

Buongiorno,

Vi scrivo per segnalarvi questo interessante progetto presentato dalla Facoltà di Scienze motorie dell'Università di Genova di cui il Comune di Savona è partner.

Riteniamo che questo progetto si collochi perfettamente nel percorso di candidatura della città a capitale italiana della cultura e contribuisca a rafforzare il rapporto tra Campus e città.

In allegato trovate la locandina di presentazione della prima conferenza prevista dal progetto. Di seguito, la sintesi di ciò che prevede il progetto, sintesi che, tengo a precisare, è riassunta da me e quindi potrà scontare qualche imprecisione, soprattutto dal punto di vista terminologico, che chiedo già di perdonarmi.

Come indicato di seguito, per la realizzazione del progetto dovranno essere selezionati circa 60 volontari che verranno inseriti in un interessante percorso legato al benessere. Pertanto, partecipare alla conferenza d'apertura, può costituire un'occasione per candidarsi ad essere selezionati tra i volontari.

Sintesi del progetto:

4 conferenze sull'invecchiamento attivo aperte al pubblico che si svolgeranno al Campus tra Giugno ed Ottobre.

In Autunno verranno selezionati circa 60 soggetti over 60 che verranno suddivisi in 5 gruppi e parteciperanno al percorso sperimentale previsto dal progetto che consisterà in:

- Una fase della durata di una settimana nella quale verranno raccolti dati sui partecipanti e verranno eseguiti test sulle performance
- Una fase della durata di 6 settimane nella quale verranno svolte sedute di attività motoria mirata.
- Nello stesso periodo, verranno svolti workshop in cucina con l'obiettivo di accompagnare l'attività fisica con una corretta alimentazione oltre a workshop mirati all'insegnamento di tecniche di relax
- Infine, l'ultima fase della durata di una settimana verrà dedicata alla raccolta dati.

Nel corso del progetto è prevista anche la sperimentazione di una app e di un braccialetto per la misurazione dei dati e delle performance, messo a punto con la collaborazione di Liguria Digital.

Invitiamo le persone interessate a partecipare e chiediamo a tutti di divulgare questa e-mail.

Grazie

Francesco Rossello