

## LE NOSTRE CONFERENZE SULLA SALUTE E IL BENESSERE PERSONALE

### LA SALUTE DELLE OSSA

- Giovedì 31 marzo dalle ore 14.00 alle 15.30

### IL DIABETE

- Giovedì 28 aprile dalle ore 14.00 alle 15.30

### LO STRESS

- Giovedì 19 maggio dalle ore 14.00 alle 15.30

### LA MEMORIA

- Giovedì 9 giugno dalle ore 14.00 alle 15.30

### IL SONNO

- Giovedì 30 giugno dalle ore 14.00 alle 15.30

Tutte le conferenze proposte si terranno **presso il nostro centro diurno Casa Andreina in Via Ricordone 3, 6900 Lugano**. Disponiamo di parcheggi nel nostro garage che si possono occupare se sono liberi.

*È necessaria l'iscrizione via e-mail ([casa.andreina@unitas.ch](mailto:casa.andreina@unitas.ch)) o per telefono (091 735 69 05) almeno 5 giorni prima.*

**Guarda sul retro ->**

## La Salute delle Ossa

In questo tema verrà trattata una parte del nostro corpo molto importante, le ossa. Come mantenerle in salute? Come prevenire malattie e l'insorgenza di esse? Quali sono le possibili conseguenze? A queste domande, risponderà **Valentina Marie Guidi Osteopata** professionista indipendente con sede a Lugano.

## Il Diabete

Patologia molto frequente nei giovani e nelle persone anziane. Come insorge questa malattia? Da cosa è causata? Come prevenirla? Cosa accade se non ce ne prendiamo cura? Questa conferenza verrà condotta da **Manuela Fassone Responsabile della Farmacia Contrada dei patrizi**, accompagnata dal **Biologo Taulant Muhay e il Dr. Davide Mazzeca**.

## Lo Stress

Stato di disturbo che ha colpito tutti almeno una volta nella vita e che molti di noi conosciamo bene. Ma cosa sappiamo davvero di questo stato di squilibrio? Come si manifesta? Come si gestisce lo stress? Ci aiuterà a capirlo meglio il professionista **Stefano Barbero Psicologo e Psicoterapeuta**, operativo presso l'ente ospedaliero OSC di Mendrisio.

## La Memoria

“Non riesco proprio a ricordare”, “Cos’è che hai detto?” Quante volte ci è capitato di ricordare un episodio come se fosse accaduto ieri, e invece, non ci si ricorda di cosa si è mangiato ieri. Dunque, come funziona la memoria? Cosa succede nel tempo alla nostra mente? C’è un modo per mantenere attiva la memoria e non disperdere le informazioni? Esistono dei trucchi da svelare? A queste domande ci risponderà **Fabiana Zanchi, neuropsicologa docente alla Supsi.**

## Il Sonno

Dormire poco e male, fare brutti sogni, risvegliarsi più volte nella notte e rigirarsi nel letto di continuo, dormire troppo... Quanti di noi dormono davvero bene, si risvegliano carichi di energia e pronti per una nuova giornata? Cosa significa dormire bene? Quali sono i disturbi del sonno? L’alimentazione può influire sulla qualità del sonno? Perché facciamo sogni stravaganti, brutti e belli? Grazie all’intervento della **Dottoressa Mirjam Rodella Sapia** potremo avere delucidazioni sul tema proposto, con qualche consiglio per una buona notte e sogni d’oro.

Vi aspettiamo!

**Team Casa Andreina**