

INSIEME PER STARE BENE

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 equilibrato
- leggere le etichette nutrizionali
- controllare lo stato dei grassi nell'alimentazione
- attività fisica
- pensare positivamente
- strategie per i giorni di malattia
- progetti per il futuro
- collaborare con il sistema e gli 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**

LUOGO

CENTRO CARLO ACUTIS - Borgo San Dalmazzo
Via Giovanni XXIII n. 52

CALENDARIO

mercoledì 29.10.2025
mercoledì 05.11.2025
mercoledì 12.11.2025
mercoledì 19.11.2025
mercoledì 26.11.2025
mercoledì 03.12.2025

ORARIO

Tutti i mercoledì mattina dalle 09.00 alle 11.30



Per informazioni e iscrizioni
Infermiere di famiglia e comunità:

- Infermiere di Famiglia e Comunità 0171 450781
- Paoletti Federica 0171 267751
- Sabrina Raviolo 0171 450272

Contattare nei seguenti orari:

dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA - max 20 iscritti

**IMPORTANTE: è necessario, salvo
imprevisti, partecipare a TUTTI gli incontri.**

INSIEME PER STARE BENE

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



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