

MENS SANA *in* CORPORE SANO

CULTURA *&* PREVENZIONE DELLA SALUTE

Progetto cofinanziato da Cassa Forense

In collaborazione con:



PROGRAMMA ATTIVITÀ

ROMA 20
23-24-25
SETTEMBRE 24

Piazza Cavour - Lato Borgo



www.fondazioneordineavvocatiroma.it

Progetto

La Fondazione Ordine degli Avvocati di Roma - Onlus, in cooperazione con Cassa Forense e con la collaborazione della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli, del Corpo Sanitario Aeronautico, della Regione Lazio, della Komen Italia, ha sviluppato il progetto *“Mens Sana in Corpore Sano – Cultura &’ Prevenzione della Salute”* che prevede attività di formazione sui corretti e sani stili di vita, di alimentazione, di attività fisica nonché screening gratuiti per la prevenzione delle patologie cardiovascolari, oculistiche, dell’utero, del colon retto, tumorali del seno e visite odontoiatriche, dermatologiche e della tiroide nonché consulenze nutrizionali.

Il progetto intende perseguire lo *“Sviluppo Economico dell’Avvocatura”* attraverso un percorso culturale e di metodologia alla prevenzione delle malattie non trasmissibili, da sviluppare a favore di ogni singolo Avvocato iscritto alla Cassa Forense, tale da incidere non solo nell’ambito della salute ma anche in quello lavorativo e reddituale del professionista.

Riteniamo che attraverso una corretta prevenzione e costante promozione della cultura del benessere fisico e mentale, da perseguire principalmente mediante sani e corretti stili di vita, alimentazione e attività fisica, il singolo professionista possa legittimamente auspicare di vivere più a lungo, di ridurre le cause di morte, di prevenire le patologie tipiche della professione legale nonché tendere ad un percorso lavorativo maggiormente proficuo sia in termini professionali che reddituali.

Le attività, gratuite, di formazione e screening si svolgeranno nei giorni 23, 24 e 25 settembre 2024 dalle ore 09.00 alle ore 18.00, in Roma – Piazza Cavour (Lato Borgo). A tutte le iniziative e attività formative che si terranno nel “*Mens Sana in Corpore Sano – Cultura & Prevenzione della Salute*” potranno prendere parte tutti i partecipanti, senza prenotazione. Gli screening gratuiti saranno fruibili, su prenotazione, dagli Avvocati iscritti al Foro di Roma, salvo una quota che sarà riservata, previa prenotazione, ai partecipanti.

Le prenotazioni, sino ad esaurimento posti, verranno prese nei desk dedicati presso l’area del “*Mens Sana in Corpore Sano Cultura & Prevenzione della Salute*” ed ogni soggetto potrà prenotare ed effettuare UNA sola attività di screening tra quelle elencate ed in tutte e tre le giornate. Ciò al fine di consentire, ad una più ampia platea, di usufruire delle visite gratuite e diffondere maggiormente la “Cultura alla Prevenzione della Salute”.

Le prenotazioni relative a: visite senologiche - mammografie ed ecografie mammarie; visite ginecologiche ed ecografie transvaginali; visite ed ecografie tiroidee; consulenze nutrizionali (eseguite da Komen Italia), dovranno essere effettuate tramite il sito:

<https://www.komen.it/carovana-della-prevenzione-ordine-avvocati-RomaOnlus-2024/>

entro e non oltre il giorno 18 settembre 2024. Le prenotazioni saranno prese fino ad esaurimento dei posti disponibili. Anche per queste tipologie di visite sarà possibile prenotare UNA sola prestazione tra quelle elencate ed in tutte e tre le giornate.

Per tutti i partecipanti sarà possibile effettuare nei desk della Regione Lazio e attraverso gli operatori della ASL Roma 1, che prenderanno in carico le richieste degli utenti di tutte le ASL del Lazio:

- la prenotazione della mammografia bilaterale nella fascia d'età 50-74 anni per la prevenzione del tumore della mammella;
- la prenotazione del pap test e del test HPV nella fascia d'età 25-64 anni per la prevenzione del tumore del collo dell'utero;
- ritirare il kit per l'effettuazione del test del sangue occulto nelle feci per uomini e donne nella fascia d'età 50-74 anni per la prevenzione del tumore del colon retto.

Tipologia Esami

• **CARDIOVASCOLARE** (a cura della Fondazione Policlinico A. Gemelli): Percorso valutazione Dieta equilibrata, Esercizio fisico, Indice di Massa Corporea (BMI), Misurazione rapporto vita-fianchi, Pressione arteriosa, esame indice Colesterolo e Glicemia, Massa e Forza Muscolare, Funzione Respiratoria, Qualità del Sonno.

• **SENOLOGIA** (a cura della Komen Italia): Visite senologiche, mammografie ed ecografie mammarie;

• **GINECOLOGIA** (a cura della Komen Italia): Visite ginecologiche ed ecografie transvaginali;

• **TIROIDE** (a cura della Komen Italia): Visite ed ecografie tiroidee;

• **CONSULENZE NUTRIZIONALI** (a cura della Komen Italia);

• **ODONTOIATRIA** (a cura del Corpo di Sanità Militare dell'Aeronautica): Screening odontoiatrico di base;

• **OCULISTICA** (a cura del Corpo di Sanità Militare dell'Aeronautica): Misurazione della vista, Studio della percezione dei colori, Studio della visione tridimensionale;

• **DERMATOLOGIA** (a cura del Corpo di Sanità Militare dell'Aeronautica): Screening dermatologico;

• **COLON RETTO** (a cura della Regione Lazio - ASL Roma 1): consegna del kit per l'effettuazione del test del sangue occulto nelle feci per uomini e donne nella fascia d'età 50-74 anni per la prevenzione del tumore del colon retto.

PROGRAMMA ATTIVITÀ

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE

- 9:00 - 9:30** *Presentazione del progetto*
"Mens Sana in Corpore Sano – Cultura & Prevenzione della Salute", con la partecipazione dei rappresentanti delle istituzioni forensi, dei partner sanitari e sportivo
- 9:30 - 18:00** *Apertura prenotazioni e attività di screening gratuiti* per la prevenzione delle patologie cardiovascolari, tumorali del seno, dell'utero, del colon retto; visite, odontoiatriche, oculistiche, dermatologiche e tiroidee; consulenze nutrizionali.
Sessioni formative su sana e corretta alimentazione e nutrizione con area degustazione prodotti della dieta mediterranea.
Lezione di sopracciglia realistica per le donne a cura di Roberta Almeida, dermopigmentista estetica e paramedicale, esperta in bellezza oncologica
Divulgazione attività dell'Aeronautica Militare ed esperienza emozionale nel **"SIMULATORE DI VOLO"** e nel **"COCKPIT MB339"** dove potrai scattare una foto ricordo.
- 10:00 - 10:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 10:15 - 11:00** *Sessione pratica* attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Tiziana Bertuzzi
- 12:00 - 12:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 12:15 - 13:30** *Sessione pratica* attività fisica
Pilates Matwork® by AQUANIENE - Coach: Claudia Scrocca

PROGRAMMA ATTIVITÀ

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE

13:00 - 14:00 *Masterclass di sopracciglia realistica per le donne*
a cura di Roberta Almeida, Dermopigmentista Estetica
e Paramedicale, esperta in bellezza oncologica

14:00 - 14:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica
nel corpo e nella mente.

14:15 - 15:00 *Sessione pratica* attività fisica
Total Body by AQUANIENE - Coach: Mirko Parman

15:00 - 15:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica
nel corpo e nella mente

15:15 - 16:00 *Sessione pratica* attività fisica
Prepugilistica by AQUANIENE - Coach: Simone Zingone

16:00 - 16:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica
nel corpo e nella mente

16:15 - 17:00 *Sessione pratica* attività fisica
Corpo Libero by AQUANIENE - Coach: Fabrizio Emiliozzi

17:00 - 17:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica
nel corpo e nella mente.

17:15 - 18:00 *Sessione pratica* attività fisica
Animal Flow® by AQUANIENE - Coach: Stefania Pitaffi

PROGRAMMA ATTIVITÀ

MARTEDÌ 24 SETTEMBRE

- 9:00 - 9:30** ***Cerimonia Istituzionale*** “Mens Sana in Corpore Sano Cultura &’ Prevenzione della Salute”, con esecuzione dell’Inno d’Italia da parte della banda musicale dell’Aeronautica Militare.
- 9:30 - 18:00** ***Apertura prenotazioni e attività di screening gratuiti*** per la prevenzione delle patologie cardiovascolari, tumorali del seno, dell’utero, del colon retto; visite, odontoiatriche, oculistiche, dermatologiche e tiroidee; consulenze nutrizionali.
- Sessioni formative su sana e corretta alimentazione e nutrizione*** con area degustazione prodotti della dieta mediterranea.
- Lezione di sopracciglia realistica per le donne*** a cura di Roberta Almeida, dermopigmentista estetica e paramedicale, esperta in bellezza oncologica
- Divulgazione attività dell’Aeronautica Militare*** ed esperienza emozionale nel **“SIMULATORE DI VOLO”** e nel **“COCKPIT MB339”** dove potrai scattare una foto ricordo.
- 12:30 - 12:45** ***Sessione formativa*** sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 12:45 - 13:30** ***Sessione pratica*** attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Raffaella Capasso
- 13:00 - 14:00** ***Masterclass di sopracciglia realistica per le donne*** a cura di Roberta Almeida, Dermopigmentista Estetica e Paramedicale, esperta in bellezza oncologica

PROGRAMMA ATTIVITÀ

MARTEDÌ 24 SETTEMBRE

14:00 - 14:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

14:15 - 15:00 *Sessione pratica* attività fisica
Animal Flow® by AQUANIENE - Coach: Stefania Pitaffi

15:00 - 15:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

15:15 - 16:00 *Sessione pratica* attività fisica
Olistic Workout by AQUANIENE - Coach: Fabrizio Emiliozzi

16:00 - 16:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

16:15 - 17:00 *Sessione pratica* attività fisica
Toning Zone® by AQUANIENE - Coach: Claudia Scrocca

17:00 - 17:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

17:15 - 18:00 *Sessione pratica* attività fisica
Cardio Boxe by AQUANIENE - Coach: Simone Zingone

PROGRAMMA ATTIVITÀ

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE

9:00 - 18:00 *Apertura prenotazioni e attività di screening gratuiti* per la prevenzione delle patologie cardiovascolari, tumorali del seno, dell'utero, del colon retto; visite, odontoiatriche, oculistiche, dermatologiche e tiroidee; consulenze nutrizionali.

Sessioni formative su sana e corretta alimentazione e nutrizione con area degustazione prodotti della dieta mediterranea.

Lezione di sopracciglia realistica per le donne a cura di Roberta Almeida, dermopigmentista estetica e paramedicale, esperta in bellezza oncologica

Divulgazione attività dell'Aeronautica Militare ed esperienza emozionale nel **"SIMULATORE DI VOLO"** e nel **"COCKPIT MB339"** dove potrai scattare una foto ricordo.

10:00 - 10:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

10:15 - 11:00 *Sessione pratica* attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Tiziana Bertuzzi

12:30 - 12:45 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

12:45 - 13:30 *Sessione pratica* attività fisica
Garuda® by AQUANIENE - Coach: Claudia Scrocca

PROGRAMMA ATTIVITÀ

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE

- 13:00 - 14:00** *Masterclass di sopracciglia realistica per le donne*
a cura di Roberta Almeida, Dermopigmentista Estetica
e Paramedicale, esperta in bellezza oncologica
- 14:00 - 14:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica
nel corpo e nella mente.
- 14:15 - 15:00** *Sessione pratica* attività fisica
Tabata Workout by AQUANIENE - Coach: Mirko Parman
- 15:00 - 16:00** *Incontro con il nutrizionista Prof. Giorgio Calabrese
e la internista - nutrizionista Prof.ssa Cinzia Myriam Calabrese*
Digiuno intermittente e prodotti dimagranti: quali i fattori di rischio?
- 16:00 - 16:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica
nel corpo e nella mente.
- 16:00 - 17:00** *Sessione pratica* attività fisica
Animal Flow® by AQUANIENE - Coach: Stefania Pitaffi
- 17:00 - 17:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica
nel corpo e nella mente.
- 17:15 - 18:00** *Sessione pratica* attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Tiziana Bertuzzi

Pacchetto Prevenzione Polizza Sanitaria Cassa Forense

L'attuale copertura della polizza di tutela sanitaria sottoscritta da Cassa Forense, a favore di tutti i propri iscritti, con le Compagnie Assicuratrici Unisalute, Reale Mutua e Poste Assicura, in scadenza al 31/3/2024, attualmente prorogata fino al 30/9/2024, prevede una serie di accertamenti medici, **gratuiti**, nell'ambito della Prevenzione della Salute.

Cosa prevede il pacchetto prevenzione

La Società provvede direttamente al pagamento delle seguenti prestazioni di prevenzione effettuate da ciascun assicurato una volta per ciascuna annualità assicurativa in strutture sanitarie convenzionate con la Società stessa previa autorizzazione della Centrale Operativa:

• per tutti:

Prelievo venoso, Urea, ALT, AST, Gamma GT, Glicemia, Colesterolo totale, Colesterolo HDL, LDL, Trigliceridi, Creatinina, Emocromo, Tempo di tromboplastina parziale (PTT), Tempo di protrombina (PT), VES, Urine, Elettrocardiogramma;


• oltre i 50 anni di età:

per gli uomini, Ricerca sangue occulto feci, Radiografia polmonare, Ecodoppler TSA, PSA (specifico antigene prostatico); per le donne, Ricerca sangue occulto feci, Radiografia polmonare, Ecodoppler TSA, Mammografia o Ecografia mammaria. Per poter effettuare la radiografia polmonare, la mammografia e l'ecografia mammaria è necessaria una prescrizione medica (D.Lgs. 187/2000).

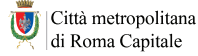
L'assicurato potrà trasmettere i referti delle suindicate prestazioni di prevenzione alla Compagnia che, entro i 10 giorni successivi, invierà riscontro sullo screening eseguito. Il massimale annuo per le prestazioni di prevenzione sopraindicate è pari ad euro 1.500,00 per assicurato e/o per nucleo familiare.

Come fare per usufruire del "Pacchetto Prevenzione Gratuito"

Gli esami e accertamenti medici del **"Pacchetto Prevenzione Polizza Sanitaria Cassa Forense"** possono essere prenotati:

- Contattando il numero verde gratuito dedicato **800-822-463 (dall'estero 051 6389046)** dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 19:30;
- Attraverso la app **UniSalute ** scaricabile da App Store e Play Store

Con il patrocinio di



ROMA



In collaborazione con



Sport Partner



Food partner



Media Partner



Partner

