

DECATHLON

LIVORNO

Evento

SPORT e SALUTE

25 Novembre

Giornata dedicata a promuovere la salute, il benessere e lo sport attraverso screening gratuiti e consulenze con specialisti del campo medico-sportivo

In collaborazione con:

STRABILIANI

svs
PUBBLICA ASSISTENZA

AVIS



Partner Evento:



**FARMACIA
FARNETI**

*Presenza stand
dalle ore 10 alle 18*

***Sport, Salute e prevenzione
mediante diagnosi preventive:***

- Misurazione Pressione & Glicemia
- Densitometria ossea mediante MOC (prevenzione osteoporosi)



*Tutte le attività saranno gratuite e offerte dallo
staff della Farmacia Farneti*

Partner presenti nella giornata:

MISERICORDIA di Livorno Sud

*Iscrizione Gratuita al Corso Blsd con
rilascio attestato riconosciuto.*



LILT LIVORNO

NOVEMBRE
NASTROBLU

LA PREVENZIONE È
LA NOSTRA META.

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

for men
NASTRO BLU

SCENDI IN CAMPO CON NOI: PRENOTA
LA TUA VISITA DI CONTROLLO.



Sport &
Prevenzione

*Prenotazione Visite
di Controllo Gratuite
per Prevenzione
Tumori*

Partner presenti nella giornata:

ZOHAR LIFENESS

Medicina, Sport e Riabilitazione

- *AFA “Attività Fisica Adattata” : la sua interdisciplinarietà tra educazione fisica, sport, danza e arti creative,*
- *Ginnastica pelvica femminile: cos'è e come si fa.*

Semplici esercizi per migliorare la tonicità dei muscoli del perineo



ELISA STEFANINI

Psicologa

*Benessere Mentale e
incidenza su
prestazioni sportive*

*Prime consulenze e
consigli*



Partner presenti nella giornata:

STRABILIANI

Sport senza limiti

*Focus:
Sport & Inclusione*

Sport che abbraccia tutte le abilità



AVIS

Sport & Valori

*Sport, Donazioni e
benessere
personale e del
prossimo*

Lo sport, a tutti i livelli e di tutti i tipi, agevola una buona condizione di salute e ci rende candidati ideale per la donazione di sangue

Specialisti presenti al mattino:

TOMMASO SPINELLI

Podologo e
Osteopata

*Consigli e prime
anamnesi su problemi
posturali e dolori alla
colonna vertebrale.*



CAMILA CASAGRANDE

Nutrizionista

*Consigli per
l'alimentazione
sportiva e consulenze
su disturbi alimentari*



Specialisti presenti al pomeriggio:

MICHAEL SAMMURI

Massoterapia
del Benessere

*Focus su
Taping Kinesiologico
in ambito sportivo*

Coppettazione

*A seguire consulenze e
consigli*



NICOLA TERRENI

Preparatore Fisico
& Istruttore

*Focus e demo esercizi su
Prevenzione e
Potenziamento Atletico
Consigli su piani
allenamenti individuali*

Specialisti:



ANDREA PAIANI

Fisioterapista

*Intervento ore 11
e ore 12 focus sul:*

*Prevenire per Eccellere:
verso mo(vi)menti promettenti*

- “Senti le spalle rigide? sai quali muscoli stanno limitando veramente la tua mobilità?”
- “I **4 motivi** per cui non devi assolutamente trascurare la mobilità dell'anca”

Prima e dopo i 2 focus la possibilità di scambio e confronto su tematiche inerenti l'intervento

Specialisti:

TIZIANO BERTOCCI

Biomeccanico



*Prevenire per
Eccellere:*

Consulenza Biomeccanica per il ciclista

FOCUS=

- L'importanza per un ciclista di posizionarsi correttamente in sella, non solo per migliorare le proprie performances ma anche e soprattutto per scongiurare il rischio di infortuni dovuti ad una postura non corretta*
- Limitare lo stress applicato in bici sul corpo e ridurre i tempi di adattamento.*

Prima e dopo i 2 focus la possibilità di scambio e confronto su tematiche inerenti l'intervento

Evento

SPORT e SALUTE



GRATIS

*Tutte le consulenze sono gratuite.



**Senza
prenotazione**



**Tutti gli
specialisti e le
associazioni in
un unico sito**

Ti aspettiamo !

DECATHLON
Livorno