RELATORI

Claudio ASTEGGIANO, Fitwalking, Walking Italia

Giorgia BARTOLINI, psicologa, insegnante Metodo Feldenkrais®

Greta BISCACCIA CARRARA, Asd Nuoveforme, Torino

Piero DEMETRI, US ACLI, Torino

Raffaella DISPENZA, ACLI, Torino

Moreno GUARGUAGLINI, Asd Tao Hsin, Torino

Gaia MARCHETTI, youth facilitator, Torino

Monica MAZZA, Consultorio ASL TO5

Cristina PERINA, US ACLI, Torino

Marina SERVETTO, SC Psicologia ASL TO4, Torino

Dario VERNASSA, US ACLI, Torino

Antonello VIZZARI, Fitwalking, Walking Italia

Serena ZUCCHI, SC Psicologia, ASL TO3

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Serena ZUCCHI
Referente progetto Be Healthy

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

S.C. Ricerca e Formazione – ASL TO3
Stradale Fenestrelle, 72 – Pinerolo (TO)
tel 0121/235326, fax 0121/235357, mail
ricerca.formazione@aslto3.piemonte.it

ARTICOLAZIONE ECM

Sono previste 15 ore e trenta minuti di formazione articolate in tre giornate
Per ottenere i crediti formativi occorre:

- avere partecipato al 90% dell'orario del corso
- avere superato l'apprendimento finale
- aver consegnato il questionario di valutazione evento e docente

Con il patrocinio di:

PARTNERSHIP BUILDING ACTIVITIES

CORSO FINALE
BE HEALTHY: MENTE E CORPO IN SALUTE

PROGETTO EUROPEO PER L'ADOLESCENZA
(Agreement N°: 2013 – 5648 / 013 – 001 YT7 PDPA7)

1^ giornata 2 dicembre 2015
Palazzo Civico - Sala delle Colonne - Piazza Palazzo di Città,1 (TO)
2^ giornata 3 dicembre 2015
Biblioteca Civica Villa Amoretti
Corso Orbassano, 200 (TO)
3^ giornata 4 dicembre 2015
Regione Piemonte – Corso Regina Margherita, 174 (TO)

Accreditato ECM Regione Piemonte - Codice evento 22078 - Crediti formativi 16

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa comunicazione riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

FINALITA' E OBIETTIVI

Il progetto "Be Healthy" si inserisce nella programmazione Erasmus della Direzione Cultura della Commissione Europea, Agenzia EACEA, Programma Gioventù in Azione, azione 4.6 Partnership (Agreement N°: 2013 – 5648 / 013 – 001 YT7 PDPA7). Be Healthy, il cui partner leader è l'ASL To3, ha come mission la creazione di opportunità di salute innovative per i giovani attraverso la promozione dell'attività fisica. Il progetto si inserisce nelle linee di programmazione del Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 ed è ripreso in quattro Piani Locali della Prevenzione 2015 (ASL TO3, ASL TO4, ASL Vercelli, ASL Alessandria), per la divulgazione di buone pratiche e della Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica. Nel Corso Finale sarà presentata la BE HEALTHY CHARTER, strumento per la costruzione di alleanze di lavoro europee e locali per la promozione del benessere psicofisico dei giovani attraverso l'attività fisica.

Partner Leader: Italia – ASL TO3 come ASL capo fila Rete Regionale Piemontese di Psicologia dell'Adolescenza

Partner:

- Italia - Comune di Torino - Assessorato allo Sport
- Italia - ACLI
- Svezia – City of Vasteras
- Austria – Zeit!Raum - Vienna
- Slovena - Emonicum Institute - Lubiana
- Spagna - Fundacion Grupo Develop - Madrid

Partner Associati:

- Italia - Museo del Cinema-Torino - Torino Film Lab
- Italia - Università di Torino
- Francia – Centre Hospitalier de Versailles

I materiali delle iniziative Be Healthy sono disponibili sul sito www.behealthyeuproject.eu

---

Si suggerisce un abbigliamento comodo e un paio di scarpe da ginnastica per l'attività di Zumba, Tai Chi, Fitwalking previsti.
Si richiede la disponibilità nel portare uno smartphone/tablet/pc per l'agevolazione della compilazione dello Youthpass dell'ultima giornata.

PROGRAMMA

Mercoledì 2 dicembre 2015

13.00 Registrazione
13.30 -14.30 Introduzione e sottoscrizione della BE HEALTHY CHARTER per i Giovani da parte dei partner europei e delle autorità locali – **Serena ZUCCHI**
14.30-15.00 Presentazione dell'Asse Community della BE HEALTHY CHARTER per i Giovani – **Raffaella DISPENZA**
15.00-16.30 Workshop **OPERA: Come contribuire alla costruzione di politiche integrate?** – **Cristina PERINA**
16.30-17.00 Sport break "Torino balla con Be Healthy" Un'esperienza di Zumba, in piazza Palazzo di Città - **Greta BISCACCIA CARRARA**
17.00-18.00 Chiusura in plenaria – **Monica MAZZA**

Giovedì 3 dicembre 2015

8.30 Registrazione
9.00-9.30 Risveglio muscolare: Tai Chi - Moreno GUARGUAGLINI
9.30-10.00 Presentazione Asse Social Skills della BE HEALTHY CHARTER per i Giovani – **Serena ZUCCHI**
10.00-12.00 Esercitazione diretta dei partecipanti:

1. **Esperienza di flusso e movimento - Piero DEMETRI**
2. **Orientiamoci nella nostra città - Dario VERNASSA**

12.00-13.00 Chiusura in plenaria – **Piero DEMETRI, Dario VERNASSA**

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-14.30 Presentazione Asse Individual Skills della BE HEALTHY CHARTER per i Giovani – **Monica MAZZA**
14.30-16.00 Esercitazione diretta dei partecipanti:

1. **Consapevolezza attraverso il movimento: elementi dal Metodo Feldenkrais®. - Giorgia BARTOLINI**
2. **Active meditation: una strada per la consapevolezza di sè, dal movimento del corpo al silenzio della mente- Marina SERVETTO**

16.00-17-00 Chiusura in Plenaria – **Giorgia BARTOLINI. Marina SERVETTO**

Venerdì 4 dicembre 2015

8.30 Registrazione
9.00-9.30 Presentazione della metodologia dell'apprendimento non formale applicato alla promozione della salute dei giovani – **Serena ZUCCHI**
9.30-11.00 Esercitazione diretta dei partecipanti: **Un'esperienza di mente e corpo in salute attraverso il Fitwalking – Claudio ASTEGGIANO, Antonello VIZZARI**
11.00- 12.30 Presentazione e compilazione Youthpass – **Gaia MARCHETTI**
12.30-13.00 Discussione conclusiva e valutazione finale– **Serena ZUCCHI**