



Comune di Mandello del Lario
Assessorato allo Sport
Cab Polidiagnostico



Organizzano un **ciclo di serate**, per tutta la popolazione

**TERZA
EDIZIONE
2019**

Attiva**MENTE**

*Benessere nella **VITA** e nello **SPORT***



ORARIO 20.45 – 22.00

**PRESSO
sala civica Di Molina,
via Dante 47
Mandello del Lario**

14 MARZO 2019

DA "ZERO" ALLA CIMA DEL MONTE BIANCO

**Il delicato equilibrio tra mente e corpo
nello sport ad ogni età**

Relatori:

Dott.ssa Maria Chiara Crippa – Psicologa dello Sport,

Dott.ssa Teresa Mustica – ultramaratoneta e Cardiologa

Teresa Mustica: ultramaratoneta, cardiologa e mamma. Sono 430 i chilometri macinati nel 2018 sui sentieri dell'Ultrabericus, dell'Ultra Trail degli Eroi, dell'Orobico Ultra Trail e della 100km su strada. A partire dalle sue esperienze si cercherà di scoprire il delicato rapporto tra gambe e testa quando si affrontano certe imprese e si tratteranno i temi della resilienza, forza mentale e visualizzazione.

14/03

28 MARZO 2019

BAMBINI "VISPI" IN PALESTRA

**Il rapporto con genitori, allenatori e compagni
nell'esperienza sportiva**

Relatore: Dott.ssa Maria Chiara Crippa – Psicologa dello Sport

Il rapporto con genitori, allenatori e compagni nell'esperienza sportiva
Quale il ruolo dello sport per i bambini? Quali i benefici per bambini iperattivi o particolarmente agitati? Spesso allenatori e genitori si trovano disarmati di fronte a bambini molto vivaci in palestra, poco capaci di auto-regolarsi e di stare nel gruppo. Durante la serata si rifletterà sul valore educativo dello sport per i bambini, sul significato di certi loro comportamenti e sulla valorizzazione delle loro capacità.

28/03

11 APRILE 2019

SPORT E ALIMENTAZIONE

**Il ruolo e i benefici dell'attività fisica e di un'alimentazione
equilibrata per la salute delle persone**

Relatori:

Dott.ssa Maria Chiara Crippa – Psicologa dello Sport;

Dott. Francesco Marcaletti – Biologo nutrizionista.

L'attività fisica e il movimento quotidiano così come un'alimentazione corretta ed equilibrata producono effetti positivi sulla salute fisica e psichica delle persone. Durante la serata si affronteranno i temi dei benefici fisici e psicologici dell'attività fisica e quanta ne è richiesta per ottenerli; i punti cardine di un'alimentazione corretta negli sport aerobici ed anaerobici e il tema dell'idratazione.

11/04

CON IL PATROCINIO DI



Provincia di Lecco



CONI
COMITATO
REGIONALE
LOMBARDIA

