



Insieme per un esercito di “Walking Leaders”

PARTE TEORICA

Settembre 5 - martedì

1. Sensibilità al gluten e dieta gluten-free: solo una moda? – Prof. Pasquale Mansueto
2. Attività Fisica e circuito di allenamento dell'equilibrio per non cadere – Prof. Giuseppe Battaglia
3. La Grande Età attiva e resiliente: aggiungendo vita agli anni – Prof.ssa Ligia J Dominguez

Settembre 6 - mercoledì

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/Dott.ssa Federica Tagliaferri
6. Microbiota intestinale e salute – Dott. Stefano Ciriminna

Settembre 7 - giovedì

7. Metodi e tecniche per il mantenimento delle capacità condizionali e coordinate “La Flessibilità” – Dott.ssa Jessica Brusa
8. Spiegazioni pratiche del programma di allenamento guidato e autogestito – Dott. Ignazio Leale
9. Benefici del contatto con la natura – Prof.ssa Ligia J Dominguez

Settembre 12 - martedì

10. I circuiti neuropsicologici della “bellezza” – Dott.ssa Flora Inzerillo
11. Attività Fisica Adattata come medicina: prevenzione e cura – Dott. Matteo Barcellona
12. Chi dorme non perde pensieri – Dott.ssa Angela Coglitore

Settembre 13 - mercoledì

13. Muovere il corpo per non fermare la mente – Dott.ssa Federica Ingrassia
14. Equilibrio e postura – Dott.ssa Viviana Gammino
15. Otoneurologia e sicurezza stradale – Dott. Aldo Messina, Idea-azione

Settembre 14 - giovedì

16. Non si invecchia da soli: assieme si invecchia meglio! – Dott.ssa Anna Renda
17. Attività fisica adattata come mezzo di prevenzione nei rischi di caduta – Dott. Omar Mingrino
18. Corretto stile alimentare: fake news e verità – Prof.ssa Ligia J Dominguez