

Programma del progetto “Stai Sano: obiettivo 100 anni”

Il progetto “Stai Sano: obiettivo 100 anni” promosso dalla Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università degli Studi di Milano in occasione della celebrazione del Centenario dell’Ateneo, si compone di diverse attività di cui viene di seguito riportato il calendario.

StaiSano! KICK-OFF

23 marzo 2024 dalle ore 10:00 alle ore 19:00

Aula Magna, Cortile d’Onore dell’Università degli Studi di Milano

La Facoltà di Medicina e Chirurgia proporrà in modo interattivo, in stand allestiti nei cortili, i temi della salute e della prevenzione attraverso la presentazione di alcune attività dei dipartimenti di area medica. Verrà presentata alla cittadinanza l’attività dell’Università in forma partecipativa, coinvolgendo i giovani e le associazioni di pazienti. Verrà proposta la narrazione della ricerca, della clinica, della storia delle discipline - come sono nate e come si sono evolute - e quali sono gli scenari di oggi e quelli futuri.

Condizione

Gianluca Gazzoli

Conduttore radiofonico e televisivo

Programma

10:00 - 10:15 **Saluti**

10:15 - 10:30 **Introduzione**

10:30 - 11:30 **Saremo più “inutili” con le nuove tecnologie?**

Le nuove tecnologie e il lavoro del futuro: da elemento fondamentale per la pratica e lo sviluppo sociale della scienza medica, a fonte di smarrimento e insicurezza per l’uomo.

Intervengono: Alessandro de Bartolo, Simone Rossi, Patrizia Riso, Alberto Priori, Riccardo Manzotti, Marco Palmerini.

11:45 - 12:20 **Mente sana in corpo sano 2.0**

Lo sport come elemento di crescita positiva per la vita e come modello per il lavoro, che si svolga da soli o in team.

Intervengono: Alessandra Marzari, Ivana Di Martino, Antonio La Torre.

12:20-13:00 **Vivere in modo sano è clamoroso!**

Come il cuore, la passione e la voglia di fare squadra possono allungare la vita e farci (anche) vivere meglio.

Interviene: Gianmarco Pozzecco

Programma

14:30-15:15 **Il Derby della Statale**

Inter e Milan: esperienze dal campo. La sana competizione, il misurarsi con obiettivi, personali e condivisi.

Intervengono: ospiti a sorpresa di Inter e Milan!

15:15-16:00 **Fa bene far del bene**

Tavola rotonda con gli atleti impegnati nel diffondere messaggi positivi.

Intervengono: Bruno Cerella, Ruggero Tita, Caterina Banti, Pippo Ricci

16:00-17:00 **Tutti per uno, uno per tutti**

Esperienze di team che fanno vivere più a lungo raccontate da uno degli allenatori di basket più apprezzati.

Interviene: Ettore Messina

StaiSano! VILLAGE

Per tutta la durata del kick-off sarà presente nei cortili dell'Università un vero e proprio villaggio della salute, dove informarsi, testare, capire e fare domande a docenti e ricercatori.

Stand tematici:

- **Come siamo fatti?**

Alla scoperta del corpo umano giocando con il microscopio, il tavolo da dissezione anatomica virtuale, con i componenti di una cellula e tanto altro.

- **Come ammalarci di meno?**

Un percorso virtuale tra i fattori di rischio delle malattie giocando con i micro-macro nutrienti, coltivando i batteri e smontando un occhio, un orecchio e una bocca giganti.

- **Come ridurre le conseguenze delle malattie?**

Un viaggio nel mondo della medicina del futuro per scoprire diagnosi e cure precoci, precise e sempre più efficaci grazie alla ricerca.

E per i più piccoli:

- **Allegro chirurgo**

Un confronto tra la chirurgia robotica e la chirurgia tradizionale giocando con un tavolo a prelevare parte di un organo con una pinza o con un braccio meccanico (automatizzato) a distanza.

- **Visita peluche**

Gioco con la consegna di un attestato per il piccolo medico che ha curato e guarito il peluche.

StaiSano! RUN

5 maggio, dalle ore 10:30

Idroscalo

Corsa di 6 o 12 km, non competitiva, aperta alla comunità accademica e alla cittadinanza. In preparazione della corsa, sono stati organizzati 7 incontri di preparazione atletica e di informazione sui temi della salute. Gli incontri, della durata di 2 ore, si svolgeranno all'interno del parco Sempione tutti i sabati alle ore 10:00 a partire dal 9 marzo 2024 (ad esclusione del 30 marzo): prevedono una prima parte di spiegazione e svolgimento di esercizi motori ogni volta diversi (la camminata, la corsa lenta...), e termineranno con brevi approfondimenti su tematiche relative agli stili di vita che consentono di rimanere in salute (l'idratazione, il sonno, l'alimentazione...).

StaiSano! EDU

Gli eventi "StaiSano! EDU" sono attività rivolte a bambini e ragazzi delle scuole su temi quali salute, prevenzione e sani stili di vita, utilizzando modalità e linguaggi interattivi e coinvolgenti.

Per gli studenti delle scuole secondarie

Incontri programmati tra marzo e novembre 2024, presso le sedi dell'Università, le scuole e i consultori, sui temi:

- La sigaretta elettronica nei giovani: moda o dipendenza?
- La percezione del proprio corpo
- Salute mentale in adolescenza e social media
- Alimentazione e attività fisica come fattori protettivi per le patologie oncologiche e metaboliche
- La donazione del sangue e degli organi
- I disturbi alimentari in età adolescenziale
- Alimentazione e salute: dalla A alla generazione Z
- Crescere in salute e progettare un ambiente di studio e di lavoro sano
- Le infezioni sessualmente trasmissibili
- Tecnologia e orecchio

Caccia alla salute!

10 maggio dalle ore 10:00 alle ore 13:00

Aula Magna dell'Università degli Studi di Milano

Coinvolgente caccia al tesoro per bambini della scuola primaria, volta a veicolare concetti fondamentali sulle sane abitudini, dall'igiene orale a quella delle mani, l'importanza dello sport e di una sana alimentazione.

Tornei della Salute

Questa attività si svolgerà in diverse date tra aprile e ottobre '24, presso spazi messi a disposizione dal comune, dal CSI (Comitato Sportivo Italiano di Milano) o dalla comunità copta ortodossa milanese ed è rivolta ai ragazzi (da 7 a 15 anni circa) del territorio della città di Milano. In particolare, sono coinvolti i ragazzi: di realtà sportive non agonistiche (CSI), delle reti sociali che si occupano di disagio giovanile (Progetto QuBI, Centro di Aggregazione Giovanile del Comune di Milano) e della comunità copta ortodossa. Attraverso una forma di sfida a squadre, i ragazzi verranno portati a confrontarsi su tematiche relative alla salute quali:

- Le patologie cardiovascolari
- I 5 sensi
- La prevenzione delle patologie dell'udito, della vista e del cavo orale
- Lo sport e la salute
- L'introduzione di fluidi nella vita quotidiana e durante l'attività sportiva.