

Con i Patrocini di:



In collaborazione con:



# CAMMINIAMO INSIEME PER LA SALUTE

## Impariamo a prevenire la fibrillazione atriale e lo scompenso

### Sabato 23 Settembre 2023

dalle 9.30 alle 13.00

### CASCINA OSLERA - PARCO LA MANDRIA

Ingresso dalla rotonda di Corso Fratelli Kennedy, Robassomero (TO)

Le malattie cardiovascolari rappresentano un grande capitolo delle patologie responsabili dei ricoveri ospedalieri, ma anche purtroppo di morti. Per ridurre questo rischio è necessario non solo curare le patologie già diagnosticate, ma soprattutto prevenire.

La prevenzione richiede conoscenza non solo da parte dei medici e soprattutto della popolazione che deve sapere qualie sami fare e come comportarsi quando ancora si sta bene, per evitare di stare male.

Valutare la pressione arteriosa, escludere aritmie, fare attività fisica sono argomenti da indicare ai pazienti, ma soprattutto spiegare come farli.

La giornata prevede quindi la possibilità della misurazione della pressione arteriosa e/o la raccolta del tracciato elettrocardiografico sia a riposo che dopo l'attività.



Grazie sempre al Progetto "lo Sport nei Parchi è naturale", finanziato dalla Compagnia di San Paolo, per i **bambini da 5 a 12 anni sono previsti una serie di giochi e attività sugli animali e alberi del parco condotti sempre da una guida del parco.**



## PROGRAMMA

In collaborazione con il Progetto "lo Sport nei Parchi è naturale" e la Medicina dello Sport della Regione Piemonte Cammineremo con il cuore e per il cuore in un workshop itinerante dal titolo LA NATURA CI STA A CUORE - Come lo sport in natura può diminuire lo stress. Accompagnati da guide del parco e istruttori sportivi, per 3 km con giro del Lago Grande o per 6 km -per le persone più allenate fino a raggiungere la chiesetta di San Giuliano- il tour si svilupperà con approfondimenti sull'area protetta e su tecniche di riscaldamento, stretching ed esercizi sportivi.

All'arrivo i cardiologi e gli operatori sanitari dell'ospedale di Cirié saranno disponibili per la misurazione della pressione arteriosa, fornire materiale informativo sull'insufficienza cardiaca e accogliervi in un gazebo "A tu per tu con l'esperto" per rispondere alle vostre domande.

Inoltre, è prevista la possibilità di acquistare dei box lunch presso la Cascina Oslera per un simpatico pic-nic.



L'iniziativa è organizzata in collaborazione con l'Associazione Italiana Cuore e Rianimazione in occasione della Giornata mondiale per il cuore (World Heart Day) ed inserita negli eventi della settimana dello sport di #BEACTIVE che si terrà tra il 23 e il 30 settembre.  
<https://www.aicr.eu/progetti/giornata-mondiale-del-cuore/>

#BEACTIVE  
SETTIMANA EUROPEA DELLO SPORT



Per informazioni: Associazione Educazione Prevenzione e Salute Tel. 011 660.42.84 - [www.educazioneprevenzioneesalute.it](http://www.educazioneprevenzioneesalute.it)