

# Come vivere a lungo?

La prevenzione è dietro l'angolo!!

*Corso gratuito itinerante di educazione alla salute con sorpresa finale*

## PROGRAMMA

**19 Settembre 2013** dalle 19 alle 20 CENTRO SOCIALE LA TOZZONA, via Punta, quartiere Pedagna, Imola

*Pressione arteriosa: come si misura e qual'è il valore di questo indicatore di salute*

Dr.ssa Saida Palestini (medico di famiglia e formatore)

Infermiere Volontario Auser

**3 Ottobre 2013** dalle 19 alle 20 SALA DELLE STAGIONI, via Emilia 25, quartiere Centro, Imola

*Peso, altezza ed indice di massa corporea (BMI): come si controllano e perché è utile monitorarli*

Dr.ssa Monia Betti (medico in formazione)

Infermiere Volontario Auser

**17 Ottobre 2013** dalle 19 alle 20 CENTRO SOCIALE TIRO A SEGNO, via Tiro a Segno 2, Imola

*Mangiar bene ad ogni età. Dieta equilibrata e corretto uso del sale*

Dr.ssa Shirley Ehrlich (medico di famiglia specialista in scienze dell'alimentazione)

Raffaella Rossini (dietista Ausl Imola)

Infermiere Volontario Auser

**7 Novembre 2013** dalle 19 alle 20 CENTRO SOCIALE CAMPANELLA, via Curiel, quartiere Campanella, Imola

*Attività fisica: scegliere la più adatta all'invecchiamento fisiologico ed alle varie patologie*

Dr. Roberto Senaldi (medico di famiglia e specialista in medicina dello sport)

Infermiere Volontario Auser

**21 Novembre 2013** dalle 19 alle 20 CENTRO SOCIALE LA STALLA, via Serraglio, zona industriale, Imola

*Farmaci: come e quando assumere quelli prescritti in modo corretto*

Dr.ssa Anna Bertozzi (medico di famiglia specialista in Nefrologia e Diabetologia)

Dr. Giovanni Granaro (esperto in informazione farmaceutica Ausl Imola)

Infermiere Volontario Auser

**6 Dicembre 2013** dalle 19 alle 20 CENTRO SOCIALE ZOLINO, via Tinti, quartiere Zolino, Imola

*Depressione: individuarne le spie per evitarne la cronicizzazione*

Dr. Enzo Veronese (medico di famiglia)

Dr.ssa Alba Natali (medico psichiatra direttore Psichiatria territoriale adulti Ausl Imola)

Infermiere Volontario Auser