

# IL BENESSERE NELLE PROFESSIONI SANITARIE E SOCIO-SANITARIE

*Alimentazione, movimento e strategie come protettivi  
e coadiuvanti una attività a rischio*



## 26 - 27 APRILE 2019

in collaborazione con



**Obiettivi del Clinic:** La Sanità, come tutti i settori lavorativi, conta, oltre a malattie professionali, numerosi infortuni dei propri addetti, come patologie dell'apparato muscolo-scheletrico (tendiniti, affezioni dei dischi intervertebrali, sciatalgie, lombalgie, sindrome del tunnel carpale, ecc.) causate per lo più da sovraccarico bio-meccanico, posture incongrue, movimenti scoordinati o ripetuti. A questo vanno aggiunti anche disagi legati a disordini alimentari dovuti alla difficoltà di alimentarsi correttamente in soggetti sottoposti a turni di lavoro, che possono portare a sovrappeso e obesità

**A chi è rivolto il Clinic:** il Clinic è rivolto agli operatori Sanitari, socio sanitari, educatori e personale della riabilitazione e a tutti gli operatori del benessere psicofisico, e approfondirà gli aspetti della corretta alimentazione e i suoi effetti benefici sulla salute, sulla prestazione fisica (quindi anche la capacità di svolgere agevolmente qualsiasi attività lavorativa) e sulla prevenzione primaria. Verranno fornite anche le basi di fisiologia dell'esercizio per poter apprendere come migliorare l'efficienza cardio-respiratoria e i movimenti ottenere un fisico forte, resistente e in forma

**Il Clinic si svolgerà su due moduli, al termine verrà rilasciato un Attestato di Partecipazione**

### Programma:

**Modulo 1 Venerdì 26 Aprile:** Ore 15,00-19,00

*Fisiologia dell'alimentazione parte 1;* Macro e micro nutrienti; Radicali liberi e stress ossidativo; idratazione, ritenzione idrica e contrasto al dimagrimento; sieroproteine da latte e proprietà antiossidanti; Integratori alimentari per il benessere e l'antiage

*Il Fitness parte 1:* cos'è, come si ottiene, come si pratica, quali benefici; Movimenti, esercizi, strategie per un fisico forte, resistente, in forma; Allenamento cardiovascolare e allenamento con sovraccarico come protettivi e coadiuvanti una attività professionale a rischio di infortuni

La frequentazione del modulo 1 è propedeutico per l'accesso al modulo 2

**Modulo 2 Sabato 27 Aprile:** Ore 8,30-12,30

*Fisiologia dell'alimentazione parte 2;* SNE (sistema nervoso enterico) e flora batterica intestinale; Acidosi tissutale e ritenzione idrica; pH dei cibi e PRAL; indice glicemico e carico glicemico; il ruolo di proteine, grasso bianco e grasso bruno nel dimagrimento; Integratori alimentari per il benessere e l'antiage

*Il Fitness parte 2:* Home Fitness; Esercizi pratici, efficaci e sicuri da praticare a casa (con vari attrezzi e oggetti come bottiglie di acqua, di sabbia, elastici, bastoni, cavigliere, ecc.) per migliorare la postura, e acquisire tonificazione e dimagrimento

**Docente:**

*Andrea Spolaor*: Educatore Alimentare, Maestro di Fitness e B.B., uno dei primi Personal Trainer italiani a conseguire una certificazione internazionale. Co-fondatore negli anni '90 di due prestigiose associazioni medico-sportive (SIFESM/IFSB e A.I.F.); autore di numerosi articoli su riviste del settore; già relatore a numerosi corsi e seminari sul fitness, lo sport e l'antiaging (per Accademia del Fitness, SIFESM/IFSB, FE.N.AM., P.D.N., A.I.F., Wellnesslab, Libertas, ACSI); Docente Nazionale CSEN



Dall'esperienza trentennale in campo sanitario, riabilitativo e poliambulatoriale della **Cooperativa Luce sul Mare srl onlus** e del **Poliambulatorio Malatesta** nasce la consapevolezza che un aggiornamento continuo delle competenze sia uno strumento imprescindibile per il miglioramento delle performance individuali e per la qualità della vita: prende forma così il progetto **MY FORM**, una piattaforma di istruzione innovativa con tre distinte aree di attività:

- Sanitaria
- Socio sanitaria
- Del fitness e del benessere (**area di prevenzione primaria**)

Siamo convinti infatti che attività fisica e Fitness, uniti ad una corretta alimentazione ed una adeguata integrazione dietetica siano il giusto strumento per acquisire il Wellness, e mantenere un fisico efficiente, in grado di contrastare l'invecchiamento e lo stress psico-fisico ma capace anche di prestazioni sportive.

**Fider, Fondazione Italiana Disabilità e Riabilitazione Onlus**, garantisce a questo progetto l'indispensabile rigore scientifico dell'attività formativa



**MY FORM: la formazione che fa bene!**

Per ogni quota di iscrizione pagata, la Cooperativa Luce sul Mare devolverà alla Fider onlus, la quota di 2 Euro per il sostegno di attività di ricerca e riabilitazione

**Costo di ogni singolo modulo: € 49,00 iva inclusa**

**Costo dell'intero Clinic modulo 1 e modulo 2 € 79,00 iva inclusa**

**Preiscrizione obbligatoria entro il 20/04/2019**

**Evento a numero chiuso con minimo 10 partecipanti**

**Pagamento da effettuarsi dopo la preiscrizione, da perfezionare tramite l'apposito modulo allegato**

**Il benessere nelle professioni sanitarie e socio-sanitarie**

**Modulo 1 - 26 aprile 2019 (15.00 – 19.00) - Modulo 2 - 27 Aprile 2019 (08.30 – 12.30)**

Presso **Poliambulatorio Malatesta**

Via Marechiese n. 173 47922 – **RIMINI**

0541/782751

[www.poliambulatoriomalatesta.it](http://www.poliambulatoriomalatesta.it)

# IL BENESSERE NELLE PROFESSIONI SANITARIE E SOCIO-SANITARIE

*Alimentazione, movimento e strategie come protettivi  
e coadiuvanti una attività a rischio*



## 26 - 27 APRILE 2019

in collaborazione con



Presso **Poliambulatorio Malatesta**  
Via Marecchiese n. 173 47922 – **RIMINI**  
0541/782751

**Scheda di Preiscrizione**  
**Da restituire tramite mail [formazione@lucsulmare.it](mailto:formazione@lucsulmare.it)**  
**Entro il 19/04/2019**

Preiscrizione Modulo 1

Preiscrizione Modulo 2

Preiscrizione Modulo 1 e Modulo 2

**Nome**

**Cognome**

**Data di nascita**

**Luogo di Nascita**

**Mail**

**Codice Fiscale**

**Via**

**Città**

**Professione:**

Esprimo il mio consenso ed autorizzo il trattamento dei miei dati con le finalità e modalità stabilite dalla legge sulla Privacy – Informativa Art 13 Regolamento UO 2016/679 DEL 27/04/2016

Data

Firma

Al ricevimento della scheda di preiscrizione verranno inoltrate le disposizioni per il pagamento del corso