

Programma Associativo Anno 2012

Assemblea dei Soci, il 23 gennaio alle ore 18.30, presso il Ristorante "I Tre Fratelli", via Pietro Castellino, 2/3, Napoli, cui seguirà un incontro conviviale alle ore 20,00.

Manifestazione teatrale, "3^a Edizione", il giorno 6 febbraio 2012 alle ore 17,00 e alle ore 21,00 presso il teatro "Totò", Napoli, a beneficio dell'Associazione "Percorsi": la compagnia teatrale "Il Mosaico" presenta *La fortuna si diverte*, commedia comica in due atti. Parte del ricavato sarà devoluto a garantire le attività socio-assistenziali per l'anno 2012.

Cerimonia religiosa, il 25 febbraio alle ore 15.00, presso la "Cappella" dell'Istituto "Pascale", Napoli.

Percorsi per la Salute. Eventi residenziali di prevenzione, parliamone...

A tavola con serenità (dottor Carlo Masi, data da definirsi)

- La corretta alimentazione;
- la buona cucina che non fa male;
- la dieta mediterranea;
- il controllo dei fattori di rischio;
- nozioni specifiche per i portatori di stomia.

Ascolta il tuo cuore (dottor Carlo Masi, data da definirsi)

- Fattori di rischio;
- attività fisica;
- importanza della dieta;
- esami e diagnosi, consigli e regole;
- ipertensione, malattie cardiovascolari e diabete: conoscerle, prevenirle e curarle.

La Salute del Respiro (dottor Carlo Masi, data da definirsi)

- Prevenzione respiratoria;
- l'importanza di una corretta respirazione;
- la respirazione diaframmatica;
- esercizi respiratori;
- stop al fumo;
- i rischi del fumo passivo;
- i vantaggi di chi smette;
- prevenzione degli altri fattori di rischio.

La Salute dello stomaco e dell'intestino (dottor Francesco Cremona, data da definirsi)

- Il nostro intestino;
- stress e malattia peptica;
- Il nostro intestino: conosciamolo;
- soggetti a rischio, familiarità, fattori alimentari;
- diagnosi precoce;
- esami utili.

La salute del fegato (dottor Francesco Cremona, data da definirsi)

- Chi è e cosa fa il nostro fegato;
- conoscere le malattie epatiche per prevenirle;
- consigli utili ed esami per tenerlo sotto controllo.

Per la salute delle donne: il seno (dottor Felice Scala, data da definirsi)

- La prevenzione senologica;
- l'auto-palpazione;
- la visita senologica (periodicità);
- la mammografia.

Per la salute delle donne: l'utero (dottor Felice Scala, data da definirsi)

- La prevenzione uterina;
- la menopausa: consigli;
- l'osteoporosi;
- la MOC;
- l'Hpv test;
- il Pap test.

I reni e l'apparato urinario (dottor Luigi Claudio, data da definirsi)

- Come funzionano e come proteggerli;
- il controllo della funzionalità renale;
- la prevenzione a livello renale e vescicale.

Per la salute degli uomini (dottor Luigi Claudio, data da definirsi)

- Parliamo di prostata;
- cos'è la prostata;
- quando preoccuparsi;
- il controllo periodico;
- le sane abitudini da acquisire.

La stomaterapia: aspetti generali e teorici (dottor Gennaro Musella, data da definirsi)

La stomaterapia: aspetti e problematiche socio-sanitarie (dottor Gennaro Musella, da definire)

Incontri di formazione di gruppo, date da definirsi (con Regione Campania e CSV Napoli)

Attività ludica e di formazione, 2 incontri (una fuori porta e una conviviale).

Iscrizione e rinnovo anno 2012.