



## OLTRE LA FATICA: AFFRONTARE L'ADOLESCENZA ATTRAVERSO LO SPORT

Sabato **23 Novembre** 2024 ore **10:00**  
**Sala Estense**, piazza del Municipio n.14, Ferrara

- Seminario sui temi della **promozione** del **benessere fisico e mentale negli adolescenti** attraverso lo sport e la promozione dei **principi della nutrizione** per una corretta **alimentazione, tecniche** per alleviare stati d'ansia e stress, consapevolezza dell'uso del digitale negli adolescenti e i progetti Uisp per scongiurare il burn-out sportivo
- Il convegno è **aperto a tutta la cittadinanza** che desidera parteciparvi ed in particolar modo è rivolto alla popolazione più giovane ed a rischio drop-out sportivo, ovvero gli adolescenti, un invito particolare è rivolto agli studenti delle scuole superiori.





# PROGRAMMA E RELATORI

Ritrovo ore 9:45

ore **10:00** Inizio lavori e saluti istituzionali

Introduzione e moderatore:

- **Eleonora Banzi** presidente Uisp comitato di Ferrara

Intervengono:

- ore 10:15 **Loredana Barra** referente politiche educative e inclusione Uisp  
**I dati e i progetti Uisp nel contrasto all'abbandono sportivo**
- ore 10:30 **Alleanza Digitale - Rudy Bandiera**  
**l'utilizzo utile e consapevole del digitale negli adolescenti**
- ore 11:15 **Sabrina Severi** nutrizionista, organizzatrice di Run530  
**NOI 10.000 VOLTE , abitudini di vita sani e sostenibili nell'adolescenza**
- ore 11:45 **Marta Bertoncetti** campionessa europea di canoa slalom  
**lo sport e la motivazione**
- conclusioni di **Enrico Balestra** presidente Uisp Emilia Romagna
- feedback e fine lavori ore **12:30**

