

Art.32 - Ambulatorio Solidale ODV
PRESENTA



VITA AGLI ANNI

conoscere per vivere meglio

II EDIZIONE
2026

10 OTT / **24** OTT / **07** NOV / **21** NOV / **05** DIC

15:00 - 18:00

SALA CINZIA LUPI, OSPEDALE SAN JACOPO, PISTOIA

CINQUE INCONTRI CON MEDICI E PROFESSIONISTI DELLA SALUTE
PER PARLARE DI PREVENZIONE, STILI DI VITA E DIVENTARE
PROTAGONISTI ATTIVI DEL PROPRIO BENESSERE

GLI INCONTRI SONO APERTI ALLA CITTADINANZA

SAB
10
OTT

- INTRODUZIONE AI CONVEGNI
- SALUTI ISTITUZIONALI
- **VERSO L'INVERNO: COME PROTEGGERE LE VIE RESPIRATORIE**
- QUANDO IL RESPIRO CAMBIA:
 COSA FARE QUANDO I POLMONI SI AMMALANO?

- DAL RAFFREDDORE ALLA POLMONITE: PREVENZIONE E CURA
- I PRINCIPALI NEMICI DEI NOSTRI POLMONI:
 FUMO E INQUINAMENTO DELL'ARIA
- PIÙ ALBERI, MENO MALATTIE? COSA DICE DAVVERO LA SCIENZA

SAB
24
OTT

HO I REUMATISMI!
- LA TERZA CAUSA DI DISABILITÀ IN EUROPA?
 IL MAL DI SCHIENA!
- IN MOVIMENTO, SENZA DOLORE:
 SALUTE E BENESSERE DELLE ARTICOLAZIONI

- A PASSO SICURO:
 PROTEGGERE LE OSSA, PREVENIRE LE CADUTE
- L'ESERCIZIO FISICO COME MEDICINA:
 QUALI ESERCIZI PER RINFORZARSI

SAB
07
NOV

ORMONI: IL FILO INVISIBILE DEL NOSTRO BENESSERE
- PRENDERSI CURA DELLA FERTILITÀ:
 OGGI PER IL FUTURO
- MENOPAUSA:
 CONOSCERE IL CAMBIAMENTO, RITROVARE L'EQUILIBRIO

- "NON MANGIO NULLA, EPPURE NON DIMAGRISCO"
- LO SVILUPPO ORMONALE:
 ACCOMPAGNARE LA CRESCITA, PROTEGGERE IL FUTURO

SAB
21
NOV

**FARE INFORMAZIONE AI TEMPI DEI SOCIAL:
LA PAROLA AGLI ESPERTI**
- IL DIGIUNO:
 MODA O STRATEGIA PER LA SALUTE?
- INTEGRATORI:
 ALLEATI DELLA SALUTE O FALSA SICUREZZA?

- VACCINI:
 CONOSCERE PER PROTEGGERSI
- MORTE IMPROVVISA:
 PREVENIRE L'IMPREVEDIBILE

SAB
05
DIC

DIBATTITO APERTO SULLE EMERGENZE SOCIO-SANITARIE:
INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE, VIOLENZA DI GENERE, IMMIGRAZIONE

Coordinatrice scientifica: Dr.ssa Alessandra Pratesi

Comitato scientifico: Dr. Samuele Baldasseroni / Dr. Franco Cipollini / Prof. Francesco Fattiroli / Prof. Giulio Masotti / Dr. Renzo Vannucci

Con il sostegno di:



Fondazione
Caript



Con il patrocinio di: