

L'Organismo provinciale sport a scuola, nell'ambito delle attività di sviluppo di comportamenti ispirati a sani stili di vita, in collaborazione con Ginger SSD e AUSL Modena organizza la presentazione del progetto

NOI 10.000 VOLTE

FAVORIRE IL BENESSERE DEGLI ADOLESCENTI TRA CASA E SCUOLA
GRAZIE AI 10.000 PASSI QUOTIDIANI
ALLA SANA ALIMENTAZIONE E ALLA MINDFULNESS

DEDICATO AGLI STUDENTI E ALLE STUDENTESSE DELLE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO,
ALLE LORO FAMIGLIE E A TUTTA LA CITTADINANZA DI MODENA E PROVINCIA.

NOI 10.000 VOLTE È UN PROGETTO REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO
DELLA PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI - DIPARTIMENTO PER LE POLITICHE DELLA FAMIGLIA

Iniziativa di formazione per i docenti di Educazione fisica - Scienze motorie e sportive.

Lunedì 18 marzo 2024
dalle 14:30 alle 17:30

Presso Sport e Salute - Palazzo dello sport "Palapanini", Viale dello sport 25, Modena

14:30 Registrazione partecipanti

14:40 Saluti istituzionali

Grazia Baracchi, Assessora allo Sport con delega all'Istruzione, Formazione professionale e Pari Opportunità - Comune di Modena

Maria Carafoli, Panathlon Modena

Ferdinando Tripi, Medico dello Sport

Patrizia Marchesini, Sport e Salute Spa Modena

Emanuela Carta, Centro Sportivo Italiano Modena

15:00 Presentazione del progetto "Noi 10.000 volte" a cura di **Sabrina Severi**, Biologa nutrizionista, Ginger SSD.

15:20 Le evidenze scientifiche per l'azione. **Gli effetti dell'attività sportiva e dei 10.000 passi quotidiani** per la promozione della salute nella popolazione. **Gustavo Savino**, Medico dello sport, responsabile del Servizio di Medicina dello Sport, Azienda USL di Modena e del Centro Regionale Antidoping, Regione Emilia Romagna.

15:50 I principi della sana alimentazione e il menù settimanale per le famiglie. **Simona Midili**, Dietista, Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Azienda USL di Modena.

16:30 Uscire dalla trappola del FARE cavalcando l'onda dell'Adolescenza con la Mindfulness. **Cristina Borroni**, psicologa. U.O Centro Adolescenza. Azienda USL di Modena. **Gaspare Palmieri**, Medico psichiatra, Dharma Shala ASD.

17:00 Esperienze di pratica dei 10.000 passi nelle scuole secondarie di primo e secondo grado.

17:20 Conclusioni.

17:30 Termine lavori e consegna attestati.



NOI 10.000 VOLTE È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON:
L'UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE, LAZIENDA USL DI MODENA - SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA, SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE E SERVIZIO COMUNICAZIONE, IL CENTRO REGIONALE ANTI-DOPING, IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO DI MODENA E IL PANATHLON MODENA.

CON IL PATROCINIO DI COMUNE DI MODENA, SPORT E SALUTE S.P.A PROVINCIALE.

RUN530.COM