

Palmanova, Teatro "G. Modena"
26 ottobre 2024



Società
Alpina
Friulana
sezione
UDINE
del CAI^{SOV}



150°

CONVEGNO

Mantenersi attivi in salute: Seniores in Montagna

CONOSCERE

Dr. Alessandro Milan

Medicina dello Sport

Prof. Guglielmo Antonutto

Fisiologia Umana e dell'Esercizio Fisico

Dr.ssa Elisa Zanon

Oncologia e Nutrizione

Dr. Daniele Cotrufo

Fisioterapia

Dr. Stefano Parisotto

Scienze Motorie



documentario
sull'attività
del Gruppo Seniores
SAF CAI Udine

PÀNTA RÈI

**Seniores in
Montagna**

ISCRIZIONI

entro il 20 ottobre 2024
su www.alpinafriulana.it
o presso lo sportello SAF

Per info:

seniores@alpinafriulana.it
Via Brigata Re 29, Udine
tel. +39 0432 504290

RESPONSABILITÀ

verso se stessi

Dr. Elio Campiutti

Psichiatria

commissione medica CAI
VFVG e coordinatore
del gruppo
"Montagnaterapia"

RISOLVERE

GRUPPI SENIORES CAI



con il patrocinio del
Comune di Palmanova

con il sostegno di



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

Programma del Convegno sabato 26 ottobre 2024



Società
Alpina
Friulana

sezione
UDINE
del CAI^{UDV}

150°



ore 9.00

Ingresso e registrazione dei partecipanti presso il Teatro "Gustavo Modena" di Palmanova, in via Dante Alighieri n°18

ore 9.30

Saluti da parte delle autorità

ore 9.50 - inizio 1° parte del convegno

Elio Candussi

Coordinatore Gruppo di Lavoro Centrale Seniores CAI

"Il ruolo dei Gruppi Seniores nel CAI e nella società"

ore 10.00

Prof. Guglielmo Antonutto

Fisiologia Umana e dell'Esercizio Fisico

"Montagna: note di fisiologia e fisiopatologia"

ore 10.15

Dott. Alessandro Milan

Medicina dello Sport

"Indifferibilità di una scelta, perché e come praticare attività fisica dopo i 50 anni"

ore 10.30

Dott.ssa Elisa Zanon

Oncologia e Nutrizione

"Alimentazione e integrazione nella silver age"

ore 11.00

coffee break

ore 11.30 - inizio 2° parte del convegno

Dott. Daniele Cutrufo

Fisioterapia

"Attivo o sedentario: come invecchiare con qualità"

ore 11.45

Dott. Stefano Parisotto

Scienze Motorie

"Escursioni in montagna: come e perché prepararsi fisicamente contrastando la sarcopenia"

ore 12.00

Dott. Elio Campiutti

Psichiatria

"Bisogna invecchiare?"

ore 12.15

Domande

ore 12.30

Proiezione documentario "PÀNTA RÈI Seniores In Montagna"

ore 13.00

Pranzo presso la Loggia dei Mercanti in Piazza Grande a cura del Gruppo A.N.A. di Palmanova

ore 14.30

Passeggiata sui Bastioni della Fortezza: in fase d'iscrizione scrivere "PASSEGGIATA"

in caso di maltempo

proiezione multimediale a cura del Comune di Palmanova presso la Sala multimediale - Borgo Udine, 4

PARCHEGGI

- [via Scamozzi](#)
- [via Marcello](#)
- [presso l'ex Caserma Montezemolo via Lion](#)

