

SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

14/05/2009

ARGOMENTI:

- Bicincittà Uisp: Domenica 24 maggio l'appuntamento torna nella città della Spezia
- Diamoci una mossa uisp: sabato 16 maggio la festa di chiusura a Civitavecchia (2 pagg.)
- Rugby: candidatura robusta dell'Italia per i mondiali 2015
- Atletica: a Roma si corre contro il cancro
- In tempi di crisi cresce lo sport outdoor
- Uisp sul territorio: a Parma la IV edizione del "Mondo Piccolo HandBike Marathon"; a Bologna nasce la Ginnastica Dolce Memory Training; l'Uisp di Rimini invade i padiglioni di "RiminiWellness"

UISP E AVIS INVITANO TUTTI I CITTADINI A VIVERE LA CITTÀ SULLE DUE RUOTE

Bicincittà: più bici per tutti

Domenica 24 maggio torna la Bicincittà per grandi e piccini

Domenica 24 maggio torna la Bicincittà, la pedalata per le vie cittadine, organizzata dalla Uisp, che si svolge in contemporanea in oltre 150 città italiane.

Nella nostra città, grazie all'organizzazione tecnica della Lega Ciclismo e al supporto dell'Avis comunale della Spezia, con il patrocinio della Provincia e del Comune della Spezia, oramai da diversi anni partners della manifestazione, sarà possibile aderire e partecipare a quella che si preannuncia essere una delle manifestazioni sportive più interessanti del calendario spezzino.

"Più bici per tutti", questo lo slogan dell'edizione 2009: il tema trainante sarà ancora quello della sicurezza e dei percorsi sicuri e la possibilità di utilizzare la bicicletta come mezzo di locomozione. Stiamo vivendo, in particolare modo nelle grandi città, una vera e propria emergenza ambientale. Alcune amministrazioni si stanno muovendo per favorire una mobilità alternativa, promuovendo percorsi in bici e finanziando la costruzione di piste ciclabili. Centrali poi saranno i temi del riuso e della vivibilità urbana: nel punto di ritrovo/partenza sarà allestita una vera e propria "ciclofficina" nella quale tutti potranno portare le loro bici e apprendere come è possibile anche da soli effettuare delle piccole riparazioni.

L'appuntamento di Bicincittà di-



venta un appello affinché queste iniziative non siano fatti isolati ma divengano tasselli di un più ampio progetto nazionale. Nulla meglio di Bicincittà può rappresentare queste esigenze e questi diritti che ormai centinaia di migliaia di cittadini reclamano: respirare un'aria più pulita e poter andare in bici su percorsi sicuri.

La partenza, come di consueto, è fissata per le 10.30 in Piazza Cavour; il percorso si snoderà per Corso Cavour, Viale Ferrari, Via Monfalcone, Viale Alpi, Via Monfalcone, Via Zara, Viale Nazario Sauro, Via Baracchini, Via XV Giugno, Via Corridoni, Via Gramsci, Via Chiodo, Piazza Verdi, Via XX Settembre, Via 24

Maggio, Via Reggio Emilia, Via Parma, Corso Nazionale, Via Lunigiana, Via Sarzana, Via Michele Rossi, Via Bragarina, Via Liguria, Via Federici, Via Prosperi, Corso Nazionale, Via Lunigiana, Via Pascoli, Via Veneto, Piazza Verdi, Via Chiodo, Corso Cavour, Piazza Cavour, sotto gli occhi attenti e vigili del servizio di sicurezza dell'organizzazione, con la supervisione (e la consueta disponibilità) della Polizia Municipale.

Il ritrovo, fissato per le 9.00 in Viale Mazzini, permetterà a coloro che non sono ancora iscritti di farlo prima della partenza, acquistando la maglietta ricordo al costo di 5 euro (3,50 per i bambini fino a 11 anni); come

nell'occasione di Vivicità, 1 euro per ogni maglietta venduta sarà devoluto al progetto nazionale Uisp di ricostruzione di un'area sportiva in Abruzzo, il resto del ricavato andrà a finanziare progetti dell'Avis comunale per la promozione delle donazioni di sangue; all'arrivo (fissato all'incirca per le 11.30) è previsto un lauto ristoro per tutti i partecipanti e una divertente gimkana riservata ai più piccoli, con tanti gadgets e simpatici premi.

Per informazioni e pre-iscrizioni è possibile rivolgersi alla Uisp in Via 24 Maggio 351 (0187501056 - laspezia@uisp.it).

SARZANA OUTLET

Lo Shopping
che ti premia
è nel centro
della tua città!

Nei negozi del centro di Sarzana troverai l'angolo dell'outlet con le migliori occasioni, i regali, i premi...



IL 4° WEEKEND DI MARZO, APRILE, MAGGIO, GIUGNO

Partecipano: Associazione Unicoop, Coop. 100, Coop. 200, Coop. 300, Coop. 400, Coop. 500, Coop. 600, Coop. 700, Coop. 800, Coop. 900, Coop. 1000, Coop. 1100, Coop. 1200, Coop. 1300, Coop. 1400, Coop. 1500, Coop. 1600, Coop. 1700, Coop. 1800, Coop. 1900, Coop. 2000, Coop. 2100, Coop. 2200, Coop. 2300, Coop. 2400, Coop. 2500, Coop. 2600, Coop. 2700, Coop. 2800, Coop. 2900, Coop. 3000, Coop. 3100, Coop. 3200, Coop. 3300, Coop. 3400, Coop. 3500, Coop. 3600, Coop. 3700, Coop. 3800, Coop. 3900, Coop. 4000, Coop. 4100, Coop. 4200, Coop. 4300, Coop. 4400, Coop. 4500, Coop. 4600, Coop. 4700, Coop. 4800, Coop. 4900, Coop. 5000, Coop. 5100, Coop. 5200, Coop. 5300, Coop. 5400, Coop. 5500, Coop. 5600, Coop. 5700, Coop. 5800, Coop. 5900, Coop. 6000, Coop. 6100, Coop. 6200, Coop. 6300, Coop. 6400, Coop. 6500, Coop. 6600, Coop. 6700, Coop. 6800, Coop. 6900, Coop. 7000, Coop. 7100, Coop. 7200, Coop. 7300, Coop. 7400, Coop. 7500, Coop. 7600, Coop. 7700, Coop. 7800, Coop. 7900, Coop. 8000, Coop. 8100, Coop. 8200, Coop. 8300, Coop. 8400, Coop. 8500, Coop. 8600, Coop. 8700, Coop. 8800, Coop. 8900, Coop. 9000, Coop. 9100, Coop. 9200, Coop. 9300, Coop. 9400, Coop. 9500, Coop. 9600, Coop. 9700, Coop. 9800, Coop. 9900, Coop. 10000, Coop. 10100, Coop. 10200, Coop. 10300, Coop. 10400, Coop. 10500, Coop. 10600, Coop. 10700, Coop. 10800, Coop. 10900, Coop. 11000, Coop. 11100, Coop. 11200, Coop. 11300, Coop. 11400, Coop. 11500, Coop. 11600, Coop. 11700, Coop. 11800, Coop. 11900, Coop. 12000, Coop. 12100, Coop. 12200, Coop. 12300, Coop. 12400, Coop. 12500, Coop. 12600, Coop. 12700, Coop. 12800, Coop. 12900, Coop. 13000, Coop. 13100, Coop. 13200, Coop. 13300, Coop. 13400, Coop. 13500, Coop. 13600, Coop. 13700, Coop. 13800, Coop. 13900, Coop. 14000, Coop. 14100, Coop. 14200, Coop. 14300, Coop. 14400, Coop. 14500, Coop. 14600, Coop. 14700, Coop. 14800, Coop. 14900, Coop. 15000, Coop. 15100, Coop. 15200, Coop. 15300, Coop. 15400, Coop. 15500, Coop. 15600, Coop. 15700, Coop. 15800, Coop. 15900, Coop. 16000, Coop. 16100, Coop. 16200, Coop. 16300, Coop. 16400, Coop. 16500, Coop. 16600, Coop. 16700, Coop. 16800, Coop. 16900, Coop. 17000, Coop. 17100, Coop. 17200, Coop. 17300, Coop. 17400, Coop. 17500, Coop. 17600, Coop. 17700, Coop. 17800, Coop. 17900, Coop. 18000, Coop. 18100, Coop. 18200, Coop. 18300, Coop. 18400, Coop. 18500, Coop. 18600, Coop. 18700, Coop. 18800, Coop. 18900, Coop. 19000, Coop. 19100, Coop. 19200, Coop. 19300, Coop. 19400, Coop. 19500, Coop. 19600, Coop. 19700, Coop. 19800, Coop. 19900, Coop. 20000, Coop. 20100, Coop. 20200, Coop. 20300, Coop. 20400, Coop. 20500, Coop. 20600, Coop. 20700, Coop. 20800, Coop. 20900, Coop. 21000, Coop. 21100, Coop. 21200, Coop. 21300, Coop. 21400, Coop. 21500, Coop. 21600, Coop. 21700, Coop. 21800, Coop. 21900, Coop. 22000, Coop. 22100, Coop. 22200, Coop. 22300, Coop. 22400, Coop. 22500, Coop. 22600, Coop. 22700, Coop. 22800, Coop. 22900, Coop. 23000, Coop. 23100, Coop. 23200, Coop. 23300, Coop. 23400, Coop. 23500, Coop. 23600, Coop. 23700, Coop. 23800, Coop. 23900, Coop. 24000, Coop. 24100, Coop. 24200, Coop. 24300, Coop. 24400, Coop. 24500, Coop. 24600, Coop. 24700, Coop. 24800, Coop. 24900, Coop. 25000, Coop. 25100, Coop. 25200, Coop. 25300, Coop. 25400, Coop. 25500, Coop. 25600, Coop. 25700, Coop. 25800, Coop. 25900, Coop. 26000, Coop. 26100, Coop. 26200, Coop. 26300, Coop. 26400, Coop. 26500, Coop. 26600, Coop. 26700, Coop. 26800, Coop. 26900, Coop. 27000, Coop. 27100, Coop. 27200, Coop. 27300, Coop. 27400, Coop. 27500, Coop. 27600, Coop. 27700, Coop. 27800, Coop. 27900, Coop. 28000, Coop. 28100, Coop. 28200, Coop. 28300, Coop. 28400, Coop. 28500, Coop. 28600, Coop. 28700, Coop. 28800, Coop. 28900, Coop. 29000, Coop. 29100, Coop. 29200, Coop. 29300, Coop. 29400, Coop. 29500, Coop. 29600, Coop. 29700, Coop. 29800, Coop. 29900, Coop. 30000, Coop. 30100, Coop. 30200, Coop. 30300, Coop. 30400, Coop. 30500, Coop. 30600, Coop. 30700, Coop. 30800, Coop. 30900, Coop. 31000, Coop. 31100, Coop. 31200, Coop. 31300, Coop. 31400, Coop. 31500, Coop. 31600, Coop. 31700, Coop. 31800, Coop. 31900, Coop. 32000, Coop. 32100, Coop. 32200, Coop. 32300, Coop. 32400, Coop. 32500, Coop. 32600, Coop. 32700, Coop. 32800, Coop. 32900, Coop. 33000, Coop. 33100, Coop. 33200, Coop. 33300, Coop. 33400, Coop. 33500, Coop. 33600, Coop. 33700, Coop. 33800, Coop. 33900, Coop. 34000, Coop. 34100, Coop. 34200, Coop. 34300, Coop. 34400, Coop. 34500, Coop. 34600, Coop. 34700, Coop. 34800, Coop. 34900, Coop. 35000, Coop. 35100, Coop. 35200, Coop. 35300, Coop. 35400, Coop. 35500, Coop. 35600, Coop. 35700, Coop. 35800, Coop. 35900, Coop. 36000, Coop. 36100, Coop. 36200, Coop. 36300, Coop. 36400, Coop. 36500, Coop. 36600, Coop. 36700, Coop. 36800, Coop. 36900, Coop. 37000, Coop. 37100, Coop. 37200, Coop. 37300, Coop. 37400, Coop. 37500, Coop. 37600, Coop. 37700, Coop. 37800, Coop. 37900, Coop. 38000, Coop. 38100, Coop. 38200, Coop. 38300, Coop. 38400, Coop. 38500, Coop. 38600, Coop. 38700, Coop. 38800, Coop. 38900, Coop. 39000, Coop. 39100, Coop. 39200, Coop. 39300, Coop. 39400, Coop. 39500, Coop. 39600, Coop. 39700, Coop. 39800, Coop. 39900, Coop. 40000, Coop. 40100, Coop. 40200, Coop. 40300, Coop. 40400, Coop. 40500, Coop. 40600, Coop. 40700, Coop. 40800, Coop. 40900, Coop. 41000, Coop. 41100, Coop. 41200, Coop. 41300, Coop. 41400, Coop. 41500, Coop. 41600, Coop. 41700, Coop. 41800, Coop. 41900, Coop. 42000, Coop. 42100, Coop. 42200, Coop. 42300, Coop. 42400, Coop. 42500, Coop. 42600, Coop. 42700, Coop. 42800, Coop. 42900, Coop. 43000, Coop. 43100, Coop. 43200, Coop. 43300, Coop. 43400, Coop. 43500, Coop. 43600, Coop. 43700, Coop. 43800, Coop. 43900, Coop. 44000, Coop. 44100, Coop. 44200, Coop. 44300, Coop. 44400, Coop. 44500, Coop. 44600, Coop. 44700, Coop. 44800, Coop. 44900, Coop. 45000, Coop. 45100, Coop. 45200, Coop. 45300, Coop. 45400, Coop. 45500, Coop. 45600, Coop. 45700, Coop. 45800, Coop. 45900, Coop. 46000, Coop. 46100, Coop. 46200, Coop. 46300, Coop. 46400, Coop. 46500, Coop. 46600, Coop. 46700, Coop. 46800, Coop. 46900, Coop. 47000, Coop. 47100, Coop. 47200, Coop. 47300, Coop. 47400, Coop. 47500, Coop. 47600, Coop. 47700, Coop. 47800, Coop. 47900, Coop. 48000, Coop. 48100, Coop. 48200, Coop. 48300, Coop. 48400, Coop. 48500, Coop. 48600, Coop. 48700, Coop. 48800, Coop. 48900, Coop. 49000, Coop. 49100, Coop. 49200, Coop. 49300, Coop. 49400, Coop. 49500, Coop. 49600, Coop. 49700, Coop. 49800, Coop. 49900, Coop. 50000, Coop. 50100, Coop. 50200, Coop. 50300, Coop. 50400, Coop. 50500, Coop. 50600, Coop. 50700, Coop. 50800, Coop. 50900, Coop. 51000, Coop. 51100, Coop. 51200, Coop. 51300, Coop. 51400, Coop. 51500, Coop. 51600, Coop. 51700, Coop. 51800, Coop. 51900, Coop. 52000, Coop. 52100, Coop. 52200, Coop. 52300, Coop. 52400, Coop. 52500, Coop. 52600, Coop. 52700, Coop. 52800, Coop. 52900, Coop. 53000, Coop. 53100, Coop. 53200, Coop. 53300, Coop. 53400, Coop. 53500, Coop. 53600, Coop. 53700, Coop. 53800, Coop. 53900, Coop. 54000, Coop. 54100, Coop. 54200, Coop. 54300, Coop. 54400, Coop. 54500, Coop. 54600, Coop. 54700, Coop. 54800, Coop. 54900, Coop. 55000, Coop. 55100, Coop. 55200, Coop. 55300, Coop. 55400, Coop. 55500, Coop. 55600, Coop. 55700, Coop. 55800, Coop. 55900, Coop. 56000, Coop. 56100, Coop. 56200, Coop. 56300, Coop. 56400, Coop. 56500, Coop. 56600, Coop. 56700, Coop. 56800, Coop. 56900, Coop. 57000, Coop. 57100, Coop. 57200, Coop. 57300, Coop. 57400, Coop. 57500, Coop. 57600, Coop. 57700, Coop. 57800, Coop. 57900, Coop. 58000, Coop. 58100, Coop. 58200, Coop. 58300, Coop. 58400, Coop. 58500, Coop. 58600, Coop. 58700, Coop. 58800, Coop. 58900, Coop. 59000, Coop. 59100, Coop. 59200, Coop. 59300, Coop. 59400, Coop. 59500, Coop. 59600, Coop. 59700, Coop. 59800, Coop. 59900, Coop. 60000, Coop. 60100, Coop. 60200, Coop. 60300, Coop. 60400, Coop. 60500, Coop. 60600, Coop. 60700, Coop. 60800, Coop. 60900, Coop. 61000, Coop. 61100, Coop. 61200, Coop. 61300, Coop. 61400, Coop. 61500, Coop. 61600, Coop. 61700, Coop. 61800, Coop. 61900, Coop. 62000, Coop. 62100, Coop. 62200, Coop. 62300, Coop. 62400, Coop. 62500, Coop. 62600, Coop. 62700, Coop. 62800, Coop. 62900, Coop. 63000, Coop. 63100, Coop. 63200, Coop. 63300, Coop. 63400, Coop. 63500, Coop. 63600, Coop. 63700, Coop. 63800, Coop. 63900, Coop. 64000, Coop. 64100, Coop. 64200, Coop. 64300, Coop. 64400, Coop. 64500, Coop. 64600, Coop. 64700, Coop. 64800, Coop. 64900, Coop. 65000, Coop. 65100, Coop. 65200, Coop. 65300, Coop. 65400, Coop. 65500, Coop. 65600, Coop. 65700, Coop. 65800, Coop. 65900, Coop. 66000, Coop. 66100, Coop. 66200, Coop. 66300, Coop. 66400, Coop. 66500, Coop. 66600, Coop. 66700, Coop. 66800, Coop. 66900, Coop. 67000, Coop. 67100, Coop. 67200, Coop. 67300, Coop. 67400, Coop. 67500, Coop. 67600, Coop. 67700, Coop. 67800, Coop. 67900, Coop. 68000, Coop. 68100, Coop. 68200, Coop. 68300, Coop. 68400, Coop. 68500, Coop. 68600, Coop. 68700, Coop. 68800, Coop. 68900, Coop. 69000, Coop. 69100, Coop. 69200, Coop. 69300, Coop. 69400, Coop. 69500, Coop. 69600, Coop. 69700, Coop. 69800, Coop. 69900, Coop. 70000, Coop. 70100, Coop. 70200, Coop. 70300, Coop. 70400, Coop. 70500, Coop. 70600, Coop. 70700, Coop. 70800, Coop. 70900, Coop. 71000, Coop. 71100, Coop. 71200, Coop. 71300, Coop. 71400, Coop. 71500, Coop. 71600, Coop. 71700, Coop. 71800, Coop. 71900, Coop. 72000, Coop. 72100, Coop. 72200, Coop. 72300, Coop. 72400, Coop. 72500, Coop. 72600, Coop. 72700, Coop. 72800, Coop. 72900, Coop. 73000, Coop. 73100, Coop. 73200, Coop. 73300, Coop. 73400, Coop. 73500, Coop. 73600, Coop. 73700, Coop. 73800, Coop. 73900, Coop. 74000, Coop. 74100, Coop. 74200, Coop. 74300, Coop. 74400, Coop. 74500, Coop. 74600, Coop. 74700, Coop. 74800, Coop. 74900, Coop. 75000, Coop. 75100, Coop. 75200, Coop. 75300, Coop. 75400, Coop. 75500, Coop. 75600, Coop. 75700, Coop. 75800, Coop. 75900, Coop. 76000, Coop. 76100, Coop. 76200, Coop. 76300, Coop. 76400, Coop. 76500, Coop. 76600, Coop. 76700, Coop. 76800, Coop. 76900, Coop. 77000, Coop. 77100, Coop. 77200, Coop. 77300, Coop. 77400, Coop. 77500, Coop. 77600, Coop. 77700, Coop. 77800, Coop. 77900, Coop. 78000, Coop. 78100, Coop. 78200, Coop. 78300, Coop. 78400, Coop. 78500, Coop. 78600, Coop. 78700, Coop. 78800, Coop. 78900, Coop. 79000, Coop. 79100, Coop. 79200, Coop. 79300, Coop. 79400, Coop. 79500, Coop. 79600, Coop. 79700, Coop. 79800, Coop. 79900, Coop. 80000, Coop. 80100, Coop. 80200, Coop. 80300, Coop. 80400, Coop. 80500, Coop. 80600, Coop. 80700, Coop. 80800, Coop. 80900, Coop. 81000, Coop. 81100, Coop. 81200, Coop. 81300, Coop. 81400, Coop. 81500, Coop. 81600, Coop. 81700, Coop. 81800, Coop. 81900, Coop. 82000, Coop. 82100, Coop. 82200, Coop. 82300, Coop. 82400, Coop. 82500, Coop. 82600, Coop. 82700, Coop. 82800, Coop. 82900, Coop. 83000, Coop. 83100, Coop. 83200, Coop. 83300, Coop. 83400, Coop. 83500, Coop. 83600, Coop. 83700, Coop. 83800, Coop. 83900, Coop. 84000, Coop. 84100, Coop. 84200, Coop. 84300, Coop. 84400, Coop. 84500, Coop. 84600, Coop. 84700, Coop. 84800, Coop. 84900, Coop. 85000, Coop. 85100, Coop. 85200, Coop. 85300, Coop. 85400, Coop. 85500, Coop. 85600, Coop. 85700, Coop. 85800, Coop. 85900, Coop. 86000, Coop. 86100, Coop. 86200, Coop. 86300, Coop. 86400, Coop. 86500, Coop. 86600, Coop. 86700, Coop. 86800, Coop. 86900, Coop. 87000, Coop. 87100, Coop. 87200, Coop. 87300, Coop. 87400, Coop. 87500, Coop. 87600, Coop. 87700, Coop. 87800, Coop. 87900, Coop. 88000, Coop. 88100, Coop. 88200, Coop. 88300, Coop. 88400, Coop. 88500, Coop. 88600, Coop. 88700, Coop. 88800, Coop. 88900, Coop. 89000, Coop. 89100, Coop. 89200, Coop. 89300, Coop. 89400, Coop. 89500, Coop. 89600, Coop. 89700, Coop. 89800, Coop. 89900, Coop. 90000, Coop. 90100, Coop. 90200, Coop. 90300, Coop. 90400, Coop. 90500, Coop. 90600, Coop. 90700, Coop. 90800, Coop. 90900, Coop. 91000, Coop. 91100, Coop. 91200, Coop. 91300, Coop. 91400, Coop. 91500, Coop. 91600, Coop. 91700, Coop. 91800, Coop. 91900, Coop. 92000, Coop. 92100, Coop. 92200, Coop. 92300, Coop. 92400, Coop. 92500, Coop. 92600, Coop. 92700, Coop. 92800, Coop. 92900, Coop. 93000, Coop. 93100, Coop. 93200, Coop. 93300, Coop. 93400, Coop. 93500, Coop. 93600, Coop. 93700, Coop. 93800, Coop. 93900, Coop. 94000, Coop. 94100, Coop. 94200, Coop. 94300, Coop. 94400, Coop. 94500, Coop. 94600, Coop. 94700, Coop. 94800, Coop. 94900, Coop. 95000, Coop. 95100, Coop. 95200, Coop. 95300, Coop. 95400, Coop. 95500, Coop. 95600, Coop. 95700, Coop. 95800, Coop. 95900, Coop. 96000, Coop. 96100, Coop. 96200, Coop. 96300, Coop. 96400, Coop. 96500, Coop. 96600, Coop. 96700, Coop. 96800, Coop. 96900, Coop. 97000, Coop. 97100, Coop. 97200, Coop. 97300, Coop. 97400, Coop. 97500, Coop. 97600, Coop. 97700, Coop. 97800, Coop. 97900, Coop. 98000, Coop. 98100, Coop. 98200, Coop. 98300, Coop. 98400, Coop. 98500, Coop. 98600, Coop. 98700, Coop. 98800, Coop. 98900, Coop. 99000, Coop. 99100, Coop. 99200, Coop. 99300, Coop. 99400, Coop. 99500, Coop. 99600, Coop. 99700, Coop. 99800, Coop. 99900, Coop. 100000, Coop. 100100, Coop. 100200, Coop. 100300, Coop. 100400, Coop. 100500, Coop. 100600, Coop. 100700, Coop. 100800, Coop. 100900, Coop. 101000, Coop. 101100, Coop. 101200, Coop. 101300, Coop. 101400, Coop. 101500, Coop. 101600, Coop. 101700, Coop. 101800, Coop. 101900, Coop. 102000, Coop. 102100, Coop. 102200, Coop. 102300, Coop. 102400, Coop. 102500, Coop. 102600, Coop. 102700, Coop. 102800, Coop. 102900, Coop. 103000, Coop. 103100, Coop. 103200, Coop. 103300, Coop. 103400, Coop. 103500, Coop. 103600, Coop. 103700, Coop. 103800, Coop. 103900, Coop. 104000, Coop. 104100, Coop. 104200, Coop. 104300, Coop. 104400, Coop. 104500, Coop. 104600, Coop. 104700, Coop. 104800, Coop. 104900, Coop. 105000, Coop. 105100, Coop. 105200, Coop. 105300, Coop. 105400, Coop. 105500, Coop. 105600, Coop. 105700, Coop. 105800, Coop. 105900, Coop. 106000, Coop. 106100, Coop. 106200, Coop. 106300, Coop. 106400, Coop. 106500, Coop. 106600, Coop. 106700, Coop. 106800, Coop. 106900, Coop. 107000, Coop. 107100, Coop. 107200, Coop. 107300, Coop. 107400, Coop. 107500, Coop. 107600, Coop. 107700, Coop. 107800, Coop. 107900, Coop. 108000, Coop. 108100, Coop. 108200, Coop. 108300, Coop. 108400, Coop. 108500, Coop. 108600, Coop. 108700, Coop. 108800, Coop. 108900, Coop. 109000, Coop. 109100, Coop. 109200, Coop. 109300, Coop. 109400, Coop. 109500, Coop. 109600, Coop. 109700, Coop. 109800, Coop. 109900, Coop. 110000, Coop. 110100, Coop. 110200, Coop. 110300, Coop. 110400, Coop. 110500, Coop. 110600, Coop. 110700, Coop. 110800, Coop. 110900, Coop. 111000, Coop. 111100, Coop. 111200, Coop. 111300, Coop. 111400, Coop. 111500, Coop. 111600, Coop. 111700, Coop. 111800, Coop. 111900, Coop. 112000, Coop. 112100, Coop. 112200, Coop. 112300, Coop. 112400, Coop. 112500, Coop. 112600, Coop. 112700, Coop. 112800, Coop. 112900, Coop. 113000, Coop. 113100, Coop. 113200, Coop. 113300, Coop. 113400, Coop. 113500, Coop. 113600, Coop. 113700, Coop. 113800, Coop. 113900, Coop. 114000, Coop. 114100, Coop. 114200, Coop. 114300, Coop. 114400, Coop. 114500, Coop. 114600, Coop. 114700, Coop. 114800, Coop. 114900, Coop. 115000, Coop. 115100, Coop. 115200, Coop. 115300, Coop. 115400, Coop. 115500, Coop. 115600, Coop. 115700, Coop. 115800, Coop.



Questa testata aderisce all'anso

www.casaciv.it
CASSA
DI RISPARMIO
DI CIVITAVECCHIA

Civonline.it

QUOTIDIANO TELEMATICO DELL'ETRURIA by SEAPRESS

www.casaciv.it
CASSA
DI RISPARMIO
DI CIVITAVECCHIA

| Chi siamo | Pubblicità | Scrivici | - giovedì, 14 maggio 2009

Ultim'ora



Fare clic qui per scaricare il plugin.

CERAMICHE NEL MONDO

La casa da cima a fondo.

Via Molinari, 217 - Zona Industriale - Civitavecchia - tel. 0786.596891

NOTIZIE FLASH

Home Politica Cronaca Porto Sport Cultura e spettacoli Lettere

- QUESTA SERA ALLE 22 SU RETE ORO GAETA-CIVITAVECCHIA
- Calcio, Verdecalcio e Gala Coser: fine settimana a tutto sport su Rete Oro
- Domani su Rete Oro torna Verdecalcio
- PALLAVOLO. Aperte le iscrizioni per i tornei della Uisp
- VERDECALCIO SBARCA IN TV
- QUESTA SERA ALLE 21.30 SU RETE ORO CIVITAVECCHIA -MARTA
- QUESTA SERA SU RETE ORO IL DERBY SANTA MARINELLA-CIVITAVECCHIA

Annunci Google Porte Calcio Scarpa Calcio Lega Uisp Mostra a Roma

AREA RISERVATA

login:

password: >>

Registrali
Recupera password

89 utenti registrati
16 utenti in rete

- Stampa testo della pagina
- Leggi più tardi
- Invia per email ad un amico

"Diamoci una mossa" con la Uisp all'Uliveto

14/05/2009 09:27

CIVITAVECCHIA - Sabato prossimo presso il parco Martiri delle Foibe (ex Uliveto) si svolgerà la festa di chiusura del progetto "Alimenta il tuo benessere" promosso dalla Unicoop del Tirreno che rientra nella campagna di comunicazione della Uisp "Diamoci una mossa: nuovi stili di vita attivi per bambini e famiglie". Alla festa parteciperanno 21 classi del IV circolo didattico, alla presenza anche dell'assessore allo sport Fulvia Fanciulli e del delegato alla pubblica istruzione Vittorio Sebastiani. La giornata inizierà alle 9 con una maratonina a cui prenderanno parte i bambini che hanno preso parte al progetto e i genitori che affronteranno un percorso parallelo. Al termine ci saranno le premiazioni mentre la Coop organizzerà un laboratorio sulla piramide alimentare ed offrirà a tutti i partecipanti una gustosa merenda.

- Stampa testo della pagina
- Leggi più tardi
- Invia per email ad un amico

- Pubblicità -

- L'AGENDA
- I SONDAGGI
- I FORUM
- LE DIRETTE
- RICERCA
- GLI SPECIALI
- WEB TV
- I RISULTATI ELETTORALI
- VERDECALCIO
- WEEKEND

ora sono
sull'AGENDA
di
Civonline.it

Cerca nel sito...

Home Chi siamo Contatti Programmi TV Farmacie Meteo Pubblicità Ricerca Archivi News Feeds

giovedì,
14 maggio 2009

Categorie

Cronaca
Politica
Porto
Sanità
Cultura
Scuola
Comune
Sindacale
Attualità
Comprensorio
Sport
Partiti
Associazioni
Brevi
Lettere

Rubriche

Up & Down
Editoriali
Gli Speciali
Sondaggi
Trasmissioni
TRC Giornale
TRC Sport
Telecronache
Gli Album
Il Girasole
On The Road
Poeti e Poesia Dialettale



Uisp, sabato al Parco Uliveto "Diamoci una mossa"

di Redazione

mercoledì 13 maggio 2009 14:41

Sabato prossimo, a partire dalle 9, al Parco Uliveto si svolgerà la festa di chiusura del progetto "Diamoci una mossa", che nel Comitato Uisp di Civitavecchia ha visto la partecipazione di ben 21 classi del IV Circolo Didattico. Alla festa parteciperanno gli assessori Vittorio Sebastiani e Fulvia Fanciulli. La mattinata avrà inizio con la maratonina all'interno del parco, a cui prenderanno parte i bambini e i genitori attraverso un percorso studiato appositamente. Al termine avranno luogo le premiazioni con la consegna degli attestati. Coop, partner del progetto che tende a sensibilizzare sul grave problema dell'obesità infantile, organizzerà un laboratorio sulla piramide alimentare.



Ultim'ora

[16:47 13/05/2009] Comprensorio
Quattro milioni e mezzo di euro per il restauro del Castello di S. Severa

[15:08 13/05/2009] Comune
Bonus elettrico, prorogato il termine per la consegna delle richieste

[15:05 13/05/2009] Comune
Tutto pronto per il Campo Giovani 2009


[14:51 13/05/2009] Attualità
Aggiustata la fontana di Viale Garibaldi

[14:41 13/05/2009] Associazioni
Uisp, sabato al Parco Uliveto "Diamoci una mossa"

Sondaggi

Vertical banner:
120x240
pixel

spazio
disponibile



spazio
disponibile

Button 2:
120x60 pixel



Impresa Portuale



Candidatura robusta L'Italia sogna il 2015

DAL NOSTRO INVIATO
ANDREA BUONGIOVANNI

DUBLINO La partita è aperta. E le possibilità italiane di vincere la Coppa del Mondo 2015, più di quella 2019, può essere azzurra. Nell'austero Royal College of Physicians, c'è euforia nella delegazione tricolore al termine dei 30' di presentazione della candidatura. E' controllata, ma significativa. I 28 consiglieri dell'Irb e i rappresentanti della Rugby World Cup Limited, gli ammessi in aula, hanno apprezzato. A presentare video e interventi —dopo l'Inghilterra e prima di Giappone e Sud Africa— c'è Andrea Rinaldo, ex presidente del Petrarca Padova, ora consigliere federale e docente universitario. Parlano Rocco Crimi, sottosegretario alla presidenza del Consiglio con delega allo sport, capitano Sergio Parrisse e Giancarlo Dondi, il presidente federale.

Piene garanzie Quest'ultimo è il più deciso: «Il movimento internazionale — dice — deve aprirsi a nuovi orizzonti. Non si può

Asse con il Giappone che è vicino al 2019. Dondi punta su turismo e solidità finanziaria. Il 28 luglio le assegnazioni

pensare che la Coppa del Mondo resti di proprietà dei Paesi "fondatori". Se davvero si vuole ottenere anche il riconoscimento olimpico, occorre espandersi e l'Irb, quindi, non può restare indifferente a una proposta come la nostra». Crimi sottolinea gli aspetti economico-politici dell'iniziativa: «La settimana scorsa — ricorda — il Parlamento, con tempi che vanno apprezzati, ha votato all'unanimità la proposta di legge che garantisce la richiesta copertura finanziaria alle candidature (circa 100 milioni per quella del 2015, 115 per quella del 2019, ndr); oggi, la legge stessa, la n. 47 del 2009, è stata pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale». Vale molto: l'Italia, legalmente, ha le credenziali migliori. Per Parrisse «l'arrivo della Coppa sarebbe un evento straordinario.

Il Paese ha fame di rugby: lo dimostra l'attaccamento alla Nazionale nonostante i risultati». Rinaldo sintetizza: «Abbiamo le strutture, gli impianti e sappiamo come risolvere eventuali problemi di sovrapposizione col calendario del calcio».

Strategia L'idea, in qualche modo dichiarata, è che si sia stretta una sorta di alleanza col Giappone, a Dublino anche col c.t. John Kirwan, pure ex allenatore azzurro. I nipponici, dopo lo scotto della mancata assegnazione del 2011, nel rispetto dell'alternanza Europa-Resto del Mondo in essere sin dalla prima edizione iridata del 1987, puntano sul 2019. E sembrano avere le carte in regola per potercela fare. La sfida azzurra quindi, sarebbe col Sud Africa, ma ancor più con l'Inghilterra. Il nuovo contro il vecchio, insomma. L'apertura al futuro contro la tradizione. L'ultima meta è da segnare il 28 luglio, giorno della votazione.

GAZZETTA dello SPORT

16-05-2009

Race for the cure Domenica in trentamila alla partenza dalle Terme di Caracalla

Contro il cancro. Di corsa

In maglietta rosa chi ha già sconfitto il tumore al seno

La pettorina numero uno a Maria Grazia Cucinotta, la madrina. La numero dieci a Piero Marrazzo, il presidente della regione Lazio. Insieme a loro, altri trentamila iscritti (tra cui la pallavolista Anna Marasi, l'ex calciatore Gianni Rivera, il ct della nazionale under 20 Francesco Rocca) correranno per le strade di Roma per sconfiggere i tumori del seno. L'appuntamento con la decima edizione di «Race for the cure» è per domenica, alle 10 in punto alle terme di Caracalla.

Per i più allenati, cinque chilometri di corsa passando per il Colosseo, via dei Fori imperiali, piazza Venezia, via del teatro Marcello e piazza della Bocca della Verità. Per i meno in forma, ma che comunque vogliono esserci e soprattutto vogliono essere al fianco di chi sta lottando per sconfiggere la malattia, un percorso-passaggiata di soli due chilometri tutto intorno al Circo Massimo.

In prima linea le donne in rosa (maglietta, cappellino e pettorina di questo colore), ovvero quelle donne che il tumore al seno lo hanno avuto e lo hanno affrontato. «Perché oggi - spiega Riccar-



Madrina
Maria Grazia Cucinotta avrà il pettorale numero 1 della corsa

do Masetti, direttore del centro senologico del policlinico Gemelli e presidente della Komen Italia - da questa malattia si riesce a guarire in più del novanta per cento dei casi».

La parola chiave è dunque prevenzione. Quella che, su iniziativa della Komen Italia e della Regione, fino a dome-

nica verrà promossa da quattro unità mobili tra le recluse di Rebibbia, le suore dei conventi, le donne nei centri di accoglienza, le assistite della Caritas e della comunità di Sant'Egidio. E che, con scorrimenti di lista, visite in giornata e screening gratuiti verrà realizzata da tutte le Asl laziali (esclusa la RmA), dal San Camillo e dal San Filippo Neri, dal Gemelli e dal San Giovanni, da Tor Vergata e dal Sant'Andrea, dall'Ifo e dall'ospedale militare del Celio.

«Bisogna unire lo sport alla sanità, e considerarlo come un farmaco preventivo» ha affermato Piero Marrazzo durante la presentazione dell'iniziativa a cui hanno partecipato anche Gianni Petrucci, da poco rieletto presidente del Coni, Patrizia Prestipino, assessore provinciale allo Sport, e Isabella Rauti, capo del dipartimento Pari opportunità della presidenza del Consiglio. «Mi piacerebbe - ha aggiunto il presidente della regione Lazio - e di questo parlerò con Petrucci, che per le donne colpite dal tumore ci siano percorsi privilegiati, perché tornino a fare attività sportiva».

Clarida Salvatori

CORRIERE della SERA

26.05.2009

C'è la crisi? L'Italia si mette a correre

ALESSANDRA RETICO

Una corsa all'aria aperta, una bicicletta, due tiri al pallone. Il piacere e la salute del corpo si cercano sempre, ma in un altro modo: meno centri benessere, più prati e campi. La wellness ai tempi della crisi è *outdoor*, nei centri e negli impianti sportivi per fare jogging, ciclismo, calcio e calcetto. La nuova indagine Nets sui consumi e i comportamenti degli italiani nei confronti dell'attività fisica dice che sette persone su dieci praticano sport fuori mentre il ritmo degli esercizi scende, è più *slow*. Moto e trattamenti calano dagli otto dello scorso anno ai cinque di questo. In palestra si continua ad

andare, ma ecologicamente: sulla cyclette che produce energia e fa risparmiare l'ambiente. Poi ci sono anche quelli che rimangono a casa, più dello scorso anno e soprattutto donne. Ma non è detto che siano condannati/e alla pigrizia e all'immobilità: esistono poltrone che massaggianno facendo perdere calorie (Gym4), spa portatili (Modular SPA Garden), videogiochi aerobici da montare in salotto su console Nintendo Wii (Electronics Arts). È la ginnastica casalinga e impiegatizia, frugale ma geniale, per necessità e anche virtù: se il tempo libero si riduce, si amplia l'offerta tecnologica per star bene.

Anche quest'anno, da oggi a domenica, a Rimini Wellness vanno in mostra le tendenze del be-

nessere e dello sport. Formule consolidate e novità, come Riabilitec, un'area dedicata alla fisioterapia e alla riabilitazione. Perché si pensa di più a chi non ce la fa, ci si preoccupa di come la fitness si fa. La palestra del futuro a impatto ambientale zero, per esempio; energia pulita prodotta a pedale. L'idea è della Technogym, ha inventato cyclette che fanno accendere le lampadine. Il movimento delle gambe come combustibile. Una palestra media con 40 attrezzi nell'ora di punta può illuminarsi tutta. Al mondo ci sono 110 mila palestre con circa 1 milione e 500 mila attrezzature cardiovascolari potenzialmente utilizzabili per l'energia: con questo metodo applicato alle macchine il settore Wellness darebbe suffi-

ciente carica per alimentare 15 mila abitazioni, cioè una città di 50 mila abitanti. Una sportcity, sana e buona.

I cittadini dello sport sono molti, ognuno trova la sua strada: lo yoga in assenza di gravità grazie a trapezi di tessuto firmati da Christopher Harrison, il fitness volteggiante nato tra Reebok e Cirque du Soleil, la kickboxing stile Miami (molto coreografica, si chiama Beat IT Stone), la sex fit che è una ginnastica sensuale creata da Madonna Grimes. E poi le danze, tra cui la molto trendy parigina Tec Tonik (un misto di break dance e hip hop), nata in discoteca e poi resa famosa da YouTube. Ballo anche di piazza, mediatico, urbano, metropolitano. La fitness lì fuori, sul web.

la REPUBBLICA

14-05-2009

Italia ed Esteri

- [Cronaca](#)
- [Politica](#)
- [Economia](#)
- [Internet](#)
- [Sondaggi Nazionali](#)
- [Sport](#)
- [Video](#)

Notizie dal Territorio

- [Lombardia e Nord-Ovest](#)
- [Veneto e Nord-Est](#)
- [Emilia Romagna](#)
- [Forlì-Cesena](#)
- [Ravenna](#)
- [Rimini e San Marino](#)
- [Bologna](#)
- [Modena](#)
- [Reggio Emilia](#)
- [Parma](#)
- [Piacenza](#)
- [Ferrara](#)
- [Toscana e Marche](#)

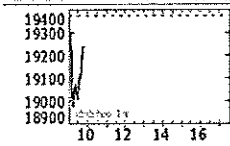
Cerca nel Sito

Siti Istituzionali

- [Camera dei Deputati](#)
- [Senato della Repubblica](#)
- [Quirinale](#)
- [Parlamento Europeo](#)
- [Vaticano](#)
- [Regione Lombardia](#)
- [Regione Veneto](#)
- [Regione Emilia-Romagna](#)
- [Regione Toscana](#)
- [Regione Marche](#)

Imprese e lavoro

- [Camera di Commercio](#)
- [Cgia Mestre](#)
- [Confcooperative](#)
- [Confindustria](#)
- [Borsa Italiana](#)



Link Utili

- [Treni](#)
- [Autostrade](#)
- [Tariffe scontate](#)
- [Tutto Gratis](#)
- [Traduttore on line](#)
- [Wikipedia](#)
- [Ebay](#)

Video, blog e Tivù on line

- [Youtube](#)
- [Second Life](#)
- [Blogsfere](#)
- [Tuovideo](#)
- [MySpace](#)
- [Facebook](#)
- [Cool streaming](#)

Svago

- [Cinema](#)
- [Teatro](#)
- [Giochi on line](#)

Siti amici:

- [Telepremsa](#)
- [America oggi](#)

Domenica 17 IV edizione della Mondo Piccolo HandBike Marathon

(13/5/2009 20:10) |

(Sesto Potere) - Parma - 13 maggio 2009 - Ci sono manifestazioni sportive che grazie a un impegno e a una forza di volontà del tutto speciali possono dare un significato nuovo alla parola "normale". Una di queste è l'Handbike Marathon, la gara pensata per le speciali biciclette a tre ruote spinte a braccia, che permettono anche agli sportivi diversamente abili di praticare attività fisica: le handbike appunto che, per chi frequenta le cicliste della pianura, sta diventando sempre più normale incrociare. L'edizione di quest'anno della manifestazione si terrà domenica prossima e come gli anni scorsi il percorso di gara si snoda lungo la pista ciclabile BidParmaPo, partendo alle 10.30 da Polesine Parmense, attraversando Zibello, Roccabianca e Sissa, fino a tagliare il traguardo in piazza Garibaldi a Colorno. La manifestazione è organizzata dalla Provincia in collaborazione con Uisp, Polisportiva Gioco e Baseball Colorno, e con il patrocinio dei Comuni coinvolti.

È la forza di volontà la parola d'ordine di questa manifestazione, come ha sottolineato l'assessore al Turismo della Provincia Gabriella Meo nel corso dell'incontro di presentazione della Maratona che si è tenuto in Provincia: "Una forza di volontà da parte degli atleti che mettono in campo una grande forza d'animo partecipando alla sfida e superando le loro difficoltà. Da parte della Provincia, che prosegue così nel suo percorso di promozione dell'idea dello sport per tutti. Da parte delle diverse realtà dell'associazionismo che contribuiscono a organizzare questo evento. Non ultima - ha continuato l'assessore Meo - la volontà dei Comuni coinvolti che ci hanno aiutato a costruire un sistema di ciclabilità di pianura, uno strumento sempre più usato dai cittadini per vivere il territorio". Alla gara quest'anno parteciperanno 120 atleti a dimostrazione del fatto che "nonostante i tempi di difficoltà, queste cose si possono fare davvero e possono durare nel tempo" ha detto Marco Tagliavini della Polisportiva Gioco, che ha spiegato: "L'evento è pensato per essere piacevole sia per atleti, che possono greggiare lungo un percorso ciclabile quasi completamente chiuso, sia per il pubblico, visto che la gara passerà vicino ai centri abitati dei comuni". Uno spettacolo per tutti, quindi, che non si esaurisce con la gara, perché dopo che tutti i partecipanti avranno tagliato il traguardo, la società sportiva Baseball Colorno accoglierà per il ristoro gli atleti, gli accompagnatori, i volontari e il pubblico: sarà un piacevole "Terzo tempo" in compagnia, che si terrà al complesso sportivo "Dorothea Sofia" di via Allende a Colorno dalle 13.30. La giornata si chiuderà, a partire dalle 15, con una partita di softball, categoria ragazze. "Il nostro impegno è quello di far crescere ogni anno di più la manifestazione", ha detto Bruno Orlandini dopo aver illustrato il percorso di gara. "Il concetto di spot per tutti è un obiettivo che Uisp insieme alla polisportiva Gioco coltiva da anni. Ne abbiamo fatto un nostro indirizzo d'azione e questa è l'iniziativa più importante che abbiamo realizzato, per impegno e per i valori che porta con sé". Nel corso della presentazione sono intervenuti anche i sindaci di Colorno Stefano Gelati e di Polesine Parmense Andrea Censi, il vicesindaco di Zibello Alberto Gnappi e l'assessore del Comune di Roccabianca Bruno Pezzini, tutti d'accordo nel sottolineare lo spirito di partecipazione e grande collaborazione dimostrato dai cittadini e dal ruolo fondamentale delle diverse associazioni che operano nei rispettivi comuni e che contribuiscono all'organizzazione dell'HandBike Marathon. Presenti all'incontro anche il presidente di Smtg Sergio Bertani, Nello Borsellini di Baseball Colorno, Gianni Barbleri del Coni. All'iniziativa hanno contribuito Tep, Smtg, Alpo, Il consorzio del Parmigiano Reggiano, La Strada del Colatello di Zibello, Fondazione Cariparma, Gazzetta di Parma, Barilla, Conad, Motta, Panificio F.lli Borlenghi di Colorno e Publinsport.

Ultime notizie dalla sezione

- (13/5/2009 20:29) | [La casa? In autocostruzione con : 48 nuovi alloggi nella Provincia di Parma](#)
- (13/5/2009 20:10) | [Domenica 17 IV edizione della Mondo Piccolo HandBike Marathon](#)
- (13/5/2009 17:09) | [Casa, 400 mila euro dalla Regione per "l'autocostruzione" nel parmense](#)
- (13/5/2009 16:03) | [Fidenza , fine della seconda annualità progetto "A casa in compagnia"](#)
- (13/5/2009 15:00) | [Corsi di Alfabetizzazione per gli adulti residenti nel Comune di Parma](#)
- (13/5/2009 12:32) | [La Croce Rossa di Parma e provincia forma i suoi volontari all'uso del defibrillatore](#)
- (12/5/2009 20:03) | [Dal 28 maggio, tornano sul sentiero i pellegrini della camminata evento lungo la Via Francigena](#)
- (12/5/2009 18:09) | [Parma e Piacenza Online si rifà il look](#)
- (12/5/2009 16:16) | [Minacce sui muri a Parma: inaccettabili in città medaglia d'oro della Resistenza](#)
- (12/5/2009 15:26) | [Sic e zps: la risposta del presidente Bernazzoli](#)
- (12/5/2009 15:25) | [Al via nel parmense il piano edilizio sperimentale di autocostruzione](#)
- (12/5/2009 15:24) | [Al via "Dallo sport alla strada: cultura e prevenzione" Incontri rivolti agli studenti di Parma e del Parmense](#)
- (12/5/2009 15:23) | [Esp: per diffondere una cultura dell'internazionalizzazione](#)
- (12/5/2009 15:22) | [Ambiente, la Provincia di Parma premiata al Forum Pa](#)
- (12/5/2009 15:21) | [Dalla Provincia di Parma oltre 407mila euro per le scuole dell'infanzia](#)
- (12/5/2009 14:59) | [Nasce la Borsa Immobiliare di Parma](#)
- (12/5/2009 10:47) | [Bernini e Brunetta al Forum PA 2009: "A Parma va in onda l'efficienza"](#)
- (11/5/2009 18:02) | [Davide Mora nuovo assessore alla Viabilità del comune di Parma](#)
- (11/5/2009 16:50) | [Troppe firme raccolte, elezioni cancellate nel Parmense](#)
- (11/5/2009 16:13) | [Sabato 16 maggio passaggio a Parma della "Mille Miglia" edizione 2009](#)

notizie precedenti

- [Annunci Google](#) [Anno Zero](#) [Magdi Alfam](#) [Santoro](#) [Obama Family](#)

BOLOGNA, UN NUOVO PROGRAMMA DI FITNESS PER ANZIANI. GIÀ 4.000 QUELLI CHE LO PRATICANO

Ginnastica con il valzer e i ricordi

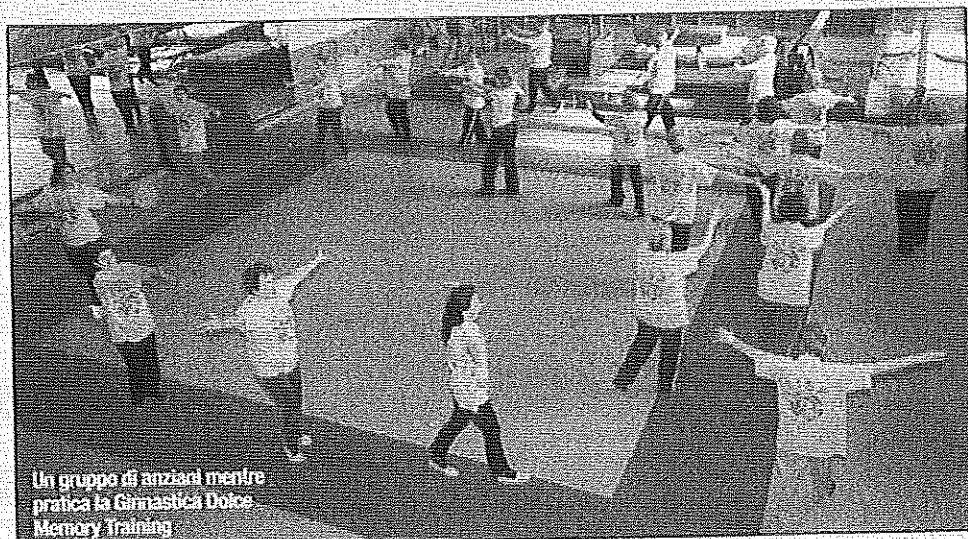
di Letizia Magnani

È stata messa a punto a Bologna dalla Unione italiana sport per tutti (Uisp) la Ginnastica Dolce Memory Training per far rimanere in forma gli over 60 con valzer, mazurca e cha, cha, cha. In città e provincia è già una moda, con più di 40 fra centri sociali per anziani e palestre, nei quali 4 mila nonni e bisnonni fanno ginnastica e contemporaneamente allenano la mente.

Le più anziane sostenitrici di questa nuova ginnastica "dolce" sono due signore di 97 anni, i più giovani hanno invece appena sessant'anni. Per l'inventrice di questa nuova tecnica, Paola Paltretti, responsabile del settore fitness Uisp «si tratta di una forma di aerobica dolce abbinata a stimoli cognitivi. In questo modo si fa attività fisica con consapevolezza e non in automatico».

Qualche esempio? Alle persone si chiede di fare degli esercizi, come camminare o correre appena e poi si dice di alzare le braccia ogni volta che viene citata per esempio la parola "Firenze". Si dovrà flettere invece un ginocchio sentendo nominare "Roma".

E così, mentre i vecchietti si muovono, devono anche ricordarsi a quale parola è associato un gesto e rifarlo. «Sappiamo», spiega Paltretti, «che i suoni e le musiche sono legate ai ricordi. Per questo chiediamo alle persone di ballare spontaneamente una musica moderna e poi una che loro hanno in memoria, per esempio, essendo in Emilia Romagna, una Mazurca. La cosa sorprendente è che i movimenti sono molto diversi. Quelli legati alla canzone del ricordo sono più dolci, più spontanei. Quelli che fanno per la canzone nuova sono



Un gruppo di anziani mentre pratica la Ginnastica Dolce Memory Training

goffi, perché non si ritrovano in memoria. Gli anziani devono improvvisare».

La Uisp di Bologna, grazie anche agli assessorati alla sanità del comune e della regione, stanno valutando dal punto di vista scientifico la validità del progetto, con un gruppo composto da uno psicologo, un genitore e alcuni maestri di fit-

ness. L'obiettivo è quello di dimostrare che questa tecnica, regolarmente registrata e premiata dalla Rete Città Salute (collegata all'Oms) qualche mese fa, sia utile per la prevenzione.

«Le persone che la praticano sono sane», prosegue Paltretti, «ma segnate dal tempo. Vogliamo dimostrare che que-

sta ginnastica dolce legata a stimoli cognitivi può prevenire le malattie». Naturalmente la tecnica è esportabile, presto anzi lo sarà a tutti i centri Uisp in regione e forse in Italia e, c'è da giurarci, al posto del valzer e della mazurca i vecchietti si muoveranno magari al tono della pizzica o di altri balli regionali in barba al tempo. ♦

Chirurgia

Lifting, boom tra le nonne

OGGI molte italiane over 70 vogliono sembrare giovanili e dinamiche, e per riuscirci ricorrono anche al bisturi. A condizione, però, che il ritocco non sia eclatante. Sono in aumento infatti le richieste delle ultrasessantenni che cedono alla tentazione di un intervento estetico per sembrare più giovani, in modo naturale. «È un fenomeno nuovo, ma nella mia esperienza sempre più diffuso: negli ultimi tre anni è aumentato del 30%», spiega Francesco Bernardini, della Società oftalmologica italiana. Se per l'Italia si tratta di una tendenza recente, in America il fenomeno si registra già da una decina d'anni. Dal 1997 al 2000, secondo i dati dell'American Society for Aesthetic Plastic

Surgery (Asaps), gli over 65 nello studio del chirurgo plastico sono aumentati del 352%, e dal 2003 al 2008 i trattamenti cosmetici per gli over 65 hanno segnato un +61%.

«Anche le nostre mamme, cresciute in tempi ben lontani dalla ricerca ossessiva della bellezza a ogni costo che ammalla le ragazzine di oggi, cedono al fascino della chirurgia estetica. Pur avendo sempre criticato l'aspetto "rifatto" delle vip, o portando gli anni con elegante sobrietà, adesso sono attratte da ritocchi leggeri, specialmente al viso», afferma Bernardini. A disturbarle di più sono le borse sotto gli occhi, le palpebre che calano e le rughe profonde intorno agli occhi e sulle guance.



Romagnoggi.IT Rimini

Giovedì 14 Maggio 2009
 Ultimo Aggiornamento: 14/05/2009 10.14.32
 Log In - Registrati - Feed Rss - Newsletter
 Visite Ultima Ora: 798 | Visite Oggi: 2855

Home Page | Elezioni 2009 | Forlì | Cesena | Ravenna | Rimini | Bologna | 25 Ore

Cerchi qualcosa? In Romagna Oggi

Week-end | Formula Uno | Motociclismo | Cna News | Gossip | Web&Tech | AgriOggi | Sondaggi

| Romagna Oggi > Rimini > Rimini: l'Uisp invade i padiglioni di ...

A A

Rimini: l'Uisp invade i padiglioni di "RiminiWellness"

Commenta | Voto:

13 Maggio 2009 - 16.49 (Ultima Modifica: 13 Maggio 2009)

RIMINI - Si apre oggi la quarta edizione di Rimini Wellness, grande kermesse di fitness, benessere e sport organizzata da Rimini Fiera, che dal 14 al 17 maggio proporrà nel quartiere espositivo le novità più interessanti nel panorama del movimento e dell'attività fisica. Anche l'Uisp, Unione Italiana Sport Per tutti, è presente a questo appuntamento per proporre le proprie innovazioni ed il proprio approccio all'idea di benessere.

Dalla ginnastica dolce per la grande età alla scherma filippina (arte della spada contaminata dalle discipline orientali), dai balli tradizionali alla capoeira fino alla riscoperta dell'espressività naturale del corpo attraverso i ritmi tribali suonati con strumenti ricavati da materiali poveri, l'Uisp presenta tutta la propria natura multiforme e sfaccettata.

«Siamo molto soddisfatti - afferma Rita Scalambra, tra gli organizzatori degli spazi Uisp all'interno della fiera - di essere riusciti a presentare un panorama abbastanza completo di quello che da sessant'anni facciamo per il benessere delle persone spendendo le nostre competenze per rendere lo sport un diritto per tutti». Tra le attività in cui è coinvolta l'Uisp sono infatti previsti anche laboratori e stage dedicati alle discipline bionaturali e al nuoto, oltre a diversi momenti di riflessione e di confronto come le "Conferenze del benessere" ed il "Convegno multidisciplinare sul benessere olistico".

«Il senso più importante della presenza dell'Uisp in questo evento - afferma Florido Venturi, uno degli organizzatori di Rimini Wellness - sta molto nel contributo tecnico, formativo e progettuale che questa associazione, con la sua pluriennale esperienza, può portare tra i nostri padiglioni». La parte teorica sarà però accompagnata, nell'area del Biostage, anche da numerose dimostrazioni pratiche di massaggi shiatsu e di altre tecniche di rilassamento, fino alle lezioni di danza del ventre.

L'appuntamento è dunque dal 14 al 17 maggio. E per orientarsi nell'immensa offerta sportiva di questa manifestazione basterà cercare i colori verde e giallo dell'Uisp o recarsi nel padiglione B7. Partendo da queste semplici coordinate, rimane poi un grande mondo di benessere e sportper tutti da scoprire.

Offerta RiminiWellness
 Hotel 3 sul mare Riccione centrale Ristorante panoramico da C 30 in BB

Hotel per RiminiWellness
 A Riccione in centro piscina risc. e garage Solo 40C a persona in B.B.

Around Google

Vota:

Voto:

Condividi:

Interagisci:

A A

facebook Iscriviti al gruppo dei fan di RomagnaOggi.it

BEACHTENNIS
 EMILIA ROMAGNA.COM

Publicità elettorale
 Modalità per l'accesso agli spazi pubblicitari



Gocce di Musica 2009
 Concorso band emergenti: "Io, tu, noi, cittadini del mondo"



La tua pubblicità su VideoInfo
 La tua attività nei principali locali del territorio



Il portale del tempo libero
 Certenotti il portale dedicato a teatro ed eventi di qualità



Imagetech, soluzioni informatiche
 Il partner ideale per risolvere i tuoi problemi informatici



Sistema servizi Cgil
 La tua assistenza per casa,



Ultime Notizie in Rimini

Tutte le notizie

- 9.44 | Rimini: palazzo lesionato ed in ...
- 8.11 | Scatta "RiminiWellness", in fie ...
- 8.02 | San Marino: il cardinale Tonini ...
- 0.00 | Meteo: ultime ore di caldo, poi ...
- 22.57 | Rimini: controlli della Polizia ...
- 22.41 | Rimini: Incidente in un ristora ...
- 19.30 | Rimini: tentato abuso sessuale, ...
- 19.18 | Rimini: si improvvisa 'pirata' i ...
- 18.36 | Parte dalla Romagna lo spot soc ...
- 16.49 | Rimini: l'Uisp invade i padigli ...

Archivio Notizie | Seleziona un giorno