

Calendario degli incontri “Rete di Argento” seconda edizione (17 settembre-22 ottobre 2024)

I primi due incontri si sono tenuti il 17 settembre (dedicato alla sana alimentazione e alle scelte consapevoli a tavola, fornendo consigli pratici su come migliorare la qualità dei pasti quotidiani), e il 24 settembre (dedicato all'attività fisica, sull'importanza del movimento, offrendo consigli pratici su come inserire l'esercizio fisico nella routine quotidiana); i quattro successivi proseguono secondo il seguente calendario:

1° ottobre, dalle ore 16:00 alle 18:00 – *Senza fumo tutto arrosto! e A tutta birra*

- Relatori: Dr.ssa Simona Lucantoni e Dr.ssa Rita Maiettini, alcol e fumo.

- In questo doppio incontro, si parlerà di fumo e alcol: due abitudini che mettono a rischio la salute. I partecipanti verranno informati sui danni causati dal tabagismo e dal consumo eccessivo di alcol, con lo scopo di sensibilizzare i cittadini sulla consapevolezza delle proprie abitudini.

8 ottobre, dalle ore 16:00 alle 18:00 – *Game Over*

- Relatori: Dr.ssa Simona Lucantoni, Dr.ssa Antonella Lucantoni e Dr.ssa Glenda Perna, gioco e gioco d'azzardo.

- Il tema della giornata sarà il gioco d'azzardo e le sue conseguenze. I relatori discuteranno i rischi legati a questa problematica sociale in crescita, offrendo un'analisi delle dinamiche psicologiche che portano a sviluppare una dipendenza dal gioco. Verranno illustrate strategie per riconoscere e prevenire situazioni a rischio, con interventi diretti per chi si trova già in difficoltà.

15 ottobre, dalle ore 16:00 alle 18:00 – *Conserviamo la salute a tavola*

- Relatori: Dr. Andrea Arcangeli e Dr.ssa Maria Assunta Minelli, alimentazione e conservazione degli alimenti.

- Questo incontro fornirà utili indicazioni su come conservare correttamente gli alimenti per preservarne le proprietà nutritive e garantire la sicurezza alimentare. I partecipanti apprenderanno tecniche per evitare sprechi e per riconoscere i segnali di deterioramento degli alimenti.

22 ottobre, dalle ore 16:00 alle 18:00 – *Sicuro di essere al sicuro? Strumenti per proteggersi in casa e in mezzo agli altri*

- Relatori: Dr.ssa Maria Grazia Brancaleoni e Dr.ssa Cristina Lavorgna, sicurezza.

- L'ultimo incontro sarà dedicato alla sicurezza in casa e negli spazi pubblici, con consigli pratici su come prevenire incidenti domestici e proteggersi da potenziali pericoli quando si è fuori casa. Verranno illustrate tecniche di base per la protezione personale e comportamenti da adottare per ridurre i rischi.

Il ciclo di incontri per il Distretto del Perugino è coordinato dalla Dr.ssa Francesca Cagnoni, responsabile del Servizio Sociale dell'area del Perugino. La rete aziendale di Promozione della Salute, coordinata dalla Dr.ssa Maria Grazia Brancaleoni, ha contribuito alla supervisione metodologica.