Comitato Regionale Uisp - via Nizza 102, Torino, dalle 17 alle 20

info → formazione.piemonte@uisp.it

Visita il sito → www.uisp.it/piemonte/pagina/blsd-i-corsi-per-lanno-sportivo-2022-2023

Corso di Formazione per ottenere la qualifica nazionale da Istruttore Vela di Primo Livello Cabinato



VELA corso di formazione
con rilascio di qualifica nazionale
ISTRUTTORE
CABINATI primo livello
dal 18 marzo al 16 aprile 2023
in Presenza e ONLINE

 **UISP**
sport per tutti
Regionale Piemonte

Si ritorna a veleggiare con Uisp!

L'appuntamento è con il corso istruttori vela 1° livello cabinate. Si svolgerà nella splendida cornice di Belgirate (VB) nelle date del 18/19 marzo, 1/2 aprile, 15/16 aprile.

Le iscrizioni si chiuderanno il 17 marzo alle ore 13.

Requisiti minimi di ingresso al corso:

- tessera Uisp a.s. 22/23
- 18 anni di età

Iscrizioni → www.uisp.it/piemonte

info → formazione.piemonte@uisp.it

→ vela.piemonte@uisp.it

Save the Date! Cosa "bolle" nelle nostre agende...

Vivicittà 2023 - Non c'è più tempo...corri per l'Ambiente!



Sta arrivando l'edizione 2023 di "Vivicittà, la corsa più grande del mondo"...non c'è più tempo corri per l'ambiente!

info → atleticaleggera.piemonte@uisp.it / piemonte@uisp.it

I racconti dello Sport per Tutt3

Quando la disabilità incontra il judo



Autonomia e fiducia in se stessi, costanza di apprendere in maniera continuativa, capacità di saper raggiungere gli obiettivi, saper lavorare in gruppo, disciplina e metodo sono solo alcuni dei piccoli traguardi del quotidiano, che un atleta con disabilità conquista grazie al judo.

Un metodo inclusivo che nel 2001 ha appassionato *Nino Malpede*, maestro dell'asd *Judo Club di Alpignano*, cintura nera III Dan Uisp e I Dan Fijlkam, tanto da diventare argomento della sua tesi di laurea specialistica in scienze e tecniche delle attività fisiche adattate dal titolo "*Judo per tutti*".

"La palestra - racconta Nino - è un ambiente già predisposto ad accogliere, per un atleta con disabilità è molto più semplice integrarsi. Al centro c'è sempre e comunque la persona e un approccio personalizzato che tiene conto di tutti gli aspetti e potenzialità dei praticanti. Non esiste un'unica ricetta. Mi è successo di avere un ragazzo che si alterava con facilità, il segreto è stato quello di lasciarlo esprimere liberamente, per poi vederlo coinvolto alla lezione".

Il judo inclusivo praticato e insegnato nella Uisp, si è dimostrato efficace nel risolvere:

- problemi di coordinazione motoria compresa la coordinazione aerea non comune agli altri sport,
- affrontare con naturalezza il contatto fisico, senza eccessi di timore o esuberanza,
- conoscere e rispettare i compagni con problemi e linguaggi diversi dai loro,
- imparare a controllare l'aggressività che molto spesso è caratteristica insita in alcune patologie e in fase evolutiva nella gestione dell'emotività.

Nino racconta con entusiasmo e passione le molteplici esperienze vissute sul tatami, come quella trasferita con un gruppo di ragazzi con problemi intellettivi, comprese le tante trasferte in altre città. “Le gare con ragazzi diversamente abili – prosegue Nino - sono sempre festose ed emotivamente molto coinvolgenti. E’ una delle tante attività sportive in cui riesci a vedere cambiamenti importanti anche sul piano personale, tanti ragazzi e ragazze arrivati con molte incertezze e paure, sono rimasti dando il meglio di se, anche sul piano prestazionale.”

SdA Atletica Leggera



Credit foto: ufficio stampa Uisp Piemonte APS

[CLICCA QUI](#) per vedere il calendario del settore: pista, strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking

Camminate ed Escursioni

asd Sportivamente a Piedi

◦ Sabato 11 marzo



Credit foto: Sportivamente a Piedi asd



Credit foto: Nordic Walking Volpiano asd

Allenamento lungo di fitwalking alla
Mandria

- **Domenica 19 marzo**
Escursione a Momello (Valle di Lanzo)

Uscite periodiche:

- Collegno - ogni giovedì alle 18
- Lanzo - ogni giovedì alle 15
- San Mauro - ogni martedì e giovedì
ore 9

Info → 377.1250852

asd Nordic walking Volpiano

- **Sabato 4 e domenica 5 marzo**
trekking in Umbria
- **Sabato 11 e 18 marzo** allenamento in
Vauda

Allenamenti di nordic walking a Volpiano il
martedì alle 15 e alla Pellerina il mercoledì
alle 17,30

Info → www.nordicwalkingvolpiano.com

asd Le Ciaspole

- **Domenica 5 marzo** Camminata tra
laghi e colline e terre ballerine d'Ivrea

Info → 366.4943518

- **Domenica 12 marzo** Sentiero delle
pietre che parlano Valle Grana

Info → 339.4605221

- **Domenica 19 marzo** Altopiano di
Finale Ligure

Info → 335.6693328

- **Domenica 26 marzo** Sella di
Ciaposetta Val Po

Info → 339.6344461



Credit foto: Le Ciaspole asd

SdA Danza

7 MAGGIO 2023

CITTÀ IN DANZA PIEMONTE

CONCORSO NAZIONALE DI DANZA



LAVANDERIA A VAPORE
COLLEGNO (TO)

DANZA.PIEMONTE@UISP.IT



Allacciate le vostre scarpette perchè "Città in Danza" sta arrivando...

Info ed iscrizioni → www.uisp.it/piemonte/danza

SdA Discipline Orientali



Karate - Stage regionale Preagonisti

L'appuntamento è per domenica 5 marzo alle 9 al palazzetto dello sport le Cupole, con lo stage regionale preagonisti (classi dal 2010 al 2019 e cinture da bianca a nera).

L'incontro è un'attività tecnico/didattica regionale svolta secondo programma tecnico nazionale UISP, con attività propedeutiche al Kihon, Kata e Kumite.

Le lezioni saranno tenute dai membri della commissione tecnica regionale del settore giovanile. I docenti saranno: Angela Monetti, Alberto Micchi e Albino Camurati

Info → disciplineorientali.piemonte@uisp.it

SdA Ginnastiche



Credit foto: Fotart per Le Ginnastiche Uisp Piemonte

Oltre 300 atleti in gara con le Ginnastiche Uisp!

Domenica 12 riparte secondo appuntamento della stagione delle Ginnastiche Uisp Piemonte. Il Palaburgo di San Mauro torinese ospiterà oltre 300 atleti. La manifestazione è di carattere promozionale ed agonistico per la fascia di età dai 3 ai 17 anni.

Info → ginnastiche.piemonte@uisp.it

SdA Nuoto



MANIFESTAZIONE ANATROCCOLI

5 Marzo 2023

TROFEO MIMOSA!

**Piscina Comunale Colletta
Torino**

In Acqua con gli Anatroccoli e il Trofeo della Mimosa!

Domenica 5 marzo il settore nuoto organizza nella piscina Colletta, di Via Ernesto Ragazzini, 5/7 a Torino, la manifestazione dal titolo "Anatroccoli e Mimosa!" dedicata rispettivamente ai futuri campioni Giovanissimi e Esordienti C e alle nuotatrici (categoria OPEN).

Info → <https://aquatime.it/uisppiemonte.php>

i Comitati Territoriali

NOVARA

UISP
sportpertutti

**NOVARA RUN
CHALLENGE**
per giovani e adulti

COMPAGNIA



LA GOCCIA



Con il patrocinio di



COMPAGNIA LA GOCCIA

QUEEN

**WE ARE
THE**

CHAMPIONS

IL MUSICAL

VENERDÌ 24 MARZO
Teatro Faraggiana NOVARA

Ingresso € 20,00
Il ricavato sarà devoluto a



**A fianco dei ragazzi contro
bullismo e cyberbullismo**

Info e prevendite: Biglietteria Teatro Faraggiana o Rotary Club



Distretto Rotary 2031
Rotary Club Val Ticino di Novara
Rotary Club Novara
Rotary Club Novara San Gaudenzio
Rotary Club Antonelli



TORINO



DI PARI PASSO

camminiamo per conoscere

8 marzo 2023

Partenza ore 12.00 dalla Panchina Rossa all'ISS Maxwell via XXV Aprile

Arrivo alla Panchina Rossa di piazza Di Vittorio di Nichelino

Termine evento ore 14.00

Uisp Torino per l'8 marzo

Lo sport è un linguaggio universale e per questo abbiamo deciso di utilizzare il gesto sportivo del camminare come significante per la Giornata Internazionale della Donna in questo prossimo 8 marzo.

Invitiamo Tutt3 l'8 marzo a Nichelino alla camminata "*di PARI passo-camminiamo per conoscere*" organizzata da Uisp Torino in collaborazione con gli Assessorati alle Pari Opportunità e allo Sport della Città di Nichelino e l'IIS Erasmo Da Rotterdam.

Quante vie hanno il nome di donne, quanti impianti sportivi sono dedicati alle nostre sportive eccellenti? Luoghi, vie, piazze dove anche lo sport si raduna e viene praticato, senza farsi domande. Solo il 6% delle vie italiane è dedicata a donne

Nichelino è una città tradizionalmente attenta ai temi sociali, che ha collocato sul proprio territorio le "panchine rosse", simbolo della violenza perpetrata contro le donne. La camminata "di PARI passo" sosterrà presso alcune panchine rosse, lungo le sei le tappe, per raccontare le donne che sono state protagoniste della storia del nostro Paese e alle quali raramente è stata nominata una via, una piazza.

"*di PARI passo-camminiamo per conoscere*" è anche un progetto realizzato con gli studenti e le studentesse dell'ISS Erasmo da Rotterdam, per portare attraverso lo sport, l'attenzione sui gravissimi atti di violenza che ogni giorno riempiono le cronache e **per ricordare che l'8 marzo NON è la festa della donna, ma è la giornata che testimonia le tante battaglie condotte per la parità di genere, traguardo non ancora raggiunto.**

Vi aspettiamo per camminare insieme contro la violenza di genere e per le pari opportunità...anche con le vostre divise, i vostri striscioni

info → torino@uisp.it

Programma marzo 2023

Martedì 7

LABORATORIO DI LETTURE

Giovedì 9

PAROLE CROCIATE

Martedì 14

VISITA LUOGHI DI INTERESSE
ARTISTICO

Giovedì 16

LABORATORIO STORIE DI VITA

Martedì 21

GIOCHI DI GRUPPO

SABATO 25

ANDIAMO AL CINEMA

Giovedì 30

PIZZATA E POMERIGGIO MUSICALE

Saremo chiusi martedì 2 e giovedì 28
per motivi di organizzazione interna.

Per info contattare il 3387273808

Ci
incontriamo
martedì
e
giovedì
alle ore
15.00

*PRESSO RSA
"Casa Serena"
ingresso Corso
Lombardia, 115
Torino*

Nel caso in cui il programma dovesse subire delle variazioni,
sarà nostra cura comunicarvelo tempestivamente



Credit foto: Uisp Torino APS

Spazio a Colori

Ogni martedì e giovedì dalle 15 nella Rsa Casa Serena di corso Lombardia 115 la Uisp promuove attività di intrattenimento e animazione, il prossimo appuntamento è per martedì 7 con il laboratorio di letture.

Info → 011.677115 - torino@uisp.it



Corsi per imparare la camminata nordica (nordic walking)

Riprendono con l'istruttore Marco Andreoli gli incontri per imparare i rudimenti del nordic walking da lunedì 6 marzo, dalle 10 alle 11,30 davanti a Casa nel Parco, per cinque lunedì. Si consiglia abbigliamento adatto all'attività sportiva + scarpe adatte a camminare su sterrato, e la coppia di bastoncini (se non li avete ve li daremo noi!).

Info → 011.677115 - torino@uisp.it

VERCELLI

VERCELLI IN ROSA 2023

RITROVO ORE: **9.00**

PARTENZA
CAMMINATA ORE: **9.30**

PARTENZA
CORSA ORE: **10.00**

PIAZZA CAVOUR VERCELLI

CAMMINATA E CORSA
NON COMPETITIVA

7,3 km

DOMENICA 5 MARZO

ISCRIZIONE **10 EURO**

PER INFO:

PIERO VOLPIANO: 3925329556

EMAIL:

PIERO.VOLPIANO@GMAIL.COM

IL RICAIVATO SARA' DEVOLUTO AL
CENTRO ANTIVIOLENZA "EOS" DEL

COMUNE
DI VERCELLI



Solo per corsa necessario
certificato medico non agonistico

PATROCINATO DA



SPONSORIZZATO DA



Vercelli, una corsa per l'8 marzo: Vercelli in rosa

Domenica 5 marzo la città di Vercelli si tinge di rosa con la manifestazione organizzata dall'Atletica 78 e patrocinata dal comitato Territoriale Uisp. L'evento è non competitivo, si può camminare o correre per 7,3 km. per una buona causa, il ricavato sarà devoluto al Centro Antiviolenza "Eos" del Comune di Vercelli. Il ritrovo è alle ore 9 in piazza Cavour, la partenza per la camminata è prevista alle 9,30, mentre per la corsa alle 10.

Info → piero.volpiano@gmail.com

Clicca per accedere alle pagine web dei Comitati Territoriali UISP



UISP Piemonte APS
via Nizza 102 - 10126 Torino

Seguici su



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