

3 OTTOBRE 2026

AUDITORIUM SAN TOMMASO UNIVERSITÀ DI PAVIA

PIAZZA DEL LINO, 1 DALLE 10.00 ALLE 12.00

LA BUONA PRATICA DELLA VITA ATTIVA



In occasione della FESTA DEI NONNI, Università di Pavia e OFI organizzano un momento informativo aperto alla popolazione, dedicato alla condivisione delle buone pratiche della vita attiva

Sarà possibile assistere all'incontro anche da remoto, presso le sale dei Comuni della Provincia di Pavia che aderiscono.



Per maggiori informazioni
su tutte le iniziative,
inquadra il QR Code!



Città di Vigevano



COMUNE DI PAVIA



AVIS Comunale
Stradella
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ODV



AVIS Comunale
Broni
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ODV



Con il sostegno del:
Prorettorato alla Valorizzazione delle Conoscenze
Prorettorato alla Persona e al Diritto allo Studio
dell'Università di Pavia.



AUDITORIUM
vincenzo bucheri



- **10:00**

Apertura e saluti istituzionali (Università Pavia, ASST, ATS, Comune)

- **10:15**

Presentazione dell'iniziativa (Dir. distretto)



- **10:30**

Dr.ssa Maria Rita Gualea, Centro Interdipartimentale di Biologia e Medicina dello Sport, Università di Pavia

- **10:45**

**Il paradosso dell'attività fisica: sapere che fa bene non basta
Prof. Cosme Buzzachera, Università di Pavia**

- **11:00**

Il movimento come prevenzione e sicurezza: focus sulle lombalgie aspecifiche

Dr. Andrea De Luca, Ordine Fisioterapisti Pavia

- **11:15**

**Gli effetti benefici del movimento sulla mente
Prof.ssa Elena Cavallini, Università di Pavia**

- **11:30**

Domande dal pubblico

- **11:45**

Le camminate attraverso le immagini (commentate dai rispettivi referenti territoriali)

- **12:00–12:10**

Conclusioni e saluti finali

