

# EXPLORA SALUTE

SCOPRI E SPERIMENTA  
ATTIVITÀ PRATICHE E COINVOLGENTI  
PER CAMBIARE ABITUDINI  
E RAGGIUNGERE IL BENESSERE

STILE DI VITA E ALIMENTAZIONE

VITA ATTIVA E MOVIMENTO

EMPOWERMENT PSICOLOGICO

DOVE SI SVOLGE

EXPO SALSO  
CALATA ANSELMINI 2 - 18100 IMPERIA

## Programma eventi 8 marzo 2025

### ANGOLO DELLO SPECIALISTA

10,00-13,00

<b>Dr. Roberto Predonzani</b> <i>Direttore Sanitario Asl1</i> <b>Dr. Fabrizio Polverini</b> <i>Direttore Sociosanitario Asl1</i>	Introduzione
<b>Dr. Roberto Ravera</b>	Vademecum per pulirsi la mente: cosa possiamo fare?
<b>Dr. Carlo Serrati</b>	La prevenzione dell'Ictus e delle demenze con il progetto PREVE.D.I.
<b>Dr. Marco Mollica</b>	"Addiction & Evolution Di che stile sei?"

14,30-18,00

<b>Dott.ssa Serena Tracchi</b>	Il consultorio tra benessere e prevenzione
<b>Dr. Claudio De Michelis</b>	PRE.FU.MO. AL tuo respiro
<b>Dr. Giovanni Cenderello</b>	Prevenzione e screening patologie infettive
<b>Dott.ssa Stefania Demontis</b>	Alimentazione: è davvero così importante quanto peso?
<b>Amanda Embriaco</b>	Testimonianza
<b>Dott.ssa Martina Boscherini</b>	Super quiz - Le innovazioni tecnologiche
<b>Dr. Carlo Amoretti</b>	A fianco dei genitori nella crescita del bambino

### LABORATORI ESPERIENZIALI

10,00-18,00

- I sapori sono tanti e gli alimenti tutti importanti
- È importante saper mangiare, se sano vuoi restare
- La circonferenza vita, ti allunga la vita
- Show cooking - stili di vita e alimentazione: un percorso tra tradizioni, abitudini, credenze e fake news **DALLE 11,00 ALLE 12,30**
- Muoviamoci bene a ritmo di musica
- Scopri la tua postura
- Ginnastica di gruppo
- Nati per il digitale
- Esplora la tua mente con il bio-feedback **DALLE 14,00 ALLE 18,00**
- Una nuova forma di sensorialità? Esploriamo la realtà virtuale immersiva **DALLE 14,00 ALLE 18,00**
- Prenota la tua mammografia (donne dai 50 ai 74 anni)
- Prenota il tuo pap test/HPV test (donne dai 25 ai 64 anni)
- Screening del colon-retto: ritira il tuo kit (uomini e donne dai 50 ai 74 anni)
- Test rapidi HIV/epatiti
- I miei primi 1000 giorni
- Spazio giovani... parliamone
- Il termometro della coppia
- Come costruisco il mio mondo? riflessioni sull'attaccamento
- Piccoli esploratori: alla ricerca della postura corretta (valutazione posturale scuola primaria e secondaria a cura dei fisioterapisti del cprm)
- Piccoli esploratori: occhio alla bocca (questionario sulle abitudini orali viziate per la scuola dell'infanzia a cura dei logopedisti del cprm)
- Piccoli esploratori: quanto sei attento? (screening rapido di valutazione di attenzione e concentrazione per la scuola primaria a cura dei tnpes del CpRM)