

**Da  
Noi  
A Voi**



Azienda di Servizi  
alla Persona  
**Golgi-Redaelli**

Numero 1

Data Aprile 2025

## IL GOLGI-REDAELLI INFORMA

# LA SALUTE E' DONNA

**6  
MAGGIO  
2025**



Gentili Familiari,  
In occasione della 10°  
“**Giornata Nazionale  
dedicata alla Salute  
della Donna**” che si  
celebra il 22 aprile p.v.,  
l'ASP Golgi-Redaelli  
partecipa all'iniziativa,  
organizzando una serie  
di eventi gratuiti per  
approfondire tematiche  
per la salute delle  
donne.

Considerato che tale  
giornata cade  
durante le festività  
pasquali e visto il  
successo dell'iniziativa  
riscontrato lo  
scorso anno, si è  
deciso di posticipare  
l'evento al giorno  
**6 MAGGIO 2025**  
al fine di favorire  
maggiore  
partecipazione.

In tale giornata l'Istituto "P. Redaelli" di  
Milano si aprirà al  
territorio con una  
serie di iniziative  
dedicate alle donne,  
con l'obiettivo di  
promuovere l'informazione e semplici  
screening per la  
prevenzione di alcune  
delle principali  
patologie femminili.  
Di seguito i dettagli  
dell'iniziativa



## 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..) nonché i servizi e le risorse presenti a livello territoriale (istanza di Amministrazione di Sostegno, domanda di Invalidità Civile, ecc).

**Istituto Geriatrico "P. Redaelli" di Milano****- Sala Conferenze - ingresso da Via Caterina da Forlì 55**Per info: [urp.redaelli\\_mi@golgiredaelli.it](mailto:urp.redaelli_mi@golgiredaelli.it)