

## WALKING DAY 2018 – PROGRAMMA DEL VILLAGGIO

### DOVE

Presso Villaggio - Piazza del Cannone

### QUANDO

## Sabato 20 Ottobre 2018

### Ore 10.00

Apertura villaggio – Inizio iscrizioni e ritiro pettorali  
Attività dei partner

### ORE 10.00-12.00 (a cura di 50&Più)

Dott.ssa Anna Renaldin (psicologa e brain trainer - Assomensana)

*LA PALESTRA DELLA MENTE*

Sessione di esercizi pratici di stimolazione delle principali funzioni cognitive

### ORE 10.00-12.30 (a cura di Istituto Auxologico Italiano)

Prof.ssa Laura Perucca (fisiatra)

*L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO*

Colloquio con il fisiatra e prova pratica per valutare l'equilibrio.

### ORE 11.00 (a cura di NATALBEN)

Prova gratuita di Fitwalking con Istruttori Abilitati per mamme in attesa e neo mamme

### ORE 14.00-15.00 (a cura di Istituto Auxologico Italiano)

Dott.ssa Luciana Vallone (diabetologo)

*IL CAMMINO, UN VALIDO ALLEATO NELLA LOTTA AL DIABETE*

Consigli dal diabetologo e questionario di valutazione per il rischio di diabete.

### ORE 14.00-16.00 (a cura di Istituto Auxologico Italiano)

Dott.ssa Raffaella Canello (nutrizionista) e la Dott.ssa Silvia Macchiella (scienze motorie)

*CONSIGLI NUTRIZIONALI PER L'INCREMENTO DELLA FORZA*

Consigli della nutrizionista e prova pratica per misurare la forza.

### ORE 14.30-15.30 (a cura di 50&Più)

Dott.ssa Anna Renaldin (psicologa e brain trainer - Assomensana)

*LA PALESTRA DELLA MENTE*

Sessione di esercizi pratici di stimolazione delle principali funzioni cognitive

### ORE 14.30-16.30 (a cura di Istituto Auxologico Italiano)

Dott.ssa Cristina Limonta (reumatologo)

*IL WALKING PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI*

Consigli per l'osteoporosi

**ORE 15.00-18.00 (a cura di Istituto Auxologico Italiano)**

Dott. Grzegorz Bilo (cardiologo)

*IL TUO CUORE E' IN FORMA?*

Pressione, frequenza e ossimetria prima e dopo breve camminata nel parco

**ORE 16.00 (a cura di NATALBEN)**

Prova gratuita di Fitwalking con Istruttori Abilitati per mamme in attesa e neo mamme

**Ore 18.00:** Chiusura villaggio

## **Domenica 21 Ottobre 2018**

**Ore 8.00:** Apertura villaggio

**Ore 8.00 – 9.30** Iscrizioni e ritiro pettorali

**Ore 8.30-10.30 (a cura di Istituto Auxologico Italiano)**

Dott.ssa Stefania Bonadonna (endocrinologo)

*IL WALKING PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI*

Consigli per l'osteoporosi

**Ore 9.00-11.00 (a cura di Istituto Auxologico Italiano)**

Dott. Grzegorz Bilo (cardiologo)

*IL TUO CUORE E' IN FORMA?*

Pressione, frequenza e ossimetria prima e dopo breve camminata nel parco

**Ore 9.45:** Warm up

**Ore 10.00:** Partenza Walking

**Ore 13.00:** Chiusura Villaggio