

**Palmanova, Teatro "G. Modena"**  
**26 ottobre 2024**



Società  
Alpina  
Friulana  
sezione  
UDINE  
del CAI<sup>odv</sup>



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](http://www.alpinafriulana.it)  
o presso lo sportello SAF

*Per info:*  
[seniores@alpinafriulana.it](mailto: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<sup>ODV</sup>



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**

**Dott. 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

