# La Casa di Comunità di Santhià vi ricorda la disponibilità dei seguenti servizi di prevenzione

## ATTIVITÀ FISICA

**Gruppi di Cammino** Se vuoi partecipare a un Gruppo di Cammino o attivarne uno, contattaci al telefono del progetto DEDALO al **3281503578**

**Attività Fisica Adattata** per queste patologie: Osteoporosi, Lombalgia, Malattie Reumatologiche
**&**
**Ginnastica Dolce** per informazioni **vercelli@uisp.it**

## ALIMENTAZIONE

**Sportello Nutrizionale** Viene valutato lo stile di vita alimentare e di attività fisica fornendo indicazioni per la prevenzione dell'insorgenza di problemi di sovrappeso e obesità e in generale delle malattie croniche non trasmissibili. Appuntamento su prenotazione :
**sede di Vercelli** al numero **0161 593026**

## IFEC – INFERMIERE DI FAMIGLIA E COMUNITÀ

Supporto alla persona e alla famiglia nella gestione dei bisogni di salute, con interventi di prevenzione, educazione sanitaria e orientamento ai servizi.
Per informazioni – Tel. **0161 929223**

## PUA – PUNTO UNICO DI ACCESSO

Accoglienza e orientamento ai servizi sanitari e sociali e ai percorsi di presa in carico delle persone in condizioni di fragilità e non autosufficienza.
Per informazioni – Tel. **0161929260** oppure **3464978527**

## VACCINAZIONI

**Ambulatori vaccinali**
Vaccinazioni pediatriche, per adulti e per pazienti fragili.
Vaccinazioni anti-influenzali.
Vaccinazioni per la Medicina dei Viaggi.

per informazioni: **vaccinazioni@aslvc.piemonte.it**

## SCREENING DI PREVENZIONE

PREVENZIONE SERENA

**Tumore del collo dell'utero:**
Donne – dai 25 ai 64 anni

**Tumore della mammella:**
Donne – dai 45 ai 75 anni

**Tumore del colon-retto:**
Donne e uomini – dai 50 ai 69 anni

Telefono Screening **aziendale**
**0161 593281**
**0161 593283**
**0161 593188**

Telefono CUP Regionale
**800 001 141**

**screening@aslvc.piemonte.it**

REGIONE PIEMONTE
PREVENZIONE PIEMONTE
ASL Vercelli

# "Investi sulla tua salute"

*Scopri i consigli pratici per vivere meglio*

mercoledì
**02/12**
dicembre

**Casa della Comunità di Santhià**
Via Giacomo Matteotti, 24
Santhià

**Ore**
**17.00 - 18.30**









DEDALO
VOLARE SUGLI ANNI

## DI COSA PARLIAMO OGGI?



L'incontro informativo si aprirà con una breve presentazione dei **servizi sanitari** e **socio-sanitari offerti dagli specialisti della Casa della Comunità di Santhià**.

Seguiranno relazioni incentrate sulla promozione di stili di vita salutari e idonei al raggiungimento o al mantenimento della condizione di invecchiamento attivo e in salute, evidenziando come le scelte quotidiane possono incidere sulla qualità della vita.

Verrà approfondito il rapporto fra uno **stile di vita attivo**, la salute e il benessere di tutti a ogni età, come ampiamente dimostrato dagli studi scientifici. Seguirà un particolare **focus sul cammino** che è un'attività fisica accessibile, economica, sostenibile che ha importanti benefici sulla salute.

Saranno poi fornite indicazioni utili sulla **prevenzione delle cadute** in ambiente domestico, ancora oggi tra le principali cause di ospedalizzazione tra gli anziani a volte anche con gravi esiti.

Sarà presentato un intervento sulla **corretta e sana alimentazione** che rappresenta un pilastro per il benessere fisico e la riduzione di infiammazione e fragilità.

Infine seguirà una relazione sull'aderenza terapeutica che riguarda l'importanza della **corretta modalità di assunzione dei farmaci** ed anche della **corretta adesione ai cambiamenti dello stile di vita** e alle visite di controllo.

## PROGRAMMA

**Ore 17.00 - 18.30**

**17.00 - 17.15**
**"Breve presentazione dell'evento e della Casa della Comunità"**
Germano Giordano, Direttore S.C. Distretto - ASL VC
Antonia Gatti, geriatra S.C. Distretto - ASL VC
Dalia Trevisan, coordinatore Infermieristico IFEC e COT S.C. Distretto - ASL VC

**17.15 - 17.30**
**"Il movimento è salute – i benefici dell'attività fisica"**
Antonella Barale, coordinatrice del Piano Locale della Prevenzione della ASL VC S.D.U. Osservatorio Epidemiologico - ASL VC

**17.30 - 17.45**
**"Cammina sicuro, vivi libero – prevenire le cadute"**
Dalia Trevisan, coordinatore Infermieristico IFEC e COT S.C. Distretto - ASL VC

**17.45 - 18.00**
**"Mangiare bene per invecchiare meglio – alimentazione salutare"**
Antonia Gatti, geriatra S.C. Distretto - ASL VC

**18.00 - 18.15**
**"Prendi la vita con cura – l'aderenza terapeutica"**
Dalia Trevisan, coordinatore Infermieristico IFEC e COT S.C. Distretto - ASL VC

**18.15 - 18.30 Discussione**