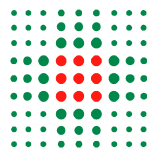


Monday, May 21, 2012



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

DATTI UNA MOSSA **Benessere & divertimento**

Sabato 2 giugno 2012
Dalle 9 alle 24 –
Centro sportivo Arcoveggio

Sana alimentazione, regolare attività fisica-sportiva, poco alcool e niente fumo: sono i temi attorno a cui ruota l'evento speciale DATTI UNA MOSSA benessere e divertimento, promosso dall'Azienda USL di Bologna e dal Circolo Ravone (e Associazione Sportiva disabili in attesa di conferma).

A fare da cornice all'evento, in programma sabato 2 giugno 2012, sarà il *Centro Sportivo Arcoveggio*, Via di Corticella, 180/4, nella prima periferia di Bologna.

L'evento è dedicato al benessere dei bolognesi di tutte le età, per renderli un po' più consapevoli sui rischi della sedentarietà e delle cattive abitudini, alimentari e non.

Il 2 giugno il Centro Sportivo Arcoveggio diventerà il "villaggio del benessere e del divertimento" e cercherà di offrire una visione completa del vasto mondo dei corretti stili di vita, intesi in senso globale, come *modus vivendi* in armonia con se stessi e con l'ambiente che ci circonda. Un luogo dove stare bene divertendosi, con minimi sforzi e massimi risultati, per tenersi in forma nella vita di tutti i giorni; un luogo dove sperimentare sul campo e in maniera interattiva tanti e diversi percorsi che fanno bene al cuore e alla mente, dove mangiare cose buone che fanno bene alla salute senza perdere il gusto della tavola.

Il programma, in via di definizione, prevede una molteplicità di percorsi, consigli pratici per uno stile alimentare corretto per noi e le nostre famiglie e in linea con la tradizione alimentare della nostra terra; tanti laboratori sportivi di discipline diverse, corsa, tennis, basket, ciclismo, lezioni di danza....

LOCATION

Centro Sportivo Arcoveggio, Via di Corticella, 180/4, Bologna

VILLAGGIO DEL BENESSERE & DEL DIVERTIMENTO

All'interno del Centro sportivo saranno realizzare quattro aree dedicate ai 4 temi salienti dei corretti stili di vita:

ATTIVITA' FISICA
ALIMENTAZIONE
POCO ALCOOL
NIENTE FUMO

Il Gazebo attività fisica sarà anche PUNTO INFORMATIVO

Nelle quattro aree espositive si vuole dare una serie di consigli pratici, utili nella vita di tutti i giorni per migliorare il benessere.

Nell'attività fisica, oltre alle diverse discipline sportive rappresentate con la collaborazione della Polisportiva Datti Una Mossa e di alcune Società sportive del territorio, si vogliono dare anche alcuni consigli pratici sulla possibile ginnastica da svolgere in ufficio o in casa mentre si svolgono le faccende domestiche...

Per l'alimentazione si vuole invece fornire ad esempio dei consigli pratici per cucinare utilizzando i grassi meno dannosi, per utilizzare le spezie al posto del sale....

LE AREE ESPOSITIVE

5 Gazebo collocati nell'area centrale del Centro sportivo e area AllenaMente

1. INFO POINT E ATTIVITA' FISICA

Referente: Dr. Sgarzi Sergio Prof.Garulli Andrea cell. 3356910173

INIZIARE COL PIEDE GIUSTO

Un'area adeguatamente allestita ed attrezzata per mostrare al pubblico come camminare correttamente. L'uso del contapassi e del cardiofrequenzimetro.

GINNASTICA PER GLI IRRIDUCIBILI

Un'area che simulerà un ufficio (dotato di sedia, scrivania, pc... etc.) per mostrare in maniera simpatica gli esercizi base che si possono fare quando si è al lavoro. Nello stesso stand, un'altra area che simulerà l'ambiente domestico: come sbrigare le pulizie di casa in modo corretto.

Materiali informativi in distribuzione:

- Ginnastica per gli irriducibili in ufficio
- La palestra in casa tua
- Programma dettagliato con mappa e ringraziamenti (Antonio)

2. ALIMENTAZIONE

Referente: Dr.ssa Guberti Emilia – Dr.ssa Zoni Luisa

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale per mantenere un buono stato di salute e per favorire l'esercizio fisico. L'intenzione sarà quella di suggerire un modello di comportamento alimentare in grado di garantire un buono stato di nutrizione, protettivo per la salute e realizzabile nel quadro della tradizione alimentare del nostro Paese

Nello stand l'Associazione Panificatori Bolognesi distribuirà il pane mezzo sale.

Dalle ore 10.00-14.00

Collaborazione con l'Ass.ne AMISS e L'Ass. Le tavole (progetto Incontriamoci a tavola) per l'insegnamento di ricette sane e assaggi di piatti tipici di varie culture. (Umus di ceci servito con bacchetti di verdure fresche, Tabulè con verdure e menta, Insalata di lenticchie aromatiche, Patate al pesto di basilico fresco e scaglie di mandorle)

AREA RISTORO PER PARTECIPANTI:

Succhi di frutta e bibite non gasate, fette biscottate con marmellata e cioccolato, biscotti secchi.

Gadget distribuito:

- una pianta aromatica di basilico

Materiali informativi in distribuzione:

- schede sulle proprietà delle piante aromatiche,
- pieghevole meno sale più salute
- ricette su cartolina Incontriamoci a tavola dei piatti serviti

3. POCO ALCOOL

Referente: Dr. Gambini Daniele – Dr.ssa Cioni Simonetta 340 3147332

Nello stand anche i volontari ACAT con i loro materiali informativi

Alcune idee in valutazione:

- Corsi aperitivi analcolici
- Film "Ti porto via con me", l'abuso di alcol e droghe coi ragazzi delle scuole superiori di Bologna.

Materiali informativi in distribuzione:

- Alcool e guida
- Disco orario della campagna regionale Alcool e guida

- Materiali dei corsi educativi

4. NO FUMO

Referente: Dr.ssa Beltrami Patrizia – Dr.ssa Vincenza Mariano

Proiezione su televisore del DVD con gli spot della campagna anti-fumo degli studenti di Bologna

Sono decisamente promossi in 'lotta al tabagismo', gli studenti ITC Crescenzi e ITG Pacinotti di Bologna che si aggiudicano la quarta edizione del premio buone pratiche Vito Scafidi di Cittadinanzattiva con il progetto "Scuole Libere dal Fumo". Sono stati premiati alla Camera dei deputati per aver realizzato, nell'ambito del piano regionale per la lotta al tabagismo, "una campagna di comunicazione anti-fumo di forte impatto ed efficacia"

Altre idee:

Spirometria

Gruppi Auto Mutuo Aiuto "AMA"

5. AREA ALLENAMENTO A CURA DEL CIRCOLO RAVONE APERTURA ORE 10.00

Il Circolo Aziendale Ravone oltre al fisico pensa anche alla mente

Resp. Maria Cristina Pirazzini e Carla Pozzati

Allestimento con materiale informativo relativo alle proposte del circolo in termini di partecipazione a mostre e concerti organizzazione di corsi etc e rappresentazione storica di tutte le attività svolte dal circolo - in particolare con esposizione di foto e materiali d'archivio – compresa l'attività storica del giornale "IL CAFFE",,

Mostra pittura

Resp. Paola Cavazza e Paolo Bondioli

il Circolo organizza periodicamente mostre di pitture, questa sede può essere l'occasione per una dimostrazione delle diverse tecniche di pittura. Un'occasione per innamorarsi e iniziare a conoscere questa arte

Mostra fotografica

Resp. Eleonora Bertanti

durante la giornata sarà esposta una mostra fotografica organizzata dai volontari della sezione che sono a disposizione per informazioni su corsi e iniziative legate alla fotografia e al miglioramento delle capacità artistiche e tecniche di ognuno di noi.

Spazio Biblioteca

Resp. Signora Maria Cristina Serafini

spazio con informazioni riguardo alle motivazioni e attività di una biblioteca in ospedale. Distribuzione gratuita dei libri in doppia copia

Spazio lettura ad alta voce

Resp. Maria Cristina Pirazzini

per chi ama ascoltare e anche mettersi in gioco dimostrando le proprie capacità di interpretazione leggendo un racconto o una poesia al pubblico presente

Sezione trekking

Resp. Gloria Collina

gazebo con distribuzione materiale info ed esposizione foto dei trekking effettuati con particolare attenzione ai percorsi Trekking e Cultura ovvero lunghe passeggiate guidate (vedi i percorsi proposti lungo il canale Navile etc)

Spazio punto antico

da qualche anno il Circolo organizza per le più precise e pazienti un corso di ricamo utilizzando le conoscenze che erano delle nostre nonne e bisnonne. Saranno esposti i lavori effettuati con dimostrazione dell'abilità delle ricamatrici

Spazio ecologia e creatività

Resp. Carla Pozzati

Presentazione del progetto "DireFareRiciclare" realizzato in collaborazione con l'associazione Donne di Pianura dimostrazione pratica con esecuzione di lavori (o laboratorio creativo partecipato?) e allestimento di una mostra con esposizione di oggetti rielaborati o realizzati con materiali poveri o considerati non più utili

ESPOSITORI ESTERNI

Ghironda Ice Via Risorgimento, 221/a 40069 Zola Predosa BO Tel. 051-756764 – e-mail: info@ghirondaice.it

Ghironda Ice sarà presente con il nuovo e fantastico carretto dei gelati .

Hanno già partecipato ad altre manifestazione del territorio: Diecicolli, 30/4 1/5/2012, Festa della Famiglia - Parrocchia Santa Maria di Ponte Ronca 12 e 13 maggio 2012, e parteciperanno a Festa della Ronca Sabato 11 e Domenica 12 Giugno.

Gemini - Scuola di Mountain Bike Via Amola, 47 40050 Monte San Pietro (Bo) Tel/Fax +39-051-676.03.97 Cell. +39-339-49.23.000 Claudio Palmieri E-mail: info@geminimtb.it Sito: www.geminimtb.it
Presente con un gazebo con materiali informativi sulla scuola di Mountain Bike e un televisore sul quale mostreranno dei video delle loro attività.

LE MANIFESTAZIONI SPORTIVE

PROGRAMMA DEL MATTINO **apertura ore 9.00**

TORNEI

BASKET

Orario: 10.00

Referente: Lorenzi Gianluca

CALCIO ADULTI

Attività proposta: 4 partite con le squadre degli Ospedali Bellaria e Maggiore; Circolo ATC – Polisportiva Pontevecchio

Orario: 10.00

(pomeriggio per i ragazzi)

Referente: Rendina Angelo- Ragusa Carmelo

CORSA

Polisportiva Circolo Ravone

Orario: 10.00

Gare: m. 400; m. 1.000; m. 3.000

Referente: Daniele Marchesini – cell.

TENNIS

Orario: 10.00

Referente: Giacomo Gaziano – cell.

PALLAVOLO FEMMINILE

Attività proposta: **(VARIE CATEGORIE)**

Orario: 10.00

Referente: Idea Volley Sabbioni

ATTIVITA' PER TUTTI

PING PONG

Orario: tutto il giorno

Referente: Ivano Adversi

PESCA

Tutto il giorno

Referente: Emanuele Iacovone (FIPSAS)

BEACH TENNIS ON GREEN

Tutto il giorno

Referente:

DIMOSTRAZIONI

BASEBALL NON VEDENTI (A.I.B.X.C)

Orario: 11.00

Referente: Ivano Albertazzi

Sul campo centrale

SKERMA VIRTUS

Orario: 11.00
Referente: Marcello Scisciolo 3357697693
sul palco centrale

AREA RELAX
TOUCH FOR HEALTH

Orario: 11.00
Referente: Rita Sarti – Tommaso Palella 3475057016

PROGRAMMA POMERIGGIO
ripresa attivita' ore 14.30

ATTIVITA' PER TUTTI – sui campi sportivi

PING PONG

Orario: tutto il giorno
Referente: Dario Negroni.

PESCA

Tutto il giorno
Referente: Emanuele Iacovone (FIPSAS)

BEACH TENNIS ON GREEN

Referente:

TIRO CON L'ARCO

Referente: Massimo Giovannucci

BASKET

Referente: Lorenzi Gianluca

CALCIO

Referente: Rendina Angelo – Ragusa Carmelo

TENNIS

Referente: Giovanni Toni TCAereoporto

PALLAVOLO

Referente: Ester De Marco

DIMOSTRAZIONI – Palestra basket

BASKET IN CARROZZINA

Orario: 16,00 – 17,00
Referente: Giacomo Gaziano – cell

PALCO CENTRALE - DIMOSTRAZIONI

CHEERLEADERS

ORE 15.00

Referente: Paola Pagani

GINNASTICA ARTISTICA COREOGRAFICA

Orario: 15.30

Referente: Silvia Pancaldi - cell

HIP HOP

Orario: 16.00

Referente: Silvia Pancaldi - cell.

GINNASTICA FITNESS KETBELL

(coinvolgimento dei visitatori)

Orario: 16.30

Referente: Giacomo Gaziano – cell.

ZUMBA FITNESS

Orario: 17.00

Referente: Lessier Herrera

AIKIDO

Orario: 17.30-18.00

Referente: Tommaso Palella 3475057016

BALLI DI GRUPPO a cura dell'Associazione della Furlana

Attività proposta: spettacolo

Orario: 18,00 –20,00

Referente: Gloria Collina

Letture dialettali e presentazione libri

Orario: 20,00

Referente: Maria Cristina Pirazzini

SPETTACOLO MUSICA anni 70/80 “ I RUVIDI “

Orario: 20,00

Referente: Maria Cristina Pirazzini

AREA RELAX

SHIATZU

Orario: 14.30

Referente : Ivano Albertazzi

GINNASTICA DOLCE

Orario: 16.00

Referente : Pontevecchio

PILATES

Orario: 17.00

Referente: Fitness2