



IN COLLABORAZIONE CON



ANCONA - Auditorium Mole Vanvitelliana

Sabato 20 dicembre

MOVIMENTO E SPORT. ALIMENTAZIONE E SALUTE

Con inizio alle ore **9.15** e conclusione alle ore **17.30**

PROGRAMMA DEL CONVEGNO

“Movimento e sport. Alimentazione e salute.”

- Ore 9.15 Registrazione
- Ore 9.30 Introduzione al convegno e saluti delle autorità
Vittoriano Solazzi – Presidente dell’Assemblea legislativa delle Marche
Don Mario Lusek Uff. Nazionale per la Pastorale del Tempo libero, Turismo e Sport della CEI
Moderatore:
Massimo Achini – Presidente Centro Sportivo Italiano e membro della Giunta Nazionale del CONI
- Ore 9.50 ***Quando lo sport e il movimento aiutano a stare bene con se stessi e con gli altri***
Daniele Pasquini – Direttore Area Territorio CSI Nazionale
- Ore 10.20 ***Alimentazione, sport e organo adiposo***
Prof. Andrea Frontini – Ricercatore Università Politecnica delle Marche
- Ore 10.50 ***Quando l'alimentazione e il movimento diventano fattori di prevenzione e stile di vita***
Dott. Giovanni Boni – Medico sportivo e Delegato F.M.S.I. Umbria
- Ore 11.20 ***Quando i campioni nello sport diventano campioni nella vita***
Andrea Zorzi – Campione del mondo di pallavolo e commentatore sportivo
- Ore 12.50 ***Quando lo sport genera inclusione sociale e salute***
Gessica Grelloni - Psicologa-Psicoterapeuta rappresentante ANPIS Marche
- Ore 12.20 Interventi programmati
Fabio Sturani Presidente CONI Marche e membro della Giunta Nazionale del CONI
Edio Costantini Presidente della Fondazione Giovanni Paolo II per lo sport e Consultore del Pontificio Consiglio della Cultura
- Ore 13.10 Light lunch
- Ore 15.00 **Buone prassi a confronto**

“Dall'alfabetizzazione motoria allo sport in classe”

Roberto Mancini –Responsabile dell'area psicopedagogica della Scuola Regionale dello Sport delle CONI Marche

“Salute in cammino”

Giulio Lucidi - US Acli Marche e Vice Presidente CONI Marche

“La ginnastica per gli anziani”

Stefano Squadroni - Responsabile regionale Uisp Marche “Stili di Vita e Salute”

“Promuovere stili di vita positivi”

Giacomo Mattioli - Consigliere provinciale CSI Pesaro - Urbino

“Una vela per tutti”

Riccardo Refe - Direttore Sportivo Ancona Yacht Club

“La corsa nonni e nipoti”

Tarcisio Pacetti - Gruppo AMICI per lo SPORT

Coordinatore delle tavola rotonda:

Tarcisio Antognozzi Vice Presidente regionale CSI Marche

- Ore 17.30 Conclusioni

Per iscrizioni e informazioni:

Gabriele Perialisi - Cell. 333.4309906 - e mail segreteria@csimarche.it – SMS 338.8515085



Progetto finanziato con i fondi della Legge Regionale n. 09/2004 Associazioni di Promozione Sociale



IN COLLABORAZIONE CON



ANCONA - Auditorium Mole Vanvitelliana

Sabato 20 dicembre

MOVIMENTO E SPORT. ALIMENTAZIONE E SALUTE

Con inizio alle ore **9.15** e conclusione alle ore **17.30**

MOTIVAZIONI:

Mangiare cibi sani e variati, fare regolarmente del moto, praticare uno sport è indispensabile per mantenersi in buona salute a qualsiasi età. Per nutrirsi in modo sano ed equilibrato bisogna sempre fare attenzione a quello che si cucina e a cosa si mette nel piatto. Oltre a nutrirsi in modo sano è indispensabile fare quotidianamente del moto: salire le scale, camminare a ritmo sostenuto o andare in bicicletta sono attività che contribuiscono a promuovere e a salvaguardare la salute. Anche solo mezz'ora di moto al giorno influisce positivamente sulla salute. I bambini dovrebbero muoversi o praticare uno sport per almeno un'ora al giorno poiché ciò favorisce un sano sviluppo fisico e psichico. Più in generale attraverso il movimento e lo sport si favoriscono sani stili di vita e si promuove la salute ed il benessere globale delle persona. In questo senso occorre avere un approccio globale che eviti la frammentazione delle varie proposte a favore di una visione educativa che metta al centro la promozione dell'uomo in termini unitari.

Il convegno punta a promuovere una riflessione complessa e a più voci sulle tematiche del movimento e dello sport, in relazione all'alimentazione e alla salute, oltre a presentare una serie di buone prassi presenti nel territorio regionale.



ANCONA - Auditorium Mole Vanvitelliana

Sabato 20 dicembre
MOVIMENTO E SPORT. ALIMENTAZIONE E SALUTE
Con inizio alle ore **9.15** e conclusione alle ore **17.30**

COME RAGGIUNGERCI

IN TRENO:

Stazione ferroviaria di Ancona. Piazza Rosselli 1. Proseguire a piedi per circa 1 km direzione centro di Ancona. Arrivati in zona Archi si incontrerà il complesso della Mole Vanvitelliana sulla propria sinistra, nell'area portuale. Stazione ferroviaria di Ancona Marittima (treni locali). Proseguire direzione dogana e superarla. La Mole Vanvitelliana è ad appena 5 minuti a piedi.

IN AUTOBUS:

Dalla stazione ferroviaria, prendere la linea 1 oppure 1/4 e scendere alla quarta fermata (zona Archi - prima del semaforo). Dal centro città, piazza Cavour o piazza Roma, prendere la linea 1, 1/4, 22, 24, 42, 44 e scendere alla fermata nei pressi di Porta Pia.

PARCHEGGIO CONSIGLIATO:

Parcheggio degli Archi - Via Mamiani (Ancona). Importo parcheggio è 2,00. Tariffa in orario dalle 7,00 alle 21,00 comprende il biglietto A/R bus servizio urbano, per soste superiori a quattro ore.

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:

Gabriele Pieralisi - Cell. 333.430906 - e mail segreteria@csimarche.it - SMS 338.8515085



MOLE VANVITELLIANA (LAZZARETTO)

Banchina Giovanni da Chio, 28,
60121 Ancona

