

Sì alla prevenzione, no all'isolamento

Pubblicato: Mercoledì 11 Marzo 2020



«Uisp invita ad **attenersi ai provvedimenti del governo, delle autorità sanitarie e degli enti locali**, ma nello stesso tempo invita ad assumere un atteggiamento civico proattivo per evitare eccessivo allarmismo»: questo è il senso della nota che **Vincenzo Manco, presidente nazionale Uisp**, ha inviato in queste ore a tutti i Comitati regionali, territoriali e Settori di attività.

Il recente Decreto del Consiglio dei Ministri elenca consigli igienici e prescrizioni, divieti e raccomandazioni. La preoccupazione di una propagazione del Covid-19, nell'epoca della globalizzazione, è il problema principale per ogni governo. **La cura possibile spinge a rimanere a casa**. Già, ma se questo è l'antidoto, chi ci ripara dai danni da isolamento? Anche in questo caso, **lo sport sociale e per tutti Uisp cerca di fare la sua parte e inventa soluzioni**, partendo dai territori. Proprio in questa fase c'è bisogno di più *sportpertutti*, non meno. Soprattutto per gli anziani, ad esempio. E allora?

«La nostra **proposta sportiva continuare ad essere un riferimento** per i cittadini, che pur nel rispetto delle disposizioni normative, possono essere coinvolti nelle tante iniziative che noi da sempre proponiamo – prosegue Vincenzo Manco – stando attenti a **rispettare le norme, ma nello stesso tempo non lasciandosi andare a forme di ansia** o, peggio, di depressione. In queste ore stiamo lavorando con il Forum terzo settore, che è in contatto con la Commissione Bilancio del Senato, per inserire provvedimenti a sostegno del mondo sportivo che rappresentiamo».

Parallelamente l'Uisp sta predisponendo attività a distanza, **una sorta di telesport**. **Ne parliamo con Stefano Pucci**, responsabile nazionale Uisp per le Politiche della salute e l'inclusione, ma anche presidente Uisp Lombardia e della **Polisportiva Garegnano** di Milano, che nella propria pagina Facebook ha postato due video ([foto in alto](#)), con questo messaggio di buon auspicio: «in attesa di poter tornare in palestra, per i nostri soci del fitness e per chiunque altro volesse usufruirne, le nostre istruttrici Stefania e Simona vi condurranno **all'interno di un allenamento di tonificazione generale**. Abbiamo pensato di impostare questo lavoro per stimolare soprattutto gli anziani ma anche tutti coloro che cercano di limitare le uscite – dice Stefano Pucci – Vogliamo dare il segnale che **il movimento rimane essenziale negli stili di vita** delle persone ed è una strategia per la salute».

[GUARDA IL VIDEO: LEZIONE 1](#)

[GUARDA IL VIDEO: LEZIONE 2](#)

di [A cura di Uisp Varese](#)