

Università degli Studi di Milano  
Facoltà di Medicina e Chirurgia  
Corso di Laurea in Scienze Motorie  
Cattedra di Fisiologia Umana  
(Direttore Prof. Arsenio Veicsteinas)

Università degli Studi di Milano  
Facoltà di Medicina e Chirurgia  
Corso di Laurea in Odontoiatria  
Cattedra di Gnatologia Clinica  
(Direttore Prof. Riccardo Ciancaglini)



---

## **Hotel Miramare - Sanremo** *Sala dell'Orologio*

**Sabato 29 Maggio 2004**  
*ore 18.00*

La *All Seasons Swimming Club* (A.S.S.C.) è lieta di invitarLa alla serata culturale dal tema:

***“Il bagno in mare in tutte le stagioni:  
aspetti medico salutistici,  
precauzioni e limiti”***

ovvero

***Come promuovere il benessere e il buon umore  
col bagno in acqua fredda  
senza esporsi a rischi eccessivi***

**Relatore: Prof. Arsenio Veicsterinas**  
*Direttore dell' Istituto di Esercizio Fisico, Salute e Attività Sportiva*

Presenterà la Serata il **Prof. Riccardo Ciancaglini**

**Seguirà cocktail di saluto a tutti i partecipanti**

## **Breve profilo del Relatore:**

Il Prof. Arsenio Veicsteinas si Laurea a Milano *cum laude* nel 1970 e in seguito si specializza in Cardiologia, Igiene, Epidemiologia e Medicina dello Sport.

Il suo curriculum Universitario ha inizio immediatamente dopo la laurea con esperienze in Italia e all'estero.

Frequenta prima come allievo poi come ricercatore e docente la prestigiosa Scuola di fisiologia del Prof. Margaria a Milano ben nota in Italia e all'estero.

Veicsteinas vince la Cattedra di Fisiologia Umana nel 1986 e insegna a Brescia prima di essere chiamato dall'Università di Milano a ricoprire come professore Ordinario la Cattedra di Fisiologia e la direzione dell' *'Istituto di Esercizio fisico, Salute e attività Sportiva'* presso la facoltà di Medicina e Chirurgia della stessa Università.

Il Prof. Veicsteinas è stato consulente per la Medicina sportiva del Consiglio Superiore di Sanità e lo è attualmente presso il Ministero della Salute.

E' membro effettivo della *American Physiological Society*, della *European Society for Engeneering and Medicine* e collabora attivamente con diversi centri universitari di ricerca Statunitensi.

I settori nei quali opera più di recente come studio e ricerca applicata sono la fisiologia del lavoro muscolare e la *fisiologia della termoregolazione*, motivo per il quale è stato ritenuto essere il Relatore ideale per il primo approccio culturale dell'A.S.S.C..

## **A.S.S.C.(All Seasons Swimming Club)**

### Chi siamo e cosa desideriamo

#### **1) Obiettivi primari e immediati**

a) creare occasioni di incontro e occasioni di attività culturali serate con Relatori autorevoli, recensioni di letteratura, visitazione di siti internet etc.) per un gruppo di amici che hanno 'stili di vita' e 'sensibilità' affini

b) godere 'consapevolmente' dei benefici che la balneazione e la vita all'aria aperta in ambiente marino in tutte le stagioni possono procurare (talassoterapia, elioterapia etc.)

#### **2) Obiettivi differiti (a breve termine)**

a) allestire una stazione /osservatorio idro/meteo/climatologico per il monitoraggio di:

-temperatura/umidità delle acque e dell'ambiente marino limitrofo

-condizioni biologiche delle acque e dell'ambiente marino limitrofo

b) allestire un servizio/ambulatorio biomedico 'non profit' (gratuito per i soci) con indirizzo preventivo per:

- assistere e indirizzare i soci verso abitudini o trattamenti che promuovano il loro stato di salute e la loro attitudine a svolgere le attività elettive della associazione

- monitorare, registrare e documentare con metodologia scientifica le variazioni fisiologiche conseguenti alle attività elettive (in relazione a temperatura, durata etc. della balneazione)

#### **3) Obiettivi a medio termine**

a)stabilire il gemellaggio con analoghe associazioni straniere (es. Serpentine Swimming Club di Londra e Polar Bears di Boston) per confrontare esperienze, instaurare amichevoli rapporti ed eventualmente promuovere iniziative comuni

b)attivare'convenzioni' che consentano ai soci di beneficiare di agevolazioni economiche in virtù del loro 'status'(viaggi, soggiorni, acquisto prodotti, etc.)

Per maggiori info su ASSC visita

<http://www.smiline.net/assc>