

## OTTOBRE 2015: MESE DELLA SALUTE DELLA DONNA

In linea con il progetto di comunità “La scuola della salute per una Valle della salute” che mira alla massima sensibilizzazione della popolazione sulla pratica di stili di vita sani (in particolare, per l'occasione, lotta al fumo di tabacco, all'abuso di alcol e allo stress, incentivazione dello esercizio fisico corretto e della alimentazione sana e equilibrata) l'ASL di Vallecamonica anche quest'anno aderisce all' iniziativa di ONDA (Osservatorio nazionale sulla salute della donna).

Consolidando quindi l'idea del valore aggiunto della RETE nella promozione di tale iniziativa l'ASL, in collaborazione con Andos (Associazione nazionale donne operate al seno), Associazione Diabetici Camuno Sebina, Alomar (Associazione lombarda malati reumatici) , Associazione Alleanza per la salute mentale, VITAE, Percorsi di luce, Casa delle donne, Commissione pari opportunità del Comune di Darfo BT, i Comuni di Edolo, Breno, Esine, Pisogne e Darfo Boario Terme, Il Centro di Darfo Boario Terme e Kinetik di Rogno, organizza durante il mese di Ottobre 2015 una serie di iniziative .

### **A) INIZIATIVE SPECIALISTICHE** **gratuite su prenotazione**

atte ad individuare eventuali patologie che sono parzialmente prevenibili adottando stili di vita adeguati.

La patologie di interesse sono:

- **Tumore della mammella**
- **Cefalea pre-post menopausale**
- **Artrite Reumatoide e Connettiviti**
- **Tumore utero ed ovaio**
- **Disturbi Comportamento Alimentare .**

**Per accedere gratuitamente** alle visite diagnostiche, agli eventuali approfondimenti strumentali nonché ai percorsi successivi favorenti il cambiamento di stile di vita, le donne dovranno dimostrare di “possedere” , oltre alla familiarità, **i seguenti rischi** prevenibili con **stili di vita adeguati**:

- **Obesità o sovrappeso;**
- **Abitudine al fumo di sigaretta;**
- **Abuso di alcol;**
- **Sedentarietà;**
- **Alimentazione non controllata.**



## **1) VISITE DIAGNOSTICHE CON EVENTUALI APPOFONDIMENTI STRUMENTALI**

Saranno messi a disposizione delle donne dei percorsi diagnostici rivolti alla individuazione di **alcune patologie rilevanti** quali :

- Tumore della mammella : (**Visita senologica con Ecografia Mammella e Mammografia**) ;
- Cefalea pre e post menopausale: ( **Visita neurologica**);
- Artrite Reumatoide e Connettiviti : (**Visita reumatologica**);
- Tumore utero ed ovaio : ( **Visita ed Ecografia Pelvica**);
- Disturbi Comportamento Alimentare : (**Colloquio Psicologico**).

In relazione al fattore di rischio rilevato le donne verranno invitate ad aderire ai seguenti

## **2) PERCORSI FAVORENTI IL CAMBIAMENTO DI STILE DI VITA :**

- **Fumo di sigaretta** : visita gratuita presso il Centro trattamento del tabagismo (CTT);
- **Abuso di alcool**: consulenza di un operatore esperto del settore presso il distretto di Darfo .
- **Sovrappeso/obesità** : adesione alle manifestazioni che coniugano camminata e alimentazione sana;
- **Disturbi del comportamento alimentare**: consulenze condotte dalla psicologa del Centro dei Disturbi del comportamento alimentare.

## **MODALITA DI ACCESSO**

Sia le visite diagnostiche con eventuali approfondimenti strumentali che i percorsi favorenti il cambiamento di stile di vita **sono offerti in numero limitato.**

**Le donne potranno aderire alle iniziative di cui sopra dal 29 Settembre 2015 fino al 09 Ottobre 2015 (escluso sabato e domenica) telefonando al 0364/329228 dalle ore 09,00 alle 13,00.**

Si segnala che per fruire della gratuità, gli appuntamenti (visite diagnostiche con eventuali approfondimenti strumentali e percorsi favorenti il cambiamento di stile di vita) fissati al momento della prenotazione dalla donna al nostro call center **dovranno essere tutti rispettati.**

## **B) EVENTI DI SENSIBILIZZAZIONE**

### **1) ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE**

**a) NORDIK WALKING** (in collaborazione con Amministr. comunale, Proloco, Kinetik );  
**EDOLO, il 17.10 ore 10,30** : inaugurazione del nuovo percorso certificato di nordik walking durante la quale sarà possibile provare tale modalità di movimento seguiti da esperti del settore;

**b) CAMMINARE E ALIMENTARSI CORRETTAMENTE "Il piacere di camminare"** (in collaborazione con le Amministrazioni Comunali, ANDOS, Alomar e Associazione Diabetici Camuno Sebina). Quest'ultima offrirà alla popolazione la possibilità di rilevare la glicemia, peso ed altezza per il calcolo dell' IMC - indice massa corporea- e potrà dare consigli in tema di sana alimentazione. La parte motoria sarà gestita da operatori esperti messi a disposizione da Associazione Diabetici Camuno sebina ( solo su Edolo si curerà anche il Nordik walking) ad eccezione di quanto verrà organizzato a Esine e che verrà gestito da "Il Centro" di Darfo Boario Terme.

**EDOLO**, 24/10/2015, dalle 14 alle 16;

**PISOGNE** il 25/10/2015 dalle ore 14 alle ore 16;

**ESINE** il 7/11/2015 dalle ore 14 alle ore 16.

## **2) INCONTRI PUBBLICI APERTI A TUTTI**

**a) "Donna e alimentazione: impatto degli stili di vita sulla salute"** in collaborazione con le Amministrazioni comunali in cui si affronteranno i seguenti temi:

- Perché l'uomo è diverso dalla donna;
- Perché il cibo fa bene o fa male;
- Perché il cibo è un farmaco

**EDOLO** presso la "Sala L. Chiesa" il giorno 01/10/2015 dalle ore 20,30 alle 22,30;

**BRENO** presso il Palazzo della cultura il giorno 02/10/2015 dalle ore 20,30 alle 22,30;

**PISOGNE** presso il C. culturale Sala Delisi il giorno 3/10/2015 dalle ore 20,30 alle 22,30.

**b) " Il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione del tumore della mammella"** in collaborazione con le Amministrazioni comunali, Andos e VITAE; **PIANCOGNO**, presso la Biblioteca Comunale di Piancogno il giorno 3/10/2015 dalle ore 20,30 alle ore 22,30.

**c) "Nordik walking e salute, i benefici dell'attività fisica"** collaborazione con le Amministrazioni comunali, Proloco, Kinetik ; **EDOLO**, presso l'Istituto Meneghini di Edolo il giorno 16/10/2015 dalle ore 09,30 alle 11,30.

**d) WORKSHOP "depressione nella donna"** in collaborazione con Alleanza per la salute mentale e Percorsi di Luce; **ESINE**, presso la Cittadella della salute dell'ospedale di Vallecamonica, il giorno 20/10/2015 dalle ore 18,00 alle 19,30.

**e) CONVEGNO "Rete Rosa: collaborazioni, percorsi e prospettive per il benessere della donna"** in collaborazione con Amministrazione comunale di Darfo, Commissione pari opportunità del Comune di Darfo, Casa delle donne di Brescia; **DARFO**, presso il Centro Congressi il giorno 30/10/2015 dalle ore 20,30 alle ore 22,30.

**f) CONVEGNO "Tutta la verità su cure miracolose e metodo scientifico"** in collaborazione con Amministrazione comunale di Darfo, Ordine dei medici della Provincia di Brescia; **DARFO**, presso il Centro Congressi il giorno 8/10/2015 dalle ore 20,30 alle ore

22,30.

### **3) INCONTRI PUBBLICI APERTI A TUTTI** (PREVISTA QUOTA DI ISCRIZIONE)

**Percorso sulla gestione dello stress. Corso di rilassamento con il training autogeno; ESINE**, Ospedale di Valle Camonica, presso sala riunioni, dal 01/10/2015 al 31/10/2015. è prevista quota di iscrizione – mail [info@menopeso](mailto:info@menopeso.it) al peso.it).

### **4) INCONTRI PUBBLICI DEDICATI**

**rivolti a coloro** che vogliono comprendere il fenomeno dei disturbi dell'alimentazione

**a) WORKSHOP "disturbi del comportamento alimentare" per i genitori; ESINE**, Ospedale di Valle Camonica, presso il Centro dei disturbi dell'alimentazione, il giorno 20/10/2015 dalle ore 10,00 alle 11,30.

**b) WORKSHOP "disturbi del comportamento alimentare" per i docenti scolastici e i professionisti/educatori che operano nelle palestre, nei centri danza e negli oratori ; ESINE**, Ospedale di Valle Camonica, presso il Centro dei disturbi dell'alimentazione, il giorno 20/10/2015 dalle 14,30 alle 16,00.

### **5) ALTRI EVENTI DI SENSIBILIZZAZIONE**

**a) Inaugurazione mostra fotografica permanente "le donne protagoniste...SEMPRE"** a cura di Andos in collaborazione con fotografo Alessandro Cremona presso l'Ospedale di **ESINE**, 30.9.2015 ore 11.

**b) Proseguimento corsi di Formazione** all'interno del progetto "La Scuola della salute per una valle della salute" Il edizione , tutti i mercoledì di ottobre (prevista iscrizione limitata al servizio formazione ASL).

**c) Info point** presso l'Ospedale di Vallecamonica sui disturbi del comportamento alimentare: **EDOLO e ESINE** il 20/10/2015 dalle 9,00 alle 16,00.

### **INCONTRI RISERVATI A PERSONALE SANITARIO E SOCIO SANITARIO**

**Convegno "La medicina di genere: realtà o mito? Ruolo degli estrogeni e dell'alimentazione nella vita della donna ; ESINE**, 24/10/2015 alle ore 8,30 alle ore 13 presso la sala riunioni dell' Ospedale di Vallecamonica sede di Esine (prevista iscrizione al servizio formazione ASL))

Breno, 28.09.2015