



PROGETTO A.S.S.I. ATTIVI - SANI - SICURI - INSIEME

Il progetto si prefigge lo scopo di sensibilizzare gli adulti (educatori e famiglie) alla prevenzione degli infortuni, stimolare la ricerca di uno stile di vita sano adeguandolo alle necessit  determinate da et , condizione fisica e ambiente, educare alla partecipazione attiva, all'assertivit , al comprendere se stessi e valutare correttamente anche i problemi e le esigenze degli altri per stare bene insieme.

L'informazione rappresenta il primo step per mettere in guardia dai pericoli presenti in casa, in strada, nel web determinati anche dall'avanzare dell'et  per noi, ma anche per i minori che ci possono essere affidati.

Obiettivi

- Conoscere le responsabilit , non solo materiali o normative, in cui si incorre nel non tutelare dai pericoli i minori affidati.
- Apprendere le conoscenze minime di Pronto Soccorso e le competenze indispensabili per fronteggiare con padronanza di comportamento le emergenze sanitarie su minori e adulti in attesa dell'arrivo dei soccorsi specialistici.
- Acquisire l'abitudine ad una corretta alimentazione e ad una attivit  fisica costante.
- Apprendere tecniche per migliorare le sequenze di sonno/veglia e di attivit /riposo.

Alla realizzazione del progetto concorreranno vari Specialisti: Fisiatri, Pediatri, Fisioterapisti, Infermieri Professionali, Nutrizionisti e Diabetologi, Medici di Emergenza ed Esperti di Prevenzione e Protezione

Programma Anno Accademico 2019/2020

31 OTTOBRE 2019 - DEO NO M'ISTROPPIO!

L'incolumità in tutte le fasi della vita, infortuni ed incidenti. Concetti di sicurezza, prevenzione e protezione. Consapevolezza e formazione come strumento di prevenzione
Relatori: Francesco Fadda – Raffaele Gregu

14 NOVEMBRE 2019 - LA PREVENZIONE NEL PIATTO

L'alimentazione corretta come arma di salute contro i pericoli di quantità e qualità
Relatore: Myriam Mura

05 DICEMBRE 2019 - "... E SI M'ISTROPPIO ?"

Come reagire in caso di emergenza sanitaria in casa: nozioni essenziali di primo soccorso
Relatore: Andreina Fois

12 DICEMBRE 2019 - ATTENZIONE ALLE DIETE

La pericolosità delle mode, del "sentito dire" e del "fai da te"
Relatore: Silvana Tocco

27 FEBBRAIO 2020 - FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO PRE PATOLOGICA

L'Attività fisica come prevenzione delle patologie
Relatore: Maria Barracca

4 MARZO 2020 - LA SALUTE NEL PIATTO

L'ABC della sicurezza alimentare
Relatore: Cristina Cambosu

Programma Anno Accademico 2020/2021

30 SETTEMBRE 2020 - LA PAROLA GIUSTA E IL GESTO CORRETTO IN OGNI CONTESTO

Comunicare bene per sentirsi "adeguati" in relazione agli altri.
Relatore: Severino Casula

07 OTTOBRE 2020 - MA NO M'ISTROPPIO! - 1

Sicurezza in ambiente domestico: Folgorazioni, Rischio di incendio, Pericoli da gas
Relatori: Orietta Bargardi, Francesco Fadda

14 OTTOBRE 2020 - MA NO M'ISTROPPIO! - 2

Sicurezza in ambiente domestico: Avvelenamenti, Annegamenti, Giochi e Giocattoli, In auto e sulla strada.
Relatori: Damiana Spanu, Francesco Fadda

10 NOVEMBRE 2020 - INVECCHIAMENTO E PARAPATOLOGIA - SEDENTERIETA'

Relatore: Giovanni Pau

11 NOVEMBRE 2020 - NUOVI MEZZI DI COMUNICAZIONE, USO E ABUSO

Bontà e pericoli della Rete: Responsabili e complici, Strumenti di difesa -
Relatori: Damiana Spanu, Rita Cucca, Francesco Fadda

DATA DA DETERMINARE - AUSILI, MOVIMENTI E CONSIGLI

Ciò che scienza tecnica e buonsenso mettono a disposizione
Relatore: Battistina Salis

TUTTI GLI INCONTRI SI TERRANNO PRESSO LA NOSTRA SEDE ALLE ORE 16:00, ESCLUSO L'APPUNTAMENTO DEL GIORNO 11 NOVEMBRE FISSATO PER LE ORE 15:30

Telefono 0784 182 4116 - Web lutenuoro.it Mail lutenuoro@gmail.com