

Zogno, a luglio e agosto gli incontri sulla salute della Casa di Comunità

Tornano gli incontri aperti alla popolazione nelle [Case di Comunità della ASST Papa Giovanni XXIII](#). Questa volta ad ospitare gli approfondimenti con gli specialisti sul tema della salute e del benessere sarà la **Casa di Comunità di Zogno**, afferente al Distretto Valle Brembana, Valle Imagna e Villa d'Almè, in collaborazione con il Comune di Zogno, che propone un ciclo di **otto appuntamenti nei mesi di luglio e agosto**. Tutti gli incontri si tengono dalle ore 15 nella Sala Consigliare del Comune di Zogno, in viale Martiri della Libertà n.27, e hanno una durata prevista di circa 2 ore. L'accesso è libero senza prenotazione fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Si parte **mercoledì 5 luglio** con un incontro dedicato alla **gestione dei farmaci**. Oltre a garantire la cura delle persone, i farmaci, possono causare problematiche se assunti con discontinuità o senza rispettare le prescrizioni mediche. Il valore sociale ed economico dei farmaci ha assunto via via enormi dimensioni e, una corretta gestione, basata su elementari ma fondamentali ragioni, risulta essenziale al vero buon uso. L'incontro sarà tenuto dalla Dott.ssa **Valentina Belluccio**, Infermiere di Famiglia della Casa di Comunità di Zogno, dalla Dott.ssa **Monica Acerbis** Infermiere di Famiglia della Casa di Comunità di Borgo Palazzo e il Dott. **Giovanni Pizzagalli**, Farmacista del territorio.

Mercoledì 12 luglio il medico fisiatra Dr.ssa **Eleonora Sigismondi** e la fisioterapista Dr.ssa **Roberta Severgnini**, Responsabile della Direzione Aziendale Professioni Sanitarie e Sociali (DAPSS) dei processi riabilitativi, terranno un incontro sui **benefici del movimento**. Verranno proposti consigli utili per prevenire l'immobilità, mantenere l'autonomia nello svolgimento delle attività della vita quotidiana, ridurre il rischio di sviluppare deficit cognitivi e **mantenere un buono stato di benessere** soggettivo e qualità di vita.

Giovedì 20 luglio si affronterà invece il tema di **internet e dei social network**. Grazie alla connessione telematica internet sono aumentati in modo impressionante le possibilità di informazione, contatto e servizi. L'uso dei cellulari ha permesso poi di avere connessione in quasi tutti i luoghi di vita. Lo sviluppo cavalcante della tecnologia comporta insieme alle straordinarie opportunità anche alcuni rischi tra cui l'isolamento, la distrazione e l'esposizione ad un uso che può prendere forme di abuso e di dipendenza. Interverranno all'incontro la Dott.ssa **Patrizia Stoppa** direttore della Neuropsichiatria Infantile dell'ASST Papa Giovanni XXIII e il Dott. **Paolo Donadoni** Responsabile del Servizio Dipendenze (SerD) di Bergamo.

Martedì 25 luglio si parlerà di **gioco d'azzardo patologico** con l'educatrice Dr.ssa **Elena Manganaro** e l'assistente sociale Dr.ssa **Sonia Zucchi**, operatrici specializzate del Servizio Dipendenze (SerD) di Bergamo. Si parlerà dei segnali d'allarme a cui prestare attenzione e delle possibili conseguenze, e verranno fornite indicazioni utili su come e dove trovare sul nostro territorio le opportunità di cura più appropriate e la consulenza di uno specialista.

Lunedì 31 luglio invece si tratterà il tema degli incidenti domestici e delle cadute accidentali. Nelle mura domestiche esistono, oltre ad elementi protettivi e di benessere, anche delle insidie e dei rischi che possono essere contenuti con alcune attenzioni.

Rilevante la dimensione del problema oggetto dell'approfondimento che sarà tenuto dalla Dott.ssa **Giuliana Rocca** di ATS Bergamo e dalla Dott.ssa **Cristina Caldara** Responsabile DAPPS Processi Socio Assistenziali Territoriali.

Martedì 8 agosto si affronterà un incontro dedicato alle problematiche e ai disturbi che possono insorgere durante la **menopausa**. L'incontro è dedicato alle donne dai 40 anni di età. Interverranno Dr.ssa **Patrizia Ghilardi**, dirigente DAPPS responsabile del Dipartimento materno-infantile e pediatrico, la psicologa Dr.ssa **Carmela Rinaldi** e l'ostetrica Dr.ssa **Cristina Ravasio**.

Mercoledì 16 agosto la Dott.ssa **Tullia Mastropietro**, Medico di medicina generale (MMG) e Referente Aggregazione Funzionale Territoriale (AFT) Valle Brembana affronterà il tema del **primo soccorso**. È imprevedibile quello che accidentalmente può succedere a noi e a chi ci circonda. L'incontro è orientato alle regole base utili ovunque e in modo diffuso nella popolazione di fronte a condizioni di emergenza e urgenza, anche finalizzate alla prevenzione dei rischi e delle complicanze secondarie ad una gestione inappropriata degli eventi accidentali.

Ed infine **martedì 22 agosto** si parlerà di come è possibile preservare il nostro **cuore**, motore di tutto il corpo. La prospettiva di vita dei tempi moderni si è molto allungata e la sfida è quella di mantenere e migliorare la qualità di vita quando l'età diventa ragguardevole. La principale forma di benessere è quella garantita dalla prevenzione che va applicata durante il corso della vita. All'incontro interverrà il Dott. **Carlo Gavardi** Medico di medicina generale e Referente AFT Valle Imagna e Villa d'Almè.