



LA GIORNATA

del

CUORE



12 OTTOBRE 2024

PIAZZA GARIBALDI • CREMA (CR)

dalle ore 9.00 alle ore 19.00

CONOSCI IL TUO CUORE

**Incontro con il cardiologo
con la partecipazione di ASST CREMA**

dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30

NUTRICUORE

**Consigli e ricette della
consulente nutrizionale**

dalle 9:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30

AREA ATS VAL PADANA

**Presentazioni dei progetti
di promozione della salute**

Dalle 9:30 alle 11:30

CHECK-POINT CRI

**Misurazione pressione,
colesterolo, glicemia**

dalle ore 9:00 alle ore 12:00

Si consiglia di presentarsi a digiuno o lontano dai pasti.



Croce Rossa Italiana
Comitato di Crema

LE NOCI PER IL CUORE

**Raccolta fondi a sostegno
dell'Associazione 1 Cuore per Amico**

LA PASSEGGIATA DEL CUORE

**Itinerario panoramico
Partenza ore 15:00**

Partecipazione gratuita - info 3488501969

ARTIGIANATO DEL CUORE

Mercatino per cuori creativi





“LA GIORNATA DEL CUORE” **Crema, piazza Garibaldi, 12 ottobre 2024**

Sensibilizzare e informare i cittadini sull'importanza della prevenzione cardiovascolare

L'associazione “Un Cuore per Amico” in collaborazione con l’“Agenzia Cinzia Miraglio”, organizza la 4° edizione della

“Giornata del Cuore”

La Giornata Mondiale per il Cuore è una campagna globale di informazione e sensibilizzazione sulla prevenzione delle malattie cardio-cerebro vascolari.

Si celebra il 29 settembre ed è promossa dalla *World Heart Federation* in collaborazione con OMS in oltre 100 paesi.

In Italia è coordinata dalla *Fondazione Italiana per il Cuore* (rappresentante nazionale della World Heart Federation) in stretta collaborazione con la Conacuore di cui noi di Un Cuore per Amico siamo soci. L'obiettivo principale è quello di prevenire le malattie cardiovascolari, per prevenire decessi prematuri e salvare vite umane.

Ogni anno la Giornata Mondiale del Cuore assume una tematica differente:

Il motto di quest'anno è **SALUTE e ADERENZA**, un invito a diventare protagonisti della nostra salute.

E' fondamentale aderire a stili di vita salutari, ai controlli medici periodici e alle terapie, non solo per noi stessi ma anche per i nostri cari e la comunità.

Prevenzione e cura ti fanno vivere bene e puoi vivere bene anche se hai patologie cardiovascolari.

UN CUORE PER AMICO
www.1cuoreperamico.it
Via Stazione 98A - 26013 Crema - CR
Cod fiscale 91029440194
Email: 1cuoreperamico@gmail.com
Cell. 348 8501969

 1cuoreperamico

1 cuore per amico



PROGRAMMA

La giornata si svolgerà dalle ore **9:00 alle ore 19:00** e prevede diverse postazioni:

Area Conosci il tuo Cuore, con la presenza di cardiologi e infermiere che aiuteranno a valutare i fattori di rischio precoci che possono permettere di agire in maniera tempestiva sulla salute del proprio cuore.

Con la gentile collaborazione della Unità Coronarica dell'ASST Ospedale Maggiore di Crema e della UOC di Riabilitazione Cardiologica ASST di Crema, che si occupa del recupero clinico, funzionale, psicologico di chi ha subito un evento cardiologico.

dalle **9:30 alle 12:30** e dalle **15:00 alle 18:30**

Area Nutricuore: ci si potrà confrontare con una consulente nutrizionale. Lo scopo è sensibilizzare i partecipanti verso una sana alimentazione e migliorare le proprie abitudini alimentari. Si imparerà a conoscere alimenti importanti per la salvaguardia del benessere come cereali, legumi, semi oleosi. L'obiettivo è quello di favorire un rapporto equilibrato e consapevole con il cibo, imparare ad apprezzare un menù ricco di ingredienti amici della salute ed un'alimentazione ricca di gusto.

dalle **9:30 alle 13:00** e dalle **15:00-18:30**.

Area ATS Val Padana: presentazioni dei progetti di promozione della salute dalle **9:30 alle 11:30**

Area Check-point CRI, in collaborazione con la Croce Rossa Italiana-Comitato di Crema: misurazione gratuita dei parametri quali pressione, colesterolo, glicemia.

dalle **9:00 alle 12:00**. *Si consiglia di presentarsi a digiuno o lontano dai pasti.*

Area "Le Noci per il Cuore": in cui si terrà la raccolta fondi a sostegno delle attività dell'associazione, grazie alle offerte per i sacchetti di noci, buone e benefiche per la circolazione.

UN CUORE PER AMICO
www.1cuoreperamico.it
Via Stazione 98A - 26013 Crema - CR
Cod fiscale 91029440194
Email: 1cuoreperamico@gmail.com
Cell. 348 8501969

1 cuore per amico



Area “Un Cuore per Amico”: i volontari illustreranno gli obiettivi e le iniziative dell’associazione. Quest’area avrà anche la funzione di segreteria per le iscrizioni all’associazione e le registrazioni della Passeggiata del Cuore. Anche quest’anno l’Associazione ha offerto gratuitamente ai soci il **corso BLS** (rianimazione cardiopolmonare con l’uso del defibrillatore) presso la Croce Rossa di Crema.

La Passeggiata del Cuore, guidata dalla nostra preparatissima walking leader, completerà la giornata. Un percorso di circa due ore: una camminata lungo il **Percorso Lascito Chiappa** nel Parco del Serio e quattro passi attraverso le vie più caratteristiche del centro storico di Crema.

Ritrovo presso lo stand di 1 Cuore per Amico alle **14:45, partenza ore 15:00**. La partecipazione è **gratuita**. Comunicare la propria partecipazione al **348 8501969**.

Il Mercatino dell’Artigianato sarà il gradevole contorno alle numerose attività previste e proporrà oggetti originali d’artigianato, naturalmente anche a forma di cuore. Dalle **9:00 alle 19:00**

UN CUORE PER AMICO
www.1cuoreperamico.it
Via Stazione 98A - 26013 Crema - CR
Cod fiscale 91029440194
Email: 1cuoreperamico@gmail.com
Cell. 348 8501969

 1cuoreperamico

1 cuore per amico