

Il **Progetto SNAI VALLE BORMIDA** è attivo da maggio 2024 ed è rivolto ai residenti ultra 65enni dei Comuni di Mombarcaro, Monesiglio, Prunetto, Camerana, Saliceto e Gottasecca.

L'Infermiere di Famiglia e Comunità effettua una visita che permette di:

- evidenziare e valutare eventuali fragilità
- identificare le figure che sono o possono essere "risorsa" sociale
- fornire informazioni su servizi, attività assistenziali, attività di promozione della salute, corretta gestione delle terapie e corretta alimentazione in relazione alle patologie.

I dati raccolti permetteranno di descrivere la situazione sociale e sanitaria dei residenti over 65 nei comuni che fanno parte delle Aree Interne della Valle Bormida.

SPORTELLO INFORMATIVO INFERMIERISTICO

MONESIGLIO

1° martedì del mese
ore 10 - 10.30
Distretto ASL CN1

SALICETO

3° lunedì del mese
ore 10 - 10.30
Distretto ASL CN1

CAMERANA

3° lunedì del mese
ore 11 - 11.30
Ambulatorio medico
ai Gabutti

MOMBARCARO

1° e 3° martedì del mese
ore 11 - 11.30
Ambulatorio medico
di P.zza Libertà

PRUNETTO

2° lunedì del mese
ore 11 - 11.30
Ambulatorio medico
via San Sebastiano

GOTTASECCA

2° lunedì del mese
ore 10 - 10.30
Ex ambulatorio
medico



ACCESSO AL PROGETTO LIBERO E GRATUITO

PER INFO E ADESIONI:

tel. **335.5877140**
dal lunedì al venerdì
ore 8-12
Progetto SNAI Valle Bormida

tel. **335.6513907**
IFeC Distretto Sud Est Asl CN1

email
nucleodistrettualecc
.mondovi@aslcn1.it



Gli IFeC del Distretto SUD EST dell'ASL CN1
con il Progetto SNAI Valle Bormida presentano:

IN SALUTE E SICUREZZA

INCONTRI CON GLI ESPERTI

a **SALICETO e MONESIGLIO**
dal 27 marzo al 29 maggio



**SPESA CONSAPEVOLE
E SALUTARE**
CON LA DIETISTA



**BENESSERE
IN MOVIMENTO**
CON IL
FISIOTERAPISTA



CASA SICURA
CON GLI INFERMIERI
DI FAMIGLIA
E COMUNITÀ

ACCESSO LIBERO E GRATUITO

AL TERMINE DEGLI INCONTRI POSSIBILITA' DI CONTROLLO
PARAMETRI VITALI E NELL'ATTESA... THE E TISANE



335.5877140 dal lun al ven ore 8-12 (Progetto SNAI Valle Bormida)
335.6513907 IFeC Distretto Sud Est - Asl CN1

IN SALUTE E SICUREZZA

SPESA CONSAPEVOLE E SALUTARE

CON LA DIETISTA
PAOLA RAPALINO



GIO 27 MARZO
ore 14.30 - 16.30

SALICETO
sala dell'Oratorio

GIO 22 MAGGIO
ore 14.30 - 16.30

MONESIGLIO
salone dell'Ex Filanda

Analisi e consigli relativamente ad una spesa sana, economica e consapevole.

Lettura ed approfondimento caratteristiche delle etichette di alimenti di consumo quotidiano.

Nozioni e trucchi per una migliore scelta degli alimenti in base a stagionalità, caratteristiche e colori.

I momenti più "furbi" per fare la spesa.

A cura della dietista Paola Rapalino

BENESSERE IN MOVIMENTO

CON IL FISIOTERAPISTA
STEFANO PELAZZA



GIO 3 APRILE
ore 14.30 - 16.30

SALICETO
sala dell'Oratorio

GIO 15 MAGGIO
ore 14.30 - 16.30

MONESIGLIO
salone dell'Ex Filanda

Le più comuni problematiche muscolari e osteoarticolari dell'età adulta e dell'anziano.

Perché insorgono, come allontanarne la comparsa o rallentarne l'evoluzione.

Dolori lombari, cervicali e agli arti inferiori: cause più frequenti e semplici esercizi benefici.

Movimento e benessere psicofisico: un dato di realtà.

A cura del Fisioterapista Stefano Pelazza

CASA SICURA

CON GLI INFERMIERI
DI FAMIGLIA
E COMUNITÀ



GIO 10 APRILE
ore 14.30 - 16.30

SALICETO
sala dell'Oratorio

GIO 29 MAGGIO
ore 14.30 - 16.30

MONESIGLIO
salone dell'Ex Filanda

Sicurezza nelle nostre abitazioni: l'importanza per il benessere fisico, psicologico e sociale.

Sicurezza nei confronti dell'esterno. Misure di prevenzione e vigilanza in relazione a rischi e pericoli locali.

Sicurezza all'interno di casa. Dialogo in merito ad atteggiamenti di prevenzione da cadute ed incidenti domestici.

Azioni di primo soccorso domiciliare e corretto procedimento per l'attivazione del Sistema di Emergenza 112/118.

A cura degli Infermieri di Famiglia e Comunità