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 l'AUSL di Modena organizza

IL CORSO TEORICO-PRATICO

NOI
10.000 VOLTE

FAVORIRE IL BENESSERE DEI DOCENTI
GRAZIE AI 10.000 PASSI QUOTIDIANI, ALLA SANA ALIMENTAZIONE E ALLA MINDFULNESS.
ANNO SCOLASTICO 2025/2026

Iniziativa di formazione con esperienze pratiche rivolto ai docenti delle scuole secondarie di secondo grado.

Lunedì 17 novembre 2025

dalle 14:30 alle 18:00
Presso Sport e Salute S.p.A - 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. La seconda edizione del corso di formazione dedicato ai docenti di scienze motorie, fornirà i risultati del primo anno di attività, le evidenze scientifiche su come condurre il progetto a scuola e l'opuscolo **NOI 10.000 volte**.
Durante il corso forniremo a ciascun docente gli stimoli per creare una routine giornaliera, semplice ed efficace, per migliorare il proprio stile di vita. Sarà un pomeriggio stupendo da ricordare.

14:30 Registrazione partecipanti.

14:40 **Saluti** e benvenuto.
Patrizia Marchesini *Sport e Salute S.p.A.*

14:50 **Presentazione** del corso.
Elena Barbieri *Ufficio scolastico provinciale.*

15:00 **NOI 10.000 volte**, i primi risultati e un opuscolo per le scuole.
Sabrina Severi *Biologa nutrizionista. Ginger SSD.*

15:30 **I 10.000 passi** e gli esercizi indispensabili per vivere il benessere quotidiano.
Gustavo Savino, *Medico dello sport Responsabile del Servizio di Medicina dello Sport, Azienda USL di Modena e del Centro Regionale Antidoping, RER.*

16:00 **Un menù settimanale** per nutrirsi bene in famiglia.
Simona Midili *Dietista, Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Azienda USL di Modena.*
FOCUS Mangiare con gusto e… digiunare con piacere? Simona Midili, **Sabrina Severi**.

16:45 **Mindful eating** nutrirsi con più consapevolezza.
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 E IL PANATHLON CLUB DI MODENA.

IL PROGETTO È REALIZZATO CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI MODENA E DI SPORT E SALUTE S.P.A.

RUN530.COM