

Un programma di oltre 80 eventi in 20 paesi.

Questo il menu offerto dalla prima edizione della Move Week, ideata dall'Isca (International sport and culture association), network internazionale di associazioni rappresentative del mondo dello sport di base, al quale da tempo ha aderito anche l'Uisp, partecipando ai convegni mondiali di Copenaghen e Parigi presentando alcuni dei suoi progetti.

La "settimana del movimento" (1-7 Ottobre) si presenta come il più grande evento della "comunità sportiva europea". In tutto il continente si svolgeranno tornei, gare, open day, iniziative con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini europei sull'importanza che l'attività motoria può avere sulla salute, sullo stile di vita e più in generale sulle società stesse.

La Move Week (organizzata con Eurosport) rientra nella campagna Isca che punta all'ambizioso obiettivo di far muovere almeno cento milioni di persone entro il 2020.

UISP Bologna è stata selezionata tra migliaia di proposte con "1 km in salute".

Sabato 6 Ottobre dalle 11 alle 13 al Parco dei Cedri i cittadini potranno fare gratuitamente il test per misurare la propria velocità di passo. Più attività fisica si fa e meglio è, ma c'è una soglia, che varia da persona a persona, al di sotto o al di sopra della quale l'attività è inefficace. L'esercizio fisico è sicuramente un mezzo di prevenzione, mantenimento e recupero della salute, ma si deve compiere ad una intensità in 'resa salute'.

"Siamo davvero orgogliosi che il nostro progetto sia stato scelto, a testimonianza dell'impegno che mettiamo nel promuovere il movimento per tutti, tutti i giorni, per tutta la vita. Il chilometro in salute è uno dei progetti che da qualche tempo stiamo proponendo e che, innovativo nel suo genere, permette di muoversi alla propria velocità favorendo la costituzione di gruppi di cammino omogenei", queste le parole di Paola Paltretti (Vice Presidente dell'Uisp provinciale, responsabile del progetto).