

SALA DELL'ARENAGO DEL BROLETTO

9.30 **Introduzione**
Alessandra Gennari - Direttore Oncologia medica
AOU Novara
Giuseppina Gambaro - Presidente LILT Novara ODV
9.45 **Saluti delle Autorità**

10.00 **Presentazione della giornata e delle attività**
Simona Carnio, Federica Biello e Veronica Prati
AIOM Piemonte e Valle d'Aosta

10.15 **Prevenzione e stili di vita**
Massimo di Maio - Presidente Nazionale AIOM
Simona Carnio - Coordinatore AIOM Piemonte
Valle d'Aosta

10.45 **Alimentazione e attività fisica: l'ABC**
Viviana Contu - Oncologia Gradenigo

11.00 **Strategie per interrompere la sedentarietà nelle nostre giornate lavorative**
Amir Lafdaigui - Chinesologo AMPA
CEO Mind to Move

11.15 **Attività fisica per il paziente oncologico**
Cristina Ricupero - Direttore Fisioterapia Novara

11.45 **Attività Motoria Adattata (AMA) per il paziente oncologico: applicazione pratica**
Daniela Mirandola - Chinesologa AMPA

12.00-12.30 **Conferma iscrizione alle attività del pomeriggio**

12.30-13.30 **Aperi Lunch**
c/o Il Broletto Food and Drinks

La prevenzione non è solo informazione, ma è soprattutto esperienza concreta.

Attività fisica gratuita dimostrativa dedicata a: genitori e figli e popolazione attiva



PIAZZA DELLA REPUBBLICA

Piazza Duomo

➤ Non avere tempo non è più una scusa

Rendi i tuoi figli i tuoi migliori personal trainer: allenati mentre giochi con i tuoi figli, per trasmettere loro il valore del movimento e trascorrere insieme tempo di qualità.

9.30-10 attività con bambini che non camminano ancora
10-10.30 attività con bambini dell'età della deambulazione
10.30-11 attività con bambini che non camminano ancora
11-11.30 attività con bambini dell'età della deambulazione

➤ Movimento consapevole

Come rendere il tempo speso nelle faccende di casa un allenamento quotidiano capace di restituire forza, equilibrio, postura e tono muscolare

ora 9.30 - 12.30
Attività gruppo ogni mezz'ora

A cura di - Duccio Di Tommaso e Ginevra Di Stasio
Chinesologi

suggerita prenotazione ai gruppi a info@littnovara.it



CLUB PIAZZANO

L'importanza dell'attività fisica per il paziente oncologico



14.30 **Attività fisica gratuita per pazienti e operatori**

Corsi previsti:

camminata
piscina
pilates
padel
yoga

con gli istruttori del centro sportivo

16.30 **Conclusioni**

Iscrizione ai corsi obbligatoria entro lunedì 8 giugno inviando mail a info@littnovara.it

REGOLAMENTO:

Abbigliamento comodo e abbigliamento piscina per coloro che aderiranno alle attività in piscina, cuffia obbligatoria. Portare scarpe da tennis da indossare all'ingresso del Club Piazzano.