



PRENDITI UN POMERIGGIO. FALLO PER TE, PER IL TUO CUORE, PER LA TUA VITA!

29 SETTEMBRE 2025 – EVENTO GRATUITO

VIVERE A LUNGO CON UN CUORE SANO: IMPARA LE REGOLE DELLA LONGEVITÀ CARDIOVASCOLARE

 **13:30 – 14:00 - Accoglienza**

 **14:00 – 14:30 - Il cuore sotto controllo**

Una cardiologa (dr.ssa med. Tania Odello), un tecnico di cardiologia (Tanya Staletti) e un'esperta in disassuefazione tabagica (Elena Haechler Papais della Lega Polmonare Ticinese) ti aiuteranno a capire come misurare il rischio cardiovascolare e come ridurlo

 **14:30 – 15:00 - Il cambiamento parte da te**

Una psicologa e psicoterapeuta (Emanuela Sala) ti mostrerà come il cambiamento inizia da te e nella tua mente. Ti svelerà le strategie per trasformare i tuoi desideri e buoni propositi in abitudini durature, superando resistenze e autosabotaggi

 **15:00 – 15:30 - Il movimento che salva la vita**

Un fisioterapista specializzato in malattie cardiovascolari (Michele D'Andria) ti insegnerà come non è necessario diventare degli atleti per vivere. Ti guiderà per costruire un piano di allenamento personalizzato con esercizi mirati, sicuri ed efficaci per ogni età e condizione fisica

 **15:30 – 16:30 - Emozioni, stress e respiro**

Lo stress cronico danneggia il cuore quanto il fumo. Analizzeremo il legame profondo tra stress, emozioni e benessere cardiovascolare. Un medico psicosomatico (dr.ssa med. Tania Odello), una psicologa e psicoterapeuta (Emanuela Sala) e una fisioterapista specializzata nella gestione delle emozioni (Cristina Menarini) ti guideranno in tecniche pratiche per gestire tensioni e pressioni quotidiane.

 **16:30 – 17:00 - Nutri il benessere**

Scopri con la dietista come trasformare ogni pasto in un investimento per la tua longevità, senza rinunciare al piacere di mangiare

 **17:00 – 18:00 - Impara il BLS – Salva una vita**

Scopri insieme al Team "Ticino Cuore" quanto sia importante conoscere le manovre del BLS. Un piccolo investimento che potrebbe salvare una vita, forse quella di una persona cara

 **18:00 Buffet salutare**

**La prevenzione cardiovascolare non è rinuncia:
è libertà di vivere pienamente ogni battito**

 **Luogo**

**Ospedale Malcantonese
Nucleo 30, CH-6080
Castelrotto**



Evento supportato da
AOCAM (Associazione Amici
Ospedale e Casa anziani
Malcantonese)

**Prenditi cura del tuo
cuore: ogni battito
conta**

 **PRENOTAZIONE**

 odello.tania@oscam.ch

 +41(0)091.611.3798

 WA +39.389.2057900