

UNA SERIE DI INCONTRI ORGANIZZATI DA FNP – CISL E RIVOLTI SOPRATTUTTO AI PIÙ ANZIANI

# Più salute, meno sanità

Mantenersi in forma attraverso la prevenzione e adottando un corretto stile di vita

**P**iccoli segreti per vivere meglio - Sono quelli che verranno svelati, incontro dopo incontro, durante il percorso formativo organizzato da FNP – CISL con ANTES e con la collaborazione della CISL Medici. Si intitola “Come mantenersi in salute attraverso la prevenzione” l’iniziativa rivolta a soci e cittadini che, dopo aver raccolto successi a Saronno e in provincia di Como, fa tappa a Varese. Quattro incontri, due dei quali si sono svolti a febbraio, volti ad indicare ai partecipanti quali abitudini adottare per assumere uno stile di vita sano.

**La prevenzione** - “L’aumento delle aspettative di vita pone con urgenza il tema della sicurezza sociale dei cittadini di fronte ai rischi della vecchiaia, delle malattie, dell’invalidità”, spiega Roberto Bianchi – della segreteria FNP – CISL dei Laghi. “In Lombardia, per esempio, negli ultimi anni si è registrato un incremento della popolazione anziana ultra sessantacinquenne che presenta cronicità e pluripatologie. La prevenzione diventa quindi fondamentale per migliorare la qualità di vita dei cittadini (con conseguente riduzione dei costi sanitari)”.

**I primi incontri** - “Durante il primo incontro abbiamo parlato di come invecchiare bene. La dottoressa Teresa Parillo ha spiegato l’importanza della prevenzione, mentre il dottor Giancarlo Rivolta ha acceso i riflettori su un tema molto attuale: l’uso e abuso dei farmaci”, spiega Mariuccio Bianchi, della FNP dei Laghi. “Nel secondo incontro, invece, i dottori Cesare Guanziroli e Michela Colombu, specialisti in geriatria, hanno affrontato il tema delle malattie croniche dell’anziano, dando qualche suggerimento su come mantenere l’autonomia”.



**I prossimi incontri** - “Il 26 marzo i medici Paolo Mascetti, Angelo Sguazzero e Claudio Cetti insegneranno ai presenti come vivere in armonia, ritrovando e preservando il proprio benessere. Alimentazione, movimento e vita di relazione sono i segreti per mantenere attivi corpo e mente”, prosegue Roberto Bianchi. “Infine, il 15 aprile, verrà illustrata ai presenti la rete dei servizi socio-sanitari fruibili dal cittadino, per facilitarne l’accesso”.

**Per informazioni** – Scrivere una E-mail all’indirizzo [pensionati.laghi@cisl.it](mailto:pensionati.laghi@cisl.it)

Nella foto: Roberto e Mariuccio Bianchi alla conferenza stampa di presentazione

**INCONTRI**  
**Sala Montanari**  
**Via dei Bersaglieri, 1**  
**Varese**

**26 MARZO**  
**Come ritrovare il benessere**  
**Alimentazione, movimento e vita**  
**di relazione**

**15 APRILE**  
**La rete dei servizi socio-sanitari**  
**fruibili dal cittadino**  
In collaborazione con i servizi  
ASL di Como e di Varese

Debora Banfi