



Lo Stabilimento Termale RIOLO Bagni promuove un ciclo di incontri gratuiti

Sul tema:

“La Pressione Arteriosa, un indicatore da conoscere per VIVERE a lungo e BENE”

Giovedì mattina 8, 15, 22, 29 Ottobre 2015 dalle ore 11 alle 12

presso la **Sala Interna** (seguire le indicazioni) - **Terme di Riolo**

Docenti Dott.ri: F. Farolfi, R. Casanova, R. Ravaglioli, S. Berti

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
Obiettivo generale	<ul style="list-style-type: none"> Corretta conoscenza del significato della pressione arteriosa
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> Come mantenere i vasi e il cuore “giovani” quali gli stili di vita corretti Che cosa è la pressione arteriosa e come si misura Che cos’è l’IPERTENSIONE e come prevenirla e/o gli effetti collaterali-cenni
08.10.15 I° incontro ore 11 – 12	
Dott. Flavio Farolfi Medico di Medicina Generale	<ul style="list-style-type: none"> Il cuore e i vasi: funzionamento dell’apparato cardiovascolare cenni Cosa significa “la pressione arteriosa” (PA) e la sua variabilità La misurazione della PA: quando e come.... Il DIARIO perché è utile? valutare il rischio cardiovascolare – in famiglia - stili di vita La collaborazione col medico di fiducia - aiuta la prevenzione
15.10.15 II° incontro ore 11 – 12	
Dott. Roberto Casanova Spec. in Cardiologia	<ul style="list-style-type: none"> Le variazioni della pressione arteriosa - significato prognostico Iperensione arteriosa e il rischio cardiovascolare - stili di vita Come conservare il cuore a lungo.... In salute Elettrocardiogramma – rivela anche la sofferenza del cuore x ipertensione
22.10.15 III° incontro ore 11 – 12	
Dott. Radiana Ravaglioli Psicologa Psicoterapeuta	<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
29.10.15 IV° incontro ore 11 – 12	
Dott. Stefano Berti Spec.in Medicina Interna e Idrologia Medica	<ul style="list-style-type: none"> Gli alimenti e il loro valore nutritivo in ogni età; l’ alimentazione regolare La prevenzione: attenzione all’alimentazione (dieta iposodica / equilibrata) Il Diario alimentare, uno strumento di autocontrollo e co-gestione L’alimentazione si insegna “da piccoli” in famiglia –abitudini da acquisire

PATROCINIO : COMUNE DI RIOLO TERME e l’AUSL della ROMAGNA – DISTR. FAENZA e del AUSER DISTRETTO FAENZA – C.S. PRIMAVERA

Per iscriversi : Telefonare e/o mettersi in contatto - dopo il 15.09.14

- **Stabilimento Terme Riolo Bagni** - Via Firenze 15 - Segreteria tel: 0546 71 045
 - **Farmacia Bernardi Annamaria** – C.so G. Matteotti, 29, Riolo Terme Tel.:0546 77098
 - **Centro Sociale Primavera/Auser FA**: Pres. Sig.ra C.Collina, Via Gramsci 16 Riolo T, Tel: 0546–70599
 - **Associazione I.N.S.A.L.U.T.E.** cel : 366 367 3266 dal Lunedì al Venerdì dalle ore 15 - 17
- Oppure tramite fax: 0542-699419; oppure tramite email : contattaci@insalute.info