

CON ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE



IL BENESSERE NELLE PROFESSIONI SANITARIE E SOCIO-SANITARIE

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



30 MARZO 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 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

Al termine del Clinic verrà rilasciato Attestato di Partecipazione

Programma:

Sabato 30 marzo : Ore 08,30-12,30

Fisiologia dell'alimentazione; Macro e micro nutrienti; Radicali liberi e stress ossidativo; Acidosi tissutale, idratazione, ritenzione idrica e contrasto al dimagrimento; pH dei cibi, sieroproteine da latte e proprietà antiossidanti; Integratori alimentari per il benessere e l'antiage; Il Fitness: 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

Docente:

Andrea Spolaor: Educatore Alimentare, Maestro di Fitness e BB, 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. La nostra formazione e i nostri aggiornamenti riguardano sia le competenze tecniche (hard skill) che le competenze organizzative ed umane (soft skill)

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 del Seminario € 49,00 iva inclusa (€ 39,00 iva inclusa per iscrizioni multiple)

Special Edition 30 Marzo 2019 - Evento gratuito

Evento a numero chiuso, numero min 10 partecipanti - max. 35 partecipanti

Il modulo sottostante è da restituire tramite Mail

(formazione@lucsulmare.it) o tramite fax 0541/331868

Il benessere nelle professioni sanitarie e socio-sanitarie

30 Marzo 2019 (special edition)

Presso **Poliambulatorio Malatesta**

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

0541/782751

www.poliambulatoriomalatesta.it



Scheda di Preiscrizione

Nome

Cognome

Data di nascita

Luogo di Nascita

Mail

Codice Fiscale

Via

Città

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