

Scilla Menegazzi

Sono nata a Milano nel 1974. Mi sono laureata in Scienze Motorie presso l'Università degli Studi di Milano e, prima ancora, ho conseguito il diploma universitario di Educazione Fisica, presso l'I.S.E.F. della Lombardia. Ho anche studiato osteopatia e medicina tradizionale cinese per sviluppare un approccio olistico al nostro sistema mente-corpo. Sono iscritta al registro dell'Unione Nazionale Chinesiologi.

Da più di vent'anni mi occupo di attività motoria per la salute, perché credo nell'importanza:

- della prevenzione delle malattie da sedentarietà
- nel mantenimento dell'autonomia motoria nella terza età
- nella prevenzione del decadimento cognitivo dell'adulto e dell'anziano

Collaboro con una Associazione che si occupa di sviluppare nuove consapevolezze e collegamenti tra il mondo delle donne over 60 e la società. Per loro conduco laboratori di ginnastica posturale adattata e pubblico articoli tematici, per promuovere una cultura del movimento per la salute, in linea con le Raccomandazioni Globali sull'attività fisica per la salute dell'O.M.S.

Vorrei rendere accessibile a tutti l'attività motoria creando sinergia tra il Municipio, le Associazioni, le singole operatrici e operatori che si occupano di:

- Attività motoria
- Salute psicologica
- Aggregazione sociale
- Assistenza domiciliare alla salute