

A collection of fitness-related items is arranged on a dark, textured wooden surface. In the top left, a blue towel is partially visible. To its right are two red dumbbells, one of which has '1kg' printed on it. In the bottom left, a pair of grey and red athletic sneakers is shown. On the right side, a blue fitness tracker with a black display showing the number '125' and a red heart icon is positioned.

Università degli Studi di Padova

UNIVERSITY CORPORATE WELLNESS

**migliorare il benessere
fisico del personale**

UNIVERSITY CORPORATE WELLNESS

Il servizio, erogato dal Dipartimento di Scienze Biomediche (DSB), in raccordo con l'Ufficio Public Engagement dell'Area Comunicazione e Marketing, ha lo scopo di migliorare il benessere fisico del personale dell'Università di Padova.

Il servizio, rivolto al personale dipendente e alle assegniste e agli assegnisti dell'Università di Padova e attivo il mercoledì, dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 14:00 alle 16:00, offre un percorso individualizzato finalizzato a migliorare il proprio benessere fisico.

Prestazioni erogate:

- valutazione posturale globale
- valutazione baropodometrica (rilevazione dell'appoggio del piede)
- valutazione della composizione corporea
- programmi di attività fisica personalizzati

Tutti i test di valutazione non sono invasivi.

Il costo per seduta è pari a 10 euro.

In seguito al primo incontro di valutazione, ad ogni utente viene inviata una scheda di valutazione in formato elettronico ed una scheda di attività motoria personalizzata, supportata da **video esplicativi alle quali accedere mediante Single Sign On con le proprie credenziali UNIPD**.

Successivamente viene fissato un breve incontro in zoom nel quale vengono spiegati nel dettaglio gli esiti della valutazione funzionale eseguita.

È consigliato proseguire il percorso fissando ulteriori incontri di monitoraggio al fine di ottimizzare il percorso di attività motoria intrapreso. Il costo di ciascun incontro sarà lo stesso della prima seduta.

A seguito del primo incontro di valutazione, è possibile accedere alle **attività di GINNASTICA POSTURALE**. La partecipazione è da considerarsi fuori dall'orario di servizio ed è completamente gratuita. Le attività sono gestite dall'Ufficio Public engagement.

Il servizio è coordinato da Antonio Paoli.

Sede:

Via Marzolo 3 (ex Istituto di Fisiologia Umana), 35131 Padova

Prenotazioni: Tel. 0498275312

martedì e giovedì 10-12

Per informazioni: corporate.wellness@unipd.it