

Patrocinio COMUNE di Riolo Terme, AUSL di Ravenna (Distretto Faenza), Auser Faenza  
**Corso gratuito – aperto al pubblico** sul tema:  
**La Pressione Arteriosa: un indicatore da conoscere per VIVERE a lungo e bene**

Presso a sala **Centro Sociale "LE SCUOLE"** di Borgo Rivola (g.c.) Via Costa Vecchia 8

**i Mercoledì 2, 9, 16, 23 Ottobre 2013 dalle ore 20,30 – 21,30**

**Relatori Dott.ri/Prof.: Shirley Ehrlich, Gigliola Bedetti, Radiana Ravaglioli, Guerra Mara**

Obiettivo trasversale a tutti i corsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promozione di stili di vita salutari per prevenire e/o gestire le patologie correlate ad errati comportamenti</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Obiettivo generale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corretta conoscenza del significato della pressione arteriosa</li> </ul>
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere il cuore e sapere come funziona - cenni</li> <li>Come mantenere i vasi "giovani" – quali stili di vita corretti</li> <li>Che cosa è la pressione arteriosa e come si misura</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<b>Mercoledì 02.10.13 I° incontro ore 20,30-21,30</b>
Dott. <b>Shirley Ehrlich</b> Medico di MG Spec. Medicina del Lavoro e Scienze dell'Alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il cuore e i vasi: funzionamento dell'apparato cardiovascolare</li> <li>Cosa significa "la pressione arteriosa" e la sua variabilità – normale</li> <li>La misurazione della pressione arteriosa: quando e come.... Il DIARIO</li> <li>ultime evidenze scientifiche x valutare il rischio cardiovascolare</li> <li>La relazione interattiva col medico di fiducia - aiuta la prevenzione</li> </ul>
	<b>Mercoledì 9.10.13 II° incontro ore 20,30-21,30</b>
Dott.ssa <b>Gigliola Bedetti</b> Medico Spec. in Cardiologia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le variazioni della pressione arteriosa</li> <li>Iperensione arteriosa, significato prognostico</li> <li>Come conservare il cuore a lungo.... In salute</li> <li>Elettrocardiogramma – rivela anche la sofferenza del cuore x ipertensione</li> </ul>
	<b>Mercoledì 16.10.13 III° incontro ore 20,30-21,30</b>
Dott.ssa <b>Radiana Ravaglioli</b> Psicologa Clinica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noi e la malattia cronica.... Quale significato?</li> <li>l'Emotività può influenzare la pressione arteriosa</li> <li>Lo Stress può agire sulla pressione arteriosa</li> <li>Tecniche di rilassamento – per prevenire l'ipertensione arteriosa</li> </ul>
	<b>Mercoledì 23.10.13 IV° incontro con abiti comodi ore 20,30-21,30</b>
Prof.ssa <b>Guerra Mara</b> Insegnante di Scienze Motorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>La qualità di vita è strettamente proporzionalmente all'attività motoria</li> <li>Dosiamo l'attività motoria per età e per <u>patologia nell'ambito vascolare</u></li> <li>L'importanza del DIARIO quotidiano dell'attività motoria</li> <li>Cenni di esercizi pratici da praticare a casa..... verifica fattibilità in loco</li> </ul>

**Per iscriversi al corso – per ulteriori informazioni contattare dopo il 06.09.13**

- La Presidente CS "LE SCUOLE" Sig. Angela Spada – cel 345 221 3811, oppure  
- INSAUTE telefonare al 366 267 3266 (dal lunedì al venerdì dalle ore 15 - 17) oppure inviare una e-mail a [contattaci@insalute.info](mailto:contattaci@insalute.info) o un fax allo 0542 699419