



## SALUTE, CULTURA, SOLIDARIETÀ

- 22 maggio 2016 -

*"Dall'adolescenza alla senescenza, per costruire insieme un sano percorso di vita"*

### **Obiettivo**

Condividere e promuovere strategie in ambito locale tra diversi soggetti (operatori sanitari, partner istituzionali, associazioni di volontariato, società civile) al fine di incoraggiare una cultura della salute e prevenire le malattie Respiratorie, Cardiovascolari e l'Ictus.

### Programma del giorno

**Ore 9:00**

#### **Apertura del Convegno e presentazione del progetto**

**Sindaco di Tivoli - Dott. Giuseppe Proietti**

Dr. Andrea Marcheselli (Presidente SPELS Onlus)

Prof. Stefano Strano (Fondatore SPELS Onlus)

Moderatore: Dr. Marco Semprini

**Ore 9:30**

#### **Introduzione**

*"Le scelte salutari nel percorso di vita"*

Dr. Andrea Marcheselli

**Ore 10:00**

#### **Attività fisica**

*"Dalla scuola alla pensione, l'importanza di muoversi e come"*

Dr. Nicola Iacovone

**Ore 10:30**

#### **Alimentazione**

*"Dal neonato all'adulto, il corretto approccio alimentare"*

Dr. Renato Recchia, Dr. Maurizio Mancini

**Ore 11:00**

#### **Respirazione**

*"Polveri e tabacco, come preservare l'albero respiratorio"*

Dr. Andrea Galanti

**Ore 11:30**

#### **Tecnologie e Salute**

*"I sistemi di autocontrollo della pressione arteriosa e del ritmo cardiaco"*

Prof. Stefano Strano

**Ore 12:00**

#### **Meditazione**

*"Lettura, arte e cultura, il benessere della mente"*

Dr. Alfredo La Cara

**Ore 12.30**

#### **Discussione e interazione con il pubblico**

#### **Conclusioni**