



Home

Cronaca

Politica

Cultura e società

Sport

Eventi

Newsletter!

Tv Live



Scrivi a Seregno TV

CRONACA LIVE

[I PANTALONI DAVANTI A DUE 12ENNI: ARRESTATO](#)
 »
 [SEREGNO - COLPISCE IL FIGLIASTRO A CINGHIATE ED](#)

21:24:05

[HOME](#)
 »
 [CULTURA E SOCIETÀ](#)
 »
 [VIMERCATE - ALLA CASA DELLA COMUNITA' UN CICLO DI INCONTRI DI CULTURA DELLA SALUTE](#)


VIMERCATE - ALLA CASA DELLA COMUNITA' UN CICLO DI INCONTRI DI CULTURA DELLA SALUTE

Pubblicato da: Redazione in 12 aprile, 2022 In: Cultura e società

VIMERCATE - Otto incontri per promuovere la salute, con la partecipazione di esperti di varie discipline mediche di ASST Brianza. Sono appuntamenti aperti a tutta la popolazione e destinati a tutti coloro che ne vogliono sapere di più a proposito di giusti e appropriati stili di vita.

Gli incontri partiranno il prossimo 19 aprile, alle 17.30 e proseguiranno tutti i martedì, alla stessa ora, sino al 7 giugno: si terranno alla Casa di Comunità di Vimercate, in via Brambilla 11, nella palazzina di fronte all'Ospedale.

"La promozione della salute nei contesti di cura, per esempio in una ASST -spiega Biagio Tinghino, Responsabile della Casa di Comunità e curatore degli incontri - non è un optional".

Le grandi sfide della cronicità, dell'aspettativa e soprattutto della qualità di vita si vincono smettendo di fumare, mangiando correttamente, praticando una sana attività fisica.

I dati epidemiologici parlano chiaro: "smettere di fumare precocemente - aggiunge Tinghino - (meglio non iniziare!), restituisce 10 anni di vita, rispetto a chi continua nella dipendenza. Chi mangia 4-5 porzioni di frutta e di verdura al giorno vede ridursi il rischio di cancro, persino del 25% e chi cammina quasi ogni giorno, praticando attività aerobica rischia meno l'infarto e lo stroke, senza dire che sta stipulando una assicurazione contro la sindrome metabolica e il diabete".

"L'apertura della Casa della Comunità di Vimercate - sottolinea **Guido Grignaffini**, Direttore

INSERISCI UN EVENTO

 Ricordami

[Registrati per inserire un evento](#)

CALENDARIO EVENTI

<<	apr 2022						>>
l	m	m	g	v	s	d	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	1	

NEWSLETTER

Email *

PIÙ LETTI



LOMBARDIA -#NON SEI DA SOLA : TUTTO IL TERRITORIO COPERTO DA CENTRI PER L'ASCOLTO

20 novembre, 2018

Socio Sanitario di ASST Brianza – *costituisce una occasione unica per promuovere la salute. L'idea è quella di offrire ai cittadini non solo cure, orientamento, supporto integrato nella gestione delle malattie croniche e dei casi complessi, ma anche strumenti per prevenire le malattie. La struttura è, e vuole sempre di più essere, un luogo comune dove si costruisce e si impara la salute".*

Il ciclo di appuntamenti prevede l'alternarsi di specialisti esperti di nutrizione e di attività fisica, diabetologi, cardiologi, pneumologi, internisti, infermieri, tutti con un obiettivo preciso: insegnare come prevenire le malattie con accorgimenti semplici, alla portata di tutti.

IL PROGRAMMA

Dal cibo alla salute

Le 12 cose da sapere per mangiare sano e prevenire le malattie

BIAGIO TINGHINO

Martedì 19 aprile, ore 17.30

Dolci pericoli

Conoscere il diabete, curarlo, restare in forma

IDA MANGONE

Martedì 26 aprile, ore 17.30

Il Covid, prima e dopo

Le strategie di prevenzione, le cure nel Long Covid

PAOLO SCARPAZZA. ELISA OGGIONI

Martedì 3 maggio, ore 17.30

Questioni di cuore

Sani stili di vita e alimentazione prima e dopo l'infarto

ANTONIO CIRO', VALENTINA SCOTTI

Martedì 10 maggio, ore 17.30

Ti ricordi?

Suggerimenti, strategie e cose da fare per combattere il decadimento cognitivo

SANDRO BERETTA

Martedì 17 maggio, ore 17.30

Il movimento per tutti

Attività fisica, esperienze per tutte le età

STEFANIA ABBIATI

Martedì 24 maggio, ore 17.30

Quando smettere allunga la vita



ANZIANO TROVATO IN CASA MORTO DA TRE GIORNI

19 agosto, 2015



BESANA – UNA BESANESE SUL CALENDARIO "MISS NONNA 2018 "

03 dicembre, 2018



RASSEGNA STAMPA LOCALE

07 settembre, 2015



DESIO – GIOVANISSIMO EXTRACOMUNITARIO BECCATO IN TRASFERTA MENTRE SPACCIAVA

17 dicembre, 2018



INFORTUNIO SUL LAVORO : OPERAIO PRECIPITA DA UNA SCALA

23 settembre, 2015



BRIOSCO – ANCORA INTERROTTA LA SS.36 PER IL RIBALTAMENTO DI UN'AUTOCISTERNA

04 gennaio, 2019



GIOVANE IN AUTO PERDE IL CONTROLLO E SFONDA UNA VETRINA

06 ottobre, 2015



ALBIATE – POSTINO IN SCOOTER CADE E FINISCE IN OSPEDALE

17 gennaio, 2019



DONNA INVESTITA DA UN'AUTO MENTRE PASSA SULLE STRISCE

21 ottobre, 2015



CESANO – " DOTE COMUNE ": SELEZIONE PER 7 TIROCINI FORMATIVI. DOMANDE ENTRO 5/2

31 gennaio, 2019



RUBANO UN CONTATORE ELETTRICO DELLA POLIZIA LOCALE

04 novembre, 2015

Strumenti e nuove terapie per smettere di fumare

BIAGIO TINGHINO

Martedì 31 maggio, ore 17.30

Prendersi cura

Gestire a casa un paziente cronico o un anziano: le cose da sapere e saper fare

LORENA NAVA, VINCENZO ABATE, SILVIA RECALCATI

Martedì 7 giugno, ore 17.30

L'ingresso è libero, ma è necessario esibire il proprio green pass. E' preferibile prenotarsi scrivendo una e-mail a ufficio.comunicazione@asst-brianza.it



Tags: VIMERCATE - ALLA CASA DELLA COMUNITA' UN CICLO DI INCONTRI DI CULTURA DELLA SALUTE



« Precedente

SEREGNO - SI ABBASSA I PANTALONI DAVANTI A DUE 12ENNI: ARRESTATO

ABOUT THE AUTHOR



Redazione



ARTICOLI SIMILI



BRIANZA - SANITA' :
BOLLETTINO COVID DEL 11 APRILE

11 aprile, 2022



MONZA - SAN GERARDO:
NASCE LA "PELVIC FLOOR UNIT" DEDICATA ALLE PROBLEMATICHE DEL PAVIMENTO PELVICO

08 aprile, 2022



MONZA - IL 4 GIUGNO
RITORNA IL "BRIANZA PRIDE"

07 aprile, 2022