

Info:

Struttura Cultura, Turismo, Sport e Biblioteca Spilamberto (MO)
e-mail: cultura@comune.spilamberto.mo.it Tel. 059/789966-789964

www.comune.spilamberto.mo.it Seguici su 



Hanno collaborato alla realizzazione del progetto:

AISW, Amici del Fabriani, ARCI Spilamberto, Assalam, Auser, Avis Spilamberto, Banca del Tempo, Circolo Centro Cittadino, Circolo Gramsci, F.C. Spilamberto '96, Fondazione ANT e Ass. Amici dell'ANT, Geesink Due, ISAAF, Karate Shotokan tradizionale Spilamberto, MuoviSpilla, Orizzonti, Overseas Onlus, Pallavolo Spilamberto, Polisportiva San Vito, Scuola pallacanestro Spilamberto, Sean Martin, Shiro Tora, Spilla Team, Ting centro studi discontinuo

BENESSERE SENZA FRONTIERE

Spilamberto
marzo - aprile 2019

Il Progetto **#Benessere senza frontiere** è un progetto di comunità per uno sport etico, solidale, responsabile ed esprime la funzione culturale ed educativa dello sport e del movimento.

Il progetto coinvolge oltre 20 associazioni sportive e di promozione sociale attive nel territorio comunale e varie istituzioni, tra le quali, l'Istituto comprensivo S. Fabriani e l'azienda AUSL.

La sinergia di tutte queste realtà ha dato vita ad un programma di iniziative ricco ed articolato che spazia dalle conferenze su vari aspetti legati alla promozione del benessere (alimentazione, movimento, stile di vita...) calati nelle diverse età della vita, alle iniziative in cui è possibile avvicinarsi a varie attività sportive o semplicemente fare esperienza del movimento come pratica alla portata di tutti per migliorare il proprio benessere e la qualità della vita.

Quindi...a piedi, in bicicletta, a scuola o al Circolo, all'interno di una palestra o in un parco non esistono più scuse o barriere, non ci sono **#FRONTIERE**, è il momento di trovare il nostro Movimento di Benessere#

Un Ringraziamento sentito a tutte le associazioni sportive e non, che hanno permesso il realizzarsi di questo progetto che usufruisce del finanziamento della Regione Emilia e Romagna.

Le iniziative
proseguiranno nei mesi di maggio e giugno

**BENESSERE
SENZA
FRONTIERE**

**Un progetto di comunità per uno sport
etico, solidale e responsabile**

MARZO

**Giornate di
Prevenzione al
Melanoma**

a cura dell'Associazione
Amici dell'A.N.T
Per informazioni e Prenotazioni:
Fondazione ANT Italia ONLUS
+39 059 766088

11/03 ore 14.00 CIRCOLO CENTRO CITTADINO **Taijiquan L'armonia del movimento**

Presentazione progetto e corso a cura di Maria Rosa Gherardi -presidente Tian Long

ore 20.30 SPAZIO EVENTI L. FAMIGLI **Siamo quello che mangiamo?**
conferenza - relatore Prof.re Erus Sangiorgi, l'importanza dell'alimentazione per sia per chi pratica sport che non.
A cura di associazione Ting - Centro studi discontinuo

16/03 ore 18.00 DIREZIONALE MARCONI **Le Medichesse**

Conferenza - relatore Anna Bononcini, naturopata,
il merito delle donne nella preservazione dell'arte della cura con le erbe e la Medicina Casalinga Tradizionale.
A cura di associazione Ting - Centro studi discontinuo

27/03 ore 20.30 SPAZIO EVENTI L. FAMIGLI **Perchè praticare sport nell'era digitale?**

Conferenza - relatore Dott.re Alessandro Pesce, l'importanza dello sport nell'era digitale, i valori morali dei "nativi digitali".
A cura di associazione Ting - Centro studi discontinuo

31/03 ore 9.30 VIE DEL PAESE **Tutti i MUOVI COMUNE tutti assieme**

Camminata della solidarietà a favore di FA.VO.LA che propone Uova Pasquali e Rinfresco finale.
A cura delle associazioni: Avis, Muovispilla, Fa.Vo.la

3/04 ore 20.30 SPAZIO EVENTI L. FAMIGLI **Movimento, umore e libertà**

Conferenza - relatore Dott.ssa Marcella Brizzi, l'uso proprio delle catene muscolari apporta benefici alla qualità del nostro vivere.
A cura di associazione Ting - Centro studi discontinuo

8/04 ore 20.30 SPAZIO EVENTI L. FAMIGLI **Bambini, alimentazione e attività sportiva**

Conferenza - relatore Pediatra Gasparini Giancarlo.
A cura dell'associazione Scuola Pallacanestro Spilamberto

10/04 ore 20.30 SPAZIO EVENTI L. FAMIGLI **Sport & Insonnia** **Medicina Tradizionale Cinese**

Conferenza - a cura della Dott.ssa Patrizia Soli,,l'equilibrio dell'attività sportiva come antidoto all'insonnia e patologie ad esse associate.
A cura di associazione Ting - Centro studi discontinuo

13/04 ore 17.00 SALA DEL TORRIONE **Stile di vita e salute - Cos'è realmente lo stile di vita? e che relazione ha con la salute?**

Conferenza a cura dell'associazione Orizzonti

16/04 ore 20.30 SPAZIO EVENTI L. FAMIGLI **Gli integratori alimentari, verità, miti e leggende**

Conferenza - relatore Dott.ssa Miria Manni, l'importanza di una consapevole assunzione di integratori abuso e conseguenze.
A cura di associazione Ting - Centro studi discontinuo

25/04 ore 8.30 VIE DEL PAESE **32^ Biciclettata di Primavera**

A cura di ARCI Spilamberto

APRILE