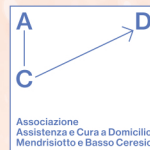


Comune di
Morbio Inferiore



Gli Incontri della Salute di Morbio Inferiore

in collaborazione con l'Infermiera di Comunità
Michela Luisoni Baumgartner

SETTEMBRE - DICEMBRE 2024

BENESSERE FISICO

Riprendono i MARTEDÌ DEL MOVIMENTO dove si potranno effettuare esercizi di ginnastica dolce, di controllo posturale ed equilibrio.

CAFFÈ DELLA SALUTE

Ciclo d'incontri delle salute a 360° con l'Infermiera di Comunità.

CONFERENZA SULLA SICUREZZA

Come sono cambiate le regole della circolazione negli ultimi anni? Come cambia la nostra percezione e la nostra condizione fisica? Parliamo insieme di guida e sicurezza nella terza e quarta età.

MASSAGGIO INFANTILE

Scoprire un modo speciale per stare insieme al proprio bambino (0-12 mesi) e condividere momenti di coccole. Iscrizione obbligatoria:
infermieracomunita@morbioinf.ch
o tramite sito ACD: www.acdmendrisiotto.ch

CONFERENZA SULLA SALUTE

Riconoscere i segnali d'allarme legati al diabete "mellito tipo 2".
Incontro serale con esperti della salute per parlare e approfondire i fattori di rischio.

www.morbioinf.ch

SETTEMBRE 2024

MA
3, 10, 17, 24

DALLE ORE 9:00

ALLE ORE 10:00

**PARCO GIOCHI
CAMPO SPORTIVO**
in caso di brutto
tempo presso
CASA COMUNALE

MARTEDÌ DEL MOVIMENTO

"Insieme è più bello ed è più facile fare nuove amicizie"

Fare ginnastica fa bene: migliora la salute fisica e mentale, previene problemi cardiocircolatori, respiratori, articolari e metabolici.

VE
6, 20

DALLE ORE 9:30

ALLE ORE 10:30

CASA COMUNALE

MASSAGGIO INFANTILE (0-12 mesi)

"Con-tatto"

Con il massaggio potrete accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del vostro bambino.

In collaborazione con Paola Righetti Stein, infermiera materno-pediatrica, insegnante di massaggio infantile e trainer per l'International Association Infant Massage. Iscrizione obbligatoria:



OTTOBRE 2024

VE
4, 11, 18

DALLE ORE 9:30

ALLE ORE 10:30

CASA COMUNALE

MASSAGGIO INFANTILE (0-12 mesi)

"Con-tatto"

Con il massaggio potrete accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del vostro bambino.

In collaborazione con Paola Righetti Stein, infermiera materno-pediatrica, insegnante di massaggio infantile e trainer per l'International Association Infant Massage. Iscrizione obbligatoria:



MA
17

DALLE ORE 14:00

ALLE ORE 15:30

CASA COMUNALE

GUIDARE IN SICUREZZA NELLA TERZA E QUARTA ETÀ

Per continuare a sentirsi a proprio agio nel traffico è fondamentale rimanere aggiornati, perché la sicurezza di tutte e di tutti dipende dalle azioni e dal senso di responsabilità del singolo.

Incontro informativo offerto alla popolazione. In collaborazione con la Polizia Cantonale. Relatore sgtm. Loris Donati. Iscrizione:



MA
22

ORE 09:00

CASA COMUNALE

IL CAFFÈ DELLA SALUTE

"L'igiene della casa e i prodotti ad uso domestico"

Detergenti, prodotti per la cura dei materiali, profumi per l'ambiente, candele e bastoncini fumiganti, ma anche colle e vernici possono comportare dei rischi per la salute e per l'ambiente. Consigli utili per una buona e sicura igiene degli spazi domestici.

NOVEMBRE 2024

MA
12

DALLE ORE 20:00

ALLE ORE 21:30

CASA COMUNALE

CONFERENZA SERALE SULLA SALUTE

"Qualche chilo di troppo? Casi di diabete in famiglia? Buona forchetta? Sedentarietà? Come capire se sono a rischio di sviluppare il diabete".

Relatori:

- Dr. med. Lauro Gianola, specialista FMH in diabetologia ed endocrinologia.
- Dr. med. Pietro Lardelli, specialista FMH in medicina interna generale.

IL CAFFÈ DELLA SALUTE

"Favorire un sonno di qualità"

Sono numerosi i benefici di un buon sonno sulla salute. Cosa si può fare quando il riposo non è ristoratore? È dimostrato che i comportamenti e le abitudini incidono marcatamente sulla qualità del sonno. Verranno segnalati metodi non medicamentosi e buone abitudini che possono garantirci il corretto riposo.

MA
19

ORE 09:00

CASA COMUNALE

DICEMBRE 2024

MA
17

ORE 09:00

CASA COMUNALE

IL CAFFÈ DELLA SALUTE

"Il piatto equilibrato"

Il modo in cui mangiamo influenza il nostro benessere ed è indiscutibile che l'alimentazione sana ed equilibrata sia un fattore di protezione a favore del mantenimento della nostra salute. Impariamo assieme a comporre un piatto con una corretta composizione.