

# L'attività fisica per Over65.

## Benefici ed applicazioni dalla ricerca scientifica

Il Progetto A Chent'Annos in Salute  
in Collaborazione con la Provincia di Cagliari, la Fondazione Banco di Sardegna  
ed il contributo scientifico dell'Università di Cagliari



### Ore 9.10 Registrazione partecipanti

*(Dipartimento Ingegneria Meccanica, Chimica e dei Materiali – Monserrato, dopo pallone sportivo)*

Ore 9.30: **Saluto e benvenuto**

- **Gianfranco Fara** – Presidente Coni Sardegna
- **Francesco Ginesu** – Università di Cagliari (Dip. Ingegneria Meccanica, Chimica e dei Materiali)
- **Pietro Cadau** – Commissario Provincia di Cagliari

Ore 10.00 / 10.15: **Introduzione: Gian Mario Migliaccio**, CONI Sardegna

Ore 10.15 / 10.45: **Prof. Mauro Carta** – Effetti dell'attività fisica sulla "Qualità della Vita"

Ore 10.45 / 11.15: **Prof. Andrea Loviselli** – Effetti dell'attività fisica sul pre-diabete

Ore 11.15 / 11.45: **Dott. Massimiliano Pau** – Effetti dell'attività fisica sull'equilibrio e sul cammino

Ore 11.45 / 12.15: **Dott. Raffaele Milia** – La prescrizione dell'Esercizio Fisico

Ore 12.15 / 12.45: **Prof.ssa Giorgia Collu** – Effetti dell'attività fisica sugli skills motori

Ore 13.00 / 14.30: Pausa

Ore 14.30 / 17.00: **Corso per i docenti e gestori impianto del progetto A Chent'Annos in Salute**

**(Giorgia Collu, Stefano Melis, Francesco Fois, Sergio Olla, Massimiliano Pau, Giuseppe Attene, Giorgio Pisano)**

## PROGRAMMA

30 SETTEMBRE 2014

Cittadella di Monserrato

*Aula Magna*

*Dipartimento di*

*Ingegneria Meccanica, Chimica e dei Materiali*  
*(adiacente al pallone sportivo)*

**Iscrizione partecipanti:** la partecipazione è ammessa fino ad un massimo di 40 partecipanti.

Il corso è gratuito per studenti e laureati dei corsi di Scienze Motorie, Fisioterapia, Professioni sanitarie e tecnici sportivi delle Associazioni Sportive Dilettantistiche

La conferma della partecipazione va inviata per email, entro il 29 settembre, a:

[scuoladello sport@conisardegna.it](mailto:scuoladello sport@conisardegna.it) indicando: Nome, Cognome, telefono, dati anagrafici, residenza e corso di laurea.

**Gli studenti che ne faranno richiesta entro il 26 settembre** potranno ricevere attestato per riconoscimento CFU, ove concessi dal consiglio di classe.

I docenti inclusi nel progetto A Chent'Annos in Salute sono tenuti alla partecipazione ad entrambe le sessioni

