



## II 22 APRILE 2024

L'**Istituto "P. Redaelli" di Milano** si apre al territorio con una serie di iniziative dedicate alle donne, con l'obiettivo di promuovere l'informazione e semplici screening per la prevenzione e di alcune delle principali patologie femminili.

Il Ministero della Salute, con Direttiva dell'11 giugno 2015, ha istituito, nella giornata del **22 Aprile** la "**Giornata Nazionale dedicata alla Salute della Donna**". L'evento, che cade simbolicamente nel giorno della nascita del premio Nobel *Rita Levi Montalcini*, è stato pensato come un'occasione di incontro e scambio di idee riguardo la salvaguardia della salute e del benessere femminile.

### VI ASPETTIAMO NUMEROSE AI NOSTRI APPUNTAMENTI:

**8.30/9.30** SCREENING PRESSIONE ARTERIOSA E MISURAZIONE DEL VALORE GLICEMICO (se a digiuno)

Un corretto stile di vita favorisce la protezione del sistema cardiocircolatorio, specialmente per chi è già avanti negli anni, riducendo il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e sindromi metaboliche. Con questi semplici test si può valutare se i valori pressori e il livello di glicemia rientrano nei range di "normalità". Qualora si dovessero verificare deviazioni rispetto ai parametri di riferimento, sarà importante attivare un percorso di approfondimento specialistico.

**9.30/10.15** CONSIGLI DI ECONOMIA ARTICOLARE

Quando si iniziano ad avvertire difficoltà nello svolgere le attività quotidiane per dolore alle articolazioni o fatica, è importante conoscere le strategie per mantenere la propria autonomia più a lungo possibile. In questo spazio dedicato, le terapisti occupazionali potranno fornirvi indicazioni e consigli sulla corretta gestualità e su come muoversi nel modo più ergonomico durante le attività di tutti i giorni

**10.15/11.00** IL MOVIMENTO E' VITA E LA VITA E' IN MOVIMENTO

Una vita dinamica in cui è presente anche l'attività fisica, contrasta il rischio di insorgenza di alcune malattie croniche (es. ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.). In questo spazio potrai ricevere informazioni riguardo all'importanza dell'attività motoria e consigli utili sulle modalità di svolgimento.

**11.00/11.45** INVECCHIAMENTO CEREBRALE

Riconoscere i primi segnali di un possibile decadimento cognitivo; cosa fare, a chi rivolgersi e come mantenere una mente attiva per un miglior invecchiamento

**11.45/12.30** ALIMENTAZIONE E SALUTE

Un'alimentazione sana ed equilibrata è l'elemento fondamentale per la costruzione di uno stile di vita all'insegna della salute e del benessere, soprattutto per le donne: dieta Mind e stile di vita sano.

**10.00/12.00** SPORTELLO INFORMATIVO A CURA DEL SERVIZIO SOCIALE

Conoscere ed essere informati sulla presenza di servizi e risorse territoriali è un'ottima strategia per fronteggiare situazioni di difficoltà e/o di emergenza legate al peggioramento di salute o ad un evento acuto del proprio familiare anziano al domicilio.

Il Servizio Sociale sarà pronto ad illustrarvi tutti i servizi che offre la nostra struttura (R.S.A. Centro Diurno Integrato, RSA Aperta, Cure Intermedie ecc) nonché i servizi e le risorse presenti a livello territoriale (istanza di Amministrazione di Sostegno, domanda di Invalidità Civile, ecc).