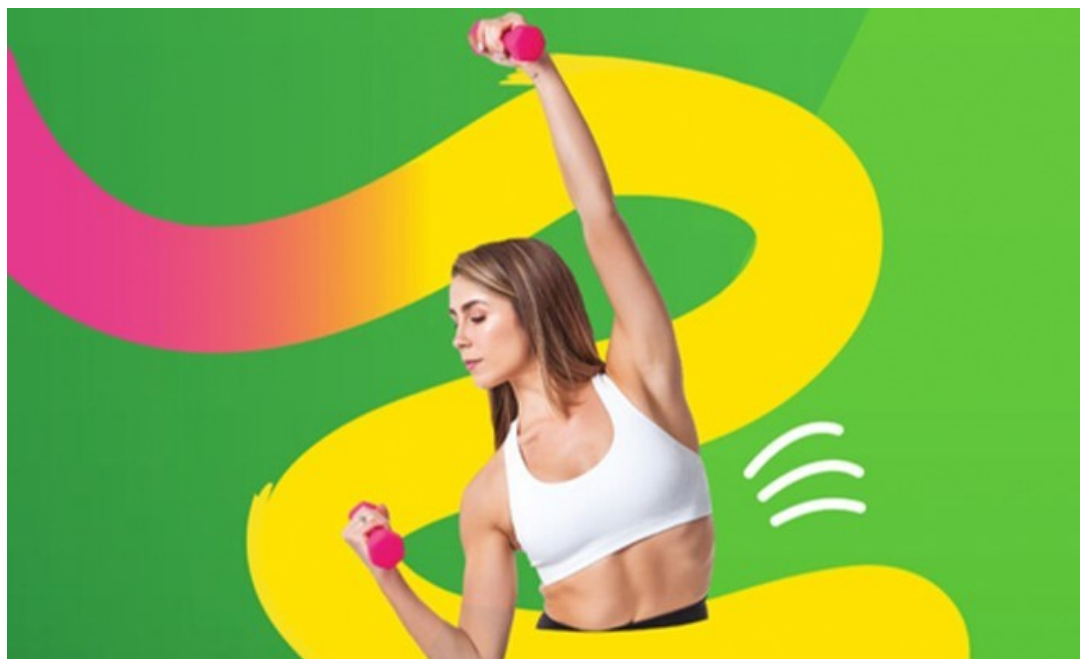


Wellness Week, una settimana di eventi tra salute, movimento e prevenzione

Dal 23 al 30 settembre le iniziative di Ausl Romagna a Ravenna, Lugo e Faenza: camminate, incontri e attività dedicate agli stili di vita sani, con particolare attenzione alla salute delle donne



19 Settembre 2026

Salute, movimento e stili di vita sani: ecco tutti gli eventi organizzati da Ausl Romagna in occasione della 11ª edizione della Wellness Week, promossa dal 23 al 30 settembre da Wellness Foundation e Regione Emilia-Romagna, con il patrocinio dell'Università di Bologna.

L'iniziativa si svolge in concomitanza con la Settimana Europea dello Sport e propone una full immersion di sport, fitness e benessere, con l'obiettivo di ispirare persone di tutte le età ad adottare uno stile di vita più sano e attivo.

Le evidenze scientifiche, infatti, confermano in modo sempre più chiaro il ruolo centrale dell'attività fisica nella prevenzione e nella tutela della salute. Tuttavia, in Italia, ancora 6 persone su 10 non raggiungono i livelli di movimento raccomandati dall'OMS.

A questo dato si aggiunge un significativo divario di genere nella pratica sportiva: secondo ISTAT 2025, praticano regolarmente sport il 43,6% degli uomini contro il 34,2% delle donne, una differenza spesso legata a barriere culturali e sociali che influenzano accesso e continuità della pratica.

In questo contesto, l'edizione 2026 pone un'attenzione particolare al tema dell'accesso e della partecipazione femminile all'attività fisica, considerati elementi strategici per la salute, la prevenzione e l'equità sociale.

La Wellness Week diventa un'occasione per promuovere il ruolo dell'esercizio fisico nella salute delle donne, approfondire i temi della motivazione e dell'inclusione nello sport e contribuire alla riduzione del divario di genere, rimuovendo le barriere culturali e strutturali che ancora oggi limitano una piena partecipazione.

Mercoledì 23 settembre a Ravenna, alle 16, "Passi insieme: operatori e cittadini in cammino": camminata aperta ai dipendenti, ai familiari, ai cittadini del territorio, con

partenza dal CMP (lato ospedale).

Venerdì 25 settembre a Lugo, alle 16, ‘Il cuore delle donne e l’attività fisica’: evento informativo per imparare a conoscere i benefici dell'*attività fisica* sulla salute cardiovascolare *delle donne* di tutte *le* età **alla Sala Estense della Rocca**.

Sabato 26 settembre a Lugo, alle 9.30, “Camminata del Cuore” aperta a dipendenti, familiari, cittadini del territorio, con partenza da ingresso Padiglione E ospedale Umberto I.

Lunedì 28 settembre a Ravenna, alle 14.30, incontro dal titolo ‘Ruolo dell’esercizio fisico nella prevenzione e cura delle patologie croniche’ alla Sala Cicci Longo (Oncologia 2° piano ospedale).

Martedì 29 settembre a Faenza, alle 9.30, ‘Genitori... In cammino!': iniziativa per donne in gravidanza e neo genitori al Parco Bucci.

Mercoledì 30 settembre a Ravenna, dalle 14.30 alle 17.30, Corso di formazione gratuita per diventare conduttori di gruppi di cammino per la salute dedicato ai Caregiver (Sala Vanna Vanni – CMP).

Accanto a tutte queste iniziative pubbliche, l’Unità Operativa Sorveglianza Sanitaria e Promozione della Salute dei Lavoratori di Ausl Romagna promuove una serie di eventi e attività rivolte ai dipendenti in tutti gli ambiti.

Per info e programma iniziative Wellness Week 2026:

<https://www.wellnessfoundation.it/it/wellness-week/>

□

© copyright la Cronaca di Ravenna