Progetto realizzato con il contributo del

Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri

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 **il corso teorico-pratico**

NOI
10.000 VOLTE

FAVORIRE IL NOSTRO BENESSERE GRAZIE AI 10.000 PASSI QUOTIDIANI,
ALLA SANA ALIMENTAZIONE E ALLA MINDFULNESS.

INIZIATIVA DI FORMAZIONE CON ESPERIENZE PRATICHE
RIVOLTO AI DOCENTI DELLE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO.

Giovedì 28 novembre 2024

dalle 14:15 alle 18:00

Presso Sport e Salute - Palazzo dello sport "Palapanini", Viale dello sport 29, Modena

NOI 10.000 volte è un progetto dedicato agli studenti e alle studentesse delle scuole secondarie di secondo grado, alle loro famiglie e a tutta la cittadinanza. Il corso oltre a fornire le evidenze scientifiche per condurre il progetto a scuola, vuole offrire a tutti i docenti interessati gli strumenti pratici per migliorare il proprio stile di vita, quello dei famigliari, degli studenti e dei colleghi.
Sarà un pomeriggio bello da ricordare!

14:15 Registrazione partecipanti

14:30 Saluti e benvenuto. **Patrizia Marchesini**, *Sport e Salute S.p.A*

14:40 Presentazione del corso. **Elena Barbieri**, *Ufficio scolastico provinciale*

14:50 **NOI 10.000 volte** è una campagna di comunicazione. Una chiamata all'azione sui sani stili di vita dedicata a NOI. **Sabrina Severi**, *Biologa nutrizionista. Ginger SSD*

15:20 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.*

16:00 I principi per mangiare sano e il menù settimanale da proporre in famiglia.
Simona Midili, *Dietista, Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Azienda USL di Modena.*
FOCUS Stile di vita degli insegnati tra movimento, sana alimentazione e... **Simona Midili, Sabrina Severi.**

16:50 Uscire dalla trappola del fare cavalcando le onde della vita praticando la Mindfulness. **Cristina Borroni**, *psicologa. U.O Centro Adolescenza. Azienda USL di Modena.*

17:30 La parola agli insegnanti. **Esperienze e proposte operative.**

17:50 Conclusioni. **Elena Barbieri**.

18:00 Termine lavori e consegna attestati.

NOI 10.000 VOLTE È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON: L'UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE, IL SERVIZIO DI MEDICINA DELLO SPORT, IL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE, IL SERVIZIO COMUNICAZIONE E IL SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA DELL'AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE, IL CENTRO REGIONALE ANTIDOPING, IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO DI MODENA E IL PANATHLON CLUB DI MODENA.

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI MODENA E DI SPORT E SALUTE S.p.A.

RUN530.COM