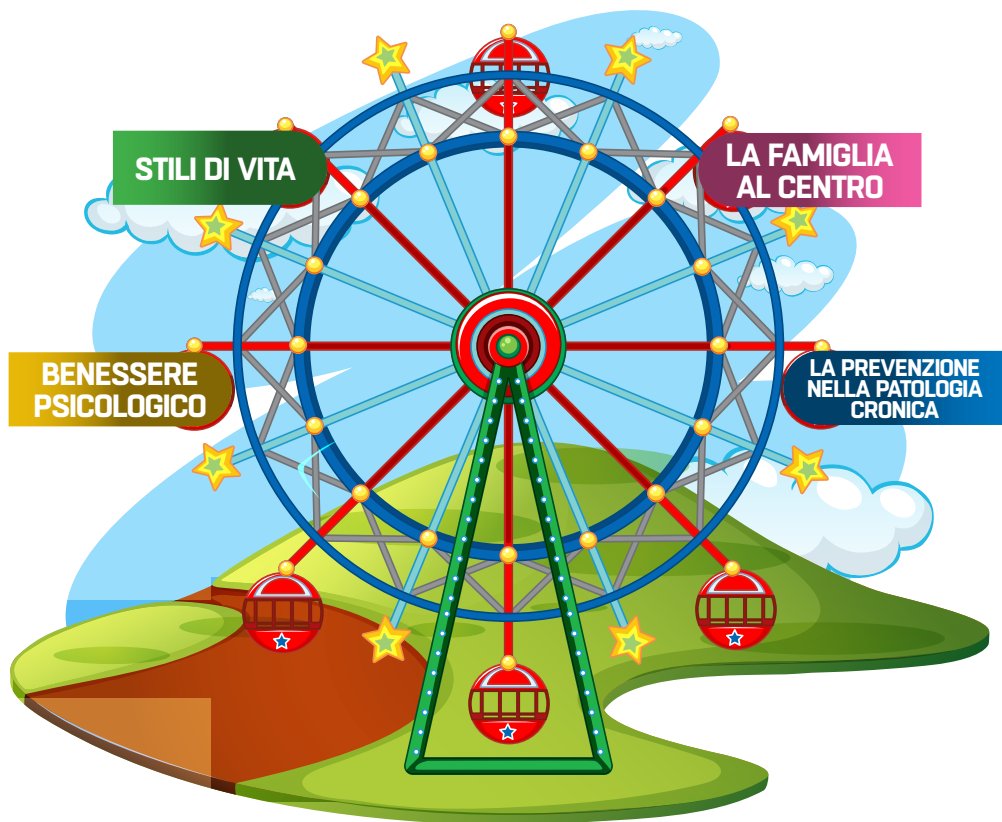


# Prevenzione e promozione della salute in Valcamonica: **Come prendersi cura di sé può aiutare a vivere bene**

Settimana 3 – 8 giugno 2024



Ponte di Legno  
Edolo  
Cedegolo  
Breno  
Ossimo  
Berzo Inferiore  
Darfo Boario Terme  
Pisogne

Sistema Socio Sanitario



ATS Montagna  
ASST Valcamonica

# PRESENTAZIONE

## Un'iniziativa che vuole coinvolgere a 360° la Valcamonica

Un evento speciale, in collaborazione con ATS della Montagna: un'intera settimana, **dal 3 all'8 giugno 2024, dedicata alla Prevenzione e alla Promozione della salute**. L'obiettivo principale è quello di **rilanciare i servizi attivati su tutto il territorio del Distretto sanitario di Vallecamonica-Sebino** e, nel contempo, **sensibilizzare la popolazione sulla promozione della salute** nelle diverse fasi della vita (piccoli, adolescenti, adulti, donne, anziani, fragili e chi li assiste).

Durante la settimana verranno proposte numerose iniziative, seminari, attività informative ed educative, screening, percorsi dedicati a specifiche problematiche, nelle 4 aree di riferimento: **gli stili di vita, il benessere psicologico, la famiglia al centro e la prevenzione nelle malattie croniche**.

I vari stakeholders presenti sul territorio che renderanno possibile l'iniziativa, in sinergia con tutte le Strutture del Polo Territoriale di ASST sono: la Provincia di Brescia, la Comunità Montana di Valle Camonica, i Comuni, l'ATS della Montagna, i Professionisti del Polo Ospedaliero e Polo Territoriale, i Medici di Medicina Generale/Pediatri di Famiglia, le Associazioni di Volontariato, le RSA, le Farmacie, gli Istituti Scolastici, l'Università degli Studi di Brescia, gli Ordini delle Professioni Sanitarie e il Terzo Settore.

Le strutture della rete territoriale (Case di Comunità, Consultori famigliari, Strutture del DSMD, Servizi Vaccinali, ambulatori specialistici...) saranno pertanto aperte a tutta la popolazione afferente al Distretto di Vallecamonica-Sebino che vorrà conoscere e **rendersi protagonista nei percorsi di prevenzione e di promozione sanitaria** proposti e gli Operatori di ASST usciranno nei luoghi di aggregazione (mercati, centri commerciali, manifestazioni...) per **incontrare le persone e far comprendere l'importanza di sani stili di vita e della prevenzione**.

È una grande occasione per scoprire che **prendersi cura di sé può aiutare a vivere bene**, non perdiamo questa opportunità!

**Corrado Scolari**

*Direttore Generale ASST Valcamonica*

CONVEGNO di APERTURA

## INVECCHIARE SÌ, MA INVECCHIARE BENE

Sala conferenza Ospedale di Esine

4 Giugno 2024 dalle ore 18:00 alle ore 20:00

Il convegno è aperto a tutta la popolazione con partecipazione gratuita

Moderatrice:  
Dr.ssa Francesca Andreoli,  
*Direzione medica di presidio ASST Valcamonica*

**18:00**  
**Saluti delle autorità**  
**Introduzione e condivisione degli obiettivi**  
Dott. Corrado Scolari,  
*Direttore Generale ASST*

Dott. Luca Maffei,  
*Direttore Socio Sanitario ASST*

**18:30 / 18:45**  
**Attività fisica e stili di vita per la prevenzione delle malattie cardiovascolari**  
Dr. Fabio Alghisi - Dr. Nicola Bernardi  
*Dirigenti Medici SC Cardiologia ASST Valcamonica*

**18:45 / 19:00**  
**La diagnosi precoce e la prevenzione dei disturbi neurocognitivi maggiori**  
Dr.ssa Marta Bianchi, *Dirigente Medico SC Neurologia ASST Valcamonica*

Dr.ssa Marinella Turla, *Direttore SC Neurologia e Direttore di Dipartimento di Neuroscienze ASST Valcamonica*

**19:00 / 19:15**  
**Mangiare meglio per invecchiare meglio**  
Claudia Pastorelli,  
*Dietista ASST Valcamonica*

**19:15 / 19:35**  
**La prevenzione primaria e secondaria (vaccinazioni e screening), stili di vita**  
Dr.ssa Giulia Berlinghieri,  
*Assistente Sanitaria SC Vaccinazioni ASST Valcamonica*

Dr.ssa Clara Ghidini,  
*Ostetrica Consultori ASST Valcamonica*

Dr.ssa Serena Giulia Domenighini,  
*Dirigente Medico Medicina Preventiva nelle Comunità ATS Montagna*

Dr.ssa Francesca Taboni  
*Dietista SC Promozione della Salute ATS Montagna*

**19:35 / 19:50**  
**Prevenire la disabilità: il ruolo dell'esercizio fisico**  
Dr. Paolo Maria Stofler,  
*Geriatra - Responsabile SS Riabilitazione geriatrica ASST Valcamonica*

**19:50**  
**Conclusioni**

# STILI DI VITA

## VACCINAZIONE ROTAVIRUS NEI BAMBINI

### • QUANDO?

Dal 3 al 7 in in orario di apertura ambulatorio PLS.

### • DOVE?

Negli ambulatori dei PLS.

### • A CHI È RIVOLTO?

Ai genitori dei pazienti in età pediatrica.

### • COSA SI FA?

Promozione vaccinazione rotavirus nei bambini tramite locandina informativa.

## PEER-CORSI SENZA FUMO

### • QUANDO?

Dal 3 al 7 dalle 08:00 alle 13:00.

### • DOVE?

Istituto Olivelli-Putelli Darfo B.T., Istituto Tassara-Ghislandi Breno e CFP Zanardelli Darfo B.T.

### • A CHI È RIVOLTO?

Ai ragazzi degli Istituti che aderiscono alla Peer Education.

### • COSA SI FA?

Percorsi dedicati agli studenti sulla consapevolezza dei danni del fumo e l'uso

delle sigarette mediante interventi tra pari (Peer Education).

## LA PREVENZIONE NEL RAPPORTO MEDICO PAZIENTE

### • QUANDO?

Dal 3 al 7 dalle 08:00 alle 19:00.

### • DOVE?

Ambulatori MMG (AFT Edolo, Cedegolo, Breno e Darfo B.T.).

### • A CHI È RIVOLTO?

Tutti gli assistiti degli MMG.

### • COSA SI FA?

Negli ambulatori degli MMG verranno distribuite locandine sull'importanza della prevenzione delle malattie e delle loro complicità.

## CENTRO DIURNO INTEGRATO PER ANZIANI COME STRUMENTO DI PREVENZIONE

### • QUANDO?

Dal 3 al 7 dalle 09:00 alle 17:00 (accesso **previo appuntamento telefonico al n° 0364/360561 - interno 4**).

### • DOVE?

Centri Diurni Integrati aderenti a A.T.E.A.

### • A CHI È RIVOLTO?

Famiglie del territorio.

### • COSA SI FA?

All'interno dei CDI vengono svolte attività riabilitative che rallentano il decadimento fisico e cognitivo degli anziani. Le attività svolte insieme agli altri ospiti favoriscono la socializzazione, contrastando la solitudine.

## IL BENESSERE DELLA DONNA IN MENOPAUSA

### • QUANDO?

Il 3 dalle 09:00 alle 13:00.

### • DOVE?

Consutorio ASST Valcamonica sede di Breno.

### • A CHI È RIVOLTO?

Alle donne che desiderano uno spazio a loro dedicato per un confronto.

### • COSA SI FA?

Apertura di uno spazio dedicato alle donne in peri-menopausa per confronto con l'ostetrica, circa i cambiamenti di questo particolare periodo.

## PROMOZIONE DELL'AUTONOMIA DEGLI ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI

### • QUANDO?

Il 3 dalle 14:00 alle 16:00.

### • DOVE?

Ospedale di Esine.

### • A CHI È RIVOLTO?

Anziani Over 65 anni e residenti in Valcamonica.

### • COSA SI FA?

Info Point inerente: ristrutturazione di

4 appartamenti destinati al servizio di housing, potenziamento della rete integrata dei servizi legati alla domiciliarità, riqualificazione degli spazi abitativi e installazione di domotica e gruppi di mutuo aiuto per il supporto al caregiver.

## MANI PULITE E SORRISO SPLENDEnte

### • QUANDO?

Il 3-5-7 dalle 10:00 alle 12:00.

### • DOVE?

Scuola dell'Infanzia.

### • A CHI È RIVOLTO?

Bambini Scuole dell'Infanzia.

### • COSA SI FA?

Educazione sanitaria riguardo l'importanza del lavaggio delle mani e dell'igiene del cavo orale, sensibilizzazione degli insegnanti e dei collaboratori scolastici.

## MI INFORMO E MI VACCINO - #OGGI MI VACCINO

### • QUANDO E DOVE?

Il 3-4-5-6-7 dalle 09:00 alle 12:00 e dalle 13:00 alle 15:30 c/o la Casa di Comunità di Breno, Darfo B.T. ed Ospedale di Esine (Ambulatorio Tamponi); il 4 dalle 09:00 alle 12:00 c/o la Casa di Comunità di Pisogne; il 5-6 dalle 09:00 alle 12:00 e dalle 13:00 alle 15:30 c/o Ospedale di Edolo.

### • A CHI È RIVOLTO?

A tutta la popolazione.

### • COSA SI FA?

Sarà possibile presentarsi con accesso libero per verificare il proprio stato vaccinale, richiedere il proprio certificato vaccinale, chiedere informazioni circa le vaccinazioni, prenotare il counselling per viaggiatori

internazionali, ricevere le vaccinazioni previste per coorte di nascita (nati dal 1952 al 1959) e possibilità di somministrazione delle vaccinazioni previste per la fascia adulta e per i soggetti appartenenti a particolari categorie di rischio.

### **LA PREVENZIONE AL MERCATO**

#### **• QUANDO E DOVE?**

Il 3 dalle 09:00 alle 13:00 c/o il Mercato di Cedegolo, il 4 dalle 09:00 alle 13:00 c/o il Mercato di Edolo, il 5 dalle 09:00 alle 13:00 c/o il Mercato di Borno e c/o il Mercato di Ponte di Legno, il 6 dalle 09:00 alle 13:00 c/o il Mercato di Civate Camuno e c/o il Mercato di Darfo B.T., il 7 dalle 09:00 alle 13:00 c/o il Mercato di Pisogne.

#### **• A CHI È RIVOLTO?**

A tutta la popolazione.

#### **• COSA SI FA?**

Rilevazione dei principali parametri vitali, counseling motivazionale breve ai corretti stili di vita, aderenza terapeutica e ai principali screening/vaccinazioni attive in Lombardia.

### **PILLOLE DI PREVENZIONE NELL'AMBULATORIO MMG: LA PRATICA QUOTIDIANA**

#### **• QUANDO E DOVE?**

Il 3 e 5 dalle 15:00 alle 17:00 c/o Ambulatorio di Bienno in Piazza Liberazione n.1, il 4 e 7 dalle 14:00 alle 18:00 c/o Ambulatorio di Borno in Via Gorizia 26 C, il 6 dalle 10:00 alle 12:00 c/o Ambulatorio di Esine in Via IV Novembre n.1, il 6 dalle 14:00 alle 17:00 c/o la Sede del Polo Formativo MMG Valcamonica in Piazza Alpini Breno.

#### **• A CHI È RIVOLTO?**

A tutta la popolazione.

#### **• COSA SI FA?**

Verrà messa a disposizione una fascia ambulatoriale, a turnazione tra i medici partecipanti, in cui poter accedere liberamente ad un colloquio di circa 10 minuti con focus sulla prevenzione: misurazione dei parametri clinici e antropometrici, valutazione dei fattori di rischio presenti e quelli modificabili al fine di prevenire le malattie oncologiche e quelle croniche.

### **PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE QUANDO E DOVE?**

Il 3-5-6 dalle 09:00 alle 17:00, il 4 e 8 dalle 09:00 alle 13:00 c/o Centro Commerciale Adamello di Darfo B.T.; il 3-4-6-7-8 dalle 07:00 alle 11:00 c/o Ospedale di Esine; il 6-7-8 dalle 09:00 alle 13:00 c/o Centro Commerciale Italmark di Sonico;

#### **A CHI È RIVOLTO?**

A tutta la popolazione.

#### **COSA SI FA?**

Rilevazione dei principali parametri vitali (SpO2, FC, PA, peso e altezza), educazione e sensibilizzazione ai corretti stili di vita e ai principali screening attivi in Lombardia.

### **PREVENZIONE DEL RISCHIO CADUTE A DOMICILIO NEGLI ANZIANI**

#### **• QUANDO E DOVE?**

Il 4 dalle 09:00 alle 12:00 c/o Piazza XXVII Settembre Ponte di Legno; il 6 dalle 09:00 alle 12:00 c/o Piazza Ghislandi Breno; il 7 dalle ore 09:00 alle 12:00 c/o il Mercato di Pisogne.

#### **• A CHI È RIVOLTO?**

A tutta la popolazione con età superiore ai 65 anni.

#### **• COSA SI FA?**

Diffusione di locandine con le fasi del progetto di prevenzione cadute e descrizione delle fasi del progetto attraverso la somministrazione di un questionario.

### **AMBULATORI APERTI PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEGLI STILI DI VITA**

#### **• QUANDO?**

Il 4-5-6 dalle 09:00 alle 13:00 (accesso **previo appuntamento telefonico al n° 0364/370008**).

#### **• DOVE?**

c/o Ambulatori MMG Pisogne.

#### **• A CHI È RIVOLTO?**

Pazienti di età compresa tra i 40 e 70 anni.

#### **• COSA SI FA?**

Verranno rilevati: peso, altezza, BMI, pressione e glicemia. In caso di riscontro di valori alterati verranno date indicazioni sugli eventuali accertamenti preventivi e modifiche degli stili di vita.

### **FORMAZIONE SUL CAMPO RISCHIO MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI**

#### **• QUANDO?**

Il 5 dalle 14:00 alle 16:00.

#### **• DOVE?**

Ospedale di Edolo.

#### **• A CHI È RIVOLTO?**

Solo personale ASST Valcamonica esposto a rischio MMC.

#### **• COSA SI FA?**

Incontro di formazione inerente il rischio da Movimentazione Manuale dei Carichi.

### **SMETTERE DI FUMARE È POSSIBILE, PARLIAMONE**

#### **• QUANDO E DOVE?**

Il 5 dalle 09:00 alle 15:00 c/o la Casa di Comunità di Cedegolo; il 6 dalle 09:00 alle 15:00 c/o la Casa di Comunità di Pisogne (accesso **previo appuntamento telefonico al n° 0364/540236-540247**).

#### **• A CHI È RIVOLTO?**

A tutta la popolazione fumatrice.

#### **• COSA SI FA?**

Visita medica tabaccologica con indicazione alle possibili opzioni terapeutiche e rilevazione del grado di dipendenza fisica da nicotina, counselling sanitario con rilevazione parametri vitali e del monossido di carbonio in espirio.

### **DERBY CAMUNO DELLA SALUTE**

#### **• QUANDO?**

L'8 dalle 15:00 alle 18:00.

#### **• DOVE?**

Centro Sportivo di Sonico.

#### **• A CHI È RIVOLTO?**

Solo personale ASST Valcamonica.

#### **• COSA SI FA?**

Partita di calcio con l'obiettivo di richiamare l'attenzione sull'importanza dello sport come strumento di benessere psicofisico, di prevenzione, di inclusione, partecipazione e aggregazione.

# IL BENESSERE PSICOLOGICO

## **SALUTE MENTALE IN VALCAMONICA: PROSPETTIVE, PERCORSI, OPPORTUNITÀ NEL TERRITORIO. RICONOSCERE IL DISAGIO E COSTRUIRE LA CURA**

### • QUANDO?

Il 3 dalle 16:00 alle 18:00.

### • DOVE?

Breno Saletta Mazzoli.

### • A CHI È RIVOLTO?

Tutta la popolazione.

### • COSA SI FA?

Incontro.

## **SOSTEGNO AL CAREGIVER: ORIENTAMENTO SUI DIRITTI E SUI SERVIZI**

### • QUANDO E DOVE?

Il 3 dalle 14:30 alle 16:00 c/o la Sede Caffè di AL di Pisogne, il 4 dalle 16:00 alle 17:30 c/o il Centro Anziani - Associazione AVAM di Malegno e il 5 dalle 14:30 alle 16:00 c/o il Centro Anziani - Associazione Arte di Vivere di Edolo.

### • A CHI È RIVOLTO?

Persone fragili al domicilio e rispettivi famigliari/caregivers.

### • COSA SI FA?

Momento di confronto con il cittadino, al quale verranno fornite indicazioni circa le misure regionali in capo ad ASST, protezione giuridica, abbattimento barriere verticali e di sollevamento, invalidità civile, dimissioni protette, finalizzate a promuovere la permanenza al domicilio delle persone fragili, prevenendo l'istituzionalizzazione.

## **#INDIPENDENTI: ATTIVITÀ DI SENSIBILIZZAZIONE E INFORMAZIONE SUGLI EFFETTI DELLE SOSTANZE PSICOATTIVE**

### • QUANDO E DOVE?

Il 3 dalle 08:00 alle 14:00 c/o Istituto Meneghini di Edolo, il 4 dalle 08:00 alle 14:00 c/o Istituto Tassara Breno (via Folgore), il 5 dalle 08:00 alle 14:00 c/o Istituto Tassara Breno (via Don Romolo Putelli, 2), il 6 dalle 08:00 alle 14:00 c/o Istituto Golgi Breno.

### • A CHI È RIVOLTO?

Studenti di 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> superiore.

### • COSA SI FA?

Attività in piccoli gruppi con simulatore di guida e occhiali che mimano la visione sotto effetto delle sostanze psicoattive (Istituto Tassara Breno); info-point "Nicotina": test di Fagestrom sulla dipendenza da nicotina, test motivazionale alla cessazione, rilevazione del monossido di carbonio in espirio, counselling tabacologico e Info-point "Sostanze".

## **OPEN DAY PER LA PREVENZIONE**

### • QUANDO?

Il 4 dalle 09:00 alle 13:00.

### • DOVE?

IDR della Pia Fondazione di Vallecarnonica, Via Lanico - Malegno (BS).

### • A CHI È RIVOLTO?

Famiglie e Insegnati.

### • COSA SI FA?

Momento informativo e di orientamento relativamente ai segnali per individuare precocemente i disturbi del neurosviluppo.

## **IL DISAGIO PSICOLOGICO NELL'ADOLESCENTE: SPORTELLO INFORMATIVO PER GENITORI**

### • QUANDO E DOVE?

Il 4 dalle 09:00 alle 11:00 c/o Ospedale Edolo zona CUP, il 5 dalle 14:00 alle 16:00 c/o la Casa di Comunità di Darfo B.T. e il 6 dalle 14:00 alle 16:00 c/o l'Ospedale Esine Piano 1 zona CUP.

### • A CHI È RIVOLTO?

Adolescenti, genitori, famigliari, educatori, insegnanti, PLS, MMG, popolazione.

### • COSA SI FA?

Momento informativo e di consulenza relativamente ai campanelli d'allarme, all'importanza della presa in carico precoce e ai servizi a cui rivolgersi nella fase adolescenziale.

## **CONNESSI O IPERCONNESSI?: I RISCHI DELLA RETE**

### • QUANDO E DOVE?

Il 5 dalle 09:00 alle 15:00 c/o la Casa di Comunità di Cedegolo e il 6 dalle 09:00 alle 15:00 c/o la Casa di Comunità di Pisogne (accesso **previo appuntamento telefonico al n° 0364/540236-540250**).

### • A CHI È RIVOLTO?

Adolescenti (se minorenni con autorizzazione del genitore), genitori e popolazione generale.

### • COSA SI FA?

Sportello di consulenza psicologica sui rischi dell'uso improprio dei dispositivi da tecnologia digitale.

# LA FAMIGLIA AL CENTRO

## PAPÀ FAMMI DUE COCCOLE

### • QUANDO?

Il 3 dalle 17:00 alle 19:00 (accesso **previo appuntamento telefonico al n° 0364/329408**).

### • DOVE?

Consultorio ASST Valcamonica sede di Breno.

### • A CHI È RIVOLTO?

A tutti i papà di bambini in fascia d'età 0-6 mesi.

### • COSA SI FA?

I papà con i loro bambini (0-6 mesi) potranno sperimentare la tecnica del massaggio dolce in una seduta teorico/pratica con la presenza di un'ostetrica esperta di massaggio neonatale.

## LA BELLA ETÀ

**Incontri mamme e figlie sui temi dell'affettività e della pubertà**

### • QUANDO?

Il 4 dalle 14:30 alle 16:30 (accesso **previo appuntamento telefonico al n° 0364/329408**).

### • DOVE?

Sala conferenze Ospedale di Esine.

### • A CHI È RIVOLTO?

Ragazze di età compresa tra gli 11 e i 13 anni con le loro mamme.

### • COSA SI FA?

Percorso di tre incontri finalizzato ad accompagnare le ragazze alle soglie dello sviluppo sessuale e le loro mamme in questo cammino, alla scoperta dei processi del ciclo femminile, i cambiamenti del corpo e la fisiologia del ciclo mestruale.

## Chiedilo alla mamma... IL RUOLO DEL PAPA' NELLA RELAZIONE CON I FIGLI

### • QUANDO?

Il 4 dalle 17:00 alle 18:30.

### • DOVE?

Consultorio ASST Valcamonica sede di Breno.

### • A CHI È RIVOLTO?

A tutti i papà.

### • COSA SI FA?

Incontro organizzato come momento di riflessione sulla paternità, per affrontarla

con maggiore serenità e consapevolezza. Possibilità di confronto con altri padri e di acquisizione di tecniche di fronteggiamento dello stress, per vivere meglio il rapporto con i propri figli, dalla nascita all'adolescenza.

## LA RETE PUÒ ASPETTARE: L'USO DEI MEDIA IN ETÀ EVOLUTIVA. BUONE PRASSI PER PROMUOVERNE UN USO FUNZIONALE E PREVENIRE SITUAZIONI DI ABUSO

### • QUANDO?

Il 4 dalle 20:00 alle 22:00.

### • DOVE?

Breno Saletta Mazzoli.

### • A CHI È RIVOLTO?

Tutta la popolazione.

### • COSA SI FA?

Conferenza atta a fornire alla popolazione informazioni utili per aumentare la consapevolezza, promuovere un approccio sicuro e prevenire i rischi in termini di salute psicofisica. A seguire psicologhe e terapisti della Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza garantiranno la possibilità di richiedere brevi consulenze individuali.

## LA CURA DI CHI CURA

### • QUANDO?

Il 5 dalle 16:00 alle 18:00.

### • DOVE?

Casa di comunità di Ossimo.

### • A CHI È RIVOLTO?

Caregivers, Assistenti Familiari, Operatori Sanitari.

### • COSA SI FA?

Bagno di Gong. Saranno presenti l'IFEC

e l'Assistente Sociale per conoscere i caregivers e gli assistenti familiari del nostro territorio a cui si rivolge l'evento, orientarli all'interno della rete dei servizi e fornire loro supporto di prossimità. Questo evento permette, inoltre, la conoscenza tra caregivers e la condivisione di vissuti per gettare le basi alla creazione di una rete di autoaiuto.

## COME MANGIA IL TUO BAMBINO? PORTA IL DIARIO DI QUELLO CHE HA MANGIATO IERI: LO VALUTEREMO INSIEME

### • QUANDO?

Il 5 dalle 9:30 alle 11:30 e dalle 14:00 alle 16:00.

### • DOVE?

Ospedale di Esine, Piano 1 - zona CUP.

### • A CHI È RIVOLTO?

Genitori di bambini dai 3 ai 10 anni.

### • COSA SI FA?

Info point sulla corretta alimentazione nel bambino dai 3 ai 10 anni. È previsto anche un momento ludico per i bambini che accompagneranno i genitori.

## SICUREZZA IN AUTO

### • QUANDO?

Il 5 dalle 17:30 alle 19:00.

### • DOVE?

Sala Conferenze dell'Ospedale di Esine.

### • A CHI È RIVOLTO?

Mamme e papà in dolce attesa, genitori di bimbi di età compresa tra 0-1 anno, nonni e familiari che si occupano del trasporto dei bimbi nella quotidianità.

### • COSA SI FA?

Gli agenti della Polizia Stradale parleranno di regole, buon senso e di misure da

adottare per garantire la sicurezza e la serenità dei più piccoli in auto.

### **IL CIRCOLO DELLA SICUREZZA GENITORIALE**

#### • QUANDO?

Il 6 dalle 17:00 alle 18:30 (**Iscrizione** al Consultorio Familiare di Breno c/o Dr.ssa Martinelli Stefania n° **0364/329396** e c/o Dr.ssa Poetini Genny Consultorio Familiare di Edolo n° **0364/772505**).

#### • DOVE?

Consultorio ASST Valcamonica sede di Breno.

#### • A CHI È RIVOLTO?

A tutti i genitori di bambini 0-6 anni, a nonni ed educatori che si rapportano con questa fascia d'età.

#### • COSA SI FA?

Intervento psicologico esperienziale di gruppo volto ad incrementare le competenze genitoriali, la lettura dei bisogni e la regolazione emotiva del bambino, l'autostima e la fiducia in sé e negli altri.

# LA PREVENZIONE NELLA PATOLOGIA CRONICA

### **È POSSIBILE PREVENIRE IL DECLINO COGNITIVO?**

#### • QUANDO E DOVE?

Il 3 dalle 08:00 alle 16:00 e il 6 dalle 08:00 alle 16:00 c/o l' Ospedale Esine - Ambulatorio Neurologia n°2 (accesso **previo appuntamento telefonico al n° 0364/369202**).

#### • A CHI È RIVOLTO?

Persone di età compresa tra i 65 e 75 anni che lamentano un calo di memoria e che non abbiano già diagnosi di demenza.

#### • COSA SI FA?

Screening neuropsicologico atto ad individuare eventuali deficit cognitivi (durata di circa 45 minuti). Al termine della seduta ogni persona avrà una breve restituzione della prestazione con eventuali indicazioni a stimolazione cognitiva.

### **IL SIX-MINUTE-WALKING-TEST (6MWT) COME STRUMENTO DI PREVENZIONE, MONITORAGGIO E VALUTAZIONE NELLE PATOLOGIE CARDIO-RESPIRATORIE**

#### • QUANDO E DOVE?

Il 4 dalle 14:00 alle 17:00 c/o la Palestra dell'Ospedale di Esine e il 6 dalle 14:00 alle 17:00 c/o la Palestra dell'Ospedale di Edolo (accesso previo appuntamento: [www.svbreno.hitech-sanita.it/#/ht/queue/home](http://www.svbreno.hitech-sanita.it/#/ht/queue/home)).



#### • A CHI È RIVOLTO?

A tutta la popolazione, in particolare a chi lamenta dispnea, o qualche tipologia di intolleranza all'esercizio fisico.

#### • COSA SI FA?

La persona testata deve compiere quanta più strada gli è possibile in sei minuti mentre viene costantemente monitorata la saturazione e la frequenza cardiaca. Il risultato fornisce informazioni sul quadro respiratorio ed emodinamico del paziente durante sforzi fisici moderati.

**DIABETE: MALATTIA MOLTO COMUNE: “SE CONOSCI IL TUO RISCHIO SAI COME COMPORARTI”**

• QUANDO?

Il 5 dalle 14:00 alle 17:00.

• DOVE?

Ospedale di Esine.

• A CHI È RIVOLTO?

Tutta la popolazione adulta, soprattutto alle persone ad alto rischio di sviluppare il diabete

• COSA SI FA?

Somministrazione di un questionario e misurazione di alcuni parametri antropometrici.

**NEFROPATIA: PREVENZIONE DI UNA PATOLOGIA SILENTE**

• QUANDO?

Il 5 dalle 19:00 alle 21:00.

• DOVE?

Sala Conferenze dell’Ospedale di Esine.

• A CHI È RIVOLTO?

Tutta la popolazione.

• COSA SI FA?

Incontro frontale tra l’equipe dell’Unità Operativa di Nefrologia e la popolazione generale.

**I TUMORI DELLA SFERA ORL – BOCCA FARINGE LARINGE COLLO TIROIDE GHIANDOLE SALIVARI E CUTE CERVICO FACCIALE – SI POSSONO PREVENIRE?**

• QUANDO?

Il 6 dalle 20:00 alle 22:00.

• DOVE?

Sala Conferenze dell’Ospedale di Esine.

• A CHI È RIVOLTO?

Tutta la popolazione.

• COSA SI FA?

Incontro frontale tra l’equipe dell’Unità Operativa di ORL e la popolazione generale.

Si ringraziano tutti i professionisti della ASST Valcamonica e tutti coloro che hanno reso possibile questo evento.

**Con il patrocinio di:**



**Hanno collaborato all’iniziativa:**

- ATSP di Valle Camonica
- ATEA Associazione Territoriale Enti degli Anziani
- Associazione Nazionale Alpini
- Pia Fondazione di Valle Camonica Onlus
- Polizia Stradale
- Istituto Comprensivo Darfo 2 - Scuola dell’infanzia
- ISS Olivelli-Putelli Darfo B. T.
- ISS Federico Meneghini Edolo
- IIS Tassara Ghislandi Breno
- Centro Formativo Provinciale “Giuseppe Zanardelli”
- Polo liceale Camillo Golgi Breno
- Sermark Centri Commerciali S.r.l.
- Italmark S.r.l. Sonico
- Centro Anziani A.V.A.M. Associazione Volontari Assistenza Malegno
- Centro Anziani Associazione Arte di vivere Edolo
- Parrocchia Santi Gervasio e Protasio Ossimo
- Polisportiva Ossimo
- Gruppo Volontari Protezione Civile Ossimo
- Cooperativa di Bessimo Coop. Sociale a r.l ONLUS
- Amministrazioni comunali afferenti al Distretto Vallecamonica-Sebino
- Alleanza per la salute mentale di Valle Camonica ODV
- Sol.Co. Camunia

