

Prevenire è meglio che curare!

La prevenzione è un tema molto importante che è entrato a far parte delle nostre vite, affrontato da molteplici associazioni, discusso nelle piazze, in tv e nelle scuole, che interessa grandi e bambini e al quale dare particolare attenzione.

Ogni giorno il nostro corpo ci manda diversi segnali, che spesso trascuriamo. I più piccoli cambiamenti potrebbero, con il passare del tempo, evolversi in disturbi pericolosi per la nostra salute. Ed è per questo che è importante prevenirli attraverso delle visite di check-up e monitorarli in maniera sempre più costante.

Le regole per una buona prevenzione sono poche e chiare e le possiamo riassumere nella frase: **Mantenere uno stile di vita sano** al quale aggiungere alcuni controlli periodici soprattutto se si è in una categoria a rischio per l'età, il sesso o per la storia clinica famigliare

Negli ultimi anni sono state avviate diverse campagne di prevenzione e di educazione dei cittadini. Sono raddoppiati i momenti di informazione come convegni, giornate organizzate sulla salute e trasmissioni televisive. È infatti compito delle istituzioni istruire i cittadini sulla prevenzione dal momento che questa rappresenta anche l'unico modo per rendere l'intervento sanitario sostenibile.



RosApp

*Porta il Comune
sul tuo smartphone*

“La prima applicazione dedicata a Rosate, al suo territorio ed alle sue attività. Permetterà di mantenere aggiornati, in tempo reale, i nostri concittadini sulle iniziative, gli eventi e le manifestazioni culturali e sportive che si svolgono e ci coinvolgono.”

RosApp è già operativa ed è possibile scaricarla collegandosi al sito istituzionale:

www.comune.rosate.mi.it



OfteatrO

COMUNE DI ROSATE

col patrocinio di organizzato da con la collaborazione di



COMUNE DI ROSATE



OfteatrO

Le mattine della salute

**Incontri informativi per la salute e il benessere
del cittadino**

a cura della

Dott.ssa Annalisa Benetti

Presso la sala conferenze del Castello
Parco AVIS – Rosate

ingresso gratuito

Assessore ai Servizi Sociali

Monica Oreni

Dott.a Annalisa Benetti

DOMENICA 29 SETTEMBRE

LE PRINCIPALI PROBLEMATICHE DELLA VISTA NEL PAZIENTE ADULTO E ANZIANO

Ore 10.00
Presentazione

Ore 10.15
Piece teatrale (Ofteatro)

Ore 10.30
Cataratta, glaucoma e maculopatia: come mi posso difendere?

Dott. Graziano Bricola
Specialista in Oftalmologia

Ore 11.00
Migliorare la qualità della vista e prevenire attraverso dispositivi ottici mirati

Dott.ssa Eva Mombrini
Ottica Optometrista

A tutti i partecipanti verrà offerta la possibilità di iscriversi ad uno screening gratuito per misurare la pressione dell'occhio.

DOMENICA 6 OTTOBRE

IL RUSSAMENTO E LE SUE CONSEGUENZE SULLA SALUTE E IL BENESSERE NEL PAZIENTE ADULTO E ANZIANO

Ore 10.00
Presentazione

Ore 10.15
Piece teatrale (Ofteatro)

Ore 10.30
Il russamento, le apnee ostruttive notturne e le relative soluzioni

Dott. Roberto Rozza
Medico chirurgo, Odontoiatra esperto in Medicina del Sonno presso ASST Santi Paolo e Carlo

Dott.ssa Elvia Battaglia
Pneumologa esperta in Medicina del Sonno presso ASST Santi Paolo e Carlo

Ore 11.30
Screening gratuito delle apnee ostruttive attraverso la compilazione guidata della scala *Epworth*

DOMENICA 13 OTTOBRE

AFFRONTARE LA MENOPAUSA CON SERENITÀ E CONSAPEVOLEZZA

Ore 10.00
Presentazione

Ore 10,30
Come capire se stai entrando in menopausa

Dott.ssa Francesca Maria Sandretti
Specialista in Ginecologia ed Ostetricia

Ore 11.00
Fluire con il cambiamento. La consapevolezza come chiave per accogliere una “nuova me”, più serena, più sicura, più lucida. Affrontare i disturbi fisici ed emotivi come occasioni per ascoltarsi, incontrare i propri reali bisogni e iniziare ad amarsi di più.

Grazia Pallagrosi
Insegnante di Mindfulness, Giornalista e Autrice del libro “Meditazione facile per umani indaffarati”