

Caro amico, cara amica,
con questa lettera il Comune di Cavallasca entra
nella sua casa con la concreta proposta di un percorso
mirato, sul tema della salute, che abbracci
una molteplicità di questioni molto vicine alla popolazione
anziana.

Otto incontri, per lo più in orari pomeridiani o mattutini,
per approfondire, conoscere, tematiche chiave legate
allo scorrere e all'incedere del tempo.

Medici, volontari ed esperti del settore, si alterneranno
nel tentativo di arricchire, in termini di conoscenza,
il vostro bagaglio informativo, con l'intento di offrirvi gli
elementi utili per vivere con serenità, e in buona salute,
gli anni che passano.

O per gestire al meglio difficoltà o situazioni di criticità.
Un percorso gratuito, di carattere informativo-preventivo,
che affronta diverse voci di interesse generale,
senza peraltro aver la pretesa di esaurirle.

Con questo cammino l'attuale Amministrazione
si prefigge lo scopo di dare avvio ad un rapporto nuovo
con la popolazione del territorio.

L'inizio di un percorso improntato, per chiunque fosse
disponibile, ad un suo maggiore coinvolgimento
non soltanto in termini di sensibilizzazione, ma anche
di partecipazione attiva alla vita della comunità.
Inauguriamo così un dialogo che, è il nostro auspicio,
possa diventare proficuo e costruttivo, nell'intento
di valorizzare al meglio le molteplici risorse umane,
dai giovani ai meno giovani, di cui oggi
il nostro paese dispone.

Nella speranza di poterla incontrare
Le porgo i più cordiali saluti

Marco Gatti
Assessore ai Servizi Sociali
Comune di Cavallasca

LUOGO
Villa Imbonati
Via Imbonati 1
22020 Cavallasca

INFORMAZIONI
tel. 031 210455
www.comune.cavallasca.co.it

Lunedì
**9
novembre**
2009
ore 15.30

Mente mia, non ti conosco...

*Quando l'Alzheimer bussava in famiglia,
perché e che cosa occorre sapere.*

Dott. ssa Luciana Quaia, Associazione "Donatori del Tempo"

Venerdì
**20
novembre**
2009
ore 15.30

Mangiare bene, vivere meglio

Una sana alimentazione alla base di una vecchiaia serena.

Dott. Alfredo Vanotti, Responsabile Servizio Nutrizione
Clinica e Dietetica Asl Provincia di Como

Domenica
**29
novembre**
2009
ore 9.00/12.00

Mattinata di misurazione fattori di rischio: colesterolo, pressione, glicemia

Star bene con il cuore

La prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari.
A cura dell'associazione Comocuore

Venerdì
**11
dicembre**
2009
ore 15.30

Non fermiamoci mai

*Come difendere il nostro corpo dall'incedere del tempo:
tra sport e riabilitazione.*

Dott. Francesco Floris, Specialista in ortopedia e medicina
dello sport

Venerdì
**18
dicembre**
2009
ore 21.00

Respirazione e ansia

Incontro teorico pratico.

Dott. Maurizio Monti, Medico di medicina generale

Sabato
**16
gennaio**
2010
ore 10.00

Occhio alla testa

L'ictus cerebrale: conoscerlo per saperlo affrontare.

Dott. Simone Vidale, Neurologo
con i volontari dell'Associazione Alice

Sabato
**23
gennaio**
2010
ore 10.00

Vediamoci chiaro

*Quando gli occhi danno problemi.
I problemi della vista nella terza età.*

Dott. Daniele Baricci, Oculista

Venerdì
**5
febbraio**
2010
ore 15.30

L'Anziano e l'Azienda sanitaria locale

Come il territorio risponde ai nostri bisogni.

Dott. Marco Orsenigo, Responsabile Anziani
Asl Provincia di Como