

Monza, emozione vera

TUTTI AL PARCO DI MONZA PER LA GIORNATA MONDIALE del CUORE



DOMENICA 27 SETTEMBRE 2015 • CASCINA SAN FEDELE

Mattina dalle 9,00

Ultime iscrizioni per
chi sceglie l'attività fisica

Per tutto il giorno

AREA BIMBI

BRIANZA PER IL CUORE RUN



Partenza ore 10,00

5 km di marcia non competitiva organizzata in collaborazione con MONZA MARATHON TEAM.

10 km per runner esperti e per chi vuole mettersi alla prova. Presso il box CAM Centro Analisi Monza, preparatori atletici e fisioterapisti offriranno gratuitamente agli iscritti test e valutazioni medico-sportive.

Iscrizioni su: www.mysdam.net

Info: www.brianzaperilcuore.org - www.monzamarathonteam.it

Mattina dalle 9,00 alle 11,30

ESAMI GRATUITI

dei propri fattori di rischio cardiovascolare:

Glicemia e Colesterolo - Pressione - Controllo circonferenza addominale - ECG a campione - analisi antifumo - prevenzione ictus - valutazioni atletico-sportive.

Le isole della salute

Alla fine del percorso un medico analizzerà globalmente i dati di rischio rilevati.

Trenino del parco

Servizio gratuito da porta Monza
(ore 8,30 - 9,00 - 9,30) alla Cascina

Pausa pranzo

Per garantire una giornata piena, con tutta la famiglia al Parco, daremo la possibilità di una convenzione a prezzo speciale con le strutture vicine alla Cascina San Fedele, riservata ai partecipanti alla gara e alla Giornata del Cuore.

Ampio il programma di intrattenimento per i bambini:

- **POMPIEROPOLI** e **ARRAMPICATA** dei Vigili del Fuoco
- Percorsi educativi su "il corpo umano" oppure "la circolazione sanguigna"
- **LA GIRAFFA VILLAGE**, spazio custodia bimbi, animazione e laboratori creativi, MiniChef, giochi e spettacoli di magia
- Coinvolgimento artistico per realizzare piccole e grandi "opere d'arte" con il gruppo **STREETARTPIÙ**
- Prove e giochi di spada con **BRIANZA SCHERMA**
- Presenza di ambulanza attrezzata visitabile e altro materiale

Pomeriggio dalle 14,30

Area "I PERCORSI DEL CUORE"

INFORMAZIONE MEDICA gestita da personale medico e infermieristico dei reparti di cardiologia, cardiocirurgia e 118 del San Gerardo - *l'infarto dal territorio all'ospedale - quando il cuore diventa insufficiente - le cardiopatie del bambino - le nuove frontiere della cardiologia.*

- **STAND NUTRIZIONISTA:** - consigli sulla dieta - come perdere peso - ricette per portare a tavola uno stile di vita cardioprotetta
- **STAND ANTIFUMO:** in collaborazione con Società Italiana di TABaccologia
- **STAND PREVENZIONE ICTUS:** in collaborazione con Alice Brianza - Area pratica di RCP gestita dai nostri istruttori BLS-D su manichini
- **STAND ATTIVITÀ MOTORIA:** in collaborazione con CAM Centro Analisi Monza - Medical Fitness e valutazioni atletico-sportive.



20anni
CON IL CUORE

Brianza per il Cuore Onlus - Via Pergolesi 33 - 20900 Monza (MB) Tel 0392333487 www.brianzaperilcuore.org - brianzaperilcuore@hsgerardo.org



COMUNE DI
MONZA



REGGIA
DI MONZA
VALERIANO GEMELLI PARCO

Con il Patrocinio di
EXPO
MILANO 2015
NUTRIRE IL PIACERE
ENERGIA PER LA VITA

Regione
Lombardia

BRIANZA PER IL CUORE RUN



IL CUORE DELLA BRIANZA CORRE PER IL CUORE DI TUTTI

Corsa non competitiva organizzata, in collaborazione con **MONZA MARATHON TEAM** nell'ambito delle Giornate Mondiali del Cuore.

DOMENICA 27 SETTEMBRE 2015

Parco di Monza • Cascina San Fedele

5 KM per
runner alle prime armi o per chi
desidera fare una passeggiata

10 KM per
runner esperti e per chi
vuole mettersi alla prova

Brianza per il Cuore Run contribuisce alla campagna raccolta fondi destinati alla lotta alle malattie cardiovascolari.

INFORMAZIONI

Data: Domenica 27 settembre 2015
Partenza: ore 10
Ritrovo: Parco di Monza, Cascina San Fedele

Contributo libero a partire da € 10
Bambini fino a 12 anni gratis

RITIRO PETTORALE E ISCRIZIONI IN LOCO

Domenica 27 settembre fino a 15 minuti prima della gara c/o Cascina San Fedele

Iscrizioni su
su www.mysdam.net
entro le ore 24 di
giovedì 24 settembre

Info:
www.brianzaperilcuore.org
www.monzamarathonteam.it