

EXPLORA SALUTE

SCOPRI E SPERIMENTA
ATTIVITÀ PRATICHE E COINVOLGENTI
PER CAMBIARE ABITUDINI
E RAGGIUNGERE IL BENESSERE

STILE DI VITA E ALIMENTAZIONE

VITA ATTIVA E MOVIMENTO

EMPOWERMENT PSICOLOGICO

DOVE SI SVOLGE

EXPO SALSO
CALATA ANSELMINI 2 - 18100 IMPERIA

Programma eventi 8 marzo 2025

ANGOLO DELLO SPECIALISTA

10,00-13,00

Dr. Roberto Predonzani <i>Direttore Sanitario Asl1</i> Dr. Fabrizio Polverini <i>Direttore Sociosanitario Asl1</i>	Introduzione
Dr. Roberto Ravera	Vademecum per pulirsi la mente: cosa possiamo fare?
Dr. Carlo Serrati	La prevenzione dell'Ictus e delle demenze con il progetto PREVE.D.I.
Dr. Marco Mollica	"Addiction & Evolution Di che stile sei?"

14,30-18,00

Dott.ssa Serena Tracchi	Il consultorio tra benessere e prevenzione
Dr. Claudio De Michelis	PRE.FU.MO. AL tuo respiro
Dr. Giovanni Cenderello	Prevenzione e screening patologie infettive
Dott.ssa Stefania Demontis	Alimentazione: è davvero così importante quanto peso?
Amanda Embriaco	Testimonianza
Dott.ssa Martina Boscherini	Super quiz - Le innovazioni tecnologiche
Dr. Carlo Amoretti	A fianco dei genitori nella crescita del bambino

LABORATORI ESPERIENZIALI

10,00-18,00

- I sapori sono tanti e gli alimenti tutti importanti
- È importante saper mangiare, se sano vuoi restare
- La circonferenza vita, ti allunga la vita
- Show cooking - stili di vita e alimentazione: un percorso tra tradizioni, abitudini, credenze e fake news **DALLE 11,00 ALLE 12,30**
- Muoviamoci bene a ritmo di musica
- Scopri la tua postura
- Ginnastica di gruppo
- Nati per il digitale
- Esplora la tua mente con il bio-feedback **DALLE 14,00 ALLE 18,00**
- Una nuova forma di sensorialità? Esploriamo la realtà virtuale immersiva **DALLE 14,00 ALLE 18,00**
- Prenota la tua mammografia (donne dai 50 ai 74 anni)
- Prenota il tuo pap test/HPV test (donne dai 25 ai 64 anni)
- Screening del colon-retto: ritira il tuo kit (uomini e donne dai 50 ai 74 anni)
- Test rapidi HIV/epatiti
- I miei primi 1000 giorni
- Spazio giovani... parliamone
- Il termometro della coppia
- Come costruisco il mio mondo? riflessioni sull'attaccamento
- Piccoli esploratori: alla ricerca della postura corretta (valutazione posturale scuola primaria e secondaria a cura dei fisioterapisti del cprm)
- Piccoli esploratori: occhio alla bocca (questionario sulle abitudini orali viziate per la scuola dell'infanzia a cura dei logopedisti del cprm)
- Piccoli esploratori: quanto sei attento? (screening rapido di valutazione di attenzione e concentrazione per la scuola primaria a cura dei tnpes del CpRM)