



Nella giornata internazionale della Disabilità



Pause Attive: la salute si costruisce in movimento

3 dicembre 2025
16.30 - 17.30

Piazza Lucio Dalla
Via Aristotile Fioravanti, 37c (BO)

Saluti Istituzionali

Magnifico Rettore dell'Alma Mater Studiorum
Università di Bologna
Giovanni Molari

Consigliere Regione Emilia-Romagna
Francesco Critelli

Introduzione

Direttore di Dipartimento di Scienze Biomediche e NeuroMotorie
Università di Bologna
Paolo Pillastrini

Direttrice del Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita
Università di Bologna
Carmela Fimognari

Professoressa Associata del Dipartimento di Scienze Biomediche e
NeuroMotorie - Università di Bologna
Laura Dallolio

Le Pause Attive

Le **Pause Attive** sono brevi momenti di movimento, da 2 a 10 minuti, che interrompono la **sedentarietà** durante la giornata di studio o di lavoro. Sono semplici **gesti** di cura verso sé stessi: ci aiutano a rilassare mente e corpo, migliorare la concentrazione, l'umore e la **salute**.

Attività previste

Ore 16.30 | Saluti e introduzione

Ore 16.45 | Flashmob "Attivati!"

Una coreografia semplice e aperta a tutti da fare insieme **Claudio Gasparotto**.

Un piccolo gesto per riscoprire il piacere del movimento e scrivere insieme il cambiamento.



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

DIPARTIMENTO
DI SCIENZE BIOMEDICHE
E NEUROMOTORIE

DIPARTIMENTO
DI SCIENZE PER LA
QUALITÀ DELLA VITA