

Settembre 2015



DON SERAFINO RONCHI
RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

InForma

Newsletter d'informazione e divulgazione
a cura dello staff medico e fisioterapico
del Centro Riabilitativo
don Serafino Ronchi

SETTEMBRE/OTTOBRE 2015

SCREENING POSTURALE

Condotto da fisioterapisti



Perché farlo?

Prevenire e curare le problematiche legate ad atteggiamenti posturali scorretti, problemi lombari e cervicali, scoliosi, problemi articolari, piedi piatti. Osservazione dell'utente nello spazio (stazione eretta, supina, seduta). Valutazione retrazioni muscolari. Utilizzo della pedana stabilometrica per la valutazione del baricentro.



SETTEMBRE/OTTOBRE 2015

SCREENING NUTRIZIONALE

Condotto da nutrizionisti

Verranno eseguiti:

- Valutazione antropometrica.
- Esame BIA (Bioimpedenziometria).
- Consigli personalizzati per un corretto stile di vita.

Una sana alimentazione rappresenta il primo passo per la prevenzione e la tutela della salute e dell'armonia fisica.

ENTRAMBI

GLI SCREENING

SONO AL

COSTO DI

€ 30,00 CAD.

PER I SOCI GARDA

VITA IL COSTO è DI

€ 25,00 CAD.



Il don Serafino Ronchi è un nodo



Poliambulatorio don Serafino Ronchi

Via Santa Lucia, 32 – 25018 Vighizzolo di Montichiari (BS)
tel./fax 030 9960938 segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centroriabilitativodonserafinoronchi.it



SETTEMBRE: SI RIPARTE CON I CORSI E ALCUNE NOVITA'

L'estate sta finendo, per non intristirci e partire con il piede giusto cosa c'è di meglio che iniziare un'attività sportiva che diverta e che tenga in forma? Anche quest'anno offriamo numerosi corsi:

- **in acqua (piscina riscaldata a 33°):** Acquagag, Idrogym, Zumba, Yoga, Yoga per mamme in dolce attesa, Cuccioli in acqua dai 3 mesi in sù
- **in palestra:** Pilates, yoga, Rieducazione Posturale

Abbiamo anche alcune novità:

-POSTURAL GAMES per bambini e ragazzi dai 9 ai 16 anni.

Un incontro settimanale di gruppo (massimo 10 partecipanti per gruppo) condotto dai nostri esperti fisioterapisti della durata di un'ora: un tempo per conoscere ed educare il proprio corpo tramite il gioco, esercizi e utilizzo di diverse attrezzature. Uno spazio in cui sviluppare tutte le capacità che sono alla base di un buon controllo motorio.



-GINNASTICA DOLCE consigliata agli over 60

Sedute condotte da un fisioterapista finalizzate a migliorare l'agilità e la forza che servono per svolgere le attività quotidiane con meno fatica; a ciò si abbina lo stretching adatto per alleviare e prevenire i dolori alla schiena, al collo e agli arti, che inevitabilmente aumentano con l'avanzare degli anni.

Prosegue un'altra importante attività che sta riscuotendo molto successo, i **LABORATORI DI PSICOMOTRICITA' per bambini dai 2 ai 6 anni**. Un incontro settimanale di gruppo (massimo 6 bambini per gruppo suddivisi per fasce d'età) della durata di un'ora, in cui la relazione si fonda sul corpo e il suo movimento, per accompagnare il bambino nel suo cammino evolutivo attraverso il piacere di fare, la fantasia e la creatività.



Per maggiori informazioni in merito alla modalità di abbonamento e al relativo costo, Vi invitiamo a contattare telefonicamente la segreteria del Centro al nr. 030.9960938, oppure via mail a segreteria@centroserafinoronchi.it.