



7 Aprile

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE

Il Comune di Padova aderisce a questa importante giornata offrendo al cittadino un convegno pubblico come momento di sensibilizzazione sull'importanza del benessere fisico.

Nel contempo aderisce ad un'iniziativa benefica che vede impegnata l'Associazione Volontà di Vivere ONLUS in una camminata di solidarietà alla quale la cittadinanza è invitata.

**Sarà presente un testimonial d'eccezione
Rossano Galtarossa
Campione olimpico di canottaggio**

Il progetto Città Sane è stato proposto dall'Organizzazione mondiale della sanità - Oms (vedi sito www.who.int/en) ed il Comune di Padova deliberò di adottarlo nel 1987.

Si propone di affrontare i problemi di salute della comunità in modo sistemico, globale, e di promuovere la salute intesa non meramente come assenza di malattie o prevenzione, ma come benessere fisico, mentale, sociale, spirituale delle persone e delle comunità e come risorsa per la vita piuttosto che come obiettivo da raggiungere.

Il campo di azione è la città, in particolare nei singoli quartieri. Il progetto è rivolto a tutti i cittadini e a tutte le comunità urbane secondo programmi razionali basati sui bisogni di salute di giovani, adulti, anziani, donne, disabili, immigrati, ecc., tenendo conto delle indicazioni fornite dagli indicatori e delle interpretazioni dei profili urbani di salute.

L'Ufficio Città Sane si vuol rapportare alla cittadinanza in una nuova ottica che tenga conto dello scambio reciproco d'informazioni in modo da essere di sostegno al cittadino.

La vita frenetica condotta ogni giorno spesso non ci permette più di cogliere cosa sia meglio per la nostra salute.

Dobbiamo riscoprire l'importanza della nostra giornata, dei nostri rapporti interpersonali, di tutto ciò che abbiamo tralasciato per la fretta di ogni giorno.

Anche soltanto fermandoci un momento, magari facendo una semplice camminata, possiamo riscoprire l'importanza della nostra vita che al contrario spesso sottovalutiamo, fino a lasciare che la nostra salute sia intaccata da eventi spesso traumatici. E' solo allora che capiamo quanto sia importante mantenerci in buona salute, prima di tutto con una corretta attività fisica e una sana alimentazione.

Il nostro fine, quindi, è quello di stare bene, in salute e di vivere in una Città innovativa che pur nella sua intensa e costruttiva attività sappia suggerire come fermarsi qualche istante, per rendere i cittadini consci della propria energia vitale prima che questa venga meno.

Padova, aprile 2011

*Paolo Cavazzana
Consigliere delegato
Progetto Città Sane*



Comune di Padova



**L'importanza del movimento
come prevenzione per un nuovo stile di vita.**

**Giovedì 7 Aprile 2011
ore 20.45**

**Centro Culturale Altinate San Gaetano
via Altinate 71 - Padova**



cittàsane
rete italiana OMS

CONVEGNO PUBBLICO Due Passi Per La Vita

Per un'Amministrazione Comunale promuovere la salute dei cittadini è un obiettivo assolutamente prioritario. L'Ufficio Città Sane del Comune di Padova si è posto come primo obiettivo del 2011 la diffusione dell'abitudine al movimento come fonte primaria di salute e come caratteristica fondamentale di uno stile di vita positivo. Il progetto "Due passi per la vita" nasce dall'intento di creare una nuova cultura su tutto ciò che, con due semplici passi in più, si può ottenere a grande beneficio della nostra salute, creando eventi che coinvolgano le famiglie e i cittadini di ogni fascia di età. Si tratta, inoltre, di un modo per dedicare del tempo a noi stessi, affrontando con più serenità la vita e curando le relazioni con le persone che ci circondano. Con questo augurio ci apriamo alla Città, certi che questo convegno sarà l'inizio di una nuova consapevolezza volta a migliorare la qualità della vita dei cittadini padovani.



Flavio Zanonato
Sindaco di Padova

Presentazione:
Dott. Paolo Cavazzana

Consigliere delegato al Progetto Città Sane

Coordina:
Dott. Giovanni Santone

PROGRAMMA

Saluto delle Autorità

Interventi

Dott. Stefano Paiaro

Specialista di Medicina dello Sport ULSS16

"Lo sport come elemento di vita"

Dott. Alessandro Pezzatini

Chinesiologo esperto del cammino

Master Trainer SINW

"Nordic Walking una nuova disciplina"

Testimonianza di un campione:
Rossano Galtarossa

Campione olimpico di canottaggio

Paolo Spinella

Professore Associato di Scienze tecniche dietetiche applicate presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia Università di Padova

"La corretta alimentazione per una sana attività fisica"

Dott.ssa Maria Chiara Forcella

Psicologa Psicoterapeuta

"Il movimento come risorsa nella socializzazione"

Conclusione dei lavori:

Prof. Guido Scutari

Prorettore dell'Università di Padova

Ai partecipanti verrà consegnato un contapassi, come simbolo di impegno quotidiano al movimento fisico, gentilmente offerti dal Centro Sportivo Italiano di Padova

