



## INVECCHIAMENTO ATTIVO: IL MOVIMENTO COME ALLEATO DELLA SALUTE

### Programma del corso

09:30 Saluti istituzionali

Prof. Antonio Frizziero – Direttore Dipartimento di Riabilitazione

10:00 Invecchiare bene: il ruolo del fisiatra nella prevenzione e nella cura

Dott.ssa Oriana Amata – Fisiatra responsabile del Laboratorio di Attività Fisica e Movimento

10:30 Muoversi meglio, vivere meglio: indicazioni pratiche dal fisioterapista

Dott. Federico Filippini - Fisioterapista

11:00 Il chinesiologo: chi è e come può aiutare a mantenersi attivi. Evidenze e normative

Prof. Fabio Esposito – Università degli Studi di Milano

11:30 Corretti stili di vita e sicurezza: i consigli dell'infermiere di famiglia e comunità

Dott.ssa Renata Manias - IFeC

12:00 Dalla teoria alla pratica: scopriamo insieme la palestra e gli esercizi utili

Dott. Federico Filippini - Fisioterapista

12:30 Conclusione

### Destinatari

La ASST Pini-CTO invita tutti i cittadini over 60 anni della città di Milano, in particolare gli abitanti del Municipio 2, a questo evento per l'approfondimento del tema dell'INVECCHIARE IN SALUTE.

Il corso prevede anche 30 minuti di esercizi in palestra: si consiglia di **indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.**

**7 maggio 2025**  
ore 09:30 - 12:30

ASST Gaetano Pini-CTO  
**Polo Riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi**  
**Via Isocrate 19, Milano**  
Aula Colombo

Partner: ATS Milano, Comune di Milano, Spazio Aperto Servizi, COMIN cooperativa sociale di solidarietà, LA STRADA Società Cooperativa Sociale, Sociosfera Onlus, Azione Solidale società cooperativa sociale, Fondazione Aquilone Onlus, CONSORZIO SIR, CASCINA BIBLIOTECA, FONDAZIONE SOMASCHI ONLUS, GIOSTRA COOPERATIVA SOCIALE ONLUS, Associazione Ciessevi Milano- ETS, Lo Scrigno Società Cooperativa Sociale Onlus, Piccolo Principe società cooperativa sociale, CO.GE.S.S. Cooperativa sociale, Eureka! Soc. Coop., Nuovi Orizzonti Società Cooperativa Sociale, Cooperativa Sociale PALOMA 2000 scarl ONLUS, SPAZIO IREOS SOC. COOP. SOCIALE, ASST Santi Paolo E Carlo, ASST Fatebenefratelli Sacco, ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda

Programma realizzato nell'ambito delle  
Politiche per l'Invecchiamento Attivo  
Promosse e finanziate da Regione Lombardia