

VareseNews

“Città in danza” va online: il palcoscenico è a casa

Pubblicato: Giovedì 2 Aprile 2020



UISP VARESE – Notiziario del 2 aprile 2020

VARESE – I Gorillas portano lo sport a domicilio con il Comune

Con gli spogliatoi sanificati e sigillati ancora prima della dichiarazione dello stato di emergenza, anche l'asd Uisp ha accettato la “sfida” del comune di Varese, che ha chiesto alle società cittadine di aderire all'iniziativa **#lospportacasatua** : su [QUESTO](#) sito si stanno raccogliendo una serie di video realizzati da diverse realtà sportive del territorio, per consigliare agli abitanti della Città Giardino una **routine di esercizi per mantenersi in forma** senza la necessità di uscire di casa o di utilizzare attrezzi. Gli esercizi caricati dai **Gorillas sono pensati per tutti**, anche per chi non avesse una preparazione fisica pregressa, e sono quindi molto semplici (non si tratta di una routine per il football americano) e spiegati da allenatori certificati. I video **si possono utilizzare giornalmente** avendo cura di alternarli in modo da far lavorare le diverse aree muscolari in modo da rimanere attivi, rinforzare le difese immunitarie e soprattutto rimanere a casa.

SI BALLA – “Città in danza” Uisp va on line: il palcoscenico è casa tua

Lo spettacolo è spettacolo, si va in scena! È stata questa la scintilla che ha spinto **Fabrizio Federici**, responsabile nazionale **Danza Uisp**, e tutto il gruppo dirigente del settore di attività nazionale, a spostare **on line la più grande manifestazione di danza per tutti** che si svolge nel nostro Paese, con decine di città toccate e migliaia di persone di tutte le età coinvolte.

Città in Danza per la prima volta diventa on line: i **ragazzi e le ragazze più giovani**, insieme alle loro famiglie, **realizzano i loro esercizi nella cameretta** o nella sala da pranzo della loro casa, spostando mobili e sedie vicino alle pareti. Questo è il contributo che la Danza sta dando alla campagna nazionale Uisp **“La palestra è la nostra casa”**.

La Danza nazionale Uisp, in accordo con il Coordinamento nazionale dei Settori di attività Uisp, ha realizzato un bando molto semplice e diffuso un video promozionale. Ed ecco giovani e persone di varie età trasformare la propria casa in un palcoscenico, **attraverso le pagine facebook dei comitati territoriali**. Ad unire tutte le prove in una collana ideale di entusiasmo e passione c'è l'arcobaleno a fare da scenografia: Andrà tutto bene!

BAMBINI – I più colpiti da questa emergenza

#QuarantenaCivica!, trasmissione radiofonica realizzata dall'associazione **“Coalizione Civica” di Matera**, ha parlato con **Tommaso Iori, responsabile Uisp impiantistica e beni comuni**, soprattutto della situazione dell'infanzia.

In questi giorni di difficoltà e confusioni su cosa è lecito fare e cosa no, soprattutto per quanto riguarda le uscite e l'attività fisica, bisogna ricordare che anche se non si può più fare attività motoria all'aperto rimane **fondamentale praticare del movimento** e avere cura del proprio corpo. Anche per i più piccoli.

«I **bambini di tutte le età sono sicuramente i più colpiti** da questo isolamento forzato – dice Iori – possiamo dire senza esagerare che sono del tutto **spariti, non solo dalle strade e dai parchi**, ma anche purtroppo **dal dibattito pubblico**, solo oggi dopo settimane di restrizioni cominciamo a leggere le prime voci preoccupate. Infatti, non tutte le famiglie sono in grado di reggere la didattica a distanza, dal punto di vista tecnologico, ma anche culturale. Questo ci dice quanto **fossero importanti i progetti contro la povertà educativa** portati avanti in tutta Italia da Uisp e da tanti soggetti del terzo settore. Ci dice anche che, una volta passata l'emergenza, **sarà necessario un investimento ancora maggiore per attutire il colpo** sulle fasce più deboli della popolazione. Nel frattempo non stiamo con le mani in mano: bisogna riscoprire il piacere del gioco, con un oggetto, ma anche solo le parole come ci insegnava **Gianni Rodari**, mantenere **un'alimentazione sana e corretta**. Cercare comunque di muoversi, di fare esercizi in casa, sul balcone, chi è più fortunato anche nel giardino: soprattutto di farli insieme, genitori e figli, per conservare il piacere dello sport e del gioco come relazione e scambio».

di Chiara Frangi – Redazione Uisp Varese