



Job Run

**La formazione professionale ti rimette in movimento,
accompagnandoti al mondo del lavoro**

Questa è la mission di #JobRun

Galdus, ente di formazione professionale, ha deciso di far propria l'idea di una **corsa tematica** e di correre per il lavoro, con l'obiettivo di **comunicare che la formazione professionale è collegata al mondo delle imprese.**

Il progetto prevede **incontri nelle classi delle scuole superiori** su diverse tematiche e **sessioni di allenamento** pomeridiane nei parchi milanesi (**Parco Sempione, Piazza Leonardo, Parco Ravizza, Parco della Vettabbia**), testimonianze di sportivi e una tre giorni conclusiva il **12-13-14 aprile 2019.**

Il progetto si concluderà con uno **straordinario evento sportivo il 14 aprile 2019** con la partecipazione di **ragazzi, famiglie, imprese.**

Una parte del **ricavato** dell'iscrizione verrà **destinato** alle onlus **Dalit e Alice for Children.**

Le Scuole coinvolte saranno:

GALDUS - Centro formazione e professionale	
CAPAC - Centro formazione professionale	CNOS FAP SESTO - Centro formazione salesiana
ENAIP - Centro formazione Professionale	Istituto Professionale B. Cavaliere
istituto Comprensivo Morosini-Manara	Istituto Professionale A. Vespucci

A Scuola

Sui Banchi



Durante il **percorso** che porterà all'evento finale, tutti gli studenti coinvolti avranno modo di assistere a lezioni tenute da esperti di **Opes Lombardia: docenti di scienze motorie, running coaches e nutrizionisti**, tra i primi a credere in questo progetto ed offrire il loro contributo prezioso ai ragazzi delle scuole.

In Palestra

GiocaTest, Team building e Tecnica Sportiva



Gli alunni si metteranno alla prova nei GiocaTest con attività di **Forza, Velocità in Bicicletta, Reattività Sonora, Elevazione, Reattività Motoria e Resistenza**. Questi test prevedono la presenza di **4 esperti** che appunteranno e mostreranno i risultati a ragazzi e professori, per dare il via ad un lavoro mirato ad un miglioramento graduale delle capacità psico-motorie di tutti gli studenti.

Parte fondamentale degli incontri in palestra, è rappresentata dalle attività di team building: attraverso esercizi pratici da svolgere collettivamente, i ragazzi saranno stimolati a collaborare tra loro e sviluppare l'attitudine al problem solving e al lavoro di gruppo.

Charity

Dalit e Alice For Children



Parte del ricavato sarà devoluto in beneficenza a DALIT e Alice For Children.

Entrambi si battono da anni per supportare in maniera concreta e continuativa comunità e tutti i gruppi sociali che vertono in condizioni di esclusione e vulnerabilità, fornendo loro i servizi e i beni necessari per i bisogni fondamentali dell'individuo.

In particolare, Alice For Children è il nome dei progetti sociali che Twins International sta sviluppando in Kenia dal 2007, regalando un futuro a chi ha paura di non avere un presente.



"Aiutiamo le persone a trovare il loro posto nel mondo"

L'intero progetto è promosso e sviluppato da Galdus e Opes Lombardia.

Nata oltre vent'anni fa nella zona della parrocchia di San Galdino – da cui il nome – **Galdus** è una scuola di formazione costituita nel 1990 da un gruppo di professionisti della formazione e dell'orientamento al lavoro. Tutti gli eventi promossi da OPES costituiscono importanti ed elevati momenti di aggregazione sociale e di sviluppo dei rapporti comunitari.

Job Run 2019: L'Evento Finale

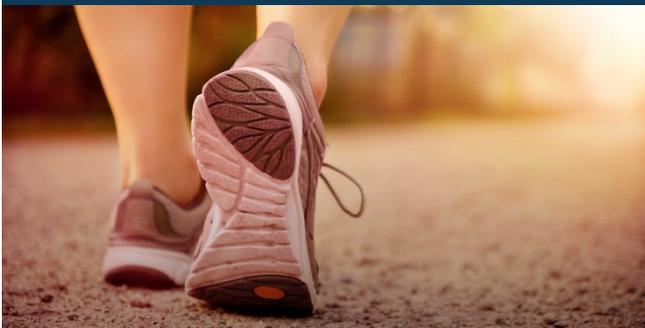
Il 14 di Aprile, ragazzi e docenti prenderanno parte alla **Job Run 2019, evento finale del progetto.**

Questo prevede una staffetta a squadre che si snoderà per circa 21 km, in cui ogni componente della squadra dovrà completare il percorso di 5 km.

In alternativa alla corsa, chi vorrà, potrà dedicarsi alla camminata o al plogging, con un occhio sempre rivolto alla salute propria e del pianeta.



Staffetta a squadre
- 21.095 km -



Camminata
- 5 km -



Plogging
- 5 km -