



RUN FOR CHILDREN

Istanbul Marathon 2012

VISIONE

- creare una struttura sinergica e di sostegno al benessere per il 2012
- compiere azioni di senso con vantaggi a più livelli
- fare parte di un gruppo accomunato da valori condivisibili

OBIETTIVI

- raccolta fondi per progetto scolarizzazione 300 bambini congolesi
- allenamento al benessere attraverso uno stile di vita sano
- divertimento & networking

ISCRIZIONI

Nota importante: Il programma Basic è obbligatorio. Gli altri programmi, Advanced e Performance, sono facoltativi e cumulativi.

Programma BASIC

- iscrizione Maratona Istanbul 11 novembre 2011
- test Vameval 4 febbraio (I incontro) *e 9 giugno (II incontro) Centro Sportivo Tenero (Svizzera)
- composizione corporea
- test mobilità e forza
- programma d'allenamento personalizzato
- consigli di buon senso: per divertirsi ed evitare infortuni
- costo: chf 249.-

*Orari primo incontro: 14.00-17.00

Test Vameval: FC max, Velocità aerobica massimale con relative intensità di soglia aerobica e anaerobica

Programma ADVANCED

- incontro settimanale di corsa e 5 lezioni di Pilates (totale 34 incontri)
- costo: chf 499.-

Programma PERFORMANCE (posti limitati)

- filmati e analisi personale stile di corsa
- tecnica di corsa con consigli migliorativi
- Personal coach
- 2 incontri di 3h (date da stabilirsi)
- costo: chf 199.-

PROGRAMMA 2012

- 31 gennaio: Iscrizione (posti limitati)
- 4 febbraio primo test
- inizio allenamenti personali
- 9 giugno secondo test (verifica miglioramenti e ricalibrazione allenamento)
- **11 novembre: Istanbul Marathon**

PARTECIPANTI

Il corso si rivolge ad un pubblico adulto, maschile e femminile, con esperienza di corsa o in grado di correre per almeno 30 minuti consecutivi senza problemi.

PECULIARITA' DEL PROGETTO

Ogni partecipante coinvolgerà le proprie conoscenze (amici, parenti, colleghi) al fine di sponsorizzare ogni km della maratona (42 km) attraverso donazioni libere. L'obiettivo è avere il maggior numero di sponsor personali con una raccolta media di almeno € 10 a km. La somma raccolta sarà interamente devoluta al progetto sociale scuole Nel Mondo a sostegno 300 bambini di Kinshasa/Congo.

TRAINER

Fausto Bigolin, trainer sportivo laureato al Politecnico di Zurigo (1996), esperto di Promozione e Prevenzione della Salute, master in sistema I.N.A., formatore di istruttori e conduttori sportivi Allez Hop e Ryffel Running, Personal Trainer e Coach

Claudio Luraschi, psicologo laureato all'Università di Ginevra (1995), trainer aziendale, master in Sistema I.N.A. e P.N.L., con esperienza decennale a livello internazionale di coaching in campo aziendale e pubblico, e di docente in campo educativo e istituzionale

PER ISCRIZIONE INVIA IL TAGLIANDO A: info@ora.ch oppure via fax a 091.730.90.23

ENTRO IL 15.1.2012



Sì, mi iscrivo al/ai programma/i:

- BASIC**
- ADVANCED**
- PERFORMANCE**

NOME COGNOME

DATA DI NASCITA ALTEZZA PESO GIROVITA

E-MAIL TELEFONO



Congo, il cuore dell'Africa

La Repubblica Democratica del Congo è uno Stato dell'Africa Centrale conosciuto per le sue immense risorse naturali ma anche per il clima instabile di guerriglia in cui vive dalla metà degli anni 90. L'indice di povertà qui è altissimo e la guerra civile, non del tutto conclusa, ha lasciato cicatrici pesanti: milioni di profughi e una situazione sanitaria disperata.

La Repubblica Democratica del Congo è popolata da circa 300 comunità tra le quali Teke, Twa, Hutu e Bantu. I rapporti tra le diverse etnie sono complessi e spesso tesi a causa dei conflitti in atto. Rivalità che le potenze straniere hanno saputo abilmente sfruttare per il proprio vantaggio economico.

Sicurezza e ordine pubblico sono precari in tutto il Paese. Kinshasa, la capitale, è la città più popolosa dell'Africa Subsahariana, il centro della vita culturale ed economica, il vero polo di aggregazione sede di due università. Questa ricchezza, però, tocca solo una minima parte della popolazione, la maggioranza, infatti, vive in bidonville e quartieri degradati stravolti dagli scontri degli anni 90.

E il fenomeno degli Sheguè, migliaia di bambini in strada che vagano per la città dormendo all'addiaccio, è lo specchio più triste di un Paese colpito dall'abbandono sociale.

Una scuola di frontiera

Il progetto nasce dall'idea di dare sostegno primario ai bambini e ai ragazzi in difficoltà appartenenti a famiglie povere e analfabete. Attraverso interventi di tipo scolastico, sanitario e alimentare il programma Thiseleka offre scolarizzazione di base e professionalizzazione ospitando nella sua struttura 600 bambini delle scuole materne, elementari e medie.

Tappa importante quella di febbraio 2008, dove si è tenuto a Kinshasa il primo seminario di PTM seguito da ben 160 insegnanti provenienti da alcune scuole private e pubbliche del quartiere e dintorni. Dal 2008 ad oggi i bambini che frequentano la scuola sono saliti da 150 a 600 e abbiamo formato più di 280 docenti

AZIONI: Protezione, istruzione, visite mediche, cure pediatriche, ristrutturazione edificio scolastico, distribuzione pasti, formazione pedagogica per insegnanti

Scheda sintetica

- Progetto: Groupe Scolaire Thiseleka
- Beneficiari: 600 bambini
- Ass. sanitaria: attivata
- Ass. alimentare: attivata
- Riqualificazione scuola: attivata
- Formazione: attivata
- Territorio: MBUDI, Commune de Mont- Ngafula, Kinshasa
- Responsabile: Thiseleka Aimè

Maggiori informazioni: www.associazionepatriziopaoletti.it