



LA PREVENZIONE AL FEMMINILE all'Ospedale Malcantonese

21-22-23 MARZO 2019
- EVENTI GRATUITI -



INAUGURAZIONE AMBULATORIO "CUORE DONNA"

21 marzo

09.00 – 17.00 Screening cardiovascolare

Elettrocardiogramma, pressione arteriosa, glicemia, colesterolo, trigliceridi, misure corporee, calcolo del rischio cardiovascolare
dr.ssa Tania Odello, spec. FMH cardiologia

20.00: Discussione

Il cuore della donna: come riconoscere le patologie e sintomi più comuni

relatrice dr.ssa Tania Odello (Cardiologia)

La salute su misura: l'importanza di riconoscere e valorizzare le differenze tra sesso e genere

relatrice dr.ssa Vanina Gurtner (Medicina Interna)

Le alte e le basse marea degli ormoni femminili

relatrice dr.ssa med. Jasna Radovanovic (Ginecologia ed ostetricia)

22 marzo

20.00: Dibattito

Alimentazione ed emozioni

relatrice Lisa Poretti (Dietista)

Riconoscere sé stessi e l'altro

nei propri modi di funzionare nella vita, sperimentando strategie comunicative funzionali

Relatrici: Sara Colin e Barbara Zanetti (Counsellor)

23 marzo

9.00: Atelier pratici

La consapevolezza del corpo e di ciò che lo anima

acquisire semplici gesti per essere consapevoli del corpo e imparare a riconoscere gli effetti che le emozioni, i carichi, le tensioni ma anche le gioie e i pensieri delle nostre vite femminili generano sul corpo

relatrice: Cristina Dal Pont Menerini (Fisioterapista)

Essere nel fare

creazioni manuali con la creta per la rappresentazione di sé

(non sono assolutamente necessarie doti artistiche ma solo la voglia di scoprire cose nuove)

relatrici: Gea Grespi e Giovanna Andali (Ergoterapiste)



Per accogliervi al meglio vi chiediamo di annunciare la vostra presenza chiamando al 091.611 37 51 oppure scrivendo a odello.tania@oscam.ch entro martedì 19 marzo 2019