

SALUTE. GRAZIE

E' UN PROGETTO DI:



Informazioni: 348 6187575
www.manidiscorta.it

DECIDI OGGI
COME INVECCHIARE BENE

12-19-26 aprile 2018
dalle 17 alle 18.30
presso il Centro per la Terza Età
di Monterosso, in via Leonardo Da Vinci, 9

*Tre incontri sulla promozione
della salute dai 40 anni in poi*



INGRESSO LIBERO E GRATUITO

giovedì **12** aprile
dalle 17 alle 18.30

COME RIMANERE IN SALUTE. STRATEGIE E PRATICHE PER UN INVECCHIAMENTO POSITIVO

Alcuni consigli pratici su alimentazione, attività fisica, mentale e sociale e i controlli sanitari che permettono di prevenire i rischi dell'invecchiamento patologico.

Interviene

Silvana Marin

medico e referente sanitario
Mani di Scorta Consultorio familiare

giovedì **19** aprile
dalle 17 alle 18.30

COME MISURARE LA PRESSIONE, GLICEMIA, FEBBRE E UTILIZZARE CORRETTAMENTE I FARMACI

Un vero e proprio laboratorio per la cura di se stessi e degli altri in casa propria. Come riconoscere i campanelli d'allarme da non sottovalutare e quali soluzioni intraprendere. Consigli per capire quando c'è la febbre e come misurarla, come utilizzare i farmaci, come mobilitare una persona che cade a terra, come prendersi cura della pelle e misurare la pressione e la glicemia.

Interviene

Marta Taramelli

infermiera di Mani di Scorta
Consultorio familiare

giovedì **26** aprile
dalle 17 alle 18.30

SOLITUDINE E DEPRESSIONE: RICONOSCERLE PER COMBATTERLE

A partire dal ruolo dell'adulto e dell'anziano nella società attuale, si affronta la questione della depressione. Un tema delicato e fondamentale da riconoscere, con indicazioni pratiche per sapere come affrontarlo e a chi rivolgersi.

Intervengono

Silvana Marin

medico e referente sanitario
e Barbara Brignoli
psicologa di Mani di Scorta
Consultorio familiare

Gli incontri fanno parte del progetto sull'invecchiamento positivo

"In viaggio con Bianca"

e del progetto di quartiere **"Fare Pre.Sa."**, entrambi attivi a Monterosso.

In viaggio con Bianca è un progetto di formazione e informazione sull'invecchiamento positivo. È promosso dal Comune di Bergamo - Assessorato alla Coesione Sociale, Consorzio Solco Città Aperta e Consorzio Ribes ed è realizzato in collaborazione con il Consultorio familiare Mani di Scorta.

Fare Pre.Sa. è un progetto di quartiere che intende favorire la salute e il benessere dei cittadini ed è sostenuto dal Coordinamento dei gruppi che a Monterosso si occupano di terza età.