

INTERVENTI DI PROMOZIONE
DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO
**PERCORSO DI EDUCAZIONE
MOTORIA ADATTATA PER IL
BENESSERE E LA SALUTE DELLE
OSSA**

AttivaMente Noi

Bonarcado,
Locali ex cantina
Via Segni snc

Giovedì, 26/03/2026

Programma della giornata



- Ore 15:30 Saluti istituzionali
- Ore 15.45 Introduzione ai lavori (Dott. Gianfranco Delogu, Prof. Fabio Prinzis , Prof. Marco Musiu)
- Ore 16:00 Recupero funzionale e prevenzione delle fratture (Dott. Mauro Spiga, Ortopedico)
- Ore 16:30 Alimentazione anti-osteoporosi ed integrazione (Dott.ssa Carmen Murru, Nutrizionista)
- Ore 16:50 Evidenze scientifiche sull'esercizio fisico adattato (Prof. Salvatore Melis, Docente Universitario)
- Ore 17:10 Coffe break
- Ore 17:30 Workshop (Seduta Dimostrativa a cura di Marco Musiu e Fabio Prinzis, Docenti di Scienze Motorie Sportive)
- Ore 17:45 L'invecchiamento attivo (Dott. Lorenzo Fiorin, Geriatra)
- Ore 18:00 Discussione plenaria e sintesi finale.