

Patrocinio COMUNE di Riolo Terme, AUSL di Ravenna (Distretto Faenza), Auser Faenza
Corso gratuito – aperto al pubblico sul tema:

La Pressione Arteriosa: un indicatore da conoscere per VIVERE a lungo e bene

Presso a sala **Centro Sociale "LE SCUOLE"** di Borgo Rivola (g.c.) Via Costa Vecchia 8

i Mercoledì 2, 9, 16, 23 Ottobre 2013 dalle ore 20,30 – 21,30

Relatori Dott.ri/Prof.: Shirley Ehrlich, Gigliola Bedetti, Radiana Ravaglioli, Guerra Mara

Obiettivo trasversale a tutti i corsi	<ul style="list-style-type: none"> Promozione di stili di vita salutari per prevenire e/o gestire le patologie correlate ad errati comportamenti
<ul style="list-style-type: none"> Obiettivo generale 	<ul style="list-style-type: none"> Corretta conoscenza del significato della pressione arteriosa
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere il cuore e sapere come funziona - cenni Come mantenere i vasi "giovani" – quali stili di vita corretti Che cosa è la pressione arteriosa e come si misura
Contenuti	Mercoledì 02.10.13 I° incontro ore 20,30-21,30
Dott. Shirley Ehrlich Medico di MG Spec. Medicina del Lavoro e Scienze dell'Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> Il cuore e i vasi: funzionamento dell'apparato cardiovascolare Cosa significa "la pressione arteriosa" e la sua variabilità – normale La misurazione della pressione arteriosa: quando e come.... Il DIARIO ultime evidenze scientifiche x valutare il rischio cardiovascolare La relazione interattiva col medico di fiducia - aiuta la prevenzione
	Mercoledì 9.10.13 II° incontro ore 20,30-21,30
Dott.ssa Gigliola Bedetti Medico Spec. in Cardiologia	<ul style="list-style-type: none"> Le variazioni della pressione arteriosa Iperensione arteriosa, significato prognostico Come conservare il cuore a lungo.... In salute Elettrocardiogramma – rivela anche la sofferenza del cuore x ipertensione
	Mercoledì 16.10.13 III° incontro ore 20,30-21,30
Dott.ssa Radiana Ravaglioli Psicologa Clinica	<ul style="list-style-type: none"> Noi e la malattia cronica.... Quale significato? l'Emotività può influenzare la pressione arteriosa Lo Stress può agire sulla pressione arteriosa Tecniche di rilassamento – per prevenire l'ipertensione arteriosa
	Mercoledì 23.10.13 IV° incontro con abiti comodi ore 20,30-21,30
Prof.ssa Guerra Mara Insegnante di Scienze Motorie	<ul style="list-style-type: none"> La qualità di vita è strettamente proporzionalmente all'attività motoria Dosiamo l'attività motoria per età e per <u>patologia nell'ambito vascolare</u> L'importanza del DIARIO quotidiano dell'attività motoria Cenni di esercizi pratici da praticare a casa..... verifica fattibilità in loco

Per iscriversi al corso – per ulteriori informazioni contattare dopo il 06.09.13

- La Presidente CS "LE SCUOLE" Sig. Angela Spada – cel 345 221 3811, oppure

- INSAUTE telefonare al 366 267 3266 (dal lunedì al venerdì dalle ore 15 - 17) oppure inviare una e-mail a contattaci@insalute.info o un fax allo 0542 699419