Sport - alimentazione - salute

Il benessere è un gioco di squadra

tante strade per stare bene



Un dialogo tra competenze - esperienze - persone

Un confronto per scoprire come movimento, nutrizione e cura della persona possano contribuire a una migliore qualità della vita.

Data
Sabato 14 novembre

Ora
15:00-18:00

Luogo
Palazzo Fondazione Cassa di risparmio, piazza Matteotti n°2 Mirandola

Evento su invito, compilando il modulo.

Happysporteventi@gmail.com

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI MIRANDOLA

Happy Sport

Il programma

15:00-15:05
Accoglienza - saluti istituzionali

15:05-15:30
I benefici dell'esercizio fisico - *Dott.ssa Losi*

15:35-16:00
I pilastri di una sana alimentazione - *Dott.ssa Sartini*

16:05-16:30
Quando il gioco è al servizio di tutti - *Alberto Ganzerli*

16:35-16:50
Coffe break

17:00-17:25
Corpo in gioco: movimento apprendimento benessere - *Dott.ssa Errico*

17:30-18:15
Intelligenza motoria - *Dott. Vescovini & Prof.ssa Bonetti*

18:15-18:35
Saluti e spazio di confronto con i relatori



Scopri i relatori e le relatrici

15:05 - 15:30

Dott.ssa Giorgia Losi

Insegnante di scuola secondaria di secondo grado e chinesiologa Clinica

Promuove la salute e il benessere attraverso programmi di movimento personalizzati, mirati a migliorare mobilità, forza, equilibrio e autonomia, adattandosi alle esigenze di ogni persona.



I BENEFICI DELL' ESERCIZIO FISICO

L'importanza dell'esercizio fisico per la prevenzione, il mantenimento della salute e il miglioramento della qualità della vita, anche in presenza di patologie o condizioni già note. Un approfondimento su come il movimento, se praticato in modo regolare e adeguato alle proprie esigenze, possa contribuire al benessere fisico e psicologico.

15:35 - 16:00

Dott.ssa Laura Anna Sartini

Dietista libero-professionista.

Elabora piani alimentari personalizzati promuovendo un'educazione alimentare equilibrata e sostenibile. Si occupa di dimagrimento, problematiche di salute, alimentazione in gravidanza e allattamento e nutrizione a supporto dell'attività sportiva.

I PILASTRI DI UNA SANA ALIMENTAZIONE



Un viaggio alla scoperta della piramide alimentare per imparare a comporre pasti sani, equilibrati e sostenibili. Dall'importanza dell'idratazione e del movimento alla scelta di frutta, verdura, cereali integrali e proteine, scopriremo come migliorare le abitudini quotidiane senza rinunciare al gusto e alla tradizione.

16:05- 16:30

Alberto Ganzerli

Presidente ASD Prima Gioco; allenatore di pallacanestro e minibasket; promotore del Basket Inclusivo.

Presidente dell'ASD Prima Gioco e allenatore di pallacanestro da circa quarant'anni, promuove uno sport educativo e inclusivo, in cui il gioco conta più del risultato. Attraverso il progetto Basket Inclusivo, favorisce l'incontro e la partecipazione di persone con e senza disabilità.

QUANDO IL GIOCO È AL SERVIZIO DI TUTTI



L'esperienza di ASD Prima Gioco racconta come il Basket Inclusivo possa diventare un'occasione di incontro, autonomia e benessere. Attraverso esempi concreti, l'intervento mostra come uno sport aperto a tutti possa valorizzare le differenze, favorire le relazioni e mettere al centro la partecipazione, oltre il risultato.

17:00 - 17:25

Dott.ssa Valentina Errico

Pedagogista clinica, consulente pedagogica e progettista educativa.

Si occupa di benessere socio-emotivo in ambito scolastico, consulenza alle famiglie e supporto ai docenti, promuovendo percorsi educativi personalizzati. Affianca bambini, genitori e professionisti nella gestione delle difficoltà e nella valorizzazione delle potenzialità di ciascuno.



CORPO IN GIOCO: MOVIMENTO, APPRENDIMENTO E BENESSERE

Un intervento sul legame tra movimento, apprendimento e benessere, con spunti pratici ed esperienze scolastiche per scoprire come le pause attive possano migliorare attenzione, partecipazione e gestione delle energie.

17:30- 18:15

Dott. Claudio Vescovini e Prof.ssa Elena Bonetti

Il dottor Vescovini è un Infermiere Professionale, Counselor, Sport Mental Coach, e Massoterapista mentre la dottoressa Bonetti è una docente di Scienze Motorie e Sportive nonchè Counselor in formazione.



INTELLIGENZA MOTORIA



L’abbandono sportivo inizia spesso già in età scolastica, ma l’intelligenza motoria può diventare uno strumento prezioso per scoprire e valorizzare le capacità di ogni studente, accompagnando i giovani verso il futuro sportivo.
Un viaggio tra evidenze scientifiche e storie di sport che hanno trasformato la vita di adulti e giovanissimi, mostrando come il movimento possa aprire nuove possibilità.

Grazie ai relatori e le relatrici che ogni giorno lavorano per promuovere salute, inclusione e qualità della vita.



PERCHÈ IL BENESSERE È DAVVERO UN GIOCO DI SQUADRA

Grazie ai relatori e le relatrici che ogni giorno lavorano per promuovere salute, inclusione e qualità della vita.

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI MIRANDOLA

Happy Sport

Segreteria organizzativa:
Happysporteventi@gmail.com

