

La Segreteria Nursind di Genova è lieta di invitarvi
all'evento



11 maggio 2024
ROCCA D'AVETO
Santo Stefano D'Aveto (GE)
VIVERE IN SALUTE PER
PROMUOVERE LA SALUTE

(MENS SANA IN CORPORE SANO
Giovenale, Satire, X, 356)

n. 3174-412767 Ed. 1
crediti assegnati 10

Ob Agenas: n.10 EPIDEMIOLOGIA, PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

Relatore: Nicla Denegri

La finalità del corso è quella di permettere di acquisire nuove nozioni per ottimizzare il proprio stile di vita mirato alla prevenzione e alla gestione della salute individuale, camminando bene e mangiando sano.

Una vita attiva è lo strumento migliore per prevenire molte patologie fisiche e psichiche. Muoversi (camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta) contribuisce ad abbassare valori della pressione arteriosa, quelli dell'ipercolesterolemia, a prevenire malattie cardiovascolari, obesità e sovrappeso, diabete, osteoporosi. Contribuisce al benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine. Sviluppa empatia e collaborazione organizzativa avendo risvolti positivi sulla relazione d'aiuto operatore-assistito ed in quella operatore-operatore.



E.C.M.

Educazione Continua in Medicina

agenas.

Programma didattico

8:30/8:45 Registrazione partecipanti al
Parcheggio Seggiovia Rocca d'Aveto

8:45/9:00 Breve excursus sull'intero percorso

9:00/11:30 Arrivo a Prato Cipolla

11:30/12:00 Stretching e nozioni su una corretta alimentazione
come benessere psicofisico

12:00/13:00 Esercitazione pratica sulla corretta alimentazione

13:00/16:00 Prove pratiche di orientamento attraverso Monte
Bue e Maggiorasca

17:00/17:45 Arrivo al punto di partenza

17:45/18:15 dibattito e test di verifica

18:15/18:30 consegna piccolo omaggio Avetano

**Raccomandiamo, abbigliamento
comodo, scarpe da trekking,
bastoncini, zainetto e un pizzico di
buona volontà.**

ISCRITTI NURSIND E CGS

11,00€

ALTRI PARTECIPANTI

26,00€



**Per info ed iscrizioni
www.pegasolavoro.eu**

**PEGASO LAVORO SOC. COOP.
IMPRESA SOCIALE
PROVIDER STANDARD
N. 3174**