

Campus Sport e salute alla Giornata del benessere

■ Sabato dalle 9 alle 13 al Campus Scienze e Tecnologie (ingresso Giocampus / partenza della pista di atletica), si terrà la prima Giornata del benessere, dello sport e dei corretti stili di vita, organizzata da Cug (Comitato unico di garanzia) e Csu (Centro sociale universitario) dell'Ateneo, con il contributo delle associazioni Lilt e Avis e la collaborazione del Cus Parma. L'evento sarà aperto dai saluti del rettore Paolo Andrei e delle autorità. Questa manifestazione sportivo-educativa è aperta a tutta la cittadinanza, ai dipendenti e agli studenti dell'Ateneo. È pensata per promuovere il benessere psico-fisico e divulgare corretti stili di vita basati su un'adeguata pratica dell'attività motoria e su una corretta alimentazione. L'iniziativa prevede sia attività sportive che divulgazione di buone prassi. Sarà possibile partecipare a una camminata di 5 chilometri nel verde del Campus e svolgere 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). Sarà possibile anche avere informazioni ed effettuare esercitazioni pratiche relative alla corretta alimentazione sul luogo di lavoro e all'adeguata attività motoria in contrasto alla sedentarietà. Alla manifestazione saranno inoltre lo stand del progetto europeo Sprintt per l'invecchiamento «sano» e lo stand del progetto Insieme con te - Centro oncologico di Parma, dove il professor Marcello Tiseo tratterà il tema della prevenzione oncologica. Il Csu dell'Università presenterà le sezioni sportive dell'Ateneo. Parteciperanno inoltre le associazioni del territorio legate alla promozione della salute e delle attività sportive per disabili e non. Al Centro Sant'Elisabetta è previsto uno spazio di intrattenimento ludico-sportivo per bambini. All'arrivo verranno consegnate ai partecipanti 200 borracce

«targate» Università di Parma. In caso di maltempo alcune attività potrebbero essere trasferite al Centro Sant'Elisabetta o nel «Pallone» sportivo.

r.c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

