

Chi può partecipare?

Ogni persona o familiare che conviva con una condizione di malattia cronica come: artrite, artrosi, cancro, diabete, cardiopatie, ictus, ipertensione, malattie respiratorie, cefalee e tutto ciò che può essere considerato cronico.

Come possono aiutarci questi programmi?

Insegnandoci a :

- gestire le nostre situazioni di malattia*
- stabilire obiettivi realizzabili*
- cercare soluzioni ai problemi*
- cercare supporto e collaborazione da altri*
- superare i disagi in maniera pratica*
- gestire i sintomi e lo stress*
- lavorare in collaborazione con i professionisti sanitari*
- mangiare in modo sano*
- fare esercizio fisico in modo sicuro*
- gestire i farmaci*



I principali contenuti

- piani d'azione*
- risoluzione dei problemi*
- gestire le emozioni difficili*
- sana alimentazione*
- menu equilibrate*
- leggere le etichette nutrizionali*
- control/are lo stato dei grassi nell'alimentazione*
- attività fisica*
- pensare positivamente*
- strategie per i giorni di malattia*
- progetti per il futuro*
- collaborare con il sistema degli operatori sanitari*
- uso dei farmaci*

"INSIEME PER STARE BENE"

prevede 6 incontri interattivi di gruppo di 2 ore e 30 minuti ciascuno.

*I corsi sono gestiti da infermiere dell'ASL CN1 e sono completamente **gratuiti***



A.S.L. CN1



MONASTERO DELLA STELLA
CENTRO CONGRESSI



STANFORD
SCHOOL OF MEDICINE
Stanford University Medical Center



Luogo

SALA COMUNALE ADIACENTE AL COMUNE DI VENASCA
via Guglielmo Marconi, 19 - Venasca

04.03.2025 25.03.2025



Calendario

11.03.2025 01.04.2025

18.03.2025 08.04.2025



Orario

H 14.30 – 17.00



Per informazioni e iscrizioni
Infermiere di famiglia e comunità:

Segreteria Diabetologia Saluzzo (0175.215374)

Centrale Operativa Territoriale (COT) (0175.215316)

INSIEME PER STARE BENE

Benessere
Promozione
Riposo **Infermiere**
Sanità **Prevenzione**
Salute *Cronicità*
Insieme **Comunità**
Attività *Farmaci*
Casa



ISCRIZIONE OBBLIGATORIA - max 20 iscritti
**IMPORTANTE: è necessario, salvo
imprevisti, partecipare a TUTTI gli incontri.**

**Un percorso insieme per guadagnare salute...
un passo alla volta**