

# Movimento per il Benessere

Show Care è un'organizzazione di volontariato con un obiettivo chiaro: offrire **percorsi gratuiti di esercizio fisico sicuro in piccoli gruppi, dedicati a tutte le persone in follow-up oncologico che non possono sostenere economicamente un percorso su misura** per il recupero della forma fisica e del benessere psico-fisico.

## Il nostro perché?

**L'accesso al percorso è gratuito e basato sulla disponibilità dei posti.** Le sessioni di allenamento si svolgono in piccoli gruppi sotto la guida e la direzione di una squadra di personal trainer specializzati, per garantire la massima personalizzazione e vengono supportate dal **monitoraggio telemetrico dell'allenamento**, che permette di **rilevare la frequenza cardiaca in tempo reale e modulare l'intensità dell'attività** in base alle capacità e alle esigenze di ogni partecipante.

L'attività fisica, se adattata alle esigenze individuali, è un alleato fondamentale per migliorare la qualità della vita, contrastare la sedentarietà e favorire il recupero dopo un percorso oncologico. Show Care nasce per garantire a tutti, senza alcun costo, l'accesso a questo strumento di salute e benessere.

## Come iniziare

Per proseguire, è necessario:

- A. Compilare il modulo ISEE**, necessario per accedere al percorso. Verrà data priorità a coloro che dichiarano un ISEE inferiore a 25.000 euro.
- B. Effettuare la visita medica** con rilascio della certificazione di nullaosta per la pratica sportiva non agonistica.

La visita si svolge presso: Ambulatorio per la prescrizione di esercizio fisico nella patologia cronica all'interno U.O.C della Medicina dello Sport e dell'Esercizio di Padova.

Per prenotare la visita si richiede al medico di medicina generale (medico di famiglia) l'impegnativa per prima visita per prescrizione esercizio fisico strutturato per esiti neoplasia specifica (codice 89.7-42, priorità p-programmabili):

- chiamare il numero unico delle prenotazioni dell'Azienda Ospedale-Università. Da rete fissa: 840000664 (uno scatto alla risposta) o da rete mobile: 0498239511 (costi applicati in base al proprio piano tariffario) oppure in presenza presso gli sportelli situati al Piano Rialzato del Monoblocco (CUP).

## Modalità di condivisione della documentazione (pt A + B)

Dovrai presentare la documentazione completa (A + B) in formato originale durante il primo colloquio conoscitivo.

## Dove ci troviamo

Siamo attivi a:

**Padova** in via Vincenzo Pinelli, 4 - Quartiere Crocifisso.

**Treviso** in via Nascimben, 1b - La Ghirada | Città dello Sport

## A chi è rivolto?

Il percorso è dedicato a tutte le **persone** che stanno affrontando un **follow-up oncologico** e desiderano recuperare il proprio benessere attraverso un programma di esercizio sicuro e supervisionato.

## Come è strutturato il percorso

Dopo una prima valutazione da parte del nostro team di professionisti della salute, definiamo un percorso di esercizio fisico personalizzato e sicuro. I partecipanti vengono seguiti da personal trainer professionisti in un ambiente accogliente, dove il movimento diventa terapia, condivisione e rinascita.

Ecco il percorso step by step:

- **Colloquio iniziale** per
  - comprendere le necessità individuali
  - condividere i documenti necessari A + B
- **Percorsi di esercizio fisico personalizzato**, con l'assistenza di personal trainer specializzati.
- **Monitoraggio tecnologico dell'allenamento** pre, durante e post per garantire sicurezza e progressi ottimali.
- **Supporto costante** per affrontare il percorso con serenità.
- **Ambiente motivante e inclusivo**, dove il movimento è una risorsa per corpo e mente.

## Il movimento è un diritto di tutti!

Con Show Care, nessuno è solo nel percorso di recupero: il nostro team è qui per accompagnarti passo dopo passo verso una nuova energia e un ritrovato benessere.

**Ti aspettiamo per camminare insieme verso il tuo benessere!**

## Chi Siamo - I fondatori

Show Care ODV è la prima palestra no-profit a Padova nata per offrire allenamenti personalizzati gratuiti a persone in follow up oncologico. Ideata nel 2020 dai Dott. **Giorgio Leo** e **Vito Stolfi**, il **primo centro** ha visto la luce nel **2022** in Via Pinelli, quartiere Crocifisso, diventando operativa tra aprile e maggio 2023. Giorgio Leo, laureato in Sport Management, è pioniere nel fitness con Show Club e presidente di Show Care. Vito Stolfi, co-fondatore di Show Club e Show Care, ha ideato il metodo di allenamento 3F. Entrambi lavorano per migliorare la vita attraverso il movimento.



**Una storia che parte da lontano**

Scansiona il QrCode e scopri la storia di Show Care