

Comunicato stampa

CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO PORTA PREVENZIONE E BENESSERE AL MUSEO DEL FUTURO

Il prossimo 18 novembre, al Museo STEP di Milano, una giornata di appuntamenti e attività gratuite dedicate alla prevenzione e al benessere con gli specialisti del Centro Diagnostico Italiano

Milano, 5 novembre – Il Centro Diagnostico Italiano personalizza per un giorno gli spazi di STEP – Museo del Futuro, in piazza Adriano Olivetti, per una giornata dedicata alla cultura della prevenzione con l’evento “Equilibrio. Energia. Benessere.”

Il prossimo 18 novembre, dalle ore 8 alle ore 19, gli specialisti del Centro Diagnostico Italiano saranno a disposizione con talk interattivi, consigli pratici, degustazioni di menù salutari, sessioni pratiche di fisioterapia con metodo pilates, di mindfulness e di ginnastica posturale, in una giornata che punta a sfatare fake news, dare consigli scientificamente fondati e impostare abitudini che proteggono la salute nel tempo.

Tutti gli appuntamenti esploreranno quattro grandi temi del benessere: nutrizione, movimento, emotività e sonno. Si parlerà di alimentazione consapevole, di salute della donna, di prevenzione al maschile, dell’importanza e degli effetti dell’attività fisica, di come dormire bene per vivere meglio e delle strategie per rallentare l’invecchiamento cognitivo.

I talk interattivi, i contenuti video negli spazi immersivi del museo, le sessioni pratiche di fisioterapia con metodo pilates, di mindfulness e di ginnastica posturale saranno intervallati da una colazione, un pranzo leggero e un aperitivo pensati e commentati dagli esperti in nutrizione del Centro Diagnostico Italiano.

Per i workshop che richiedono un coinvolgimento fisico, i partecipanti riceveranno una tuta CDI e avranno la possibilità di cambiarsi presso la vicina sede di CDI Bionics Symbiosis. L’accesso a tutti gli appuntamenti è libero e su prenotazione: <https://benessereday.cdi.it/>

L’AGENDA DELLA GIORNATA

8.00 – 9.30

Chi ben comincia. Pratica del risveglio di corpo e mente.

Esercizi di fisioterapia con metodo Pilates, insieme a Lisa Rosati, fisioterapista.

9.00 – 10.30

Sana e gustosa: binomio possibile?

Colazione all'insegna del benessere insieme a Francesca Paparella, nutrizionista

10.45 – 11.15

Una mente giovane, più a lungo. Parliamo di invecchiamento cognitivo.

Talk interattivo a cura di Raffaello Nemni, neurologo

12.30 – 13.00

Menopausa e dintorni, strategie per la prevenzione e la qualità della vita.

Talk interattivo a cura di Anna Agnello, ginecologa, e Daniela Bossi, senologa

13.00 – 14.00

Quando tradizione fa rima con (buona) alimentazione.

Light lunch insieme a Francesca Paparella, nutrizionista

14.00 - 14.30

Dormire bene per vivere meglio.

Talk interattivo a cura di Elvia Battaglia, pneumologa, esperta in medicina del sonno

15.00 – 15.30

Riconnettersi e ricaricarsi.

Sessione pratica di mindfulness insieme ad Angelo Compare, psicologo e psicoterapeuta

15.45 – 16.15

Equilibrio e stabilità: alla ricerca della postura perfetta.

Sessione pratica di core stability insieme a Luca Marcheggiani, fisioterapista

16.30 – 17.00

Uomini e prevenzione: una storia lunga tutta la vita.

Talk interattivo a cura di Tommaso Camerota, urologo

17.30 – 18.00

Prevenzione in azione: quando lo sport protegge la salute.

Talk interattivo a cura di Luca Marcheggiani, fisioterapista

18.00 - 19.00

Conciliare benessere e vita sociale.

Un aperitivo equilibrato insieme a Francesca Paparella, nutrizionista

Centro Diagnostico Italiano (CDI)

Il Centro Diagnostico Italiano è una struttura sanitaria a servizio completo orientata alla prevenzione, diagnosi e cura in regime ambulatoriale, di day hospital e day surgery nata a Milano nel 1975. È presente sul territorio lombardo attraverso un network di 35 strutture, collocate a Milano, Corsico, Rho, Legnano, Cernusco sul Naviglio, Corteolona, Pavia, Varese, San Rocco al Porto (LO). CDI è accreditato con il SSN per le aree di laboratorio, imaging, medicina nucleare, radioterapia e visite specialistiche ambulatoriali (sedi Viale Monza, Rho e Cernusco sul Naviglio). Dispone di un'area privata e di un'area a servizio delle aziende. Con oltre 50 diversi servizi riguardanti numerose aree specialistiche e 1.000 collaboratori tra medici specialisti, tecnici sanitari, infermieri e impiegati, CDI è al servizio di 500mila utenti all'anno.

Ufficio Stampa Centro Diagnostico Italiano

SEC Newgate, via Ferrante Aporti 8, Milano

Laura Arghittu – laura.arghittu@secnewgate.it

Sara Boldrin – sara.boldrin@secnewgate.it – 340-1542593