



3 MAGGIO
10:00-18:00

Piazza Ottinetti

**SPORT E
MOVIMENTO**

**+ di 30
ASSOCIAZIONI**

**+ di 15 OSPITI
SPECIALI**

**+ di 20 REPARTI
ASLTO4**



SALUTE IN PIAZZA

PREVENZIONE E BENESSERE



Con il contributo non condizionante di:



Programma Cortile Museo Garda

10:00 - 10:30 Inaugurazione alla presenza delle Istituzioni

10:30 - 11:30 Dibattito *Prevenzione e Comunità*

Il Dott. Targhetta Dur dialoga con:

Dott.ssa Pacetti e Dott. Pizzimenti, Pneumologia Ospedale di Ivrea ASL TO4
Dott.ssa Reviglione e Dott. Armato, Dipartimento di Prevenzione ASL TO4
Dott. Ghiggio, Medico chirurgo specializzato in Ortopedia e Traumatologia Anna Garda e collaboratori, Centro Trasfusionale Ospedale di Ivrea ASL TO4
Dott. Alfano e Dott. Surace, Laboratorio analisi ASL TO4
Dott.ssa Bagnera e Dott. Patania, Senologia ASL TO4
Dott. Nigro, Dipartimento Salute Mentale Area Ciriè e Ivrea

11:30 - 12:30 Dibattito *Clinica e Innovazione*

Il Dott. Targhetta Dur dialoga con:

Dott.ssa Bosco, Medicina Interna Ospedale di Ivrea ASL TO4
Dott. Vellani e Dott. Bombaci, Oncologia Ospedale di Ivrea ASL TO4
Dott. Panier Suffat e Dott. Mondini, Chirurgia Ospedale di Ivrea ASL TO4
Dott. Grosso Marra, Cardiologia Ospedale di Ivrea ASL TO4
Dott. Depaoli, Radiologia Ospedale di Ivrea ASL TO4
Dott. Maggio e Dott. Barra, Neurologia Ospedale di Ivrea ASL TO4

14:30 - 18:00 Interventi *Opportunità e Valori*

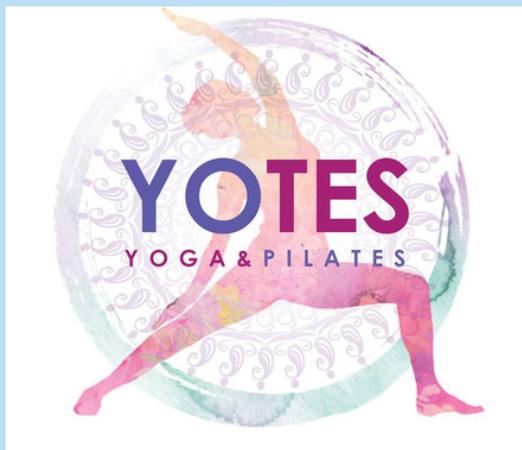
14:30 - 15:45 Dott.ssa Cordero, Q-Bio group - Dipartimento di Informatica UniTo
Dott.ssa Romana, Fondazione ITS Academy Biotecnologie Piemonte
Dott. Targhetta Dur e collaboratori, Polo Formativo Universitario Officina H
Ezio Gamerro, Università Popolare della Terza Età
15:45 - 16:20 Milena Bernardi, Associazione Donatori Midollo Osseo (ADMO)
Riim Ammar Ahmed, Croce Rossa Italiana
16:30 - 17:10 Ester Ferrino, Associazione Mom's Mamme on line
Letizia Carluccio, Associazione Donne contro la discriminazione Odv
17:20 - 18:00 Dott.ssa Conti, Insuperabili Ivrea
Valentina Rey e Alessandro Pignolo, Asini si nasce Ivrea Aps



Programma Area Esibizioni



Partecipazione garantita con prenotazione e fino ad esaurimento posti.
Indispensabile essere muniti del **proprio tappetino**, per le lezioni in cui è richiesto.
Per informazioni e prenotazioni contattare Natalia al **339 380 73 26**.



Yotes: yoga&pilates

Irene Zatti, fisioterapista

h 10:30 -11:00, lezione aperta al pubblico

La pratica dello yoga e quella del pilates si uniscono, alla luce dell'esperienza fisioterapica, per dare vita ad una disciplina utile a scopo riabilitativo.

Per partecipare, è necessario presentarsi muniti di tappetino. Si consiglia di indossare indumenti comodi.



Ginnastica x3

**Eleonora Ferraro e Annalisa De Biasio,
Università della Terza Età**

h 11:00 - 12:00, lezione aperta al pubblico

Tre tipi di ginnastica (dolce, intermedia o impegnativa) da cui prendere spunto per mantenere le capacità motorie di base e conoscere il proprio corpo.

Si consiglia di indossare indumenti comodi.



Karate

Butoku Ryu Piverone

h 12:00 - 13:00, dimostrazione

Il karate non è solo uno sport, ma una vera e propria filosofia di vita. Gli allievi dell'ASD Butoku Ryu ce lo dimostrano!



Pilates

Annalisa De Biasio, Università della Terza Età

h 14:00 - 15:00, lezione aperta al pubblico

Pratica di allenamento dolce per il corpo che aiuta a rinforzare i muscoli, a dare tono ai punti critici, a migliorare la postura, a ossigenare tutto il corpo e a ridurre le tensioni.

Per partecipare, è necessario presentarsi muniti di tappetino. Si consiglia di indossare indumenti comodi.



Metodo Feldenkrais e Ginnastica Posturale

Silvia Conte, Università della Terza Età

h 15:00 - 16:00, lezione aperta al pubblico

La lezione è suddivisa in due parti. La prima prevede esercizi a corpo libero che hanno l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo scheletrico (ginnastica posturale). La seconda si avvarrà, invece, del metodo Feldenkrais, pensato per l'apprendimento e l'autoeducazione attraverso il movimento.

Si consiglia di indossare indumenti comodi.



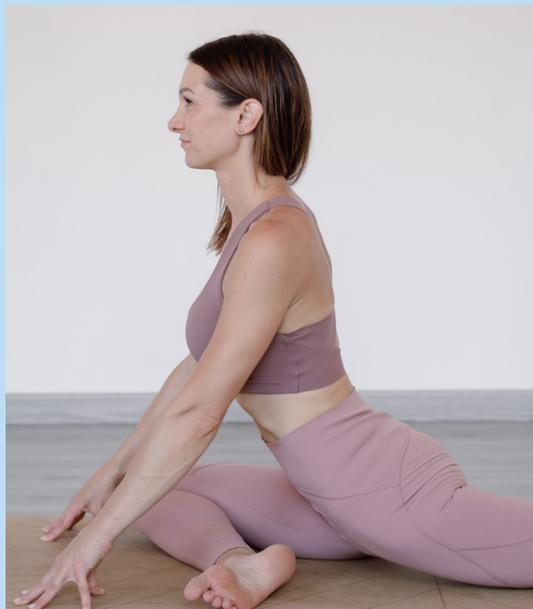
Lo Shiatsu e il massaggio sonoro

Antonio Sapone, Università della Terza Età

h 16:00 - 17:00, lezione aperta al pubblico

Lo Shiatsu è una pratica di massaggio giapponese che concorre al riequilibrio della carica energetica e del benessere spirituale e fisico delle persone. Le campane tibetane sono uno strumento terapeutico che agisce tramite il suono e le vibrazioni. Scopriamo i benefici dell'unione di queste due pratiche!

Per partecipare, è necessario presentarsi muniti di tappetino. Si consiglia di indossare indumenti comodi.



La pratica Yoga e il benessere psicofisico

Sara Franceschina, Anyma Yoga

h 17:00 - 18:00, lezione aperta al pubblico

Lo yoga è interprete privilegiato del connubio fra movimento e meditazione, benessere fisico e benessere psicologico. Ciascuno potrà sperimentarlo con un'ora di pratica adatta a tutti, per concludere la giornata prendendosi cura di sé.

Per partecipare, è necessario presentarsi muniti di tappetino. Si consiglia di indossare indumenti comodi.

Altre attività!

Camminata con le infermiere

Gruppo di cammino ASL TO4

h 10:30, attività aperta al pubblico

L'Infermieristica di famiglia e comunità invita a partecipare al Gruppo di Cammino, perché la salute vien... camminando! Prevista la rilevazione dei parametri vitali prima della partenza ai primi 30 partecipanti. La camminata è suddivisa in due parti, separate da una pausa di defaticamento.

Necessaria registrazione dalle h 10:00 presso lo stand n°5. Si consiglia di indossare indumenti comodi.

Attenzione a quei 4!

Nasi per Caso Ivrea

h 15:00 - 18:00, attività aperta al pubblico

Dove si saranno nascosti? Cercali per la piazza e scopri quali sorprese hanno in serbo per te!

