

SEMINARI DELL'ASL CN1 PER CONOSCERE IL BENESSERE

Incontri a Ormea per pazienti con problemi di salute cronici e loro familiari

L'Asl CN1, nell'ambito del Piano Locale Cronicità, organizza a Ormea alcuni seminari condotti da infermieri formati con un programma proveniente dall'Università di Stanford volti a promuovere il benessere e guadagnare salute.

Il programma prevede sei incontri della durata di due ore e mezza alla settimana completamente gratuiti. Le sessioni sono molto interattive e partecipative.

Il programma è stato sviluppato per persone con problemi di salute cronici e loro familiari. Gli argomenti includono: 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 partecipanti apprenderanno a gestire le proprie cure, affrontare il dolore e le situazioni di stanchezza, far fronte a sentimenti di tristezza, mangiare in modo sano, parlare con la famiglia, gli amici, gli operato-



ri sanitari, fare esercizio fisico in modo sicuro, gestire i farmaci, rilassarsi ed apprezzare la vita.

In tutti i casi l'iscrizione, gratuita, è obbligatoria (massimo 20 iscritti) e si richiede, salvo imprevisti, di partecipare a tutti gli incontri.

Calendario seminari:

date incontri: martedì 11-18-25 novembre e 4-11-18 dicembre dalle 14.30 alle 17.00. Gli incontri si terranno nel salone della croce Bianca in viale Cagna.

Per informazioni e iscrizioni: 335/6513907.

