

BRIANZA PER IL CUORE



News

L'angolo del Presidente

All'inizio di un nuovo biennio

Con il rinnovo delle cariche dell'Associazione mi è capitato il ruolo del presidente per il prossimo biennio. Per prima cosa voglio ringraziare il presidente uscente dott. Giuseppe Fassina, certo di farlo a nome di tutti, per il molto che ha dato di impegno personale per Brianza per il Cuore e per i tanti risultati raggiunti a favore della comunità nei sette anni trascorsi al vertice dell'Associazione.

La mia azione sarà nel segno della continuità, proprio perché gli scopi di Brianza per il Cuore sono e rimangono la prevenzione delle malattie cardiovascolari e la ottimizzazione dei servizi per affrontarle ed in particolare per affrontare le emergenze e urgenze del cuore.

Il consiglio direttivo è stato rafforzato con l'ingresso di due attivi imprenditori, Aurelio Cazzaniga e Mario Colombo, che ringrazio per aver accettato l'invito e sono certo porteranno con le loro doti un contributo sostanziale per le realizzazioni. E' uscita dal consiglio direttivo Gabriella Rota, per evitare un conflitto di interessi dice lei. Lasciatemi approfittare per ringraziarla pubblicamente per tutto ciò che ha fatto e che continua comunque a fare per Brianza per il Cuore, con pesanti ricadute su di me quando fossi tentato dall'idea di indugiare (leggi prendersela comoda). Il settore scuola dipende interamente da lei ed i risultati, che vengono riconosciuti anche a livello nazionale e citati nei congressi, sono un suo merito.

Del resto la prima iniziativa prossima è proprio il Corso di aggiornamento per insegnanti ed operatori sanitari, con inizio il 5 settembre, che quest'anno ha

(segue a pag. 8)

L'ATTIVITA' FISICA VISTA DAI DOTTORI

OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità

Giornata Mondiale della Salute: MUOVITI PER STARE SANO

Definizione OMS della attività fisica: tutti i movimenti della vita di ogni giorno, durante il lavoro, il tempo libero, l'esercizio fisico e le attività sportive. Non è necessario che l'attività fisica sia strenua perché sia benefica.

Marc Danzon (Direttore Regionale OMS per l'Europa): l'attività fisica deve essere riconosciuta come un pilastro dello stile di vita sano e integrata nelle abitudini della vita di ogni giorno. Un modo semplice di praticarla può essere quello di camminare o andare in bicicletta per percorsi anche brevi. Il segreto sta in 30 minuti di movimento ogni giorno.



Da alcuni anni viene indetta la giornata internazionale "Andiamo a scuola a piedi".

Il comune di Monza è stato il primo comune in Italia ad aderire all'iniziativa, meritandosi l'onore e l'onere di capofila di tutti i comuni italiani (mobilita@comune.monza.mi.it). Anche il prossimo 8 ottobre 2003 Monza aderirà alla giornata "internazionale" che si inserisce in un programma più ampio varato dal comune per studiare i problemi legati alla mobilità casa scuola.

APPUNTAMENTO IL 27/28 SETTEMBRE 2003 ALL'ARENGARIO DI MONZA

Ritornano le "isole della salute" nella Giornata Mondiale del Cuore

Appuntamento ormai consueto all'Arengario di Monza che coincide con la Giornata Mondiale del Cuore. Oltre a un incontro fra popolazione e cardiologi, e alla presentazione delle nostre attività generosamente supportate da tutti voi, sarà possibile sottoporsi al **Test di Rischio Globale** con misurazione gratuita di colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, indice di massa corporea, spirometria e monossido di carbonio.

Il percorso delle "ISOLE DELLA SALUTE" che viene proposto in queste giornate insegna come misurare il rischio cardiovascolare globale per poter consentire una opportuna prevenzione rafforzata nei soggetti ad alto rischio. E per tutti il messaggio è quello di uno stile di vita sano "salvacuore".

Programma a pag. 7. L'aggiornamento sul nostro sito www.brianzaperilcuore.org

VI ASPETTIAMO!!!



L'ATTIVITA' FISICA PER VIVERE SANI

DOMANDE E RISPOSTE IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE 2002

? Perché l'attività fisica è così importante per la mia salute ?

R Una attività fisica moderata regolare è uno dei modi più facili per migliorare e mantenere la tua salute. E' in grado di prevenire e controllare alcune malattie come quelle cardiovascolari, il diabete, l'obesità e l'osteoporosi. L'essere fisicamente attivo incrementa il tuo livello di energia, aiuta a ridurre lo stress e diminuisce i livelli elevati di colesterolo e di pressione del sangue. Riduce anche il tuo rischio di alcune forme di tumore, specialmente il cancro del colon. Il gioco attivo regolare promuove una crescita sana e lo sviluppo nei bambini e nei giovani. L'attività fisica regolare aumenta la confidenza, l'autostima e il sentirsi capace sia negli anziani abituati da sempre che in quelli che la iniziano per la prima volta. E' importante per invecchiare in salute, mantenendo qualità di vita e indipendenza. L'attività fisica giornaliera aiuta anche i disabili migliorando la loro possibilità di movimento.

? Che cosa si intende per "attività fisica" ?

R Attività fisica è ogni movimento del corpo che induca un consumo di energia (cioè che bruci calorie). Detto semplicemente, è muoversi. Quando cammini di buon passo, giochi, pattini, pulisci la casa, balli, o sali le scale stai facendo movimento per la salute.

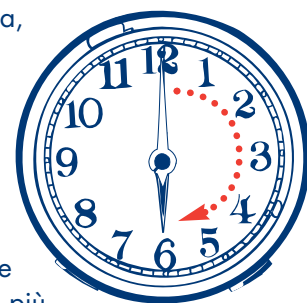
? La sedentarietà è davvero un problema globale di salute pubblica. Non vi sono priorità più importanti per la salute, specialmente nei paesi poveri?

R La mancanza di attività fisica è una delle maggiori cause di morte, malattie e disabilità. Dati preliminari da uno studio OMS sui fattori di rischio suggeriscono che la inattività ovvero lo stile di vita sedentario, è una delle 10 maggiori cause globali di morte e disabilità. Più di 2 milioni di morti ogni anno sono attribuibili all'inattività fisica. Nei vari paesi dal 60% all'85% degli adulti non sono sufficientemente attivi perché la loro salute ne beneficia. Gli stili di vita sedentari aumentano la mortalità per tutte le cause, raddoppiano il rischio di malattie cardiovascolari, diabete ed obesità, e aumentano sostanzialmente il rischio di cancro del colon, pressione alta, osteoporosi, depressione e ansietà. Nelle città in rapida crescita dei paesi in via di sviluppo l'affollamento, la povertà, il crimi-

ne, il traffico, la qualità povera dell'aria, la mancanza di parchi e di marciapiedi e di facilitazioni per l'attività sportiva rendono l'attività fisica una scelta difficile. Anche nelle aree rurali di questi paesi i passatempi sedentari come guardare la televisione stanno aumentando in popolarità. In aggiunta lo stile di vita cambia con conseguente aumento del livello di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Tutto ciò avrà sempre maggiore effetto sui sistemi sanitari, le risorse e l'economia dei vari paesi. Diversi paesi che attualmente devono affrontare l'impatto delle malattie infettive e dei problemi di sviluppo saranno costretti a spendere le loro scarse risorse per affrontare le malattie non contagiose.

? Quanta attività fisica devo fare per migliorare e mantenere la mia salute ?

R L'attività fisica di ogni durata ti farà sentire meglio. La minima attività fisica richiesta per prevenire le malattie è di circa 30 minuti di attività moderata ogni giorno. Per chi guarda alle calorie, ciò si traduce in 150 calorie spese al giorno. Ma ci si può muovere per la salute senza calcolare le calorie. Ripetiamo la semplice formula : almeno mezz'ora di attività fisica moderata nel corso di ogni giornata. Questo può significare scendere dall'auto-bus 2 fermate prima nell'andare o nel tornare dal lavoro. 10 minuti di pulizia della casa 2 volte al giorno più 10 minuti di bicicletta. 30 minuti di gioco o di danza. Se cominci l'attività fisica, devi iniziare con pochi minuti di attività al giorno e quindi aumentare gradualmente la camminata fino ai 30 minuti. Devi ricordare che mezz'ora è solo la raccomandazione minima. Naturalmente più tempo passi muovendoti per la salute e più sarà il tuo guadagno. La cosa più importante è muoversi!



? Che cosa si può fare ?

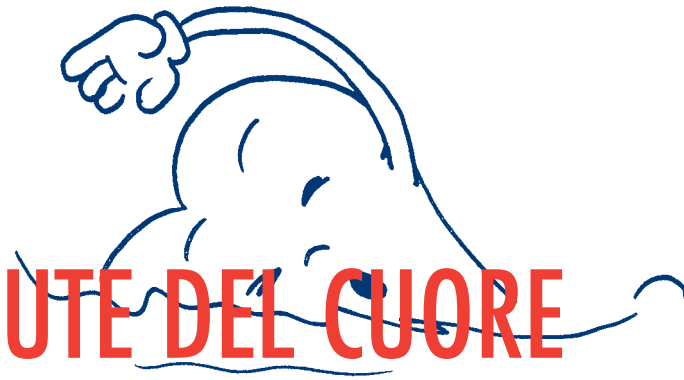
R La inattività fisica non è solo il risultato di una scelta individuale di stile di vita. La mancanza di spazi aperti sicuri ed accessibili, di luoghi per l'attività sportiva, di campi da gioco può rendere difficile se non impossibile fare attività fisica. Tuttavia il comportamento delle persone è influenzato più dalla insufficiente conoscenza dei benefici dell'attività fisica. Per via delle insufficienti risorse

per promuovere l'attività fisica, i governi spesso evitano di educare la gente circa i rischi della sedentarietà. Per promuovere l'attività fisica una comunità deve renderla prioritaria e provvedere allo sviluppo di parchi e spazi aperti, di aria ed acque pulite, di strade sicure e di una vita pubblica vivace. Tutti debbono essere coinvolti per influire sui trasporti, l'ambiente, la pianificazione urbana. In diverse città e paesi si sono realizzate molte opportunità.

? Che cosa posso fare io ?

R E' facile, gratuito, divertente e praticamente ognuno può farlo ... cammina veloce, pedala, danza : sono solo alcuni modi di essere fisicamente attivo. Puoi muover-

ti a scuola, a casa o al lavoro. Prendi le scale invece dell'ascensore (almeno per scendere!). Fai semplici esercizi di stretching mentre sei seduto al tavolo o in piedi al tuo posto o mentre telefoni. Cammina, corri o pedala per andare dove avresti preso la macchina o l'autobus. Molte delle attività che puoi fare a casa sono molto utili : lavare i vetri, dipingere le pareti, pulire i pavimenti, tagliare l'erba, accompagnare il cane. Puoi fare attività fisica anche mentre guardi la televisione, ad esempio con una ciclette. Il tuo obiettivo è di essere attivo per almeno 30 minuti nel corso della giornata.



ATTIVITÀ FISICA E SALUTE DEL CUORE

PICCOLI CAMBIAMENTI CHE PORTANO GRANDI VANTAGGI

Non ci sono alternative per la salute del cuore all'esercizio fisico regolare e ad una alimentazione sana, ma si può fare qualcosa di più. Se fumi la tua priorità è smettere di fumare.

UN POCO CHE PORTA LONTANO

Anche 30 minuti di attività fisica moderata ma ogni giorno vi saranno di aiuto per:

- ridurre il rischio di attacco cardiaco e di ictus
- mantenere sotto controllo il vostro peso
- ridurre i livelli di colesterolo
- prevenire e controllare la pressione alta
- aumentare il vostro livello di energia e farvi sentire più in forma
- dormire meglio

L'attività fisica serve a tutti. Si può cominciare ad ogni età, ma chiedendo prima consiglio al vostro medico se avete problemi di salute o fattori di rischio per il cuore

IN FORMA MIGLIORE SENZA ACCORGERSI

Al lavoro

- scendete dal bus o dal metrò qualche fermata prima e fate un tratto di strada a piedi
- passeggiate durante la pause del lavoro o al momento del pasto
- salite le scale invece di prendere l'ascensore
- andate a parlare a qualcuno invece di usare il telefono o l'email

- state in piedi mentre telefonate
- prevedete un tempo per l'attività fisica nella vostra agenda

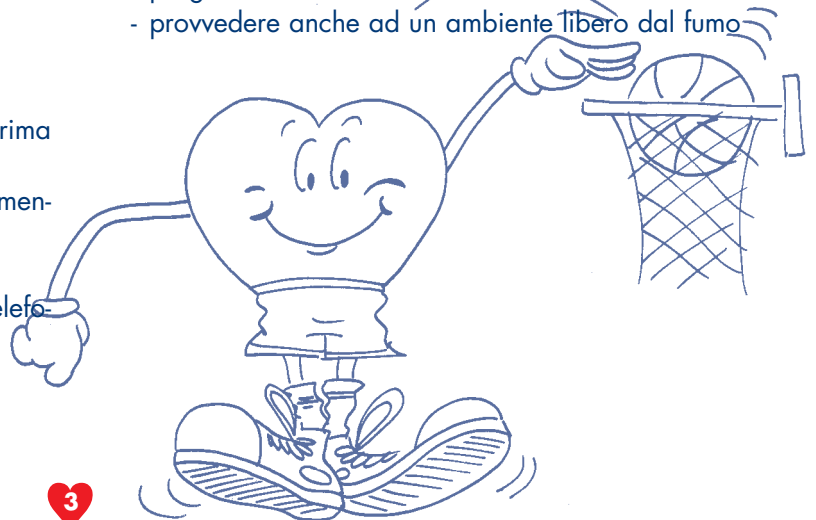
Divertendovi con gli amici o i familiari

- programmate uscite e vacanze che comprendano attività fisica
- in spiaggia invece di stare sdraiati camminate, correte, nuotate, trascinate un aquilone
- visitate una città camminando o pedalando
- danzate, anche questo è attività fisica
- scegliete attività adatte all'ambiente dove vivete

CHE ALTRO SI PUÒ FARE ?

Con l'aiuto di familiari, amici e colleghi fate pressione sui leader della vostra comunità, sui rappresentanti del governo locale e nazionale, sui decisori per :

- creare spazi pubblici per camminare, pedalare o giocare in sicurezza
- far si che l'attività fisica faccia parte integrante dei programmi della scuola
- provvedere anche ad un ambiente libero dal fumo



PER I PIU' PICCOLI E I PIU' GIOVANI: PROMUOVERE UNA ATTIVITA' FISICA DIVERTENTE E PRATICABILE PER TUTTA LA VITA

Sebbene i più giovani siano fisicamente più attivi degli adulti, non si impegnano tuttavia a mantenere i livelli di attività fisica raccomandati. Per di più la pratica dell'attività fisica va decrescendo decisamente durante l'adolescenza e con il crescere dell'età.

Le linee guida indirizzate ai programmi di educazione alla salute nella scuola promuovono una **attività fisica giovanile divertente e praticabile per tutta la vita**. Infatti nei più piccoli e nei più giovani l'attività fisica regolare crea diversi vantaggi per la salute: migliora la resistenza aerobica e la forza muscolare, previene i fattori di rischio cardiovascolari (ipertensione, ipercolesterolemia, sovrappeso/obesità), aumenta la densità della massa ossea, crea autostima positiva riducendo ansia e tensione. Per quanto concerne l'intensità dell'attività fisica allenante e che quindi induce questi benefici, occorre che comprenda almeno tre momenti settimanali con almeno mezz'ora a ritmo intenso ("puff and pant", cioè sbuffando e sudando).

Se l'obiettivo del fare attività fisica è la salute e uno sviluppo armonico sono da preferire le attività aerobiche, e tra queste la marcia, la corsa, l'andare in bicicletta, il nuoto. Ma qualsiasi sport è utile in uno stile di vita sano.

Scuola e comunità con i suoi decisori dovrebbero promuovere l'attività fisica dei bambini e degli adolescenti: hanno infatti la possibilità di migliorare così la salute dei più giovani educando e fornendo programmi e servizi. La scuola in particolare può essere un ambito estremamente efficace perché in grado di raggiungere la quasi totalità dei più piccoli e dei più giovani. La comunità può integrare questa azione della scuola offrendo luoghi e opportunità per una attività fisica in sicurezza. E' inutile dire che anche le famiglie devono essere coinvolte e devono coinvolgere a loro volta.

Quando nel Corso del 1995 affrontammo per la prima volta il tema dell'attività fisica nella scuola scegliemmo come titolo "A scuola con il corpo" indicando due aspetti come essenziali:

- la corporeità per saper controllare il proprio "io fisico",
- l'attività fisica per vivere sani e felici.

Il modello da sviluppare continuava ad essere quello del **triangolo della salute**, il più possibile equilatero, con i suoi 3 lati fisico, mentale e sociale.

E' evidente che il lato fisico è insidiato da una decisa e dimostrata riduzione dei livelli di attività fisica nei bambini e nei ragazzi, che avrà conseguenze negative sulla loro salute futura. Le cause di questa crescente sedentarietà sono sì la televisione, i videogiochi, il computer, ma anche la

preoccupazione dei genitori di avere sotto gli occhi i più piccoli, ma anche l'insufficiente attenzione ed azione della scuola, lo scarso coinvolgimento e la limitata formazione degli insegnanti, la delega quasi esclusivamente agli insegnanti di educazione fisica.

Ora Organizzazione Mondiale della Sanità e altre istituzioni internazionali sottolineano di nuovo come l'attività fisica acquisita come stile di vita nell'età evolutiva abbia un ruolo importante e misurabile come fattore protettivo per la salute, e come la sedentarietà rappresenti di certo un vero e proprio fattore di rischio.

A proposito della delega dell'attività fisica nella scuola alle ore di educazione fisica, una ricerca nelle scuole elementari e medie statunitensi, pubblicata nel 1994 ha evidenziato che il tempo di vera attività durante l'ora di educazione fisica,

che idealmente avrebbe dovuto essere di almeno il 50% del tempo, in realtà rappresentava nelle scuole elementari verificate l'8,6% e nelle scuole medie il 16,1% per quanto riguarda una attività fisica moderata-intensa.

Il percorso da fare non è breve, ma è senz'altro possibile.

Tra i punti da considerare non vanno dimenticati:

- l'immobilità in classe, da limitare;
- l'attività fisica deve essere anche divertimento;
- il concetto di competitività nell'attività sportiva, secondo il quale è importante vincere;
- il livello di attività fisica che è considerato efficace, e quindi va raggiunto per un reale effetto protettivo di lunga durata ("sbuffa e suda");
- il modello dei "media" dell'attività fisica o sportiva (moda e mode/apparire/avere successo).

E' necessaria però una azione multidisciplinare e nella scuola è indispensabile la formazione e la partecipazione di tutti gli insegnanti. Come infatti di è dimostrata efficace la preparazione attenta degli insegnanti di educazione fisica, è indispensabile per realizzare con successo programmi di educazione alla salute anche per una attività fisica praticabile e divertente, la formazione di tutti gli insegnanti. I docenti della scuola desiderano spesso una formazione e un aggiornamento più approfonditi ed in sintonia con le linee guida e le raccomandazioni nazionali ed internazionali.

Brianza per il Cuore cerca di venire incontro a questa esigenza con il corso di aggiornamento www.muoviamoci.it di più- l'attività fisica per vivere sani in unione con Heart Care Foundation ed in collaborazione con l'Istituto di Igiene e Medicina Preventiva dell'Università di Milano.



L'ATTIVITA' FISICA PROMOSSA DA UN SINDACO DOTTORE

Albate è un paese di circa 5000 abitanti, a cavallo della strada per Carate con molto verde e anche con molte idee, diventato famoso perché il Sindaco ha invitato i suoi cittadini a praticare l'attività fisica ed ha lanciato la proposta di sostituire lo scuolabus con persone guida che raccolgano i bambini e li accompagnino a scuola a piedi.

Albate in Forma

Il progetto "ALBIATE IN FORMA" (movimento per la salute), prevede la prescrizione di attività fisica da parte dei medici.

Si è visto infatti che molte malattie sono più frequenti tra le persone che hanno uno stile di vita sedentario. Per prevenire e combattere l'osteoporosi, l'infarto miocardico, l'ictus, l'ipertensione arteriosa, il diabete mellito, l'obesità, l'asma bronchiale, per diminuire il numero delle cadute nell'anziano, per ridurre il consumo di farmaci, per accrescere la propria autostima ed il proprio benessere psicofisico occorre ogni giorno svolgere una leggera attività fisica.

Qui di seguito, in modo molto semplice, il tuo medico ti consiglia l'attività che secondo lui, in questo periodo della tua vita, puoi svolgere senza difficoltà e con poca fatica.

Ora sta a te seguire i consigli. La tua salute è nelle tue mani!



- Passeggia per 30 minuti o vai in bicicletta per 30 minuti in pianura ad andatura moderata almeno tre giorni alla settimana.



- Fai del giardinaggio o lavori domestici che comportino movimenti per 30 minuti almeno tre giorni alla settimana.



- Cammina per un chilometro a settimana ad andatura moderata.



- Pratica uno sport, (nuoto, palestra, corsa, calcio, volley, pallacanestro, tennis, ecc.), per almeno 1 ora a settimana.



- Fai degli esercizi lenti e leggeri per almeno 5 minuti al giorno.



- Vai al lavoro o a scuola a piedi o in bicicletta. Fai le scale a piedi. Evita di usare l'auto per brevi tragitti.

Il manifesto del Progetto "Albate in Forma" per gentile concessione del Sindaco dott. Viganò

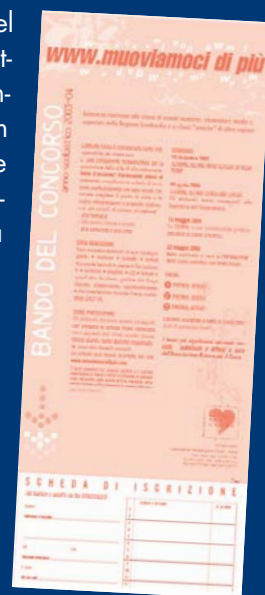
L' ATTIVITÀ FISICA PROMOSSA DA UN CONCORSO

Giusto epilogo del convegno del 5 settembre per i docenti è il lancio di un concorso che vuole coinvolgere e stimolare sul tema dell'attività fisica alunni e insegnanti. Brianza per il cuore si attende varie proposte su vari supporti ed è pronta a premiare i migliori prodotti con tanti premi per alunni e scuole.

Per meglio seguire lo sviluppo del concorso è stato aperto un sito all'indirizzo:

www.muoviamocidipiù.it

dove tutti potranno trovare notizie utili per la partecipazione.



SERATE DI APPROFONDIMENTO

Dopo il convegno del 5 settembre non mancate alle serate di approfondimento, occasione di incontro con esperti, che si terranno a Monza, Villa Serena C/O Ospedale San Gerardo via Donizzetti 106. Questo è il programma:

Lunedì 6 ottobre

Come alimentarsi prima dello sport
dott.ssa Elisabetta Orsi (dietista)

Lunedì 13 ottobre

Andare in bicicletta fa bene alla salute, è un vero piacere e fa bene alla città
dott. Luigi Riccardi

Martedì 21 ottobre

Strategie per promuovere l'attività fisica e lo sport nella scuola
dott. Ettore Rizzi

Martedì 28 ottobre

Facilitare l'attività fisica: aspetti sociopolitici
dott. Paolo Pilotto, dott. Filippo Viganò

"L'ISOLA DELLA RIANIMAZIONE CARDIACA" al Festival dello Sport 2003

Grazie agli organizzatori dell'USSM, anche quest'anno l'Associazione Brianza per il Cuore si è presentata al Festival dello Sport con: "L'ISOLA DELLA RIANIMAZIONE CARDIACA", organizzando momenti per il pubblico di dimostrazioni di Rianimazione Cardiopolmonare e di defibrillazione per sensibilizzare la popolazione all'emergenza per la morte improvvisa da arresto cardiaco alla necessità di allertare immediatamente l'1.1.8.

L'Associazione, aderendo al Bando della Fondazione della Comunità di Monza e della Brianza, ha potuto realizzare il "Progetto VITA 2: dotiamo il corpo istruttori di nuovi manichini per l'addestramento e le persone addestrate di un CD per l'autovallutazione" presentato domenica 15 giugno ai rappresentanti della Fondazione di Comunità e alle autorità, presenti tutti i corpi coinvolti nel Progetto VITA che hanno ricevuto

una benemerita per la partecipazione e la sensibilità dimostrata.

Nella stessa cerimonia sono state premiate, le scuole superiori della Brianza che hanno partecipato al Corso "ANCHE TU PUOI SALVARE UNA VITA" e le scuole materne, elementari e medie della Brianza che hanno svolto il programma "APPRENDERE A PORTARE SOCCORSO" e "CUORE, SACCO E LA VIVACE FAMIGLIA DEGLI ALIMENTI".

LE SCUOLE PREMIATE

Corso "ANCHE TU PUOI SALVARE UNA VITA"

1160 studenti in n. 10 scuole di 3°, 4° e 5° superiore

Liceo Scientifico "PAOLO FRISI" Monza
Liceo Linguistico "COLLEGIO BIANCONI" Monza
"ISTITUTO STATALE D'ARTE" Monza
Liceo Classico "BARTOLOMEO ZUCCHI" Monza
Collegio Villoresi "SAN GIUSEPPE" Monza
I.T.C.G. "ACHILLE MAPELLI" Monza
Liceo scientifico "F. ENRIQUES" Lissone
I.T.C.G. "EUROPA UNITA" Lissone
Liceo Scientifico "ANTONIO BANFI" Vimercate
Istituto Tecnico Industriale "LEONARDO DA VINCI" Carate Brianza

Programma "APPRENDERE A PORTARE SOCCORSO"

610 alunni: 12 scuole per 31 classi di cui 3 classi di 4°el, 22 di 5° el, 3 di II° e 3 di III° media

Scuola elementare "Via Caravaggio" Monza
Scuola elementare Plesso "POLO" Meda
Scuola elementare Plesso "DIAZ" Meda
Scuola elementare "ALESSANDRO MANZONI" Capriano
Scuola elementare "DUCHESSA D'AOSTA" Brioso
Scuola elementare "G. SEGANTINI" Veduggio

Scuola elementare "A SASSI" Renate
Scuola elementare "SANT'ANDREA" Biassono
Scuola elementare "MORO" Biassono
Scuola elementare "ELVE FORTIS" Brugherio
Scuola elementare "VIA CORRIDONI" San Damiano
Scuola media "DE FILIPPO" San Damiano

Programma "CUORE, SACCO E LA VIVACE FAMIGLIA DEGLI ALIMENTI"

**500 alunni in 5 scuole elementari classi 1°, 2°, 3°, 4°, 5°
180 piccoli di scuola materna in 4 scuole materne (bambini di 5 anni)**

Scuola materna "Fratelli GRIMM" Brugherio
Scuola elementare "ELVE FORTIS" Brugherio
Scuola elementare "VIA CORRIDONI" San Damiano
Scuola elementare "VIA TOLSTOJ" Desio
Scuola elementare "VIA DOLOMITI" Desio
Scuola materna "VIA DOLOMITI" Desio
Istituto Statale "GABRIO PIOLA" Giussano
Scuola materna "ANGELO CAGNOLA" Lissone
Scuola materna "VOLTURNO" Lissone
Scuola elementare "G. RODARI" Seregno

**Anche a Vimercate
le isole della salute
di Brianza per il Cuore.
Un successo!**

Su iniziativa del locale Lions Club e con la collaborazione del Comune di Vimercate, nella persona dell'Assessore ai servizi sociali Marisa Vergani, l'Associazione Brianza per il Cuore ha "replicato" a Vimercate il 10/11 maggio 2003 la manifestazione "LE ISOLE DELLA SALUTE" che tanto successo di pubblico hanno riscosso nel novembre scorso all'arengario di Monza.

Nelle sale dello splendido Palazzo Trotti i cittadini di Vimercate e dei paesi confinanti hanno potuto sottoporsi al Test di Rischio Globale per la Prevenzione Cardiovascolare con misurazione gratuita di Colesterolo e Glicemia, Pressione arteriosa, Peso e Indice di massa corporea, Spirometria e Monossido di carbonio.

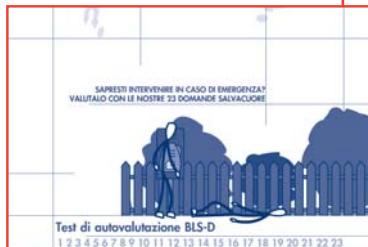
Nel Convegno organizzato sabato 10 maggio, alla presenza delle autorità politiche e sanitarie locali, il presidente dell'Associazione ha presentato il Progetto Vita al via anche nell'area di Vimercate. In occasione del convegno il movimento Diritti e Salute, in ricordo del compianto presidente Enzo Carrese, ha donato alla polizia municipale un defibrillatore (DAE) semiautomatico.





Gioco/Test per il Progetto Vita RIANIMA E DEFIBRILLA

E' stato prodotto, con il contributo della Fondazione di Comunità di Monza e Brianza un CD ROM per aiutare a memorizzare le manovre della Rianimazione Cardio-Polmonare e i passi della defibrillazione precoce. Attraverso un percorso in forma di guida con immagini si esegue un test di autovalutazione.



Programma 27/28 settembre

Conosci i tuoi valori di rischio e impara a modificarli
Sala dell'Arengario: sabato 27 ore 9-12 e 15-18
domenica 28 ore 9-11 e 15-17

Visita le "isole della salute" ed esegui gratuitamente il test "Quanto ami rischiare?"

Monza per la 'Giornata mondiale del cuore'
Domenica 28 ore 11.30, sala dell'arengario

Lancio della nuova iniziativa di Brianza per il Cuore "ContrATTACCO CARDIACO" con il sostegno iniziale dei Rotary Club Monza e Rotary Club Monza Est

I cardiologi rispondono ai cittadini
Sabato 27 ore 17.30, portici dell'arengario

Occasione di incontro con i cardiologi del San Gerardo: un "a domanda/risposta" condotto dal direttore de Il Cittadino Luigi Losa

Conosci l'Associazione

Presentazione dei vari progetti proposti e realizzati dall'Associazione Brianza per il Cuore per la comunità di Monza e della Brianza.

Invito al test "Rianima e defibrilla" per la valutazione del grado di conoscenza delle manovre RCP e uso del defibrillatore.

Esposizione "La Salute del Cuore comincia a scuola": progetti realizzati per la scuola dell'obbligo

Aiuta l'Associazione

Visita il piccolo "mercato" allestito sotto i portici dell'arengario: troverai sicuramente un'idea simpatica per un regalo e per il bene dell'Associazione.

RITAGLIA LUNGO LA LINEA TRATTEGGIATA IL BOLLETTINO POSTALE

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Versamento -

€ sul C/C n. 34363200

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

di Euro

importo in lettere

INTESTATO A:

ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE
 VILLA SERENA VIA DONIZETTI, 106 MONZA (MI)

ESEGUITO DA:

--	--	--	--	--	--

BOLLO DELL'UFF. POSTALE

CAUSALE:

- Socio ordinario € 52 Socio aderente € 103 Socio sostenitore € 516 Rinnovo quota anno
- Amico di Brianza per il cuore: contributo libero di €

CONTI CORRENTI POSTALI - Ricevuta di Accredito -

€ sul C/C n. 34363200

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

di Euro

importo in lettere

INTESTATO A:

ASSOCIAZIONE BRIANZA PER IL CUORE
 VILLA SERENA VIA DONIZETTI, 106 MONZA (MI)

- Socio ordinario € 52 Socio aderente € 103 Socio sostenitore € 516 Rinnovo quota anno
- Amico di Brianza per il cuore: contributo libero di €

ESEGUITO DA:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BOLLO DELL'UFF. POSTALE
 codice bancoposta

IMPORTANTE: NON SCRIVERE NELLA ZONA SOTTOSTANTE
 numero conto

Direttore Editoriale e Direttore

Responsabile: Luigi Pintus

Editore: Associazione Brianza per il Cuore

Consulente Editoriale: Antonello Sanvito

Registrazione Tribunale di Monza: n.1313 del 11/12/97

Stampa: Puntolinea s.a.s. Monza

Comitato di Redazione: Giuseppe Della Torre, Vincenzo Nociti, Giovanni Paltrinieri, Luigi Pintus, Gabriella Rota, Franco Valagussa

Progetto Grafico/editoriale: Puntolinea Advertising, Monza

*come tema quello dell'attività fisica per vivere sani con il titolo significativo **www.muoviamocidipiù** che vuole sottolineare la minaccia reale della sedentarietà indotta per i più giovani oltre che dalla televisione anche dalle attrattive del computer non più solo per i videogiochi ma anche per internet. Al di là della perdita dei vantaggi dell'attività fisica regolare tutto ciò ha già provocato un aumento del numero dei bambini e ragazzi in sovrappeso od obesi. Basti pensare che in un recente congresso europeo sull'obesità è stato segnalato che in Italia oltre il 30% dei bambini sarebbero in sovrappeso od obesi: un vero record assoluto, purtroppo negativo. Sul tema del muoversi per vivere sani e con un occhio particolare per i più piccoli e i giovani nella scuola è stato lanciato un grande concorso con premi ovviamente collegati all'attività sportiva. Sempre in settembre, in occasione della giornata mondiale del cuore che quest'anno cade nella domenica 28 e che è dedicata al tema delle cardiopatie nella donna, ripeteremo l'iniziativa delle Isole della Salute e della Rianimazione del Cuore, con la possibilità per chi lo vorrà di eseguire alcuni controlli o di valutare il rischio di incorrere in malattie del cuore, o ancora di addestrarsi alle manovre salvavita. Nella mattinata dello stesso giorno ci sarà il tradizionale incontro con cittadini e autorità durante il quale verrà lanciata la nuova iniziativa di*

Insieme possiamo migliorare la salute dei "Cuori della nostra Brianza"

ISCRIVITI



Utilizza l'allegato bollettino postale o effettua un bonifico sul **c/c n° 7220/08**
Banco Ambrosiano Veneto, piazza S. Paolo 1 Monza
ABI 3069 CAB 20408



Brianza per il Cuore ONLUS
Villa Serena, 5° piano, via Donizetti 106 - 20052 Monza
Tel. 039 2333487 Fax 039 2333223
Orario Segreteria: ore 10/12 lunedì - mercoledì - venerdì
www.brianzaperilcuore.org
info@brianzaperilcuore.org

AVVERTENZE

"Il bollettino deve essere compilato in ogni sua parte (con inchiestro nero o blu) e non deve recare abrasioni, correzioni o cancellature. La casuale è obbligatoria per i versamenti a favore delle Pubbliche Amministrazioni. Le informazioni richieste vanno riportate in modo identico in ciascuna delle parti di cui si compone il bollettino."

Questo tagliando va conservato per la dichiarazione dei redditi. L'Associazione Brianza per il Cuore è Onlus (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale). Iscritta al Registro Generale Regionale del Volontariato al foglio N° 545 progr. 2174 Sezione A) Sociale-Regione lombarda. La presente offerta è pertanto deducibile ai sensi dell'art. 13 del D.LGS 4/12/97 n° 460.

Nel rispetto della legge 675/96 sulla tutela dei dati personali, si informa che i dati anagrafici del versante verranno inseriti nella banca dati dell'Associazione Brianza per il Cuore che ne sarà l'unico utilizzatore. Il versante, in ogni momento, potrà rivolgersi all'Associazione Brianza per il Cuore per consultare, modificare, opporsi al trattamento dei dati.