

## **Descrizioni dei workshop Meet & Move 2024** (al 6 marzo 2024, soggetto a modifiche)

### **Allergie e intolleranze: reagire correttamente! (Teoria)**

*Marie-Hélène Corajod*

Come distinguere un'allergia da un'intolleranza e come reagire in caso di reazione allergica grave e potenzialmente letale (anafilassi)? Il nostro esperto spiegherà le basi mediche e le differenze in modo semplice e comprensibile.

Segue il momento della pratica! Vi eserciterete nella gestione dell'emergenza, riconoscendo i sintomi, quando e come reagire e somministrando l'auto-iniettore di adrenalina.

---

### **Karate e autodifesa**

*Alessandro Aquino*

Verranno mostrate le basi del karate: scuola di base, kata (forma) e kumite (combattimento). Ci eserciteremo con calci e pugni sul tappetino. Alla fine, vedremo alcuni suggerimenti e trucchi che possono essere utili in situazioni difficili.

---

### **ROAD TO ETF 2025**

*Julien Crisinel*

ROAD TO ETF - Partite e vivete un momento insieme al più grande festival di ginnastica della Svizzera. Venite a scoprire le varie attività proposte durante l'ETF 2025 di Losanna. Potrete provare i diversi giochi e conoscerne in dettaglio le regole e le particolarità.

---

### **Persone in sedia a rotelle e pedoni nella stessa palestra. Come funziona?**

*Damiano Zemp*

In questo workshop vi presenteremo attività in cui persone in sedia a rotelle e pedoni possono giocare insieme nella stessa palestra. La parte pratica sarà seguita da una breve discussione sui temi dell'esclusione, dell'integrazione e dell'inclusione.