

## A TU PER TU CON L'ESPERTO

### Tre incontri su prevenzione e salute dedicati alla Terza Età

*Cormano, 10 marzo 2009* - Informare, comunicare ed educare è spesso altrettanto importante che curare. Il dialogo con il paziente o con i soggetti potenzialmente a rischio è una delle fasi fondamentali del processo diagnostico e terapeutico. Per favorire il contatto diretto con gli specialisti e gli esperti, il Comune di Cormano e la Azienda Speciale Farmacia Multiservizi Comunale promuovono e organizzano **"A tu per tu con l'esperto – Prevenzione e salute nell'anziano"**, tre incontri che avranno come oggetto diverse patologie e problematiche correlate alla Terza Età. Tre appuntamenti, il 21 marzo, il 4 aprile e il 18 aprile il sabato mattina dalle 10.30 nei Centri Sociali Anziani di Cormano: Auser Centro Vigorelli e Auser Amici del Parco nella nuova sede di villa La Gioiosa, il Centro Sociale Anziani Santinelli nel Parco di via Molinazzo e l'Associazione Aspea al Fornasè.

**Sabato 21 marzo ore 10.30**  
**Centro Auser Vigorelli, via Mazzini, 36 - villa La Gioiosa**  
**Muoversi in modo corretto**  
**Piero Ghidini – fisioterapista**

Quali le giuste posture da tenere nel corso della giornata? Dopo una lezione teorica dedicata alla fisioterapia seguirà una lezione pratica di ginnastica dolce per mantenere la mobilità articolare, promuovere la tonicità muscolare, alleviare dolori, correggere atteggiamenti posturali scorretti. Si consiglia di presentarsi, per chi lo desiderasse, in scarpe da tennis e tuta da ginnastica per eseguire gli esercizi mirati, sotto la guida del fisioterapista.

**Sabato 4 aprile ore 10.30**  
**Centro Sociale Aspea - via Leonardo da Vinci, 68**  
**Il dolore dell'età e le età della vita**  
**dr. Roberto Moroni Grandini - terapia del dolore**

Il dolore è un segnale di allarme dell'organismo. A volte questi segnali non sono strettamente necessari o commisurati ai motivi per cui vengono lanciati. In alcuni casi il segnale di 'dolore' è inviato senza che vi sia alcun trauma o malattia. Il dolore può dunque essere un alleato o un nemico. Ma è proprio vero che non si può fare nulla per il dolore nella terza e quarta età? Si illustrerà l'iter che dalla diagnostica conduce alle nuove tecniche di trattamento, esaminando anche le medicine complementari.

Sede comunale: P.zza C. Scurati n. 1 - C.A.P. 20032 - Tel. 02663241 - FAX n. 0266301773 –  
Cod. Fisc. e P. I.V.A. 01086310156

Home: [www.comune.cormano.mi.it](http://www.comune.cormano.mi.it) - E-mail: [comune.cormano@comune.cormano.mi.it](mailto:comune.cormano@comune.cormano.mi.it)

**ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO:**

MATTINO - lunedì e mercoledì dalle ore 8.45 alle ore 12.30 – martedì, giovedì e venerdì dalle ore 8.45 alle ore 12.45  
POMERIGGIO - lunedì e mercoledì dalle ore 16.45 alle ore 18.45



**Sabato 18 aprile ore 10.30**  
**Centro Sociale Anziani E. Santinelli, via Molinazzo 34**  
**"Le malattie cronic-degenerative e alimentazione Kousmine"**  
**dr.ssa Maria Clara Granatieri - medicina interna**

L'alimentazione come cura, i cibi da preferire e quelli da evitare, questi gli argomenti affrontati. Sarà inoltre esaminato il metodo Kousmine, che prevede una corretta alimentazione per fornire al nostro organismo i nutrienti essenziali e che si è dimostrato efficace anche nelle malattie ad andamento cronico, migliorando la sintomatologia e rallentando la progressione.

Prima dell'incontro sarà possibile misurare gratuitamente la pressione arteriosa ed effettuare la misurazione della glicemia.

**Per informazioni:** Azienda Speciale Farmacia Multiservizi Comunale tel.: 02 6151693 –  
Ufficio Relazioni con il Pubblico Comune di Cormano 02 66324258 –  
[www.comune.cormano.mi.it](http://www.comune.cormano.mi.it)

***Per informazioni:***

Ufficio Stampa – Comune di Cormano

Annamaria Arcidiacono – [annamaria.arcidiacono@comune.cormano.mi.it](mailto:annamaria.arcidiacono@comune.cormano.mi.it)

Tel.: 02 66324210 – 320 4792526

Sede comunale: P.zza C. Scurati n. 1 - C.A.P. 20032 - Tel. 02663241 - FAX n. 0266301773 –  
Cod. Fisc. e P. I.V.A. 01086310156

Home: [www.comune.cormano.mi.it](http://www.comune.cormano.mi.it) - E-mail: [comune.cormano@comune.cormano.mi.it](mailto:comune.cormano@comune.cormano.mi.it)

**ORARI DI APERTURA AL PUBBLICO:**

MATTINO - lunedì e mercoledì dalle ore 8.45 alle ore 12.30 – martedì, giovedì e venerdì dalle ore 8.45 alle ore 12.45  
POMERIGGIO - lunedì e mercoledì dalle ore 16.45 alle ore 18.45