

Casa Culturale-Circolo A.R.C.I. San Miniato Basso
organizzano

Martedì 6 novembre 2012 ore 16.30
c/o locali Casa Culturale



Introduzione: cos'è l'invecchiamento

Aspetto socio-economico

- Terza e quarta età oggi
- Stile e aspettative di vita

Aspetto fisiologico: come cambia il nostro organismo invecchiando

Benefici dell'attività fisica:

- Come è possibile rallentare il processo di invecchiamento con l'attività fisica
- I benefici sui nostri apparati: osteo-articolare, muscolare, respiratorio e circolatorio
- I benefici psicologici ed economico-sociali
- Osteoporosi ed attività fisica

Quali attività si possono fare:

- Come e quanto
- Il dolore come limite al movimento e non solo
- Ruolo degli operatori sanitari

Dimostrazione pratica

Relatori

Elena Menchi

diplomata ISEF, è proprietaria della Palestra Bodymind di Santa Croce s/Arno dove insegna danza classica e hiphop a bambini ed adulti; inoltre si occupa del progetto AFA dell'AUSL 11 per gli anziani.

Dott.ssa Lucia Bacciottini

terapista manuale, master di I° livello in "Riabilitazione dei disordini muscolo-scheletrici" c/o Università di Genova, si occupa da più di dieci anni di fisioterapia delle patologie articolari e dello sportivo.