

Chi puo partecipare?

Ogni persona o familiare che conviva con una condizione di malattia cronica come: artrite, artrosi, cancro, diabete, cardiopatie, ictus, ipertensione, malattie respiratorie, cefalee e tutto ciò che può essere considerate cronico.

Come possono aiutarci questi programmi?

Insegnandoci a :

- gestire le nostre situazioni di malattia
- stabilire obiettivi realizzabili
- cercare soluzioni ai problemi
- cercare supporto e collaborazione da altri
- superare i disagi in maniera pratica
- gestire i sintomi e lo stress
- lavorare in collaborazione con i professionisti sanitari
- mangiare in modo sano
- fare esercizio fisico in modo sicuro
- gestire i farmaci



I principali contenuti

- piani d'azione
- risoluzione dei problemi
- gestire le emozioni difficili
- sana alimentazione
- menu equilibrate
- leggere le etichette nutrizionali
- controllare lo stato dei grassi nell'alimentazione
- attività fisica
- pensare positivamente
- strategie per i giorni di malattia
- progetti per il futuro
- collaborare con il sistema e gli operatori sanitari
- uso dei farmaci

"INSIEME PER STARE BENE"

prevede 6 incontri interattivi di gruppo
di 2 ore e 30 minuti ciascuno.

I corsi sono gestiti da infermieri dell'ASL CN1
e sono completamente **gratuiti**



SALA COMUNALE ADIACENTE AL COMUNE DI VENASCA
via Guglielmo Marconi, 19 - Venasca

Luogo

04.03.2025 25.03.2025



11.03.2025 01.04.2025
18.03.2025 08.04.2025

Calendario



H 14.30 – 17.00



Per informazioni e iscrizioni
Infermiere di famiglia e comunità:

Segreteria Diabetologia Saluzzo (0175.215374)
Centrale Operativa Territoriale (COT) (0175.215316)

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA – max 20 iscritti

IMPORTANTE: è necessario, salvo imprevisti, partecipare a **TUTTI** gli incontri.

INSIEME PER STARE BENE

Benessere
Promozione
Riposo **Infermiere**
Sanità **Prevenzione**
Salute *Cronicità*
Insieme **Comunità**
Farmaci
Attività **Casa**



*Un percorso insieme per guadagnare salute...
un passo alla volta*