

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

UISP Varese, al via le attività fisiche per persone affette da Parkinson e Alzheimer

Damiano Franzetti · Wednesday, September 24th, 2025

NOTIZIARIO UISP del 24 settembre 2025

VARESE – Via alle attività per persone con Parkinson e Alzheimer

Tra le diverse proposte per il benessere, la stagione sportiva 2025/2026 di UISP Varese introduce una novità di grande rilevanza sociale e sanitaria: i corsi di Attività Fisiche Adattate (AFA) specificamente pensati per **persone affette da Parkinson e Alzheimer**. A partire **dal 6 ottobre**, nella sede di Uisp Varese di piazza De Salvo, con lezioni tenute dalle insegnanti **Rita Di Toro** e **Alessia Donisi**, questi corsi offrono un supporto mirato per migliorare lo stato di salute e la qualità della vita.

Per le persone con **Parkinson**, l'**esercizio fisico regolare, mirato al controllo motorio** e all'equilibrio, aiuta a **gestire sintomi come la rigidità e la bradicinesia**, migliorando la mobilità e riducendo il rischio di cadute. Per chi soffre di **Alzheimer**, l'attività fisica non solo contribuisce a mantenere le capacità funzionali, ma è anche dimostrato che può avere un **impatto positivo sulle funzioni cognitive, sulla memoria e sull'umore**, riducendo l'ansia e favorendo il sonno.

Le lezioni si svolgeranno il **mercoledì** dalle 11 alle 11.45 e il **sabato**, dalle 9.00 alle 10:45.

Questa nuova offerta si inserisce in un programma che ha visto la **ripartenza di tutti i corsi di ginnastica dal 15 settembre**, sia in presenza nella sede UISP, sia online per allenarsi comodamente da casa con un semplice click. L'obiettivo è offrire **“grandi risultati a prezzi contenuti”** e le lezioni sono guidate da insegnanti esperti che accompagnano ogni partecipante in un percorso personalizzato per il benessere psico-fisico. Oltre alle novità per Parkinson e Alzheimer, il programma include **un'ampia selezione di discipline per adulti**. Si parte con il **GAG-Total Body**, con l'insegnante Sara Giusti. Le lezioni si tengono il **lunedì** dalle 19:00 alle 19:45, con la possibilità di partecipare sia in presenza che online, e il **giovedì**, sempre dalle 19:00 alle 19:45, esclusivamente online. Segue il **Pilates Sera**, sempre con Sara Giusti, con lezioni il **lunedì e il giovedì** dalle 19:55 alle 20:40; la lezione del lunedì è disponibile sia in presenza che online, mentre quella del giovedì solo online.

Dal 6 ottobre, iniziano la Ginnastica Adulti a Rotazione, con Rita Di Toro il **lunedì e il giovedì** dalle 17:00 alle 17:45, e la **Ginnastica Dolce**, sempre con Rita Di Toro, che si tiene sia il **lunedì** che il **giovedì** con due turni a scelta: dalle 8:30 alle 9:15 e dalle 9:30 alle 10:15. Infine, il corso di **Pilates Pomeriggio**, guidato da Alessia Donisi a partire dal 6 ottobre, si svolge il **martedì** dalle 18:00 alle 18:45 in presenza e il **giovedì** dalle 15:15 alle 16:00, con opzione sia in presenza che

online. Per informazioni: varese@uisp.it.

NAZIONALE – L’editoriale del presidente Tiziano Pesce

«Con l’Uisp i **valori sociali dello sport diventano pratica concreta** e quotidiana di diritti, stili di vita attivi e solidarietà, pace e cooperazione interculturale. Diventano attività sportive “a tua misura”, nessuno escluso, in tutte le età della vita: cultura del movimento nel sistema sportivo e nel terzo settore. **Una nuova stagione sportiva prende forma**, crescono le nostre sfide – spiega Tiziano Pesce, presidente nazionale di Uisp -. Le abbiamo riassunte in uno slogan ambizioso, che coinvolge l’intera nostra associazione, che è insieme promozione sportiva, sociale e Rete associativa: **Salto Triplo**. Un impegno complesso che prenderà vita grazie al protagonismo **dell’oltre un milione di associati** Uisp, delle migliaia di associazioni e società sportive affiliate, di una **presenza capillare distribuita su tutto il territorio italiano** grazie a una moltitudine di dirigenti, tecnici, formatori, operatori e volontari. Tante persone tenute insieme da una **comune idea di sport**, una missione con radici antiche che due anni fa è stata finalmente recepita anche dalla nostra Costituzione, all’articolo 33, che “riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell’attività sportiva in tutte le sue forme».

VELA – Campionato RS21, forza Spring Sailing Team!

Dopo mesi di intensi allenamenti, tappe impegnative e un percorso segnato da crescita e determinazione, lo Spring Sailing Team, affiliato alla UISP, è pronto per l’appuntamento più atteso dell’anno: il **Campionato Mondiale RS21**. L’evento si svolgerà dal 24 al 27 settembre nelle splendide acque di **Porto Rotondo**, in Sardegna, e promette spettacolo ed emozioni. Circa **50 equipaggi, in rappresentanza di 13 nazioni**, si sfideranno per il titolo mondiale e lo Spring Sailing Team sarà in prima linea, pronto a dare il massimo.

La **storia del team inizia nel lontano 2007, quando Alessandro Molla** decide di trasformare la sua passione per la vela in qualcosa di grande. Lasciandosi alle spalle derive e barche a compensi, Molla ha abbracciato una nuova sfida: le **classi monotipo**, dove è l’abilità dell’equipaggio a fare la vera differenza.

Nelle ultime tre stagioni, il team ha dimostrato il proprio valore, affermandosi ai **vertici della Classe J/70**. Ha conquistato il Titolo Italiano e il Circuito Italiano, salendo sul podio in entrambe le competizioni. Questi successi hanno preparato la strada per la sfida più grande: il **Campionato Mondiale RS21**, dove il team è pronto a mettere in mostra tutto il proprio potenziale.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews

This entry was posted on Wednesday, September 24th, 2025 at 10:31 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

