

PRENDITI CURA DI *te* PREVENZIONE *e* SALUTE

FORMAZIONE E SCREENING GRATUITI

INFO: WWW.REALTAFORENSE.IT

ROMA **24 - 25 - 26**
SETTEMBRE 2026

PIAZZA CAVOUR - LATO BORGO



in collaborazione con:



con il patrocinio di:





Avv. Andrea Borgheresi
Presidente AgorAzione

Il progetto “**PRENDITI CURA DI TE - PREVENZIONE È SALUTE**”, ideato da **AgorAzione APS** e **Realtà Forense**, nasce come risposta concreta alla necessità di promuovere, gratuitamente, il benessere psico-fisico integrato nei confronti dell'Avvocatura presente sul territorio laziale e della cittadinanza di Roma Capitale.

L'iniziativa implementa un modello d'intervento basato sulla combinazione strategica tra alta formazione sui sani stili di vita, corretta attività fisica e screening clinici sul campo.

L'obiettivo è generare un cambiamento culturale profondo nella gestione quotidiana della salute.

Prevenire le malattie non trasmissibili (MNT) significa non solo tutelare l'integrità biologica della persona, ma anche proteggere il tessuto economico e professionale del territorio.

Per il professionista e il cittadino, la salute è il primo e più importante asset patrimoniale: riducendo l'incidenza di patologie croniche si abbattano i periodi di inattività forzata, salvaguardando direttamente la capacità lavorativa, la produttività e la continuità reddituale.

Il progetto si inserisce nel quadro internazionale delle politiche di sviluppo sostenibile, rispondendo direttamente agli Obiettivi dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite:

Goal 3: Salute e Benessere - Garantire una vita sana e promuovere il benessere per tutti a tutte le età - **Target 3.4:** Ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento, e promuovere la salute mentale e il benessere.

Il Valore della Formazione e dello Sport nelle diverse Età e condizioni fisiche della Vita.

La formazione promossa dal progetto non si limita a fornire nozioni teoriche, ma mira a strutturare percorsi condivisi di educazione al movimento e alla nutrizione. L'attività fisica viene presentata come un vero e proprio **"farmaco naturale"** a costo zero, declinato con specificità in base alle diverse fasce generazionali:

Target Under 18: Formazione Culturale della Prevenzione nelle Nuove Generazioni.

Target Giovanile: Costruire il Capitale Salute e Contrastare il Logorio Precoce.

Target dell'Inclusione: Coinvolgimento ed Educazione delle Persone con Disabilità.

Target Over 50: Longevità Attiva, Manutenzione Organica e Protezione dei Redditi

Il progressivo aumento dell'incidenza di patologie oncologiche, cardiovascolari e croniche richiede un cambio di paradigma:

"il passaggio da una medicina esclusivamente curativa a una cultura della prevenzione attiva".

Nelle tre giornate in Piazza Cavour, il **"PRENDITI CURA DI TE - PREVENZIONE È SALUTE"** unirà le generazioni sotto un unico principio cardine: **educare oggi per non doversi curare domani**, trasformando la consapevolezza individuale in salute pubblica e stabilità professionale e lavorativa.

Tutte le attività del **“PRENDITI CURA DI TE - PREVENZIONE È SALUTE”** saranno gratuite e si svolgeranno nei giorni **24, 25 e 26 settembre 2026** dalle ore 09.30 alle ore 17.30, in Roma - Piazza Cavour (Lato Borgo).

Alle attività formative che si terranno nel **Prenditi Cura di Te - Prevenzione e Salute** potranno prendere parte, senza prenotazione, gli avvocati iscritti agli Ordini Forensi del Lazio e i cittadini di Roma Capitale.

Gli screening saranno fruibili, su prenotazione, nel desk dedicato presso l'area del **"Prenditi Cura di Te"** sino ad esaurimento posti. Ogni partecipante 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.

Informazioni e Programma su: **www.realtaforense.it**

TIPOLOGIA ESAMI E CONSULENZE

CARDIOVASCOLARE E CHECK-UP LONGEVITÀ (a cura della Fondazione Policlinico A. Gemelli): Percorso valutazione Dieta equilibrata, Esercizio fisico, Indice di Massa Corporea (BMI), Misurazione rapporto vita-fianchi, Pressione arteriosa, Colesterolo e Glicemia, Massa e Forza Muscolare, qualità del Sonno;

ANGIOLOGIA (a cura della Fondazione Policlinico A. Gemelli): Eco Doppler vasi epiaortici;

OCULISTICA (a cura della ASL ROMA 1 - Regione Lazio) Visite oculistiche ed esami con retinografo integrato con IA;

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

TIROIDE (a cura della Fondazione Policlinico A. Gemelli): Visita endocrinologica ed ecografie tiroidee;

OTORINOLARINGOIATRICO (a cura dei Partner Medici): Visita otorinolaringoiatrica;

AUDIOLOGIA (a cura di OTOiN): Screening audiologico con valutazione della capacità uditiva e consulenza specialistica;

DERMATOLOGIA (a cura Fondazione Policlinico A. Gemelli): Screening cute e mappatura nei;

CONSULENZE NUTRIZIONALI (a cura dei Partner Medici);

CONSULENZA SALUTE ORALE (a cura di Curasept);

TIPOLOGIA ATTIVITÀ FISICA E FORMATIVA

STRETCH & TONE (a cura di AQUANIENE)

FUNCTIONAL CIRCUIT (a cura di AQUANIENE)

ANIMAL FLOW (a cura di AQUANIENE)

TABATA WORKOUT (a cura di AQUANIENE)

CALCOLO WELLNESS AGE (a cura di TECHNOGYM CHECKUP)

SPORT E INCLUSIONE (a cura del COMITATO ITALIANO PARALIMPICO REGIONE LAZIO)

PROGRAMMA ATTIVITÀ

GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE

- 9:30-10:30** **Cerimonia istituzionale e presentazione del “Prenditi Cura di Te - Prevenzione è Salute”**, con la partecipazione delle Autorità, dei rappresentanti delle istituzioni Forensi, dei Partner Sanitari, Sportivi e degli Sponsor;
- 10:30-17:30** **Apertura prenotazioni e attività di screening gratuiti** per la prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT);
Sessioni formative sulla salute orale, a cura di Curasept;
Sessioni formative su sani stili di vita, corretta alimentazione e attività fisica;
Sessioni formative e pratiche di BLSD e manovre di disostruzione delle vie aeree (a cura dell'Ufficio Sanitario Provinciale della Questura di Roma);
Attività di screening funzionale e di composizione corporea tramite postazione CheckUp, articolato su tre valutazioni: analisi BIA per la composizione corporea, test di forza muscolare e valutazione della mobilità articolare con Technogym Checkup;
Esperienza emozionale Aeronautica Militare con il **“VISUAL”** e nel **“COCKPIT MB339”** dove potrai scattare una foto ricordo;

- 11:00-11:30** **Focus formativo** sui sani stili di vita, corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente;
- 12:00-12:45** **Sessione pratica attività fisica** DIFESA PERSONALE a cura di AQUANIENE - Coach: Simone Zingone;
- 14:30-15:15** **Oralmonia:** salute orale, benessere generale e performance sportiva, a cura di Curasept - relatrice Dott.ssa Alessandra D'Angelo;
- 15:30-16:30** **Tavola rotonda: diritto e diritti alla salute Onehealth nell'era della longevità.** Intervengono On. Cristina Michetelli, On. Giammarco Palmieri, Prof. Alberto Mantovani, Prof. Francesco Landi, Prof.ssa Chiara Fanali - modera Dott. Marco Magheri;
- 16:45-17:30** **Sessione pratica attività fisica** STRETCH & TONE a cura di AQUANIENE - Coach: Stefania Pitaffi;

PROGRAMMA ATTIVITÀ

VENERDÌ 25 SETTEMBRE

- 9:30-17:30** **Apertura prenotazioni e attività di screening gratuiti** per la prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT);
Sessioni formative sulla salute orale, a cura di Curasept;
Sessioni formative su sani stili di vita, corretta alimentazione e attività fisica;
Sessioni formative e pratiche di BLSD e manovre di disostruzione delle vie aeree (a cura dell'Ufficio Sanitario Provinciale della Questura di Roma);
Attività di screening funzionale e di composizione corporea tramite postazione CheckUp, articolato su tre valutazioni: analisi BIA per la composizione corporea, test di forza muscolare e valutazione della mobilità articolare con Technogym Checkup;
Esperienza emozionale Aeronautica Militare con il **“VISUAL”** e nel **“COCKPIT MB339”** dove potrai scattare una foto ricordo.
- 10:30-11:00** **Focus formativo** sui sani stili di vita, corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente;
- 11:00-11:45** **Sessione pratica attività fisica** GARUDA a cura di AQUANIENE
Coach: Claudia Scrocca;

- 12:30-13:00** **Sessione formativa** sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente;
- 14:30-15:30** **Focus formativo** sulla prevenzione delle malattie dell'apparato orale ed incidenza nei fattori Cardiovascolari (a cura di Curasept);
- 16:45-17:30** **Sessione pratica attività fisica - FUNCTIONAL CIRCUIT** a cura di AQUANIENE – Coach: Stefania Pitaffi;

PROGRAMMA ATTIVITÀ

SABATO 26 SETTEMBRE

- 9:30-17:30** **Apertura prenotazioni e attività di screening gratuiti** per la prevenzione delle malattie non trasmissibili (MNT);
Sessioni formative sulla salute orale, a cura di Curasept;
Sessioni formative su sani stili di vita, corretta alimentazione e attività fisica;
Sessioni formative e pratiche di BLSD e manovre di disostruzione delle vie aeree (a cura dell'Ufficio Sanitario Provinciale della Questura di Roma);
Attività di screening funzionale e di composizione corporea tramite postazione CheckUp, articolato su tre valutazioni: analisi BIA per la composizione corporea, test di forza muscolare e valutazione della mobilità articolare con Technogym Checkup;
Esperienza emozionale Aeronautica Militare con il **“VISUAL”** e nel **“COCKPIT MB339”** dove potrai scattare una foto ricordo.
- 10:30-11:15** **Focus formativo** sui sani stili di vita, corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente;
- 11:15-12:00** **Sessione pratica attività fisica ANIMAL FLOW** a cura di AQUANIENE – Coach: Stefania Pitaffi;

- 12:00-12:45** **Focus formativo** sui sani stili di vita, corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente;
- 12:45-13:30** **Sessione pratica attività fisica** TABATA WORKOUT a cura di AQUANIENE – Coach: Mirko Parman & Fabrizio Emiliozzi;
- 14:00-14:45** **Sessione pratica attività fisica** TONING ZONE a cura di AQUANIENE - Coach: Claudia Scrocca;
- 15:00-15:45** **Focus formativo** sui sani stili di vita, corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente (a cura del Comitato Paralímpico Regione Lazio);
- 16:00-16:45** **Sessione pratica attività fisica** DIFESA PERSONALE a cura di AQUANIENE – Coach: Simone Zingone;
- 17:00-17:30** **Sessione conclusiva del “Prenditi Cura di Te”.**

con il patrocinio



ROMA



in collaborazione con:

Gemelli

Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS
Università Cattolica del Sacro Cuore



REGIONE
LAZIO



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 1

Sport Partner



AQUANIENE
THE SPORT CLUB

Food Partner



IL FORNARO DELLA SARDEGNA

CASALE DEL GIGLIO*



OLEARIA
SANGIORGIO
olearia.it

Media Partner



Partner

