

**Da
Noi
A Voi**

Numero 1



Azienda di Servizi
alla Persona
Golgi-Redaelli

Data Aprile 2025

IL GOLGI-REDAELLI INFORMA

LA SALUTE E' DONNA



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 Vimodrone 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:

9,00/10,00

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.

10,00/11,00

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 ti verrà misurato il giro vita; le fisioterapiste vi daranno consigli utili, in modo che anche il domicilio, possa diventare una palestra.

11,00/12.00

CONSIGLI DI ECONOMIA ARTICOLARE / ERGONOMIA IN AMBIENTE DOMICILIARE

Quando si iniziano ad avvertire difficoltà alle articolazioni è importante imparare a svolgere le azioni quotidiane in modo corretto, utilizzando oggetti giusti e movimenti adeguati. In questo spazio dedicato, le terapisti occupazionali potranno darvi consigli e indicazioni su come meglio gestire i movimenti nelle normali azioni della vita quotidiana.

12,00/13,00

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. In questo spazio troverai informazioni su come prevenire e stare bene, attraverso il cibo.

10.00/12.00

SPORTELLO INFORMATIVO A CURA DEL SERVIZIO SOCIALE

La donna ancora oggi riveste nella famiglia il ruolo principale di assistenza e accudimento di bambini e anziani. Conoscere ed essere informate è un'ottima strategia per prevenire il panico in situazioni di emergenza, come ad esempio un anziano improvvisamente non più autosufficiente o con un sospetto di decadimento cognitivo. Come accedere ai servizi territoriali e quali risorse sono presenti?

Il Servizio Sociale sarà pronto anche ad illustrare le modalità di ingresso in RSA, la figura dell'Amministratore di Sostegno, i criteri per ricovero in Cure Intermedie e per la RSA aperta.

Istituto Geriatrico “P. Redaelli” di Vimodrone**- Sala Polifunzionale - Via Leopardi 3 -****Per info: urp_redaelli_vi@golgiredaelli.it**