A TU PER TU CON LA SALUTE

ANTEAS LECCO ODV, con il patrocinio ed in collaborazione con **ATS BRIANZA e ASST LECCO**, propone una serie di incontri per la salvaguardia della salute delle persone, dal titolo “A tu per tu con la salute “.

“Abbiamo pensato fosse il momento di trattare alcuni argomenti che vanno affrontati con l’avanzare dell’età e quindi ne abbiamo parlato con i responsabili di ATS BRIANZA e ASST LECCO per condividere i temi da approfondire, trovando immediata disponibilità nell’impostare il ciclo di conferenze” commenta il presidente di Anteas Lecco, Nino Bevacqua.

L'importanza della prevenzione per la salute, attraverso la promozione di stili di vita sani e la diagnosi precoce delle patologie, consiste nella possibilità di ridurre l'insorgenza di malattie, migliorare la qualità della vita individuale e collettiva, e, di conseguenza, alleggerire i costi del sistema sanitario.

Gli incontri, in una prima parte, forniranno consigli utili per uno **stile di vita sano ed una corretta alimentazione** e saranno trattati dai relatori di ATS BRIANZA appartenenti rispettivamente alle strutture “Promozione e Governance delle Attività Fisiche e Sportive”, **Marika De Nisco e Angela Gandolfi**, e “Igiene, Alimenti e Nutrizione”, **Manuela Milani e Vanessa Fabiani**.
In questa sessione saranno illustrati i principi per una sana alimentazione ed una spesa consapevole, unitamente alla presentazione di ricette sane e semplici.
Successivamente saranno illustrati i **benefici dell’attività fisica** e le differenti tipologie di attività da sviluppare.

I due incontri si svolgeranno presso la sala conferenze di ATS BRIANZA in corso Carlo Alberto 120 a Lecco, nei giorni 3 e 17 ottobre alle ore 15. Possibilità di parcheggio al 3 piano del Centro Commerciale Le Piazze.

La seconda sessione di incontri sarà dedicata ad approfondimenti con specialisti in campo sanitario.
La prevenzione del rischio cardiovascolare sarà oggetto di illustrazione da parte del **dottor Pierfranco Ravizza**, cardiologo e Presidente Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Lecco, che sottolineerà l’importanza di comportamenti appropriati che, correttamente applicati, potranno consentire una vita più lunga e di miglior qualità; i consigli sulla prevenzione consentono di mantenere più a lungo possibile una vita attiva e di allontanare negli anni l’insorgere di eventuali malattie invalidanti.

Negli ultimi due appuntamenti analisi specifiche saranno sviluppate **Dott. Tommaso Sellaroli,** Responsabile FF SC Riabilitazione Specialistica ASST-Lecco sul tema **“Fisioterapia: patologie frequenti, esercizi e attività”** e, in chiusura, **dal Dott. Piero Poli,** Direttore dell'Unità Operativa di Ortopedia e Traumatologia ASST-Lecco, che si soffermerà su **“Problemi articolari e muscolari negli over 65”.**

Gli incontri con i medici specialisti si terranno presso la sala conferenze della “Casa della Carità” in via San Nicolò 9 a Lecco, nei giorni 7, 21 e 28 novembre alle ore 15. Possibilità di parcheggio con ingresso da Via Ongania.

“Pensiamo che questa proposta possa offrire un aiuto concreto soprattutto alle persone over 60, ma non solo. Ascoltare i consigli di medici specialisti può aiutare nella propria vita quotidiana, soprattutto in ottica preventiva e per una vita più attiva e consapevole.” conclude il presidente Bevacqua.

Il progetto “A tu per tu con la salute” si affianca alle altre iniziative che Anteas Lecco ODV propone nel territorio per l’invecchiamento attivo, come ad esempio i corsi di ginnastica dolce, i gruppi di cammino, i corsi di arte, lo spazio di socialità presso la Casa della Carità ed i corsi di formazione sul digitale.

L’iniziativa rientra nelle attività del progetto “Reti Solidali: tessere relazioni” con il sostegno di Fondazione Comunitaria Lecchese, FNP CISL Monza Brianza Lecco, Fondo di beneficenza di Intesa Sanpaolo.