



## PROGRAMMA

### VENERDI' 27 MAGGIO

18.30 Conferenza Stampa di presentazione

Segue aperitivo presso la terrazza in collina vista lago del Parco Maraini

### SABATO 28 MAGGIO

10.00-11.00 Alimentazione sport e donna (*Dr. Med. Reto Pezzoli, medico sportivo SSMS, Centro di medicina e chirurgia dello sport, EOC*)

11.00-11.45 L' infortunio nelle donne sportive: L' esempio del ginocchio. (*Dr Luca Deabate, FMH chirurgia ortopedica, EOC*)

11.45-12.30 Gravidanza e attività fisica - (*Camilla Sandonini, Personal Trainer, CFM Free Time Club Lugano*)

Ospiti: Evelina Raselli, Valentina Diouff

12.30-14.30 Pausa pranzo



14.30-15.30 La motivazione nello Sport femminile -  
(*Andrea Salvadè allenatore e consulente Swiss  
Olympics*)

Ospite: Irene Pusterla

15.45-16.45 Lo sport femminile e la disabilità - (*Chiara De  
Vittori/atleta - Daphne Settimo/Gruppo  
InSuperAbili - Sladjana Stoianovic/Special  
Olympics Ticino - Maria Rosa Laratta/atleta  
Special Olympics*)

17.30-19.00

Round Table 1 “Società sportive e sponsor a confronto”

Round Table 2 “Come conciliare la salute e la prestazione  
Atletica: allenatori e preparatori atletici  
a confronto”

19.30 Cena

10.00 - 16.30 Attività outdoor - **ARENE SPORTIVE**



## DOMENICA 29 MAGGIO

- 10.00–10.45 La forza e la tenacia delle donne sportive.  
L'esperienza di Mary Torre - (*Mary Torre/atleta*)
- 10.40–11.45 Una donna, una mamma, una sportiva: Valentina Vezzali si racconta - (*Valentina Vezzali/campionessa olimpica di scherma*)
- 11.45–12.30 Vales "Star bene con la scherma" (*I. Tarchini/Lugano scherma, R. Bianchini/Fisioterapista*)
- 12.30–14.00 Pausa pranzo
- 14.00–15.00 Triade dell' atleta Donna - (*Dr. Med. Patrick Siragusa, medico sportivo SSMS, Centro di medicina e chirurgia dello sport, EOC*)
- 15.00–15.45 Il doping nello sport femminile - (*Dr. Med Mattia Maggi, medico sportivo SSMS, Centro di medicina e chirurgia dello sport, EOC*)
- 15.45–16.30 Fisioterapia nella prevenzione delle lesioni articolari nell' atleta donna - (*Dott.ssa Alessandra Guarino Università L. U. de. S*)
- 10.00 - 16.30 Attività outdoor - **ARENE SPORTIVE**