



**PREVENZIONE  
E CURA  
TI FANNO  
VIVERE BENE**



**PUOI VIVERE  
BENE ANCHE SE  
HAI PATOLOGIE  
CARDIOVASCOLARI**

**La Campagna si svolge in Italia  
con il patrocinio e la collaborazione di:**



**ATTIVITA' E MANIFESTAZIONI  
CHE HANNO ADERITO ALLA GMC 2023  
e molti altri, oltre a quelli qui elencati  
per ulteriori informazioni:  
[www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) - [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)**

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, in stretta relazione con la World Heart Federation (WHF), di cui siamo membri di riferimento per l'Italia, nel 2023 sono numerose le occasioni per sensibilizzare popolazione ed istituzioni sull'importanza della prevenzione cardiovascolare. Le attività sono indirizzate ad aumentare la sensibilità del singolo individuo alla prevenzione dei fattori di rischio cardiovascolari in modo responsabile. La GMC 2023, insieme ai suoi partner e alle associazioni aderenti, sarà presente con distribuzione di opuscoli informativi, o con altre attività di informazione e prevenzione.

## **2023 - ELENCO INIZIATIVE DI PREVENZIONE PER I CITTADINI**

### **● Sabato 1 Settembre 2023 – CASTELBUONO (PA) - dalle ore 16.00**

#### **Campetto Totò Spallino – LO SPORT CHE UNISCE (3° edizione)**

Organizzato dalla Consulta Giovanile di Castelbuono (PA), in collaborazione con l'Associazione Kairòs, e con il patrocinio della Fondazione Italiana per il Cuore, organizza una giornata di sport all'insegna della solidarietà.

Per sensibilizzare i giovani sull'importanza dello sport come stile di vita, fondamentale, se praticato sin dalla giovane età, per una prevenzione efficace delle malattie cardiovascolari.

La [#prevenzione](#) è la nostra arma nella lotta contro le [#malattiecvascolari](#).

L'evento, presso il campetto Totò Spallino di Castelbuono (PA), prevede varie attività sportive: competizioni di pallavolo, basket, tennis, corsa e calcetto, evidenziando in ognuna di esse i benefici e l'importanza dell'attività fisica per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

All'interno della giornata sono previsti momenti divulgativi, condotti da specialisti del settore locali, ed è disponibile il materiale informativo della Fondazione Italiana per il Cuore con aggiornamenti scientifici sull'importanza della prevenzione delle malattie cardiovascolari. Verrà effettuata una raccolta fondi a favore della Fondazione Italiana per il Cuore.

### **● OGNI ULTIMO SABATO DEL MESE – PER TUTTO IL 2023 – MONTEBELLUNA (TV)**

#### **C/O CENTRO DI PREVENZIONE “MARCO MONTAGNER” e ALL’ASSOCIAZIONE “POSMON IL POZZO” SI CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

L'Associazione Amici del Cuore di Montebelluna, Colli Asolani e Valdobbiadene, in collaborazione con la ULSS2 Marca Trevigiana e l'Associazione “Posmon il pozzo”, organizza per i cittadini di Montebelluna e comuni limitrofi, per tutto il 2023, ogni ultimo sabato del mese attività di prevenzione con la misurazione del profilo lipidico, colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, BMI/Indice di Massa Corporea.

Presentarsi a digiuno.

**Per informazioni sugli orari e prenotazioni: 339-8315526 e 376-1223203**

Partecipate numerosi!!!

### **● Martedì 19 Settembre 2023 – TORRE ORSAIA (SA) – Ore 9.00-13.00**

#### **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE: Prevenzione e Screening**

L'Associazione Carmine Speranza O. D. V. celebra la Giornata Mondiale per il Cuore il giorno 19 settembre, dalle ore 8.30 alle ore 13.30: presso la nuova sede sociale in via Roma n. 191, organizza una giornata di prevenzione e screening con visite mediche cardiologiche gratuite con ECG.

Occorre prenotarsi tramite sito [www.onlus-carminesperanza.org](http://www.onlus-carminesperanza.org) o mail [info@onlus-carminesperanza.org](mailto:info@onlus-carminesperanza.org) o cellulare 320 0460113 (Sig. Alfonso Speranza).

### **● Sabato 23 Settembre – 2023 – TORRE DI MOSTO (VE) – C/O IL CENTRO CIVICO**

#### **GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2023 – CORSO DI BLS D GRATUITO**

L'Associazione Amici del Cuore San Donà di Piave Jesolo organizza INSIEME AL Centro Formazione Veneto Orientale (CFVO) un corso BLS D per i cittadini.

Per info e prenotazioni: inviare un whatsapp al n. 335-7074887

<https://www.facebook.com/amicidelcuoresandonajesolo/>

• **Dal 18 al 29 Settembre e 16 Ottobre 2023 – COMO**

**COMOCUORE CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE CON DIVERSE ATTIVITA'**

• **Sabato 23 Settembre – Ore 14.00-17.00 IL CUORE IN SALITA – XII Edizione**

**Como, Sant'Agostino: alla scoperta del Borgo, la Chiesa con il suo Chiostro Antico e la Sala del Refettorio**

Per la Giornata Mondiale per il Cuore Comocuore è pronta a mettere in campo le sue importanti iniziative. L'itinerario della XII edizione della manifestazione che coniuga salute del cuore e cultura: da piazza Matteotti a piazza Amendola alla scoperta del borgo di Sant'Agostino fino all'omonima Chiesa, consacrata nella seconda metà del 1300.

I Medici di Comocuore e le Crocerossine verificheranno a ciascun partecipante, sia alla partenza che all'arrivo, la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca e il grado di ossigenazione del sangue.

La prova fisica sarà seguita da una conferenza del Professor Alberto Rovi sulla storia del Borgo "Coloniola", della Chiesa di Sant'Agostino, il suo Chiostro Antico e la Sala del Refettorio per ammirare la "Cena Agostiniana", affresco del 1630 attribuito al pittore comasco Giampaolo Recchi.

Organizzazione e partecipazione alla XII edizione de "Il Cuore in Salita"

- ♥ Numero massimo partecipanti: 80
- ♥ Età minima partecipazione: 14 anni
- ♥ Quota d'iscrizione: € 20,00. Il ricavato sarà destinato alle Campagne di Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari promosse da Comocuore
- ♥ iscrizione obbligatoria: **entro 21/09/2023** presso Comocuore in via Rovelli n. 8 (da lunedì a venerdì, orario: 10-12 e 15-18). L'iscrizione prevede: a) versamento quota, b) sottoscrizione manleva, registrazione estremi documento identità
- ♥ **23/09/2023** raduno in piazza Matteotti, gazebo Comocuore all'orario comunicato all'atto dell'iscrizione. In caso di pioggia ritrovo direttamente alla Chiesa di Sant'Agostino in piazza Amendola

**PER INFORMAZIONI:** Comocuore all'indirizzo [info@comocuore.org](mailto:info@comocuore.org) o telefonando al n. 031.278862

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA:** direttamente presso la Sede di Comocuore in via Rovelli 8, Como (da lunedì a venerdì, orario: 9-12/15-18).

• **Iniziativa di prevenzione per la GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE 2023**

L'Associazione Comocuore, da 37 anni impegnata nella prevenzione primaria delle malattie cardiovascolari, dal bambino all'adulto, e nell'emergenza cardiologica, aderisce anche quest'anno alla celebrazione della "Giornata Mondiale del Cuore" con una serie di interventi di sensibilizzazione ai temi della prevenzione cardiovascolare e dell'emergenza cardiologica che sarà celebrata il prossimo 16 ottobre con la "Giornata Mondiale della Rianimazione Cardio-Polmonare".

• **Lunedì 18.09.2023 dalle ore 15:00 alle ore 17:00:** Valutazione "Rischio cardiovascolare" (profilo lipidico, pressione arteriosa, Indice di massa corporea, elettrocardiogramma)

• **Lunedì 25.09.2023 dalle 14:00 alle 17:00:** Screening ecografico spessore intima carotidea e aneurisma aorta addominale

• **Giovedì 28.09.2023 dalle ore 9:00 alle ore 11:00 e dalle 15:00 alle 17:00:** Valutazione "Rischio cardiovascolare" (profilo lipidico, pressione arteriosa, Indice di massa corporea, elettrocardiogramma)

• **Sabato 30.09.2023:** Como, piazza Duomo Comocuore con AAT-118 Como e le Associazioni di Volontariato operanti nella prevenzione delle Malattie Cardio e Cerebro-vascolari (ALICE-ODV, Larius Diabetici) e nell'emergenza cardiologica (ANPAS, Croce Bianca, Croce Rossa Italiana, Lariosoccorso) si incontrano con la popolazione per celebrare insieme la "Giornata Mondiale del Cuore"

• **Martedì 03.10.2023 ore 20:30:**

"Burracao" Torneo benefico di burraco a favore di Comocuore.



Quota di partecipazione: € 15,00. Per iscrizioni e informazioni: 3357488991 (Gabriele), 3336487102 (Elena), 3287418785 (Franca). Il Torneo si svolgerà presso il Centro Polifunzionale di San Fermo della Battaglia in via Lancini.

**16.10.2023** Giornata Mondiale Rianimazione Cardio-polmonare

**N.B.:** per le sedute di screening ecografico e di valutazione del rischio cardiovascolare è necessario fissare l'appuntamento telefonando a Comocuore al n. 031.278862 (da lunedì a venerdì, orario: 9-12/15-18).

● **Domenica 24 Settembre 2023 - MILANO – Ospedale San Paolo-Atrio Centrale – ore 9.00-12.00**  
**ASSOCIAZIONE CUORE NUOVO partecipa alla GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

L'Associazione Gruppo Cuore Nuovo di Milano - parteciperà alla Giornata Mondiale per il Cuore organizzando una manifestazione il giorno 24/09/2023 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 presso l'Ospedale San Paolo.

Lo scopo è portare a conoscenza delle malattie cardiovascolari la popolazione.

Medici, psicologi, dietiste e infermieri di cardiologia e del centro antifumo sono a disposizione per un controllo preventivo e gratuito (dai 40 ai 70 anni) di:

- glicemia
- pressione arteriosa
- colesterolemia
- valutazione del rischio cardiovascolare

Partecipate numerosi!

● **Domenica 24 Settembre 2023 ORE 10.00 – TORINO - Parco del Valentino**  
**C/O la Palazzina Promotrice delle Belle Arti**

**COSPLAYER RUN 2023: I SUPEREROI SI SFIDANO PER BENEFICENZA! A FAVORE**  
**DELL'ASSOCIAZIONE BAMBINI CARDIOPATICI PER LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

Tutto pronto per la quinta edizione della Cosplayer Run, l'evento unico che fonde sport, cosplay e beneficenza in un cocktail esplosivo di sport e divertimento. Questa formula innovativa ha visto centinaia di partecipanti correre e camminare in costume, coinvolgendo appassionati di ogni età.

L'evento è organizzato dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Accademia 72, un gruppo dinamico di amici che si dedica alla promozione di eventi sportivi e di aggregazione a livello nazionale e che da anni sostiene l'Associazione Bambini Cardiopatici ODV ETS. Tutto l'incasso della manifestazione, come sempre, sarà interamente devoluto alla nostra Associazione.

La Cosplayer Run è una corsa/camminata non competitiva di 5 km, progettata per promuovere lo sport e la socializzazione in un modo non convenzionale. I partecipanti sono invitati a vestirsi come i loro personaggi preferiti del mondo dei film, dei fumetti o dei videogiochi, in un percorso adatto a famiglie e sportivi amatoriali.

**Programma dell'Evento**

- 10:00: Apertura dell'evento. Presentazione della V Cosplayer Run e della Giornata mondiale per il cuore 2023. Saluti degli organizzatori, della Presidente Marina De Nardo e dei medici presenti.
- Inizio dell'intrattenimento e possibilità di incontrare gli ospiti speciali della manifestazione.
- 11:30: Partenza della corsa/camminata non competitiva da viale Mattioli, presso Palazzina Promotrice delle Belle Arti.

Il percorso di 5 km attraversa alcuni dei punti più suggestivi del Parco del Valentino.



- Dalle 13:00 alle 16.30: animazione, danza, musica, laboratori di spade laser sfilata dei cosplayer, con la partecipazione di tanti bambini e famiglie seguite nel reparto di Cardiologia e Cardiochirurgia. Presenza del nostro gazebo con le volontarie in cui distribuiremo i volantini anche della Giornata Mondiale per il cuore 2023, parleremo di sport e prevenzione cardiovascolare e ci sarà la presenza di un'autambulanza con operatori specializzati.
- Premiazione della corsa - camminata e premiazione del miglior costume cosplayer.
- Instagram: AABC amicibambiniciardiopatici
- Facebook: Associazione Amici dei Bambini Cardiopatici onlus
- Instagram: @accademia72
- Facebook: @accademia72asd

• **Domenica 24 Settembre 2023 – MOTTA DI LIVENZA (TV)**

**GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE – LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE IN PIAZZA**

L'Associazione Gli amici del Cuore di Motta di Livenza celebrerà la Giornata Mondiale per il Cuore, il 24 Settembre con una giornata di prevenzione aperta a tutti che prevede:

- ore 8.00 -11.00: screening cardiologici in Piazza Luzzatti. Presentarsi a digiuno.
- ore 10.30-13.00: tavola rotonda "La cardiologia nell'attuale contesto socio-sanitario" presso palazzo "La Loggia" Via IV Novembre
- ore 18.00: Concerto dei "Docs Off" in Piazza Luzzatti

Verranno dispensati consigli e gli opuscoli della Giornata a tutti.

<http://www.amicidelcuore-tv.org/>

• **Domenica 24 Settembre – 2023 – MONZA (MB) – PARCO DI MONZA – CASCINA SAN FEDELE**

➤ **BRIANZA PER IL CUORE RUN – Per il cuore del bambino - ORE 8.00**

A sostegno della diagnosi e cura del bambino cardiopatico all'Ospedale Sand Gerardo di Monza.

Info e iscrizioni: [www.endu.net](http://www.endu.net) - Tel 039 2333487 - [brianzaperilcuore@asst-monza.it](mailto:brianzaperilcuore@asst-monza.it)

Corsa amatoriale 5km e 10km.

- h. 8.00: consegna pettorali e maglietta
- h. 8.30: risveglio muscolare con il coreografo SEBAX
- h. 9.00: partenza RUN 10km
- h. 10.30: partenza RUN 5km
- h. 11.30: premiazione
- h.12.00: estrazione lotteria con ricchi premi!!

➤ **Ore 8.30 – 12.30: SCREENING CARDIOVASCOLARE**

➤ **Ore 11.00-12.30-14.30: CORSI DI DISOSTRUZIONE PEDIATRICA - obbligo di prenotazione al n. 0392-333487**

**E TANTE ALTRE ATTIVITA' PER TUTTI!! Per info: Tel 039 2333487**

• **Domenica 24 Settembre 2023 – POVEGLIANO (TV) LA 48° PODISTICA POVEGLIANO PARTECIPA ALLA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

In occasione dell'edizione 2023 della storica gara podistica, il Gruppo Podistico Povegliano distribuisce l'opuscolo della Giornata Mondiale per il Cuore e contribuisce alla diffusione della prevenzione delle malattie cardiovascolari attraverso il movimento.

Per orari e informazioni:

<https://www.gruppopodisticopovegliano1974.run/i-percorsi-della-48-podistica-povegliano/>



● **Venerdì 29 Settembre e Sabato 30 Settembre 2023 – MODENA – Varie sedi**

**GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE: OBIETTIVO LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE!**

Il 29 settembre 2023, in occasione della Giornata Mondiale del Cuore, l'Associazione "Gli Amici del Cuore" di Modena torna con la tradizionale raccolta fondi "LE NOCI DEL CUORE" per sostenere la prevenzione e la ricerca nel campo delle malattie cardiovascolari.

I nostri Volontari propongono dei sacchetti di noci presso:

- Galleria del Centro Commerciale "Le Magnolie" di Castelfranco Emilia (MO), via Loda n.6;
- COOP di Ravarino (MO), via Curiel 321/6 (ore 8.30 – 12.30).

Il giorno seguente, 30 settembre, presso:

- COOP "I Gelsi" Strada Vignolese n.835, Modena (ore 8.30 – 13.00/14.00 - 19.00).

Le noci sono semi che, se assunti con costanza e moderazione, di certo costituiscono una efficace e gustosa forma di prevenzione delle patologie cardiovascolari. Le noci infatti sono ricche di tanti grassi, per lo più insaturi, dunque "buoni". Tra questi gli acidi grassi omega 3 indispensabili per il nostro organismo che non sa produrli da sé e utili sia nella prevenzione sia nella cura dei disturbi cardiovascolari. L'effetto cardiaco delle noci dipende dall'equilibrio in elettroliti e, soprattutto, dalla loro azione sul tono muscolare ed elastico dei vasi che favoriscono la circolazione arteriosa. Nella quantità di 2 - 3 noci al giorno esse esplicano il meglio di questa azione per la presenza del magnesio, che svolge un'azione antistress, antinfiammatoria, antidolorifica, sedativa e antiedemigena.

A fronte di una donazione di cinque euro i Volontari consegneranno un sacchetto di noci insieme a materiale informativo. Tutti i proventi dell'iniziativa saranno investiti come sempre nelle attività di prevenzione del rischio cardiaco e di promozione della salute sul territorio della provincia di Modena.

● **Venerdì 29 Settembre 2023 – CASTELFRANCO VENETO (TV) e aree limitrofe.**

**GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE - Prevenzione Cardiovascolare – h. 8.00-12.00 e h. 18.00**

➤ **GAZEBO DELLA PREVENZIONE – h. 8.00-12.00:** L'Associazione "Club Amici del Cuore" organizza il gazebo della prevenzione cardiovascolare in otto località dell'area di riferimento dell'Associazione: nei Comuni di Altivole (Piazzetta del Redentore), Asolo (P.zza Giuseppe Garibaldi), Castelfranco Veneto (Piazzetta Donatori del Sangue), Castello di Godego (P.zza XI Febbraio), Fonte (P.zza del Municipio), Resana (P.zza Alcide de Gasperi), Veduggio (P.zza Martiri della Libertà), saranno eseguiti gratuitamente controlli del colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, saturazione ossigeno nel sangue (presentandosi a digiuno da almeno due ore).

Saranno eseguiti gratuitamente controlli del colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, saturazione ossigeno nel sangue e peso corporeo con la presenza di medici specializzati. L'invito è rivolto a tutta la popolazione dai 35 anni in su, a digiuno da 2 ore, con possibilità di colloquio con uno specialista.

➤ **CONFERENZA SULLA PREVENZIONE CARDIOLOGICA A CASTELFRANCO VENETO (TV), C/O** la sede dell'Associazione "Club Amici del Cuore", il 29 settembre alle ore 18.00.

"Vita ed attività fisico sportiva nei pazienti affetti da cardiopatie: ad ognuno il suo programma personalizzato di movimento". Interverranno il Dr. Carlo Cernetti (Primario, Cardiologia Ospedali Treviso e Castelfranco Veneto) e il Dott. Patrizio Sarto (Direttore, UOC Medicina dello Sport USSL2).

Per info: Associazione "Club Amici del Cuore"

Castelfranco Veneto (TV) - 0423 732314 - [www.clubamicidelcuore.org](http://www.clubamicidelcuore.org) -  
info@clubamicidelcuore.org



● **Venerdì 29 e Sabato 30 Settembre 2023 - C/O Gros Cidac di AOSTA – Via Paravera n. 4**  
**Dalle 9.00 alle 20.00 – Campagna “Le noci del Cuore”**

**GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

Il 29 settembre si celebra la Giornata Mondiale per il Cuore ad Aosta.

L'associazione “LES AMIS DU COEUR DU VAL D'AOSTE” con l'occasione vuole accendere i riflettori sulla prevenzione cardiovascolare per tutta la cittadinanza promuovendo la campagna “Le noci del cuore”.

- **Venerdì 29 e Sabato 30 Settembre c/o l'ipermercato Gros Cidac di Aosta (Via Paravera 4):** attraverso la vendita de “le noci del cuore”, i volontari di Conacuore raccoglieranno fondi da destinare ad iniziative di prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Verrà distribuito l'opuscolo della Giornata Mondiale per il Cuore e altro materiale informativo sui temi della prevenzione. Sarà presente il Dott. Giuseppe Ciancamerla, cardiologo e Presidente di Conacuore, per suggerimenti alla popolazione.

Info su: [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)

● **Sabato 30 Settembre 2023 – VICENZA – Piazza del Signori – Ore 8.30-18.00**

**Gli Amici del Cuore di Vicenza ODV celebrano la GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE CON GLI SCREENING GRATUITI**

L'Associazione Amici del Cuore Vicenza ODV, il 30 Settembre dalle ore 8.30 alle 18.00 allestisce un check point cardiovascolare gratuito ed eseguirà screening cardiologici con riferimento alla "Giornata Mondiale per il Cuore" e l'inizio della campagna "Le Noci del Cuore".

Per info: [amicicuorevi@gmail.com](mailto:amicicuorevi@gmail.com)

● **Sabato 30 Settembre - Domenica 1 Ottobre - Lunedì 2 Ottobre – Sabato 7 Ottobre**

**LAGONEGRO (PZ) - GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

L'Associazione Cuore Amico di Lagonegro (PZ) celebrerà la Giornata Mondiale per il Cuore per tre giornate consecutive all'insegna della prevenzione: “PER IL CUORE – CON IL CUORE – PER TE” è il messaggio della GMC 2023 e tutti i cittadini sono invitati a partecipare alle iniziative in programma:

● **Sabato 30 Settembre:**

- h. 11.00 Sala Consiliare: consegna di 2 defibrillatori al Comune di Lagonegro
- h. 18.00 Centro Sociale: convegno “Come prevenire le malattie cardiovascolari”

● **Domenica 1 Ottobre:**

- h. 8.00-13.00 Palazzo Corrado: screening cardiologico, glicemico, nutrizionale gratuito
- h. 10.00-13.00 e 17.00-20 Piazza B. Picardi: divertimenti per i più piccoli, musiche e spettacoli per tutti

● **Lunedì 2 Ottobre:**

- h. 18.00 Palazzo Corrado: presentazione del libro “L'universo tra le dita” del Prof. Michele Mele

● **Sabato 7 Ottobre:**

- h. 8.00-13.00 Sede ODV CUORE AMICO. Corso BLS di primo soccorso

In queste occasioni, dove previsto, verranno dispensati consigli e gli opuscoli della Giornata a tutti.

<http://www.cuoreamicolagonegro.it/>



• **Domenica 1 Ottobre 2023 – MACERATA CAMPANIA (CS)**

**LA CAMMINATA A MACERATA CAMPANIA PROMUOVE LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

L'ADS Marathon Club "GELINDO BORDIN" di Macerata Campania (CS) organizza una manifestazione podistica per tutti e promuove la Giornata Mondiale per il Cuore, domenica 1° Ottobre, distribuendo nella sacca dei partecipanti l'opuscolo della Giornata con i consigli per la salute del cuore.

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=583554593235970&set=pb.100047443031302.-2207520000..>

• **Sabato 7 Ottobre 2023 – CREMA (CR) in PIAZZA GARIBALDI - Ore 9.30 - 19.00**

**ATTIVITA' DI PREVENZIONE CARDIOLOGICA GRATUITE PER LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE**

L'associazione Un Cuore per Amico Crema, in collaborazione con l'Agenzia Cinzia Miraglio, organizza "La Giornata del Cuore", rivolta ai cittadini cremaschi. L'obiettivo della giornata è duplice: da un lato serve a spiegare perché i cosiddetti fattori di rischio mettono a repentaglio la salute del cuore, dall'altro indica in che modo possiamo intervenire per salvaguardarla.

**PROGRAMMA**

La giornata si svolgerà dalle ore 9.30 alle ore 19.00 e prevede diverse iniziative divisi nelle seguenti aree:

- **Area Conosci il tuo Cuore**, in cui si potrà incontrare il cardiologo che consiglierà quanto ciascuno di noi può fare per la salute del proprio cuore, aiutando a valutare i propri fattori di rischio. Con la gentile collaborazione della Unità Coronarica dell'ASST Ospedale Maggiore di Crema.
- **Area Nutricuore**, in cui, dopo il grande riscontro dello scorso anno, i cittadini potranno confrontarsi con una consulente nutrizionale per seguire un'alimentazione corretta.
- **Area check-point CRI**, a cura della Croce Rossa Italiana Comitato di Crema: misurazione gratuita dei parametri quali pressione, colesterolo, glicemia (dalle 9:00 alle 12:00).
- **Area ATS Valpadana**, con orario 9.30-12.30 e 16.00-18.00: presentazione del progetto Gruppi di cammino e valutazione impedenziometrica per la determinazione della composizione corporea.
- **Area "Le Noci per il Cuore"**: raccolta di fondi con le offerte per i sacchetti di Noci, benefiche per la circolazione, a sostegno delle attività dell'associazione.
- **"La passeggiata del Cuore"** Itinerario panoramico con ritrovo alle ore 15.30.
- **"Mercatino dell'artigianato del cuore"**

E molto altro! Per info: 335-6196576 – 0373-85684

**INOLTRE...**

La Giornata Mondiale per il Cuore verrà celebrata con iniziative aperte al pubblico in molte altre località in tutta Italia!

**Seguici su:**

[www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it) [www.conacuore.it](http://www.conacuore.it)  
consulta la nostra pagina FB: <https://www.facebook.com/fondazioneperilcuore>

Fondazione Italiana per il Cuore  
Viale Piave n. 35, 20129 Milano  
Tel.: 366-9616406 - E-mail: [info@fondazionecuore.it](mailto:info@fondazionecuore.it) – [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)