



Festa dello Sport, del Volontariato e della Salute Piazza Oldrini – Sesto San Giovanni

Gli appuntamenti con la ASST Nord Milano
Sabato 23 settembre 2023

10.00 – 13.00

- Sana alimentazione e corretti stili di vita. Chirurgia dell'obesità: quando e perché è possibile ricorrere alla chirurgia bariatrica.
- Mal di schiena, lombalgia, ginnastica per la schiena, consigli di postura
- L'importanza delle vaccinazioni /Focus su vaccinazione antiinfluenzale / anti herpes Zoster / anti pneumococcica / vaccinazioni in età pediatrica / medicine travel.

10.00 – 18.30

- I benefici degli esercizi "in musica e in movimento" per l'incontinenza). Ginnastica consapevole per il rinforzo del pavimento pelvico a ritmo di musica. Verranno illustrati gli esercizi a ritmo di musica da effettuare per rinforzare e tonificare l'addome e i muscoli del pavimento pelvico.

14.30 – 18.30

- Dimostrazione pratica del massaggio infantile.
- Poliambulatorio Medico:
 - La diagnosi precoce dell'artrite reumatoide (lettura sulla conformazione della mano).
 - Ipertensione arteriosa (consigli sull'alimentazione, sport e trattamento).
 - Autocontrollo sulla Glicemia.
 - Consigli sull'alimentazione, sport e trattamento.
 - Polso (autocontrollo della FC e quando ricorrere allo specialista per escludere aritmie).
- Visite senologiche



Festa dello Sport, del Volontariato e della Salute Piazza Oldrini – Sesto San Giovanni

Gli appuntamenti con la ASST Nord Milano
Domenica 24 settembre 2023

10.00 – 13.00

- Sana alimentazione e corretti stili di vita. Chirurgia dell'obesità: quando e perché è possibile ricorrere alla chirurgia bariatrica.
- Mal di schiena, lombalgia, ginnastica per la schiena, consigli di postura

14.30 – 18.30

- Dimostrazione pratica del massaggio infantile.
- Visite senologiche