

Parchi e Movimento

Attività motoria nei parchi della provincia di Verona

PROGETTI PARTNER

Pillole di Movimento
prove gratuite di movimento



UISP Comitato Territoriale Verona APS ha l'obiettivo di estendere il diritto allo sport a tutti i cittadini operando nel settore della promozione sportiva e sociale offrendo molteplici e qualificati servizi alle persone (donne, uomini, giovani, anziani, detenuti minori e adulti, disabili) nelle varie fasi delle attività ricreative (manifestazioni e gare sportive, animazione ludico-ricreativa, attività motoria).

Siamo proiettati al raggiungimento del benessere individuale e, quindi, collettivo, le nostre attività tendono all'inclusione sociale attraverso la pratica motoria e all'accettazione delle diverse motivazioni personali che avvicinano l'individuo alle varie attività sportive. Lo sport per tutti è un bene individuale e sociale che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità, tutela e valorizza gli aspetti migliori dell'uomo e della collettività e si pone come alternativa ai valori esasperati espressi dallo sport professionistico.

Ci occupiamo di "prevenzione" attraverso il movimento, terapia efficace contro molte patologie. Questo è il nostro elemento guida nella progettazione. Il nostro obiettivo è collaborare con le istituzioni locali e contribuire progettualmente al bene del cittadino attraverso la ricchezza propria di una rete efficace tra pubblico e privato sociale. Ci interessa contribuire ad un cambio di mentalità culturale nell'approccio alla cura della persona, passare, anticipando una situazione di intervento assistenziale, prevenendola con gli strumenti che sono propri della nostra "mission".

Un altro Sport è possibile. **Il nostro scopo è estendere a tutti i cittadini l'offerta di pratica fisica come concreta ricerca e sperimentazione di una migliore qualità di vita.** La Uisp attraverso le sue iniziative ha l'obiettivo di valorizzare le varie facce dello sport, da quello competitivo (con particolare attenzione al mondo dilettantistico e amatoriale) a quello coreografico – spettacolare, da quello strumentale (sport per la salute, il benessere, per difendere l'ambiente) a quello espressivo (pratiche individuali o collettive al di fuori di circuiti sportivi strutturati).

L'associazione è presente nella provincia di Verona dal 1972 con due sedi, una in via Villa, 25 (Valdonega) e l'altra in via Argine, 18 a Legnago

**«L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale»
Carta di Toronto**

PARCHI E MOVIMENTO è un programma di attività motoria all'aria aperta per tutti, un progetto nato in sintonia con la sopraccitata dichiarazione ma anche, e soprattutto, con il **“Piano per la Promozione dell'Attività Motoria della Regione Veneto”** che ha come obiettivo principale promuovere il benessere della collettività e degli individui contrastando le malattie croniche legate alla sedentarietà.

Obiettivi:

- **Far conoscere e sperimentare a tutti il movimento** come mezzo per migliorare e rafforzare la salute (dai bambini agli anziani);
- **Combattere la solitudine attraverso il movimento**, favorendo l'equilibrio fisico e mentale, gestire l'aggregazione nel rispetto delle direttive;
- **Valorizzare i parchi e le aree verdi del nostro territorio** e restituirli ai cittadini che possono usufruirne in sicurezza, con istruttori qualificati, favorendo un rapporto sostenibile con la natura;
- **Supportare lo sport e tutte le realtà** (ASD, SSD e strutture sportive) che stanno subendo le conseguenze della pandemia e la conseguente crisi del settore.

Periodo di svolgimento:

Le attività verranno presentate durante la MOVE Week (l'evento mondiale che ogni anno mostra i benefici di essere attivi e di partecipare regolarmente ad attività motorie e sportive) che solitamente si tiene l'ultima settimana di maggio, e si svolgeranno nei mesi di giugno e luglio.

Il progetto che ha avuto un grande successo e un'importante adesione nelle precedenti edizioni, è ancora più di valore quest'anno, in quanto favorisce un ritorno dei cittadini alla pratica dell'attività motoria nel contesto dei parchi urbani, in forma agevolata e nel pieno rispetto delle norme sanitarie e di sicurezza vigente.



2017

100 ore di attività 900 partecipanti complessivi

2018

150 ore di attività 1500 partecipanti complessivi

2019

200 ore di attività 2000 partecipanti complessivi

2020

250 ore di attività 2500 partecipanti complessivi

2021

400 ore di attività 4000 partecipanti complessivi



Quest'anno la programmazione sarà ancora più ricca e sarà integrata da nuove associazioni, che proporranno ai cittadini, nei parchi coinvolti, un'offerta di più completa di discipline che vanno dal risveglio muscolare allo yoga, dalla danza del ventre alle danze tradizionali, dal nordic walking al parkour, dal pilates alla zumba, dai balli di gruppo a molto altro, per tutte le età e tutti i gusti. Sono previsti anche molti appuntamenti di fitness e tonificazione fisica, oltre ad specifica proposta dedicata alla popolazione adulta.

Una delle novità del 2022 sarà l'organizzazione di eventi speciali per la promozione dell'attività motoria a partecipazione libera e gratuita, e un calendario di corsi che le associazioni aderenti proporranno a costo agevolato per tutta l'estate. Le attività promuoveranno il movimento a 360°, offrendo opportunità anche a cittadini in condizione di fragilità che solitamente non svolgono attività fisica, con lo scopo di creare l'abitudine a uno stile di vita sano a contatto con la natura. Saranno occasioni di interazione fra persone di diverse età, provenienze, culture, e favoriranno la costruzione di reti sociali in un ambiente sano e piacevole. I cittadini avranno la possibilità di conoscere le aree verdi pubbliche presenti sul territorio comunale e integrare l'esperienza motoria con attività di educazione alla salute e al benessere.



VERONA

- PARCO SAN GIACOMO
- PARCO DI VIA PO
- PARCO BAGANZANI
- PARCO NIEVO
- ARSENALE
- PARCO SANTA CROCE
- PARCO DELLE MURA SAN ZENO
- PARCO MAGGIOLINO

CEREA

- PARCO DELLE VALLETTE

NEGRAR

- PARCO VILLA ALBERTINI
- PARCO SCUOLA PRIMARIA
- AREA VERDE DI VIA DELLE COSTE
- IMPIANTI SPORTIVI DI FANE

BOVOLONE

- PARCO DEL MENAGO

ANGIARI

- PARCO DEL CENTRO SPORTIVO

LEGNAGO

- PARCO COMUNALE
- AREA GOLENALE

VILLA BARTOLOMEA

- PARCO DI VIA DEL FANTE

VERONELLA

- PARCO DEL DONATORE

Le aree verdi e i parchi potranno essere integrati durante la fase progettuale o su richiesta dei comuni interessati.

Il progetto prevede l'organizzazione di eventi sportivi dedicati alla pratica dell'attività sportiva utilizzando gli spazi urbani e le aree verdi. Tutti gli eventi sono a partecipazione libera e gratuita.



MOVE WEEK



FITNESS MARATHON



NORDIC WALKING SOTTO LE STELLE



GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA



ALLA SCOPERTA DEL PARKOUR

REGIONE DEL VENETO
 **ULSS9**
SCALIGERA
ULSS9 SCALIGERA



PROVINCIA DI VERONA



Comune di Verona
COMUNE DI VERONA



COMUNE DI LEGNAGO

CIRCOSCRIZIONE 2^a
 Borgo Trento, Quinzano, Pindemonte, Valdonega, Parona, Avesa, Pte Crencano
 **Comune di Verona**

 Circoscrizione 3^a
 **Comune di Verona**



COMUNE DI VERONELLA



COMUNE DI NEGRAR DI VALPOLICELLA



COMUNE DI BOVOLONE



COMUNE DI CERA

Circoscrizione 4^a
 Santa Lucia Goleosine Madonna di Dossobuono
 **Comune di Verona**

CIRCOSCRIZIONE 6^a
MONDO VENEZIA - MONDO TREVISO - SAN FELICE EXTRA - BONOLLA - SANTA CROCE
 **borghi**
 **Comune di Verona**



COMUNE DI MONTEFORTE



COMUNE DI ANGIARI



COMUNE DI VILLA BARTOLOMEA



COMUNE DI SAN BONIFACIO

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA


SITO WEB
SOCIAL PROFILE
CLIP WEB
FLYER
POSTER



Ginnastica Ritmica
Tutti i lunedì e mercoledì di giugno
alle ore 17:30
Il Nastro ASD
Telefono: 339 5356633
Mail: dussomargherita@gmail.com

Ginnastica Motoria per Adulti
Tutti i lunedì e mercoledì di giugno
alle ore 19:30
Il Nastro ASD
Telefono: 339 5356633
Mail: dussomargherita@gmail.com

Parkour
Tutti i sabato di giugno e luglio
alle ore 17:00
UISP Comitato Territoriale Verona APS
Telefono: 340 0978705
Mail: dexparkour@hotmail.it

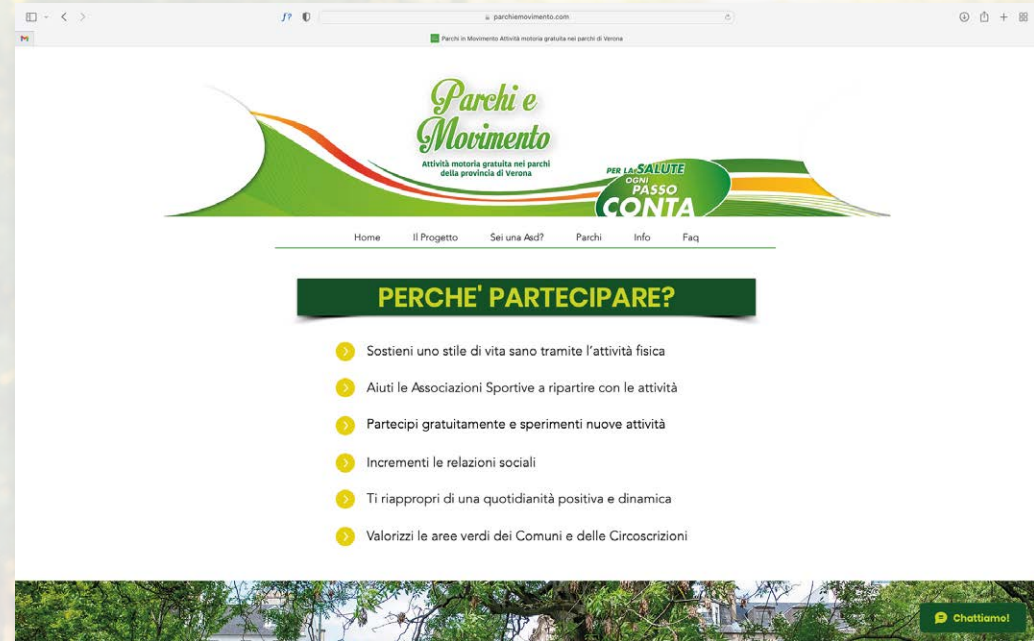
Propedeutica alla Danza per bambini 3-10 anni
Tutti i martedì di giugno
alle ore 17:00
Vaganova ASD
Telefono: 345 9517127
Mail: info@vaganova.fitness

Pilates Light
Tutti i martedì di giugno
alle ore 18:00
Vaganova ASD
Telefono: 345 9517127
Mail: info@vaganova.fitness

Informazioni su:
parchiemovimento.com

REGIONE DEL VENETO
ULSS9
SCALIGERA

Comune di Verona



Parchi e Movimento



UISP COMITATO TERRITORIALE VERONA APS

Via Villa 25, Verona

Telefono: + 39 348 553 4269

Mail: verona@uisp.it

Responsabile del Progetto
"PARCHI E MOVIMENTO"

PICELLI SIMONE

Telefono: +39 333 797 5794

Mail: s.picelli@uisp.it