



Insieme per un esercito di “Walking Leaders”

PARTE TEORICA

Aprile 12 - mercoledì

1. Metodi e tecniche per il mantenimento delle capacità condizionali e coordinate “La Flessibilità” – Dott.ssa Jessica Brusa
2. Attività Fisica e circuito di allenamento dell’equilibrio per non cadere – Prof. Giuseppe Battaglia
3. Stile di vita e prevenzione: prendili “a cuore” – Dott.ssa Angela Parisi

Aprile 13 - giovedì

4. Misurare la forza muscolare e l’equilibrio per restare in piedi – Prof. Giuseppe Messina
5. Fragilità ossea: come restare in piedi con “stile” ed evitare di fare “crack” – Dott.ssa Valentina Petralia
6. Attività Fisica Adattata come medicina: prevenzione e cura – Dott. Matteo Barcellona

Aprile 14 - venerdì

7. La Grande Età attiva e resiliente: aggiungendo vita agli anni – Prof.ssa Ligia J Dominguez
8. Corretto stile alimentare: fake news e verità – Dott.ssa Anna Bordonali
9. Benefici del contatto con la natura – Prof.ssa Ligia J Dominguez

Aprile 19 – mercoledì

10.

11. Sensibilità al gluten e dieta gluten-free: solo una moda? – Prof. Pasquale Mansueto
12. Chi dorme non perde pensieri – Dott.ssa Angela Coglitore

Aprile 20 - giovedì

13. Attività fisica adattata come mezzo di prevenzione nei rischi di caduta – Dott. Omar Mingrino
14. Ecologia dell’ascolto e della mente – Dott. Aldo Messina, Idea-azione
15. Muovere il corpo per non fermare la mente – Dott.ssa Federica Ingrassia

Aprile 26 - mercoledì

16. Non si invecchia da soli: assieme si invecchia meglio! – Dott.ssa Anna Renda
17. Consapevolezza e benessere nella terza età – Dott.ssa Gabriella Gargano
18. Equilibrio e postura – Dott.ssa Viviana Gammino