

in-forma

Dal 7 al 9 Maggio

informarsi per stare in-forma

Centro*Empoli e Azienda USL 11

Presentano "in-forma".

E' arrivata la primavera

ed è tempo di pensare alla propria salute!

Informazioni e test gratuiti saranno disponibili per chiunque voglia saperne di più sulla propria salute. Sentirsi in-forma, sentirsi bene con se stessi vuol dire prima di tutto conoscersi ed essere consapevoli del proprio corpo. Per questo sono stati studiati quattro appuntamenti, quattro giornate in cui saranno approfondite tematiche riguardanti la cardiologia, il diabete, la medicina naturale, l'igiene degli alimenti e l'attività fisica. Sarà possibile effettuare test gratuiti e certificati dalla AUSL 11. Medici specializzati in queste discipline metteranno le proprie conoscenze a disposizione di tutti. Inoltre, ogni giorno i medici della "Casa della Salute S. Andrea" daranno consigli su come smettere di fumare.

Non serve appuntamento, i medici sono in galleria disponibili per te!

in-forma

Dal 7 al 9 Maggio

informarsi per stare in-forma



IN COLLABORAZIONE CON



Casa della Salute S. ANDREA



in collaborazione con
coop

Unicoop Firenze
Sezione Soci Empoli



in-forma

Dal 7 al 9 Maggio

informarsi per stare in-forma



IN COLLABORAZIONE CON



Casa della Salute S. ANDREA



in collaborazione con
coop
Unicoop Firenze
Sezione Soci Empoli

TEST GRATUITI

TEST MONOSSIDO DI CARBONIO E TEST DI FAGERSTRÖM
da Venerdì 7 a Domenica 9 Maggio

TEST METEO SALUTE: "COME VESTIRSI!"
da Venerdì 7 a Domenica 9 Maggio

TEST GLICEMIA
Venerdì 7 Maggio
DALLE 16 ALLE 19

TEST MISURAZIONE CIRCONFERENZA VITA E CALCOLO IMC (INDICE DI MASSA CORPOREA)
Venerdì 7 Maggio
DALLE 16 ALLE 19

TEST: SCOPRI LE PIANTE CURATIVE
Sabato 8 Maggio
DALLE 16 ALLE 19

TEST MISURAZIONE PRESSIONE ARTERIOSA
Sabato 8 Maggio Domenica 9 Maggio
DALLE 16 ALLE 19 DALLE 9 ALLE 13

ATTIVITÀ FISICA SUL PORTICATO
Domenica 9 Maggio
DALLE 16 ALLE 19

DOMENICA ALLE 17 c/o sezione Soci FABIO PICCHI presenterà il suo nuovo libro



da Venerdì **7** a Domenica **9** Maggio

Venerdì **7** Maggio
Dalle 16 alle 19

Sabato **8** Maggio
Dalle 16 alle 19

Domenica **9** Maggio
Dalle 9 alle 13 e dalle 16 alle 19

▼ Ven-Sab dalle 16 alle 19 Dom dalle 9 alle 13

Smettere di fumare

I medici della “Casa della Salute S. Andrea” sono presenti allo stand per parlare delle problematiche legate al fumo. Chi vuole può sottoporsi a test gratuiti.

☀ Ven-Sab dalle 16 alle 19 Dom dalle 16 alle 19

Meteosalute

Che tempo TI fa?

Presso lo stand i ricercatori del Centro Interdipartimentale di Bioclimatologia (CIBIC) dell'Università degli Studi di Firenze saranno a disposizione per distribuire materiale informativo e per rispondere alle domande dei visitatori sulle relazioni tra condizioni meteorologiche e salute umana. Si affronteranno i concetti di temperatura percepita, di comfort o disagio termico, di potenziali effetti su categorie a rischio come anziani, bambini, soggetti con patologie croniche. Il sabato sarà presente anche un esperto di allergie ai pollini.

Chi vorrà potrà:

Esaminare la stazione micrometeorologica per la valutazione del comfort termico in ambienti interni
Eseguire il test sul “come vestirsi”
Completare un questionario sulla sensazione termica, sulla sensibilità soggettiva al tempo atmosferico e sulle allergie da pollini e spore.

Diabete mellito, un'epidemia dolce amara

Sarà presente il Dottor Claudio Lazzeri,
Direttore dell'Unità Operativa Diabetologia AUSL 11

Presso lo stand sarà dato materiale informativo riguardante il diabete mellito che è in forte e costante aumento nel mondo. Si stima che nel 2020 aumenterà del 130% sul pianeta con nessuna esclusione di continente. Saranno dati consigli sui giusti stili di vita e comportamenti da tenere, inoltre saranno effettuati gratuitamente dei test.

A tavola... con la salute

Sarà presente la Dottoressa Maria Giannotti, Direttrice dell'Unità Operativa Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL 11

Presso lo stand, medici e dietisti dell'Igiene alimenti e nutrizione dell'Ausl 11 saranno a disposizione per distribuire materiale informativo, effettuare valutazioni in merito al peso, alle abitudini alimentari, per rispondere alle domande dei visitatori e per proporre, quindi, una modifica dei propri comportamenti al fine di migliorare le abitudini alimentari e acquisire stili di vita più salubri. Sarà affrontato anche il tema della sicurezza alimentare in ambito domestico.

Un pomeriggio per il tuo cuore

Sarà presente il Dottor Andrea Zipoli,
Direttore del Dipartimento Cardiologico AUSL 11

Presso lo stand il personale specializzato dell'Ausl 11 effettuerà la misurazione della pressione arteriosa. Inoltre sarà compilata la carta del rischio cardiovascolare. Saranno distribuiti opuscoli informativi riguardanti la prevenzione. Saranno dati consigli sui fattori di rischio e sui corretti stili di vita.

Come e quando curarsi con le piante

Sarà presente il Dottor Fabio Firenzuoli,
Direttore del Centro Clinico di Medicina Naturale AUSL 11

Presentazione e descrizione delle opportunità che provengono dalle erbe medicinali per curare e prevenire problemi di salute molto comuni. Si tratta di un'occasione per vedere e conoscere le piante, ma anche per imparare ad utilizzarle. Saranno fornite alcune ricette di infusi e decotti. Saranno descritti anche i rischi che scaturiscono dall'uso improprio di integratori e dalla raccolta di erbe spontanee.

Una mattina per il tuo cuore

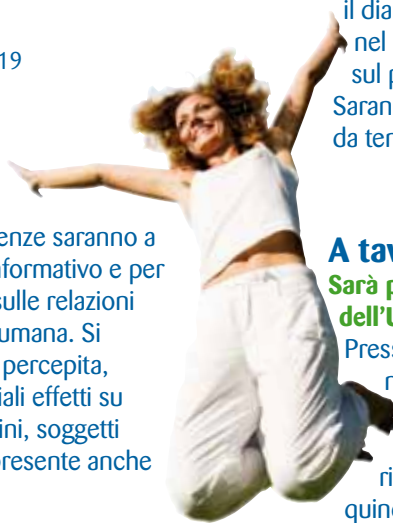
Sarà presente il Dottor Andrea Zipoli,
Direttore del Dipartimento Cardiologico AUSL 11

Presso lo stand il personale specializzato dell'Ausl 11 effettuerà la misurazione della pressione arteriosa. Inoltre sarà compilata la carta del rischio cardiovascolare. Saranno distribuiti opuscoli informativi riguardanti la prevenzione. Saranno dati consigli sui fattori di rischio e sui corretti stili di vita.

Attività Fisica

Sarà presente il Dottor Francesco Benvenuti
Direttore del Dipartimento Fragilità

Presso lo stand il dottor Francesco Benvenuti sarà a disposizione per spiegazioni sui corsi AFA. Sul porticato esterno (Corte dei Mestieri) saranno disponibili istruttori per dimostrazioni pratiche di attività fisica in collaborazione con PALESTRA UNIVERSO e UISP



INFORMARSI PER STARE IN-FORMA