

Lezioni di Salute è un progetto di educazione e informazione sanitaria, promosso dal Comune di Bologna e Federfarma e rivolto alla cittadinanza per divulgare conoscenze ed esperienze dei farmacisti, qualificati operatori della sanità, che propongono comportamenti e stili di vita più sani ed equilibrati.

Lezioni di Salute è un format di 8 lezioni **gratuite e aperte a tutti**, della durata di 1 ora e mezza circa ciascuna, che verrà replicato presso tutti i quartieri in modo da coprire l'intero territorio cittadino. Ogni singola lezione sarà tenuta da uno o due farmacisti che avranno così l'occasione di consolidare il proprio rapporto con la cittadinanza e il territorio di riferimento.

I relatori di **Lezioni di Salute** sono farmacisti, titolari o collaboratori, aderenti a Federfarma Bologna, l'associazione dei titolari delle 200 farmacie private della provincia di Bologna, da sempre attiva nella promozione costante della cultura della salute e del benessere.

Temi trattati nelle Lezioni di Salute:

- Nutrizione, alimentazione, stili di vita.
- Salute e bugie, curarsi nell'era di internet.
- Fitoterapia: impiego e precauzioni d'uso dei rimedi di origine naturale.
- Consigli per una migliore gestione della salute dell'anziano.
- Piccoli animali da compagnia: maneggiare con cura!
- Screening. Il valore della prevenzione.
- Il Movimento, un'assicurazione sulla salute.
- La pelle ci avvolge e ci protegge: e noi cosa facciamo per lei?

Dopo la prima parte, il programma di Lezioni di Salute proseguirà in autunno. Tutti i temi a fianco indicati saranno replicati in ogni quartiere in modo da dare a chiunque la possibilità di seguire tutte le lezioni nel proprio territorio.

Per il programma definitivo dal mese di giugno:
www.federfarma-bo.it
www.comune.bologna.it

Federfarma Bologna
via Garibaldi 3
T 051 581831
www.federfarma-bo.it

Comune di Bologna
www.comune.bologna.it

Lezioni di Salute

Incontri con i farmacisti sui temi della salute e della prevenzione per una cultura della cura e del benessere.
Ingresso libero.

Lezioni di Salute

Incontri con i farmacisti sui temi della salute e della prevenzione per una cultura della cura e del benessere.

Bologna

Prima parte: 21 aprile - 23 maggio 2016

Ingresso libero

Nutrizione, alimentazione, stili di vita.

Principi per un'alimentazione corretta ed equilibrata, fondamento per mantenere un buono stato di salute e una maggiore efficienza dell'organismo. Gli alimenti dall'acquisto alla cottura: stagionalità, km 0, come leggere le etichette, come cambia il valore di un alimento a seconda del metodo di cottura. Principi di crononutrizione. La differenza tra integratori e nutraceutici.



21 APRILE ORE 15.30

Quartiere Porto

Centro Sociale Giorgio Costa
via Azzo Gardino 44

Salute e bugie, curarsi nell'era di internet.

Saper distinguere le informazioni prive di valore scientifico da quelle affidabili e sicure è diventato vitale per chi vive nel mondo contemporaneo e nell'era di internet. Come distinguere la scienza dalle fantasie truffaldine? Una lezione di approfondimento per fare il punto sul tema e permetterci di orientare le nostre scelte consapevolmente. Nel rispetto della libertà di cura e della nostra sicurezza.



22 APRILE ORE 15.30

Quartiere San Donato

Circolo La Fattoria
via Luigi Pirandello 6

19 MAGGIO ORE 15.00

Quartiere Reno

Centro Sociale Rosa Marchi
via Nenni 11

Fitoterapia: impiego e precauzioni d'uso dei rimedi di origine naturale.

Come nasce la fitoterapia, quali sono le caratteristiche importanti di un rimedio naturale, quali i rischi e le precauzioni d'uso. L'importanza della qualità e come imparare a riconoscerla. Ambiti terapeutici di utilizzo dei rimedi naturali: prevenzione e cura delle patologie, mantenimento del benessere dell'organismo.



28 APRILE ORE 18.00

Quartiere Santo Stefano

Centro Baraccano
via Santo Stefano 119/2

13 MAGGIO ORE 15.30

Quartiere Saragozza

Centro Sociale 2 Agosto 1980
via Filippo Turati 98

Consigli per una migliore gestione della salute dell'anziano.

La corretta conservazione dei farmaci, i principi di pronto soccorso, la non auto sufficienza. L'incontro è dedicato chi presta assistenza agli anziani, malati o non auto sufficienti. Dall'armadietto dei farmaci alla cassetta di pronto soccorso, dall'igiene personale agli ausili per l'incontinenza. Un momento di incontro per migliorare la qualità di vita dei nostri cari.



28 APRILE ORE 15.00

Quartiere San Vitale

Centro Sociale Ruozi
via Castelmerlo 13

Piccoli animali da compagnia: maneggiare con cura!

Gli animali domestici come compagni di vita, il nostro rapporto con loro. Quali benefici otteniamo da questa sinergia? È uno scambio reciproco di dare/avere oppure una relazione a senso unico? La fisiologia ci viene incontro con alcune risposte. E ancora: cosa succede se il nostro egoismo ha il sopravvento? Prendiamoci cura della loro salute, come loro fanno per noi.



5 MAGGIO ORE 17.30

Quartiere Navile

Biblioteca Lame, Cesare
Malservisi, via Marco Polo 21/13

23 MAGGIO ORE 20.00

Borgo Panigale

Villaggio INA
via Legnano 2