

Con il patrocinio di:



COMUNE di SANREMO

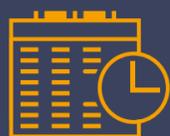


\*in attesa di conferma



# Di che **STILE** Sei (di vita)

Teatro  
del Casinò di Sanremo



4 novembre  
Dalle 14 alle 18,30



Ordine dei Dottori Commercialisti  
e degli Esperti Contabili  
Imperia

## Programma:

### SALUTI DELLE AUTORITÀ 14.00 -14.30

Introduzione e Moderazione:  
DELIANA MISALE - TIZIANA MORICONI  
CPO ODCEC Imperia - ASL1 Imperiese

### ● BENESSERE A LAVORO - 14.30/16.20

#### **Alzati e muoviti!**

Come sopravvivere per 8 ore alla scrivania >>> ALESSANDRO MANELLI  
Dimostrazioni di esercizi da fare durante la pausa in ufficio  
Screening della postura

#### **Mangia sano, ma con gusto!**

Come cucinare piatti sani senza stress >>> STEFANIA DEMONTIS

#### **Disconnettiti per un momento!**

Come combattere l'iperconnessione tecnologica >>> ROBERTO RAVERA  
Stress lavoro correlato e burn-out  
Salute della donna: i rischi del carico eccessivo tra lavoro e famiglia

#### **Ascoltati!**

Come riconoscere i segnali del corpo:  
Emicrania, questa sconosciuta >>> ERICA VIANI  
Reflusso, gastrite, colon irritabile >>> ANTONELLA DE CEGLIE

#### **Ricordati di Respirare!**

Come usare la respirazione quale strumento di prevenzione  
>>> FRANCESCA ASCHERI

### ● BENESSERE A CASA - 16.40/18,15

#### **Prevenivi!**

Come prevenire attraverso gli screening: si scrive screening, si legge salute!

>>> ROCCO IUCIDI

Come prevenire le malattie infettive più gravi: renderci immuni con le vaccinazioni

>>> MARCO MELA

#### **Addiction & Evolution!**

Come evitare le trappole delle nuove (e vecchie) dipendenze >>> MARCO MOLLICA

#### **Aiutali a invecchiare sereni!**

Come prendersi cura del benessere dei nostri anziani e delle persone fragili  
Prevenzione ICTUS e demenze vascolari >>> GIORGIO SILVESTRELLI  
Presentazione centro CDCD >>> ALESSIA LANARI

#### **RisPETtali!**

Come prendersi cura dei nostri amici a 4 zampe e dell'ambiente in cui viviamo

>>> FABRIZIO BOGGERO

Spazi PET friendly, benefici del rapporto uomo animale, anche a lavoro.

>>> EVA PODESCHI

Questione di etichetta: sappiamo interpretare le etichette di cosmetici, prodotti per la casa ed il giardino? >>> ROBERTA ARNALDI

CONCLUSIONI >>> PAOLO PRONZATO 18,30

L'evento dà diritto al riconoscimento di n.5 crediti formativi per la formazione continua