

COMMISSIONE MEDICA CAI MANERBIO

Il CAI di Manerbio ha istituito uno **SPORTELLLO SALUTE** che attraverso il semplice meccanismo della domanda/risposta si prefigge quanto segue;

- 1) Fornire mezzi per una educazione sanitaria ai frequentatori della montagna su come gestire eventuali rischi derivanti dall'attività alpinistica ed escursionistica ai fini di attuare comportamenti corretti.
- 2) Fornire ai frequentatori della montagna le informazioni per un corretto approccio fisico e psicologico all'ambiente alpino consigliando stili di vita, stili alimentari, allenamento, preparazione fisica etc
- 3) Fornire all'occorrenza informazioni inerenti al rapporto esistente fra condizioni di salute (diabete, ipertensione, malattie degenerative), patologie psichiatriche ed età ed ambiente alpino.
- 4) Grazie al puntuale contatto con i maggiori centri di Epidemiologia, fornire tutte le indicazioni inerenti alla tutela della salute in paesi extraeuropei.
- 5) Collaborare all'aggiornamento scientifico per tutti gli aspetti della Medicina di Montagna.

La gestione è affidata ad un gruppo di medici di varie specialità in modo da offrire la risposta più esaudiente possibile. I quesiti possono essere liberamente posti da tutti gli interessati mediante il sito <http://caimanerbio.wordpress.com> cliccando SPORTELLLO SALUTE nella barra dei menù. La risposta verrà inviata nel più breve tempo possibile dal professionista più specializzato per quel settore.

Apertura palestra arrampicata indoor Piazza Aldo Moro Manerbio

Tutti i martedì e venerdì non festivi dalle ore 21.00 alle 23.00
Per informazioni rivolgersi alla Segreteria del CAI di Manerbio il
venerdì dalle ore 20,30 alle 22,30 oppure scrivendo a
cai.manerbio@hotmail.com o a mezzo della voce "contatti" sul sito
<http://www.caimanerbio.wordpress.com>

USCITE IN FALESIA

- 21 gennaio 2018 . Predore
- 25 febbraio 2018 . Marone
- 26 marzo 2018 . Lovere Corno di San Giovanni
- 14/15 aprile 2018 . Arnaud
- 26/27 maggio 2018 . Sasso Remenno
- 10 giugno 2018 . Valle dei Mulini Presolana
- 15/16 settembre 2018 . Bismantova
- 7 ottobre 2018 . La Grola
- 3/4 novembre 2018 . Muzzerone
- 9 dicembre 2018 . Pizzoccolo