



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 Malcantone
Nucleo 30, CH-6080
Castelrotto**



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

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

 **PRENOTAZIONE**

✉ odello.tania@oscam.ch

☎ +41(0)091.611.3798

☎ WA +39.389.2057900