



**Unione
Nazionale
Veterani dello
Sport**



Con il sostegno di



Vogliamoci Bene un progetto di grande attualità

L'Unione Nazionale Veterani dello Sport dà vita (nel periodo settembre 2023/febbraio 2024) ad un interessante progetto con il sostegno di Sport e Salute, che si innesta negli orientamenti proposti alle associazioni Benemerite del CONI nel quadro di una collaborazione sempre più costruttiva e concreta: "Vogliamoci bene".

Da cosa nasce il Progetto?

Esso va ad inserirsi in un particolare "momento storico" in cui il benessere fisico, l'attenzione al proprio corpo e la possibilità che proprio lo sport sia un'ottima forma per combattere malattie e patologie varie (a tutte le età), oltre che a provocare indubbi benefici anche alla mente, rappresentino un modo concreto per combattere la sedentarietà, lo stress psico-fisico e aiutino altresì al mantenimento della forma fisica a tutte le età.

I target a cui si rivolge

L'UNVS, in una visione allargata e competente del mondo dello sport in tutta le sue declinazioni e discipline sportive, attraverso la propria struttura nazionale (forte di quasi 170 sezioni e oltre 7000 soci), si propone con questa iniziativa quale interlocutore privilegiato in particolare verso alcuni target specifici:

I giovani (ragazzi/adolescenti) che si affacciano al mondo dello sport e intendono abbracciare una disciplina sportiva che si adatti alle loro inclinazioni e caratteristiche fisiche, in modo consapevole e il più vicino possibile alle loro aspirazioni.

Gli over 60 che sono ancora attivi nella pratica agonistica o più semplicemente sportiva, e che spesso sono alle prese con problemi di mantenimento della forma ma, ancor prima, di prevenzione di traumi e patologie che sono tipiche dell'età. Devono abituarsi a tenere sempre in debita considerazione tutti i "segnali del corpo" che accompagnano la pratica dello sport non più agonistico o ad alti livelli, segnali precisi che a volte indicano patologie incipienti, non corrette abitudini alimentari, posture o pratiche fisiche non sostenute da una competente assistenza. I rischi per quelli che troppo disinvoltamente affrontano la pratica sportiva di mezza età sono latenti ma concreti.

Le donne, che attraverso la pratica sportiva, manifestano la riconosciuta capacità di una piena integrazione, la volontà di aderire a forme di aggregazione positive, che corrispondono al benessere della mente e del corpo. Portatrici a tutti i livelli e in tutti gli sport di impegno, costanza, tenacia e voglia di emergere, anche se non obbligatoriamente ad alti livelli. Le donne che praticano attività fisica, rappresentano nel loro insieme, sulla scena dello sport italiano (di vertice ma anche amatoriale) una autentica risorsa.

Il valore di una scelta

Il titolo scelto da UNVS "Vogliamoci bene" sintetizza la cura per noi stessi, per il nostro corpo ma - al contempo - suggerisce in un momento di forti tensioni sociali e di generale scoramento, (subito dopo un periodo di grande stress legato alla Pandemia Covid) anche un positivo atteggiamento di condivisione di valori e stili che sono propri di UNVS e di chi ne fa parte. Orientando ad una disponibilità reciproca al sostegno e all'ascolto.

Come si articola il Progetto

A partire da settembre 2023 UNVS darà vita ad una piattaforma on line, un sito linkato a quello istituzionale, **www.vogliamocibeneunvs.it** attraverso il quale i target sopramenzionati potranno intercettare un vero "network di specialisti" che, su base volontaria, offrano le proprie competenze (di qualsiasi genere ed in particolare quelle mediche) ad un pubblico indistinto che li potrà contattare on line, ponendo loro richieste di consigli e suggerimenti per un corretto approccio allo sport come modello di vita sana, con tutte le implicazioni che ciò comporta. Essi sono in tutta Italia:

- Medici Sportivi
- Fisioterapisti
- Dietologi
- Medici dell'infanzia
- Trainer, Allenatori
- Mental coach
- Psicologi dello sport



Vuoi contattare i nostri Soci amici esperti in vari settori del mondo dello sport per un consiglio su come alimentarti, scegliere lo sport più adatto a te, praticarlo al meglio?

I nostri esperti

 Giacomo Berti Medico Nutrizionista	 Sergio Zorzi Mental Coach	 Giovanni Salbaroli Preparatore Atletico	 Giacomo De Feo Cardiologo	 Federica Gracis Fisioterapista	 Michela Boudous Preparatrice Atletica
 Giacomo Berti Medico Nutrizionista	 Sergio Zorzi Mental Coach	 Giovanni Salbaroli Preparatore Atletico	 Eleonora Rossi Medico dell'alimentazione	 Michela Boudous Preparatrice Atletica	 Michela Boudous Medico



Un pool di professionisti vicino al mondo dello sport che, proprio perché aderenti ai valori che UNVS da sempre sostiene, siano disposte a spendersi per fornire competenti indicazioni sui temi più salienti:

- Corretta alimentazione
- Corretta scelta della disciplina sportiva più adatta alle proprie capacità e tendenze
- Corretto approccio allo sport
- Corretto approccio ai disturbi fisici di vario genere
- Valutazione di aspetti psicologici capaci di migliorare la salute mentale e le performances sportive
- Suggerimenti in merito alla prevenzione di infortuni e patologie

Quali sono gli strumenti per accedere al Progetto?

Il sito internet www.vogliamocibeneunvs.it sarà il mezzo elettivo per creare un contatto diretto tra i professionisti sopra indicati e i target che desiderano approfondire alcuni aspetti legati alla forma fisica e alla corretta pratica sportiva, oltre che l'alimentazione.

Ognuno (non necessariamente iscritto all'UNVS) potrà gratuitamente, utilizzando l'apposito form proposto nel sito (indirizzato alla Segreteria Generale UNVS), rivolgere ai Professionisti del network dei brevi quesiti sui temi sopra citati.

Il Professionista che aderirà all'iniziativa (presente nella home page del sito e la cui scheda professionale sarà legata al suo profilo) prenderà in carico la richiesta e instaurerà con l'interlocutore un dialogo diretto attraverso delle mail che prevedono le prime risposte e, a sua discrezione, eventuali opportuni approfondimenti.

La consulenza dei Professionisti del network "Vogliamoci bene" è a titolo gratuito così come totalmente gratuiti saranno i responsi e le indicazioni offerte ai target richiedenti i pareri.

Pur suffragati dalla preparazione professionale degli interlocutori medico/scientifici scelti, i responsi non avranno ovviamente valore medico ma solo di suggerimenti.

Non è previsto all'interno del Progetto "Vogliamoci Bene" un rapporto diretto tra gli specialisti ed i target richiedenti. Tuttavia verrà data possibilità, a chi ne fosse intenzionato, di rivolgersi al Professionista in modo diretto, senza che per altro UNVS sia responsabile in alcun modo del livello delle eventuali future prestazioni e della qualità del servizio. Così come dei costi richiesti.

I progetti a latere e il coinvolgimento del mondo della Scuola e delle Società Sportive

Accanto allo sviluppo del progetto "Vogliamoci Bene" nella sua articolazione on line, è previsto che UNVS, attraverso le proprie Sezioni periferiche, sviluppi nel periodo parallelamente una serie di incontri sui temi della salute e dello sport presso le scuole e le società sportive del proprio territorio, scelte secondo le forme e disponibilità più varie.

Come partecipare attivamente

UNVS accoglie le candidature dei Professionisti dei vari settori vicini al mondo della salute e dello sport per inserirli nel sito internet dedicato. Chi volesse candidarsi potrà semplicemente rivolgersi attraverso una mail alla Segreteria Generale UNVS di Milano all'indirizzo di posta elettronica segreteria.unvs@libero.it inviando il proprio curriculum professionale.

Che fornirà ogni informazione per poter entrare a far parte del network "Vogliamoci bene".

Altresì le Sezioni UNVS sparse sul territorio Nazionale sono disponibili fin d'ora a contattare le Società Sportive che intendano dare vita ad incontri formativi, convegni e dibattiti sulla salute e lo sport.

Anche in questo caso le Società Sportive interessate (che vedranno inserite nel sito le loro credenziali ed una scheda della propria attività) dovranno candidarsi attraverso una mail alla Segreteria Generale UNVS che provvederà a metterle in contatto con la Sezione di pertinenza per concordare qualsiasi attività.



La tua Società Sportiva vuole dare vita assieme ad UNVS ad un incontro sul tema della Salute e dello Sport o intende proporsi ai professionisti del network di Vogliamoci bene?



Mettiti in contatto con la Segreteria Generale utilizzando l'apposito modello sul sito www.unvs.it



**Siete interessati a partecipare
al Progetto “Vogliamooci bene?”**

**Rivolgetevi alla
Segreteria Generale UNVS
tel. 02 70104812
o inviate una mail a
segreteria.unvs@libero.it**



Unione
Nazionale
Veterani dello
Sport

Con il sostegno di

 **SPORT**
E SALUTE