

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

Si parte **mercoledì 5 luglio** con un incontro dedicato alla **correttagestione dei farmaci**, essenziali nella cura di tante patologie ma che possono causare problematiche se assunti con discontinuità o senza rispettare le prescrizioni mediche. L'incontro sarà tenuto da **Valentina Belluccio** e **Monica Acerbis**, Infermiere di Famiglia e di Comunità rispettivamente della Casa di Comunità di Zogno e della Casa di Comunità di Borgo Palazzo, e dal farmacista **Giovanni Pizzagalli**.

Mercoledì 12 luglio il medico fisiatra **Eleonora Sigismondi** e **Roberta Severgnini**, Responsabile della Direzione Aziendale Professioni Sanitarie e Sociali (DAPSS) dei processi riabilitativi, terranno un incontro sui **benefici del movimento**, rivolto in particolare agli ultrasessantacinquenni Verranno proposti consigli utili per prevenire l'immobilità, mantenere l'autonomia nello svolgimento delle attività della vita quotidiana, ridurre il rischio di sviluppare deficit cognitivi e mantenere un buono stato di benessere soggettivo e qualità di vita.

Giovedì 20 luglio si affronterà il tema di **internet e dei social network**. La diffusione dell'accesso alla rete internet ha aumentato in modo vertiginoso le possibilità di informazione, contatto e servizi. L'utilizzo degli smartphone ha permesso poi di avere connessione in quasi tutti i luoghi di vita. Questo sviluppo della tecnologia comporta insieme alle straordinarie opportunità anche alcuni rischi, tra cui l'isolamento, la distrazione e l'esposizione ad un uso che può prendere forme di abuso e di dipendenza. Approfondiranno questi argomenti **Patrizia Stoppa**, direttore della Neuropsichiatria Infantile e dell'adolescenza, e **Paolo Donadoni**, responsabile del Servizio Dipendenze (SerD) di Bergamo.

Martedì 25 luglio si parlerà di **gioco d'azzardo patologico** con l'educatrice **Elena Manganaro** e l'assistente sociale **Sonia Zucchi**, operatrici specializzate del Servizio Dipendenze (SerD) di Bergamo. Si parlerà dei segnali d'allarme a cui prestare attenzione e delle possibili conseguenze, e verranno fornite indicazioni utili su come e dove trovare sul territorio le opportunità di cura più appropriate e la consulenza di uno specialista.

Lunedì 31 luglio invece si tratterà il tema degli **incidenti domestici e delle cadute accidentali**. All'interno delle mura domestiche esistono elementi protettivi e di benessere, ma anche molteplici insidie e rischi, che possono essere contenuti con alcune attenzioni. L'approfondimento sarà tenuto dal medico specialista in igiene e medicina preventiva **Giuliana Rocca** di ATS Bergamo e da **Cristina Caldara**, Responsabile DAPPS Processi Socio Assistenziali Territoriali.

Martedì 8 agosto si terrà un incontro dedicato alle problematiche e ai disturbi che possono insorgere durante la **menopausa**, rivolto in particolare alle donne dai 40 anni di età. Interverranno **Patrizia Ghilardi**, Responsabile DAPPS del Dipartimento materno-infantile e pediatrico, la psicologa **Carmela Rinaldi** e l'ostetrica **Cristina Ravasio**.

Mercoledì 16 agosto Tullia Mastropietro, Medico di medicina generale (MMG) e Referente Aggregazione Funzionale Territoriale (AFT) Valle Brembana, affronterà il tema del **primo soccorso**. È imprevedibile quello che accidentalmente può succedere a noi e a chi ci circonda. L'incontro sarà orientato alle regole base utili a fronteggiare condizioni di emergenza e urgenza, anche finalizzate alla prevenzione dei rischi e delle complicanze secondarie ad una gestione inappropriata degli eventi accidentali.

Infine, **martedì 22 agosto**, si parlerà di come è possibile **preservare il nostro cuore**, vero e proprio motore di tutto il corpo. La prospettiva di vita si è molto allungata e la sfida è quella di mantenere e migliorare la qualità di vita quando l'età diventa ragguardevole. La principale forma di benessere è quella garantita dalla prevenzione, che va applicata durante il corso della vita. Interverrà **Carlo Gavardi**, medico di medicina generale e Referente AFT Valle Imagna e Villa d'Almè.