Dal 1 marzo ti potrai dedicare al TUO ORTO al Parco Uditore!!!!
Concilia SPORT all'aria aperta e ORTO, risparmiando tempo e denaro!
Dopo l'enorme successo, prima nel Regno Unito, poi in molte città d'Europa, adesso a Palermo.
Di cosa si tratta e come partecipare?
Non una semplice attività di giardinaggio, ma tanto sport con allenatori tecnici al tuo fianco. E per chi si vuole intrattenersi al parco anche nelle ore successive agli incontri "tecnici sportivi+orto", si offrirà un calendario con tante attività ricreative all'aria aperta per adulti e bambini. Saranno 2 incontri settimanali (8 al mese) ai quali ci si potrà iscrivere versando un piccolo contributo mensile di € 40,00 ed allegando al modulo di iscrizione il certificato medico di sana e robusta costituzione (qualora non ne foste già in possesso, potrete eseguire la visita medica presso il centro Medeor srl con soli 15,00€).
PER SAPERNE DI PIU' VI ASPETTIAMO AI CANTIERI CULTURALI ALLA ZISA
Venerdì 3 febbraio 2017 dalle 18.00 alle 20.30

NutriSicilia

PARCO UDITORE

SpOrt & ReCreation Camp
Agricoltura in Movimento

REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO DELLA SALUTE

Comune di Palermo

Convegno di Presentazione

Venerdì 3 febbraio 2017

Ore 18.00

Cantieri Culturali alla Zisa

OXYGEN group

COSTANTINO WINES

interverranno

Ore 18.00
PhD Rossella Sucato, Presidente NutriSicilia
Dott. Geri Presti, Vice Presidente Parco Uditore.
Salute Pubblica e Benessere Sociale: il contributo di Nutrisicilia con il progetto SpOrt & ReCreation Camp in collaborazione con Parco Uditore Coop. Soc.
Ore 18.30
PhD Andrea Busalacchi, docente d'integrazione nutrizionale presso l'Università degli Studi Bicocca di Milano, UniCt, Coni e Sanis
Modulazione dei nutrienti ed integratori per le prestazioni aerobiche.
Ore 19.00
Prof. Marcello Giaccone, docente presso la Facoltà di Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Palermo
La differenze tra attività fisica agonistica e non agonistica: la piramide dell'attività fisica ISS.
Ore 19.30
Dott.ssa Cusmà Piccione Maria, Specialista in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie e Sportive
SpOrt e Postura: riequilibrare la postura può prevenire molte patologie muscolo scheletriche. Valutazione chinesiologica, dell'ortostasi e dell'equilibrio e percorsi di attività fisica adattata nel trattamento di scoliosi, dismorfismi della età evolutiva.
Ore 20.00
Prelibatezze enogastronomiche e degustazione di vini offerti dall'Azienda Agricola Costantino Wines

IN COSA CONSISTE IL PROGETTO

Dal 01 marzo 2017 - Avvio Attività educative, attività di giardinaggio/orto, attività motoria e ricreativa presso il Parco Uditore, Palermo
- giornate, svolte con professionisti esperti in diverse aree disciplinari (medicina dello sport, scienze motorie, nutrizionista, agronomo e psicologo), con 2 incontri settimanali di circa 1 ora Fasi di ogni lezione:
- Si inizia con un training specifico per il tipo di attività motoria e di giardinaggio prevista per la lezione.
- A seguire, la lezione vera e propria che si apre con il riscaldamento per preparare i muscoli del corpo evitando così di incorrere in infortuni.
- Attività motoria a corpo libero e con gli utensili da utilizzare per la preparazione, semina e coltura dell'orto (attività di giardinaggio). Ogni seduta di allenamento prevede quindi anche esercizi specifici correlati al tipo di attività ed attrezzature richieste dalle fasi dell'orto.
- Si conclude con esercizi di defaticamento.
- Alla fine dell'intero percorso verrà somministrato un test per misurare i progressi.

CHI PUÒ' PARTECIPARE

Adulti, bambini e famiglie che vogliono vivere momenti di svago, avere un proprio orto e fare attività fisica all'aria aperta.

COME ADERIRE

Per partecipare al progetto basta richiedere il modulo di partecipazione all'indirizzo mail nutrisicilia@gmail.com.
Il contributo mensile da versare entro il primo di ogni mese a partire dal 1° marzo è di € 40,00 (+ 15€ eventuali per la visita medica preliminare e rilascio certificato di sana e robusta costituzione obbligatorio per poter prendere parte all'iniziativa).
La quota comprende:
- Test d'ingresso
- Attività di supporto da parte di personale tecnico-sportivo;
- Attività di supporto da parte di personale tecnico-agrario;
- Attrezzature di giardinaggio (escl. Vestiario)
- Piantine per l'orto;
- Ricavato dalla coltura dell'orto;
- Attività ricreative collettive ed individuali previste in programma finalizzate al potenziamento della resa sia dell'attività fisica sia dell'attività di giardinaggio;
- Test di fine percorso;
- Consulenza gratuita sulle "LINEE GUIDA PER AUMENTARE L'ATTIVITA' FISICA GIORNALIERA".





NutriSicilia

PARCO UDITORE

SpOrt & ReCreation Camp
Agricoltura in Movimento

DAL 1° MARZO 2017

PARCO UDITORE
PALERMO

con il patrocinio di

REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO DELLA SALUTE

Comune di Palermo

con il patrocinio di

OXYGEN group

COSTANTINO WINES

A.S.D. UNIVERSITAS PALERMO

Medeor s.r.l.



LINEE GUIDA PER AUMENTARE L'ATTIVITÀ FISICA GIORNALIERA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità intende per attività fisica "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo". In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

La sedentarietà è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete ed i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute per tutto il ciclo di vita.

Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica. L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici: un po' di attività è meglio di niente. Ed i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Per potenziare la propria attività fisica basta seguire le LINEE GUIDA PER AUMENTARE L'ATTIVITÀ FISICA GIORNALIERA promosse dall'Istituto Superiore di Sanità:

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:
- aiuta a perdere il sovrappeso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.





Per arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente:
- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.

Se sei inattivo (raramente svolgi attività fisica)
Aumenta il numero di attività giornaliere che sono alla base della piramide in tab. 1:
- fai le scale invece di prendere l'ascensore
- alzati dalla poltrona ogni volta che cambi canale
- cammina di più: attorno alla casa e/o in giardino
- fai stretching mentre sei in fila
- sfrutta ogni occasione per camminare.

Tab. 1 – Piramide dell'attività fisica (fonte: www.cuore.iss.it)





"Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere".
(Jim Rohn)

SpOrt & ReCreation Camp
Agricoltura in Movimento