VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Senza peso, senza confini: il nuoto è lo sport ideale per tutti

Damiano Franzetti · Friday, October 16th, 2026

NOTIZIARIO UISP del 16 ottobre 2026

NUOTO – Senza peso, senza confini: lo sport perfetto per tutti

.

C'è un luogo in cui le **differenze si annullano, la gravità svanisce** e il movimento torna fluido e naturale: è l'acqua. Nel **mondo UISP Varese,** dove lo sport è prima di tutto inclusione e salute, **la piscina non è una sequenza di corsie, ma uno spazio aperto a** chiunque desideri rimettersi in gioco, ritrovare energia o imparare a stare bene con il proprio corpo, a **qualsiasi età.**

Il segreto del nuoto risiede nella fisica dell'acqua: **immerso, il corpo sgrava fino al 90% del proprio peso**, consentendo di muoversi in libertà **senza gravare su articolazioni e colonna vertebrale.** Èun'attività sicura e priva di traumi, che offre un **allenamento completo e armonico**. Ogni bracciata attiva muscoli, cuore e polmoni, mentre il ritmo della respirazione trasforma la vasca in una **meditazione in movimento**, perfetta per liberarsi dallo stress quotidiano.

La bellezza di questa disciplina è che **non esiste un momento sbagliato per iniziare**. Per i **neonati,** l'acqua richiama la protezione del grembo materno; i corsi di **acquaticità** regalano momenti di intesa con i genitori e costruiscono fiducia fin dai primi mesi. Per **bambini e ragazzi** diventa un alleato contro la sedentarietà, migliorando la postura e trasmettendo valori sani lontano da ogni pressione. Non è mai troppo tardi neanche per gli **adulti** e per i più **anziani,** che in vasca ritrovano mobilità e vitalità. L'acqua si conferma infine un grande **livellatore nel nuoto adattato**, dove le barriere si abbattono restituendo gioia e autonomia a persone con disabilità.

Non importa quale sia il tuo punto di partenza o l'età sulla carta d'identità: **l'acqua ti sta aspettando.** Fai un respiro profondo e vieni a fare un tuffo: regalati il piacere di nuotare.

VARESE – Giovani e adulti a confronto in "Se ti parlo, mi ascolti?"

"Se ti parlo mi ascolti? **Adolescenti nella fragilità adulta**": è questo il tema del **convegno** aperto a tutti in programma **sabato 24 ottobre nella Sala Montanari di Vare**se (via dei Bersaglieri 1), dalle 9:00 alle 16:00. Un'importante giornata di confronto dedicata al **disagio giovanile, alla sfida educativa** e al **dialogo** complesso tra ragazzi e adulti. Con il patrocinio del Comune, della Provincia di Varese, della **UISP Varese,** di Glp, di Aico, dei licei Manzoni, Stein e Ferraris, l'evento vedrà gli interventi di esperti, psicologi e psicoterapeuti.

Tra i temi in scaletta si affronteranno **la sfida dell'educare oggi, l'autolesionism**o nei giovani, lo **sviluppo cerebrale e relazionale**, l'impatto del **web** sulle difficoltà adolescenziali e le **prospettive**

future tra sogno e realtà. L'iniziativa, curata dal comitato scientifico dei dottori **Ortensia Pavan e Alberto D'Auria** e guidata dalla responsabile organizzativa **Ileana Maccari**, vice presidente di Uisp Varese, si concluderà con uno spazio di dibattito aperto a tutti i partecipanti. L'incontro è ad ingresso libero.

BASKET UISP – I risultati dell'ultimo turno in First League

Sconfitta casalinga per il Fuco Club Varese, **superato** di 10 punti dal Basket **Buguggiate. Besozzo** passa a Venegono, mentre **Montello** Young piega le Pink Panthers Varese. I campioni in carica di **Just Drink It** dominano a Vedano battendo i Boosters **86-52.** Successo esterno per **Elegy Legnano** a Borsano **(52-50)** e vittoria degli **Svassi** Monate sul Phoenix**(81-67).** Gli **Irish** Venegono battono l'Orange Five **86-68,** mentre la Fortitudo **Fagnano** trova il primo acuto contro Tradate. Nettissimo il successo de La Sezione **Figino** a **Cantù** (**55-21** sui Master's Hounds).

A **Travedona** esultano sia gli **Octopus** (91-82 su Albizzate) sia i **Pirates** (106-86 su Ponte Tresa). **Brenna** supera Albavilla 68-62; festeggiano anche Beavers **Borgomanero** (su Villa Cortese) e **Angera** Pikes (+10 a Bisuschio). Bis dell'**Amatori Novara** a Castelletto (+9) e prima gioia per **Borgo Ticino** con Somma Lombardo. Infine, **Tavernerio** regola Villaguardia **91-82, Appiano** firma il blitz a Lurate **(54-52)** e **Senna** travolge Rovello **95-68.**

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

This entry was posted on Friday, October 16th, 2026 at 9:53 am and is filed under Sport, Tempo libero
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.