



# le Terrazze

Casa di Cura Privata per la Riabilitazione e Poliambulatori

CAMPAGNA PROMOSSA DA



## La Clinica le Terrazze vi invita alla



# GIORNATA EUROPEA DELLO SCOMPENSO CARDIACO

## MERCOLEDÌ 4 MAGGIO 2016

GRAFFITI 0332.435327

# PROGRAMMA

### MATTINA

**ORE 10.00 - 11.30**

**AULA POLIFUNZIONALE - PIANO TERRA**

#### ASCOLTA IL TUO CUORE

- Stand informativo sulla prevenzione: a cura dello staff della *Cardiologia Riabilitativa* della Casa di Cura Privata Le Terrazze.
- Consigli e suggerimenti per un corretto stile di vita e di alimentazione.

**ORE 11.30 - 13.00**

**AULA POLIFUNZIONALE - PIANO TERRA**

#### ATTIVITÀ FISICA NELL'ADULTO E NELL'ANZIANO

- Introduzione a cura dei *Cardiologi* della Casa di Cura Privata Le Terrazze sull'importanza e gli effetti dell'attività fisica, anche in età avanzata.
- Incontro con *Vittorio Mandelli*, maestro di Nordic Walking affiliato alla *Nordic Walking Academy*: i principi e gli effetti di questa forma di movimento outdoor.

### POMERIGGIO

**ORE 14.00 - 15.00**

**AULA POLIFUNZIONALE - PIANO TERRA**

#### ATTENTI AL CUORE

- Dimostrazione di primo intervento di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione precoce svolto da *SOS Tre Valli*.

**ORE 15.00 - 16.00**

**AULA POLIFUNZIONALE - PIANO TERRA**

#### FARE SPORT CON IL CUORE

- Il calciatore del Varese Calcio *Mavillo Gheller*, seguito dal nostro staff medico, eseguirà un test ergospirometrico per spiegare l'importanza dell'attività fisica alla presenza degli alunni dell'*Istituto Comprensivo Statale di Cunardo* e dei giovani calciatori dell'*Hellas Cunardo Junior*.

#### A SEGUIRE

- Question time
- Chiusura dell'evento e gadget del "cuore" a tutti i presenti

## IL TUO CUORE È UN BENE PREZIOSO: ASCOLTALO

[www.iltuocuore.com](http://www.iltuocuore.com)



[www.facebook.com/scompensocardiaco](http://www.facebook.com/scompensocardiaco)

Cunardo (Va) · Via Ugo Foscolo 6/b · Tel. +39 0332 992111  
info@clinicaletterazze.com · [www.clinicaletterazze.com](http://www.clinicaletterazze.com)

Direzione Sanitaria Dott.ssa Angela Superchi