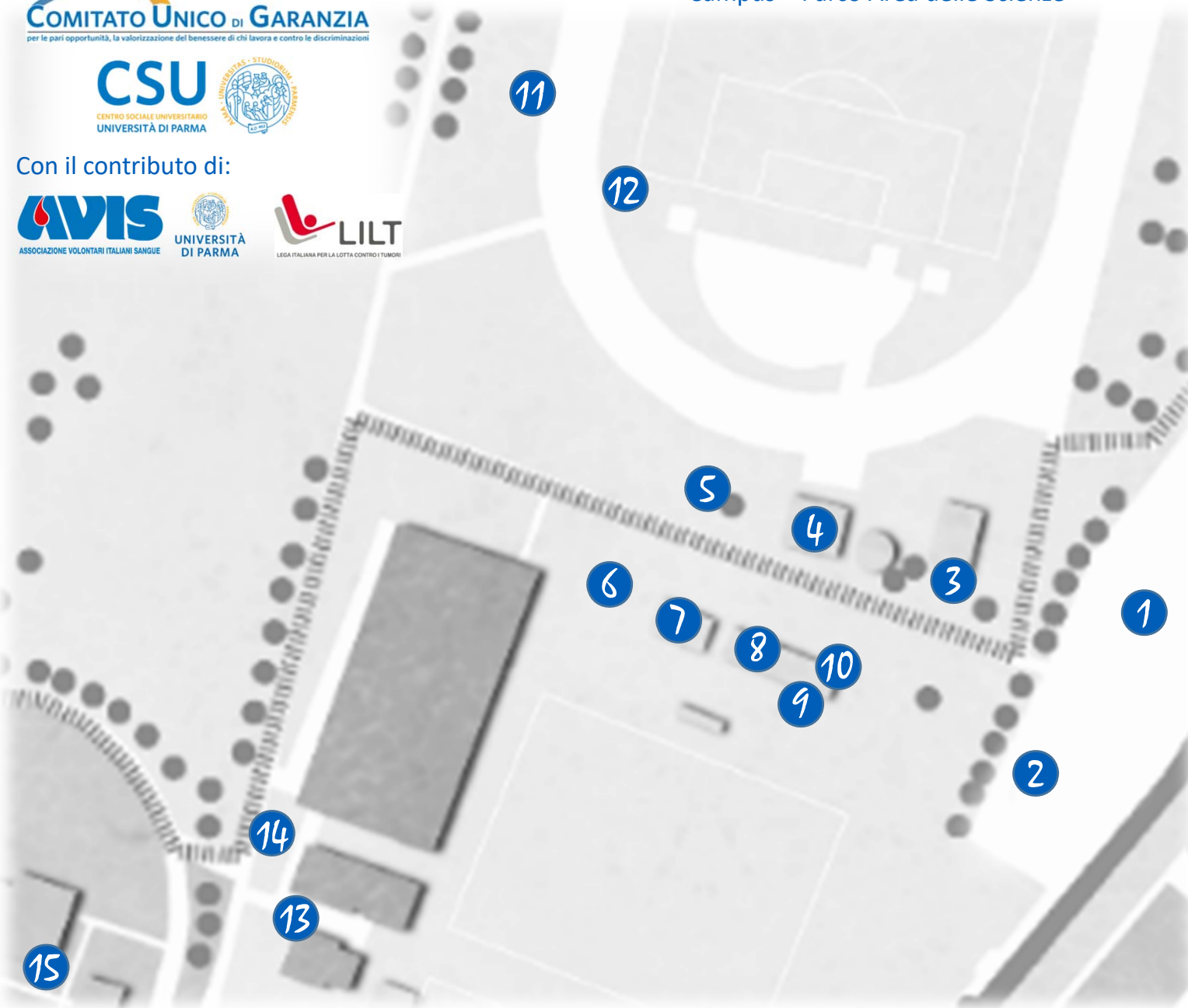


GIORNATA DEL BENESSERE, DELLO SPORT E DEI CORRETTI STILI DI VITA I EDIZIONE

Parma, 28 settembre 2019
Campus – Parco Area delle Scienze



Con il contributo di:



- 1  Parcheggio
- 2  Punto medico di emergenza
- 3  Punto accoglienza
- 4  Area seminari
- 5  Progetto SPRINTT
- 6  Sitting Volley
- 7  Corretta alimentazione
- 8  Esercizi luoghi di lavoro
- 9  Associazioni per la promozione della salute
- 10  Sezioni sportive CSU
- 11  Iscrizioni camminata
- 12  Inizio camminata e stretching
- 13  Servizi igienici
- 14  Fontanella acqua potabile
- 15  Area gioco bimbi

PROGRAMMA GIORNATA DEL BENESSERE, DELLO SPORT E DEI CORRETTI STILI DI VITA

9:00 – Apertura iscrizioni camminata (stand 11) 


9:30 – Saluti del Rettore e delle Autorità

9:45 – Chiusura delle iscrizioni alla camminata

10:00 – Partenza camminata 

11:00 – Arrivo presunto camminata, distribuzione delle borracce fino ad esaurimento e spuntino (stand 11)








11:30 – Esercizi di stretching post camminata e di mobilità articolare a cura dei Corsi di Scienze motorie, sport e salute (LT) e Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate (LM) (stand 12)

11:30 - 11:50 - 12:15 – Interventi del Prof. Marcello Tiseo, responsabile delle attività ambulatoriali complesse del Day Hospital Oncologico, in merito alla prevenzione oncologica (stand 4) 

13:00 – Chiusura della manifestazione



Dalle 9:45 alle 13:00 sono previste, inoltre, le seguenti attività:

- ✓ promozione dell'attività motoria, contrasto alla sedentarietà negli ambienti di lavoro e simulazione di esercizi da svolgere alla scrivania (stand 8) 
- ✓ informazioni ed esercitazioni pratiche relative alla corretta alimentazione sul luogo di lavoro (stand 7) 
- ✓ presentazione di progetti presentati dai Dipartimenti Universitari – interventi del Prof. Marco Vitale (stand 4) 
- ✓ presentazione del progetto SPRINTT Progetto Europeo per l'invecchiamento "sano" ed "attivo" (stand 5) 
- ✓ presentazione delle sezioni sportive del CSU dell'Ateneo (stand 10) 
- ✓ associazioni del territorio legate alla promozione della salute e delle attività sportive per disabili e non (stand 9) 
- ✓ presso il Centro S. Elisabetta è previsto uno spazio di intrattenimento ludico-sportivo per bambini (stand 15) 

In caso di maltempo alcune attività potrebbero essere trasferite al Centro S. Elisabetta o nel Pallone presente nell'area

