



IMSF

ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI FIRENZE



OPEN DAY

*"Medicina, attività fisica e salute
per conoscerci meglio"*

IMSF e KLAB MARIIGNOLLE si aprono al pubblico in occasione dei festeggiamenti del 60mo anniversario di IMSF. Due giorni dedicati all'importanza dell'attività fisica e dei corretti stili di vita per vivere meglio e più a lungo. Il programma ha coinvolto Istituzioni, Enti pubblici e privati che a vario titolo hanno aderito alle celebrazioni del 60mo di IMSF e che tutti ringraziamo. **L'ingresso e la partecipazione agli eventi sono gratuiti, il Programma delle celebrazioni del 60mo di IMSF è consultabile e scaricabile su www.medicinadello sport.fi.it.**

PROGRAMMA

Eventi coordinati

sabato 11 settembre

ore 9.00 Aula "G. Marena" IMSF
"ARTE, MEDICINA e SPORT" la Mostra organizzata con l'Ordine dei Medici di Firenze e il Q. 4 di Firenze apre i festeggiamenti del 60mo. Nei locali dell'Istituto e di KLAB MARIIGNOLLE saranno esposte opere (dipinti, foto e sculture) di medici artisti. **Dal 20 settembre** le opere verranno spostate a **Villa Vogel, Sede del Q 4 di Firenze** (Via delle Torri 23) dove rimarranno esposte fino alla prima settimana di dicembre. **Sabato 11 dicembre** alle ore 18.30 in occasione del Brindisi di Natale presso l'Ordine dei Medici di Firenze, che festeggia i suoi 100 anni di vita, verranno conferiti dei riconoscimenti ai medici artisti da parte dell'Istituto di Medicina della Sport. La mostra rimarrà aperta presso l'Ordine dei Medici di Firenze fino al **10 gennaio 2011**.

ore 10.00 – 13.00 Sala Convegni KLAB MARIIGNOLLE
"DITESTAMIA: UN PROGETTO PER IL BENESSERE DEI GIOVANI"

incontro organizzato con la Direzione Generale Diritto alla Salute Regione Toscana

ore 10.00 **Colazione di benvenuto**

ore 10.30 **Introduzione** a cura di Lucia Puliti – resp. Educazione e promozione della salute - Azienda Usi 2 di Lucca
Intervengono:

Serena Consigli -Direzione Generale Diritti di cittadinanza e coesione sociale- Regione Toscana

"Il progetto regionale Ditestamia" (proiezione del video di "Ditestamia edizione 2009")

Emmanuele Papi, vincitore dell'edizione 2009 del concorso "Ditestamia" con il progetto

"A sirene spiegate senza allarmarsi: prevenzione della discriminazione delle associazioni di volontariato"

Lucia Stefanini, vincitrice dell'edizione 2008 del concorso "Ditestamia" con il progetto

"Divertimento Sicuro"

Matteo Fiumalbi, vincitore dell'edizione 2008 del concorso "Ditestamia" con il progetto

"Educare per vivere meglio l'amore"

Eduard Ramacciotti, Associazione "Ditestamia Health Promoting Guys" di Lucca

ore 15.00 – 19.00

KLAB MARIIGNOLLE TRIATHLON INDOOR

Le iscrizioni possono essere fatte per telefono (0557184207) e-mail (istituto@medicinadello sport.fi.it) o presso i desk di IMSF e KLAB. Ogni partecipante dovrà affrontare tre prove di 10 minuti

nel seguente ordine: Bike, su bike stazionaria, Corsa su tapis roulant, Nuoto in piscina coperta. Il Regolamento è visibile su www.medicinadello sport.fi.it o presso i Desk IMSF e KLAB.

A tutti i partecipanti sarà dato un miniabbonamento KLAB. Ai primi tre di ogni categoria un gadget.

ore 15.00 – 19.00 Aula "G. Marena" IMSF

"Alimentazione, Stili di vita e Attività fisica"

Consigli degli esperti per vivere in salute

ore 15.00 "L'attività fisica nella prevenzione sia primaria che secondaria del Diabete Mellito: teoria e pratica" Dr.ssa C. Baggiore, ASF FIRENZE

Dimostrazione: "La palestra e il Fit-walking" Dr.ssa F. Cecchi e Dr.ssa A. Paperini, Fondazione Don Gnocchi

ore 16.00 "Prevenzione cardiovascolare e attività fisica nel cardiopatico" Dr. T. Cellai, IMSF

ore 17.00 "Visita medico sportiva agonistica e non agonistica in Toscana" Dr.ssa P. Zilli, IMSF

ore 18.00 "Una corretta alimentazione nella prevenzione" Dr.ssa V. Guttadauro, IMSF

domenica 12 settembre

ore 10.00 – 11.00 Partenza – Arrivo IMSF

"4 PASSI PER LA SALUTE"

organizzata dal Gruppo "SALUTE è BENESSERE" del Quartiere 4 di Firenze e Azienda ASF Firenze in collaborazione con ASSOCUORE - Onlus.

Passeggiata aperta a tutti alla scoperta della collina di Marignolle

A tutti i partecipanti sarà dato un miniabbonamento KLAB.

ore 9.00 – 18.00 Aula "G. Marena" IMSF

"Alimentazione, Stili di vita e Attività fisica"

Consigli degli esperti per vivere in salute

ore 9.00 "Fumo fattore di rischio cardiovascolare" Dr.ssa Checcacci, UNIVERSITA' di FIRENZE

ore 10.00 "Prevenzione cardiovascolare e attività fisica nel soggetto sano" Dr. A. Capalbo, IMSF

ore 11.00 "Attività fisica adattata" Dr. F. Tozzi, Vice Presidente AMES, MMG

ore 12.00 "Obesità ed esercizio fisico" Dr. F. Sofi, UNIVERSITA' di FIRENZE

ore 15.00 "Il mal di schiena come combatterlo" Dr. H. Mouchaty, IMSF

ore 16.00 "Il Fitness cardiometabolico" Dott. M. Cinti, KLAB GROUP

ore 17.00 "Attività fisica in acqua" Dott. S. Cecchi, IMSF

Attività continuative nei due giorni

Nel corso dei due giorni i medici di IMSF saranno a disposizione dei visitatori per informazioni sulle attività. Inoltre su richiesta sarà eseguita misurazione del peso e definizione del BMI per vedere se il soggetto è normopeso, sottopeso o sovrappeso; della misurazione della circonferenza vita per identificare il rischio cardiovascolare e di dare delle linee guida per una sana e corretta alimentazione.

Saranno inoltre visitabili nell'area circostante alle piscine all'aperto (o all'interno in caso di cattive condizioni meteorologiche) spazi espositivi - dimostrativi:

"CUORE IN ESERCIZIO", progetto promosso da ASSOCUORE – Onlus

"PERCORSO VITA per i GIOVANI", in collaborazione con ESERCITO ITALIANO

"UN PROGETTO PER LO SPORT", promosso dalla MUTUA DEL CHIANTI FIORENTINO



IMSF

ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI FIRENZE



INGRESSO LIBERO
INFO 0557184207

OPEN DAY

MEDICINA, ATTIVITÀ FISICA E SALUTE
PER CONOSCERCI MEGLIO

11
E
12
S
E
T
T
E
M
B
R
E

V
I
A
D
E
L
F
E
R
R
O
N
E
5

CUORE IN ESERCIZIO
PROGETTO MUTUA E SPORT
ATTIVITA' FISICA ADATTATA
PERCORSO GIOVANI
SPAZI DIMOSTRATIVI
SABATO 11 E DOMENICA 12

ALIMENTAZIONE STILI DI VITA

ATTIVITA' FISICA

CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER VIVERE IN SALUTE
SABATO 11 E DOMENICA 12

ARTE MEDICINA

E

SPORT

INAUGURAZIONE MOSTRA
SABATO 11 ORE 9.00

DITESTAMIA

UN PROGETTO PER
IL BENESSERE DEI GIOVANI
SABATO 11 ORE 10.00

QUATTRO PASSI PER LA SALUTE

CAMMINATA ECOLOGICA APERTA A TUTTI
ALLA SCOPERTA DI MARIGNOLLE
DOMENICA 12 ORE 10.00

TRIATHLON INDOOR

SABATO 11 ORE 15.00



WWW.MEDICINADELLOSPORT.FI.IT

PATROCINIO

REGIONE TOSCANA
COMUNE DI FIRENZE
PROVINCIA DI FIRENZE
ORDINE DEI MEDICI DI FIRENZE
UNIVERSITÀ DI FIRENZE
CONI REGIONALE TOSCANA
CONI PROVINCIALE DI FIRENZE
UISP NAZIONALE
UISP FIRENZE

COLLABORAZIONE

QUARTIERE 4 DI FIRENZE
AZIENDA ASF DI FIRENZE
KLAB GROUP
ASSOCIARE ONLUS
ASSOCIAZIONE MEDICI DI SCANDICCI
ESERCITO ITALIANO
MUTUA DEL CHIANTI FIORENTINO