



i week-end della Mole

**nutrire
la salute**

tra agricoltura, scienza e alimentazione

Sabato 20 dicembre 2014 ore 9.15 **MOVIMENTO E SPORT, ALIMENTAZIONE E SALUTE**

organizzato da:



ANPIS

Associazione Nazionale Polisportiva
per l'Integrazione Sociale

con il patrocinio di:



Ufficio Nazionale della CEI
per la Pastorale del tempo
libero, turismo e sport

in collaborazione con:



Comitato Regionale degli Enti di Promozione Sportiva

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 11.50 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



BUONE PRASSI A CONFRONTO ore 15.00

DALL'ALFABETIZZAZIONE MOTORIA ALLO SPORT IN CLASSE

Roberto MANCINI *Responsabile dell'area psicopedagogica della Scuola Regionale dello Sport del 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 tavole rotonde:

Tarcisio ANTOGNOZZI

Vice Presidente regionale CSI Marche

ore 17.30 Conclusioni

Per iscrizioni e informazioni:

Gabriele PIERALISI Cell. 333.4309906

e mail segreteria@csimarche.it SMS 338.8515085

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.



Mostra e Attività
Ancona
Mole Vanvitelliana
8 Novembre 2014
11 Gennaio 2015

Ingresso gratuito
Orario di apertura:
dal martedì alla domenica
dalle 8.30 alle 13.00 e
dalle 15.00 alle 19.30
con esclusione del Natale
e del Capodanno

Informazioni
e prenotazioni
per le attività:
Tel. 071-2204640
info@nutrirelasalute.org



www.nutrirelasalute.org