

Gli appuntamenti ore 14.30

Luoghi	Incontri e date		
FIGINO SERENZA (CO)	1°	29 Gennaio	2015
	2°	11 Febbraio	2015
	3°	26 Febbraio	2015
	4°	5 Marzo	2015
SARONNO <i>Sala Bovindo Villa Gianetti Via Roma n. 20</i>	1°	12 Febbraio	2015
	2°	25 Febbraio	2015
	3°	12 Marzo	2015
	4°	19 Marzo	2015
VARESE <i>Sala Varese Corsi P.zza Motta 4 Sala Montanari Via dei Bersaglieri 1</i>	1°	26 Febbraio	2015
	2°	11 Marzo	2015
	3°	26 Marzo	2015
	4°	15 Aprile	2015
DONGO	1°	12 Marzo	2015
	2°	25 Marzo	2015
	3°	16 Aprile	2015
	4°	29 Aprile	2015

**Per maggiori informazioni
rivolgersi agli uffici della
FNP - CISL dei LAGHI**

Ø Via Rezzonico, 34 – Como
Tel. 031 304000
Fax. 031 301974

Ø Via B. Luini, 5 – Varese
Tel. 0332 240115
Fax. 0332 242117

Indirizzo posta elettronica
pensionati.laghi@cisl.it



In collaborazione con

Più salute meno sanità



**Come mantenersi
in salute
attraverso la prevenzione**

Con la collaborazione  **COMUNE DI
VARESE**



L'aumento delle aspettative di vita pone con urgenza il tema della sicurezza sociale dei cittadini di fronte ai rischi della vecchiaia, delle malattie, della invalidità.

In Lombardia, ad esempio, negli ultimi anni si è registrato un incremento della popolazione anziana ultra 65enne che presenta cronicità e pluripatologie.

Gli studi più recenti confermano l'importanza di un corretto stile di vita per mantenersi in salute.

La prevenzione, quindi, può rappresentare una valida alternativa per contenere le patologie e migliorare la qualità di vita della popolazione, in particolare di quella anziana, con una conseguente riduzione dei costi sanitari a vantaggio di un maggiore sostegno della spesa socio-sanitaria.

La FNP - CISL, con ANTEAS ed in collaborazione con la CISL Medici, propone un percorso formativo, articolato in quattro incontri, durante i quali vari esperti, attraverso l'informazione scientifica ed il suggerimento di buone pratiche, guideranno i partecipanti all'adozione di stili di vita sani e all'assunzione di una diversa responsabilità sociale.

L'ultimo appuntamento è riservato all'informativa sulla rete dei servizi socio-sanitari presenti sul territorio per facilitarne l'accesso e la fruizione da parte dei cittadini.



Temi degli incontri

1° incontro

COME INVECCHIARE BENE E SANO

Prevenzione e fattori di rischio modificabili

Uso e abuso dei farmaci

Dott. ^{ssa} Teresa Parillo

Dott. Giancarlo Rivolta

2° incontro

COME MANTENERE L'AUTONOMIA

Le malattie croniche dell'anziano

Dott. ^{ssa} Michela Colombu

Dott. Cesare Guanziroli

3° incontro

COME RITROVARE IL BENESSERE

Alimentazione, movimento

e vita di relazione

Dott. Paolo Mascetti

Dott. Angelo Sguazzero

Dott. Claudio Cetti

4° incontro

LA RETE DEI SERVIZI SOCIO-SANITARI FRUIBILI DAL CITTADINO

in collaborazione con i servizi ASL di Como e Varese