

PISCINA PERGOLESÌ (Via Divisione Acqui, 152)

Ore 8.45-18.30 Attività in acqua:

- ore 8.45-9.30 fibromialgia: tecniche di rilassamento ed esercizi specifici in acqua
- ore 9.30-10.15 patologie articolari croniche: attività fisica adattata in acqua per gli anziani (over70)
- ore 10.15-11.15 lombalgia cronica: acquamatwork: 30 minuti pilates palestra + 30 minuti acquapilates
- ore 11.15-12.00 lombalgia cronica: acquapilates
- ore 15.30-16.15 parkinson: attività fisica adattata
- ore 15.30-18.30 lombalgia cronica: nuoto antalgico (su prenotazione)
- ore 15.30-18.30 sindromi muscolo-tensive: tecniche di rilassamento e massaggio olistico in acqua calda (su prenotazione)

Le attività si svolgeranno in vasca a 32°C 110 cm di profondità e verranno tenute da personale qualificato nell'Attività Fisica Adattata. Per prenotare la partecipazione alle sedute telefonare allo 059 373337 o scrivere a: benessere@piscinepergolesi.net
A cura di Giovanni Odone, piscine Pergolesi

PISCINA DOGALI (Via Dogali, 12)

Ore 9.45-12.30 Giornata dedicata agli stili di vita attiva...

Vasca 20 mt. benessere a 360° per tutti:

- ore 9.45 acqua soft
- ore 10.30 acqua movida
- ore 11.15 acqua bodybike (su prenotazione)
- ore 11.00 Pilates matwork (su prenotazione)
- ore 11.30 Pilates macchine (su prenotazione)

Tutta la mattina nella vasca 50 metri (due corsie dedicate): nuotare che passione - stili di vita sana

Un tecnico sarà a disposizione per informazioni, tecniche del nuoto approccio al nuoto, allenamenti funzionali.

Per iscrizioni scrivere a: benessere@uispmoena.it

A cura di Fabia Giordano, piscina Dogali

PIAZZA ROMA

Ore 10.00-19.00 "Lions day" a cura del Lions Modena

- ore 10.00-19.00 Punti informativi sui Service per la salute del Lions Club International: "Diabete", "Progetto Martina", "I Lions e la vista: raccolta di occhiali usati", "Stoma Care", "Abuso sui Minori e Telefono Azzurro"
- ore 10.30-12.30 pomeriggio 15.00-18.00 Laboratorio di pittura per bambini e ragazzi in collaborazione con l'Istituto d'Arte "Venturi" e il Colorificio Righi
- ore 11.00-12.00 Mattinata musicale
- ore 15.00-16.30 Teatro dei Burattini, in collaborazione con la Società del Sandrone

- ore 16.30-18.00 Teatro letterario: "invenzioni all'aperto"
- ore 10.00-12.00 Pulizia dei monumenti a cura del L.C. Modena Romanica della Piazza

Ore 11.00-12.00 e 15.00-16.00 "Percuotiamo insieme", 16ª edizione del Festival europeo delle percussioni; laboratorio/Drum Circle di Percussioni, aperto a tutti dai 3 anni in su. Condotto da Emanuele Sgarbi. A cura di Associazione Drum Circle

Ore 15.00-18.00 Orienteering storico-naturalistico per le vie del centro storico: percorso non competitivo della durata totale di circa 45 min, alla scoperta delle curiosità storico-naturalistico-geologiche nascoste negli angoli della nostra città. Per tutte le età, con partenza da Largo San Giorgio.

A cura della Fattoria Centofiori

VIA RAINUSSO 100

MODENA WELLNESS studio massofisioterapico

Ore 9.30-18.30 Open Day

- Massaggio rilassante 20'
- Consulenza psicologica a cura della Dott.ssa Pepe C. Nadine, psicologa, psicoterapeuta cognitivo comportamentale, psicoterapeuta E.M.D.R
- Massaggio californiano 20' - Massaggio ayurvedico 20' - Massaggio metamorfico 20' - Riflessologia 20'
- Ascolto attivo e consigli naturopatici per il riequilibrio personale a cura di Fulco Roberta, naturopata
- Consulenza dietistica: valutazione dello stato nutrizionale

Ore 12.00-12.30 Intervento di educazione alimentare: "Perdere peso e acquistare salute: errori ed ostacoli"

Ore 14.00-18.30 Massaggio rilassante o drenante 20'

a cura di Pignatti Elena, fisioterapista

Ore 16.00-16.00 Intervento di educazione alimentare:

"Alimentazione e falsi miti: facciamo chiarezza"

a cura del dott. Barone Alex, dietista

Ore 17.00-18.00 Lezione di yoga a cura di Giordani Martina

Coordinamento attività a cura di Mennonna Maurizio MODENA WELLNESS. Si consiglia la prenotazione al 393 5213509

PARCO FERRARI

Ore 14.30 IN BICI CON LA 4 Bicicletta non competitiva aperta a tutta la cittadinanza

- ore 14.30 Ritrovo al Parco Ferrari, zona Milly Bar
- ore 15.00 Partenza percorso lungo
- ore 15.15 Partenza percorso breve

Verrà premiata la scuola con la partecipazione più elevata (nell'ambito del Trofeo Memorial Matteo Testoni). Informazioni allo 059 2034030. In caso di maltempo l'iniziativa verrà rinviata al 14 Aprile con le medesime modalità.

A cura del Quartiere 4 del Comune di Modena

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE

21 maggio 2019
Modena ospita
la 10ª Tappa
del Giro d'Italia
L'evento rientra
nelle iniziative di
avvicinamento del
GIRO D'ITALIA 2019



A cura dell'ufficio grafica del Comune di Modena - Oriola Casarata

Per informazioni:

www.comune.modena.it/musa

musa@comune.modena.it

tel. 059 203 2390 - 2294

In collaborazione con:

ACSI ciclismo
AIDO
Ama fuori dal Buio
Amazzonia Sviluppo ONLUS
Associazione Culturale Incontrari
Associazione Hatha Yoga
Associazione MoDrum,
Associazione Suono Madre
Associazione Tela di Penelope
Associazione Zero in condotta
AVIS
AVPA Croce Blu
Bensone SRL
Centro Infanzia MO.MO
Centro La Fenice
Centro studi yoga
Ciclicenter Modena
Città&Scuola
Comitatissimo della Balorda
Enerconv Ecomobility - Laboratorio di Biciclette
Fattoria Centofiori
Federfarma Modena
FIAB Modena
FIB Emilia-Romagna
FIPAV
FISIEO

Giro d'Italia Modena 2019
Gicar
Gruppo Hera s.p.a.
Guardie Ecologiche di Legambiente
Guardie Ecologiche Volontarie
IPSIA Corni
Legambiente Modena
Lions Modena
Modena Km 0
Modena Petanque
Modena wellness
Narayana, Rimessa in Movimento
Officina del Riuso a.p.s.
Orto Botanico di Modena
Piscine Dogali
Piscine Pergolesi
Quartiere 4 del Comune di Modena
Ranch La Villa
Slurp Gelati
Spazioerre
Stregalibro
Terra e Identità
Ufficio Diritti Animali del Comune di Modena
UISP
Vita che rinasce

Città Sane in movimento!

Giornata Mondiale Della Salute OMS domenica 7 aprile 2019

Modena - insieme alle altre 70 città italiane della Rete - promuove l'attività motoria in tutte le sue varianti per gli effetti positivi che questa ha sulla salute fisica, psichica e relazionale delle persone, oltre che per i benefici ambientali connessi



LARGO SANT'AGOSTINO - PALAZZO DEI MUSEI

Ore 10.00-12.00 Plogging: un'attività che prevede la raccolta di rifiuti abbandonati nei parchi o in strada, mentre si pratica esercizio fisico, un modo diverso di fare jogging, che fa bene al corpo, alla mente e anche all'ambiente; in collaborazione con UISP, Legambiente ed HERA che fornirà a tutti i partecipanti sacchetti e guanti per la raccolta.

Ritrovo alle **ore 10.00** in Largo Porta S. Agostino, presso l'ingresso del Palazzo Musei e partenza alle **ore 10.30**. Il Plogging sarà condotto da un esperto UISP e attraverserà passerà in diversi punti della città: Viali del Parco Rimembranze fino a via Emilia, corso Canalgrande, Giardini Pubblici, P.za Roma e arrivo in P.za XX Settembre. È gradita l'iscrizione alla mail: benessere@uispmodena.it (Ref. Fabia Giordano)

Ore 10.00-12.00 "LA FABBRICA DEL PROFUMO": laboratorio di preparazione di olii profumati per bambini e ragazzi di tutte le età (per i più piccoli è consigliata la presenza attiva di un genitore). Presso il DIDA, Laboratorio didattico.

A cura della dr.ssa Silvia Lodi, FEDERFARMA Modena

Ore 10.00-12.00 "CARTA E RI-CARTA": laboratorio esperienziale di riuso, vieni a creare la tua carta riciclata vivendo ogni passaggio. Laboratorio dedicato ai bambini dai 4 anni, ragazzi e adulti (per i più piccoli è consigliata la presenza attiva di un genitore). Presso il DIDA, Laboratorio didattico.

A cura di Irene Valbonesi dell'Officina del Riuso a.p.s.

Ore 10.00-10.30-11.00 Performance di danza "Mens sana in corpore sano": la danza contro i segni del tempo e per il benessere di ogni persona. Coreografie di Eva Capasso Mirko Paparusso e Roberto Paulis. Presso lo Spazio Lapidario.

A cura del Centro La Fenice

Ore 15.00-18.00 Open Day presso Centro La Fenice, via Canaletto Sud, 17

PIAZZA XX SETTEMBRE

Ore 9.00-18.00 Attività di promozione di Sana alimentazione, Sani stili di vita e Cultura della donazione.

A cura di: AUSL di Modena, UNIMORE, AVIS, AIDO, Vita che Rinasce, Croce Blu

Ore 10.00-12.30 Iniezioni di creatività. Laboratorio di riciclo creativo per bambini e genitori per trasformare imballaggi, vasetti, scatole di cartone in simpatici animali, giochi da tavolo e oggetti di decoro.

Il laboratorio sarà affiancato da un infopoint in cui esperti educatori ambientali daranno informazioni sulla raccolta differenziata: come separare i rifiuti correttamente in casa e buone pratiche quotidiane. A cura di Gruppo Hera

Ore 11.00-12.30 Arrivo del Plogging con separazione dei rifiuti raccolti. A cura di HERA. **Degustazione gelato** per i partecipanti, offerto da **SLURP Gelateria Modena**

Ore 15.00-19.00 Giochi di strada: giochi tradizionali per ragazzi di tutte le età. A cura dell'associazione Città & Scuola e di UISP

PIAZZA MATTEOTTI

Ore 9.00-19.00 Vetrina dei produttori "Modena Km0"

Ore 9.00-19.00 Esposizione Auto elettriche. A cura di Gicar

Ore 10.00-12.00 MO.MO Giardino di carta: laboratorio di collage ispirato alle opere di Henri Matisse. Laboratorio per bambini da 2 a 6 anni. A cura delle Educatrici dei Servizi Integrati del Comune di Modena, Centro Infanzia Momo e Polo per l'Infanzia Triva. Presso il portico MO.MO

Ore 10.00-12.00 "Performance d'improvvisazione" utilizzando oggetti e materiali di riuso. A cura di Spazio Erre

COMPARTO SAN PAOLO (Via Francesco Selmi, 67)

Ore 9.00-18.00 Grande albero, piccoli alberi: mostra di alberi creati dagli studenti. Presso il "Chiosco del Leccio", sotto il porticato. A cura di IPSIA Corni

Ore 10.00-12.00 1,2,3... STELLA! Giochi e laboratori creativi ed ecologici per bambini di ogni età. Macchina a vento per costruire l'automobile ad aria: portate 4 tappi, 2 cannucce e un bicchiere di carta. A cura dell'associazione ZERO in condotta, condotto da Elisa Leoni.

Ore 10.00-13.00/15.00-18.00 Banchetto informativo sulle buone pratiche ambientali ed ecologiche e campagna prevenzione Zanzara Tigre. A cura di GEL - GEEV

Ore 10.30-12.30 SHIATSU: laboratori pratici per adulti e bambini sul tema "percezione e consapevolezza di sé e dell'altro, il contatto corporeo". Le attività si svolgeranno presso:

Sala prima a destra: Gioco-shiatsu, giocare con il corpo ed il respiro per scoprire le nostre emozioni ed aprire nuove modalità di comunicazione attraverso il contatto; per bambini 6/11 anni assieme a genitori/adulti:

- Turno A 10.30-11.30 Condotto da Carla Melchiorri
- Turno B 11.30-12.30 Condotto da Gianni Toselli, Angela Fornieri

Sala col Canale: Lezione di Ki-Taiso, uno strumento per accrescere elasticità, consapevolezza, qualità del movimento e percezione di sé. Il Taiso in giapponese significa ginnastica, movimento. Ki, semplificando, potrebbe essere: energia e/o soffio; per gli adolescenti e gli adulti:

- Turno A 10.30-11.30 Condotto da Aldo Ricciotti
- Turno B 11.30-12.30 Condotto da Stefania Ferri, Monica Zucchini, lezione di Do-In, autotrattamento e stretching dei meridiani energetici

Accesso libero sino ad esaurimento posti con priorità alle prenotazioni via sms-whatsapp al 3492672433 precisando orario e attività. A cura di FISieo Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori. Condotti da Insegnanti Shiatsu professionisti iscritti FISieo. www.fisieo.it

Ore 15.00-16-30

- **Yoga, automassaggio e qigong**, per donne dai 40 in periodo della menopausa. A cura dell'assessorato al Welfare e delle associazioni La Tela di Penelope

Ore 16.00-16-30

- **Yoga per tutti** a cura ANATOMYOGA in collaborazione con Ama Fuori dal Buio

Ore 17.00-18.00

- **HAPPYOGA - Lezioni di Yoga per bambini** mirate al bisogno di movimento, creatività e fantasia attraverso storie e giochi, ascolto, concentrazione e consapevolezza corporea; per bimbi dai 4 ai 10 anni. Presso la Sala Prima a Destra. Le lezioni sono condotte da Chiara Corradi e Elena Ferrari.

● **Yoga per adulti:** lezione dinamica con sequenze di asana e passaggi fluidi da una posizione all'altra; aumenta la consapevolezza e la percezione del corpo mantenendolo sano e forte. Presso la Sala col Canale. Condotto da Rita Neri

● **Yoga per donne in gravidanza:** lezione rivolta a tutte le gestanti dal terzo mese di gravidanza in poi. Si basa su un insieme di metodologie integrate, dallo yoga alla ginnastica dolce con asana ed esercizi fisici, respirazione, rilassamento e visualizzazioni. Presso la Sala Prima a destra Condotto da Nicoletta Borsari

Per tutte le attività è previsto accesso libero sino ad esaurimento posti ed è consigliato un abbigliamento comodo.

A cura Centro Studi Yoga Narayana

PARCO NOVI SAD

Ore 14.30 GIMKABIMBI "...ti insegno ad andare in bicicletta...". Per fascia di età 5/14. A cura di Ciclicenter

Ore 14.30 LABORATORIO "Gira che ti gira": girandole "fiorite" per la bici - labo bimbi con materiale di recupero. A cura Giovanna Barbieri dell'Orto Botanico UNIMORE Modena

Ore 14.00-18.00 Esposizione e prova di bici E-BIKE

A cura di Paolo & Sarita Enerconv Ecomobility - Laboratorio di Biciclette

Ore 14.00-18.00 Velomodena: dimostrazione di riparazione e assemblaggio di bici. A cura di Amazonia Sviluppo ONLUS

Ore 15.30-17.30 "Quell'allenatore è proprio un cane": camminata con gli amici a 4 zampe. A cura di UISP e dell'ufficio Diritti degli Animali del Comune di Modena

Ore 16.00-18.30 Asta la bici: asta di beneficenza di biciclette recuperate, a sostegno dei progetti di mobilità sostenibile. Presso la Tribuna del Novi Park. A cura di FIAB - Ciclofficina Polare - Rimessa in Movimento e Comitattissimo della Balorda

PALA MOLZA (Via Francesco Maria Molza, 20)

Ore 14.30-16.00 Partita di pallavolo "100 contro 100" su un campo gigante allestito per l'occasione. Condotto da Pellegrini Silvano. A cura di FIPAV

Ore 16.30-18.00 Laboratorio teatrale "Tutti super Avis". Per fascia di età 8/13. A cura di AVIS e FIPAV

GALLERIA EUROPA (Piazza Grande)

Ore 16.00 "Le storie di cuoco Gustavo" ovvero mangiare bene fa bene alla salute! 4/12 anni. Condotto da Alessandro Rivola. A cura Associazione Stregalibro

SAGRESTIA FIORITA DEL MONASTERO DI SAN PIETRO APOSTOLO (Via San Pietro, 1)

Ore 15.30-17.00 "Correndo tra i secoli tra malanni e miracoli: Geminiano e Omobono, Santi protettori della vita e della salute". Una conversazione con Gabriele Sorrentino (Associazione Terra e Identità). Conduce Daniela Ori (Servizio Promozione della città e Turismo)

VIA LEVIZZANI (Centro storico Modena)

Ore 17.00 "La lentissima": vince chi arriva ultimo! Prova di abilità su bicicletta. Partenza dal civico 8 arrivo al civico 42 di via Levizzani. Punto accoglienza e iscrizioni da venerdì 5 a domenica 7 (mattina) presso Bensone SRL (Via Levizzani, 9) o Papillon s.n.c (Via Trivellari, 19). Per tutte le fasce di età, non è una gara! A cura di Bensone SRL, da un'idea di Cycled Project

GIARDINI PUBBLICI

Ore 9.00-19.00 2° trofeo città di Modena del gioco della PETANQUE (specialità dello sport delle Bocce). A cura dell'Associazione Modena Petanque

Ore 9.40-13.00 Trofeo CONI KINDER + SPORT 2019

selezione Regionale riservata ai ragazzi under 14 anni. - FIB Emilia-Romagna

Ore 10.30-18.00 Natura Cavallo - Battesimo del cavallo: passeggiata nei Giardini Pubblici a dorso di cavalli appositamente addestrati. A cura Ranch La Villa