

Con il patrocinio di:



# Di che **STILE** Sei (di vita)



Sistema Sanitario Regione Liguria



TUMORE AL SENO METASTATICO  
**noicisiamo**



Ordine dei Dottori Commercialisti  
e degli Esperti Contabili  
Imperia

Teatro  
del Casinò di Sanremo



**4 novembre**  
**Dalle 14 alle 18,30**

# RAZIONALE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce il concetto di salute non solo come "assenza di malattia o infermità", ma come "condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale". Allo stesso tempo, le previsioni sull'invecchiamento della popolazione nei Paesi ad alto reddito pone nuove sfide e nuove pressioni sanitarie, sociali ed economiche, dal momento che con l'età media aumentano anche i rischi di patologie cardio-cerebro-vascolari e tumori.

Di qui l'importanza fondamentale della prevenzione e della diagnosi precoce. Prevenzione intesa a 360 gradi, fortemente legata allo stile di vita, come ricorda il progetto "Opportunità di Salute", coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNAPPS) dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) su mandato del Ministero della Salute.

Stili di vita sani, prevenzione e diagnosi precoce richiedono, però, spesso un'attenzione e un tempo che può essere difficile da dedicarsi. Per questo, all'interno della promozione delle attività volte a favorire la conciliazione tra tempi di vita ed impegni professionali e a migliorare il benessere psico-fisico, viene proposto un evento dedicato alla salute.

Il corso è organizzato su iniziativa del Comitato Pari Opportunità (CPO) dell'Ordine dei Commercialisti della Provincia di Imperia, con il supporto della Rete Oncologica Regionale della Liguria e della ASL1 Imperiese, e con il coordinamento dell'Associazione Italiana Tumore al Seno Metastatico Noicisiamo, con il ruolo di trait d'union tra i professionisti sanitari e cittadinanza.

L'evento è indirizzato ai professionisti dell'Ordine dei Commercialisti, i Consulenti del Lavoro, l'Ordine degli Avvocati e l'Ordine dei Giornalisti, e sarà l'occasione per fornire informazioni per contrastare gli effetti della sedentarietà e dello stress legato al lavoro, sensibilizzare questa categoria di professionisti sui fattori di rischio delle malattie più diffuse e su come mettere in atto comportamenti salutari, con l'obiettivo di migliorare la consapevolezza, innescare un circolo virtuoso e stimolare una riflessione sull'importanza di prendersi del tempo per la propria salute.

Gli aspetti formativi sono affidati agli esperti della ASL1 Imperiese e l'evento offrirà, inoltre, la possibilità di aderire in loco ai programmi di prevenzione per gli aventi diritto:

- **Mammografia, per donne di età compresa tra 50 e 74 anni (prenotazione);**
- **Pap-Test/HPV-test, per donne di età compresa tra 25 e 64 anni (prenotazione);**
- **HCV, per uomini e donne di età compresa tra 35 e 55 anni (prenotazione);**
- **Sangue occulto nelle feci, per uomini e donne di età compresa tra 50 e 74 anni (consegna del kit per la raccolta).**

## BOARD SCIENTIFICO



ASL 1 Imperiese  
Paolo Pronzato  
Deliana Misale

# PROGRAMMA

## **SALUTI DELLE AUTORITÀ 14.00 -14.30**

Introduzione e Moderazione:

**DELIANA MISALE** Coordinatrice Regionale Noicisiamo - **TIZIANA MORICONI** Giornalista Scientifica, Galileo Servizi Editoriali  
**CPO ODCEC Imperia - ASL1 Imperiese**

## **BENESSERE A LAVORO - 14.30/16.20**

### **Alzati e muoviti!**

Come sopravvivere per 8 ore alla scrivania >>> **ALESSANDRO MANELLI** Responsabile S.S.D Gestione attività riabilitative  
Dimostrazioni di esercizi da fare durante la pausa in ufficio  
Screening della postura

### **Mangia sano, ma con gusto!**

Come cucinare piatti sani senza stress >>> **STEFANIA DEMONTIS** Responsabile S.S.D. .Nutrizione territoriale e DCA

### **Disconnettiti per un momento!**

Come combattere l'iperconnessione tecnologica >>> **ROBERTO RAVERA** Direttore S.C. Psicologia  
Stress lavoro correlato e burn-out  
Salute della donna: i rischi del carico eccessivo tra lavoro e famiglia

### **Ascoltati!**

Come riconoscere i segnali del corpo:  
Emicrania, questa sconosciuta >>> **MARIA TERESA INFANTE** Dirigente medico S.C. Neurologia e Centro ictus  
Reflusso, gastrite, colon irritabile >>> **ANTONELLA DE CEGLIE** Responsabile S.S.D Gastroenterologia

### **Ricordati di Respirare!**

Come usare la respirazione quale strumento di prevenzione >>> **FRANCESCA ASCHERI** Fisioterapista

## **BENESSERE A CASA - 16.40/18,15**

### **Prevenivi!**

Come prevenire attraverso gli screening: si scrive screening, si legge salute! >>> **ROCCO IUCIDI** Direttore sostituto Gestione e Promozione salute e sicurezza  
Come prevenire le malattie infettive più gravi: renderci immuni con le vaccinazioni >>> **MARCO MELA** Direttore S.C. Igiene Pubblica

### **Addiction & Evolution!**

Come evitare le trappole delle nuove (e vecchie) dipendenze >>> **MARCO MOLLICA** Direttore Salute Mentale e dipendenze

### **Aiutali a invecchiare sereni!**

Come prendersi cura del benessere dei nostri anziani e delle persone fragili  
Prevenzione ICTUS e demenze vascolari >>> **GIORGIO SILVESTRELLI** Direttore S.C Neurologia e Centro ictus  
Presentazione centro CDCD >>> **ALESSIA LANARI** Direttore Dipartimento cure primarie

### **RisPETtali!**

Come prendersi cura dei nostri amici a 4 zampe e dell'ambiente in cui viviamo. >>> **F ABRIZIO BOGGERO** Direttore Dipartimento Prevenzione  
Spazi PET friendly, benefici del rapporto uomo animale, anche a lavoro. >>> **EVA PODESCHI** Dirigente Veterinario S.C Sanita' animale  
Questione di etichetta: sappiamo interpretare le etichette di cosmetici, prodotti per la casa ed il giardino?  
>>> **ROBERTA ARNALDI** Tecnico della prevenzione negli ambienti di lavoro Incarico di Funzione Responsabile igiene pubblica

## **CONCLUSIONI >>> PAOLO PRONZATO 18,30**

Coordinatore DIAR oncoematologico ALISA



TUMORE AL SENO METASTATICO  
**noicisiamo**



**Ordine dei Dottori Commercialisti  
e degli Esperti Contabili  
Imperia**

L'evento dà diritto al riconoscimento di n.5 crediti  
formativi per la formazione continua

Teatro del Casinò di Sanremo

Aziende Sostenitrici Noicisiamo

*Fiordilatte*  
FLORAL DESIGNER

