



# LA GIORNATA

del

# CUORE



# 12 OTTOBRE 2024

**PIAZZA GARIBALDI • CREMA (CR)**

*dalle ore 9.00 alle ore 19.00*

## CONOSCI IL TUO CUORE

**Incontro con il cardiologo  
con la partecipazione di ASST CREMA**

*dalle 9:30 alle 12:30 e dalle 15:30 alle 18:30*

## NUTRICUORE

**Consigli e ricette della  
consulente nutrizionale**

*dalle 9:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 18:30*

## AREA ATS VAL PADANA

**Presentazioni dei progetti  
di promozione della salute**

*Dalle 9:30 alle 11:30*

## CHECK-POINT CRI

**Misurazione pressione,  
colesterolo, glicemia**

*dalle ore 9:00 alle ore 12:00*

*Si consiglia di presentarsi a digiuno o lontano dai pasti.*



Croce Rossa Italiana  
Comitato di Crema

## LE NOCI PER IL CUORE

**Raccolta fondi a sostegno  
dell'Associazione 1 Cuore per Amico**

## LA PASSEGGIATA DEL CUORE

**Itinerario panoramico  
Partenza ore 15:00**

**Partecipazione gratuita - info 3488501969**

## ARTIGIANATO DEL CUORE

**Mercatino per cuori creativi**





## **“LA GIORNATA DEL CUORE”** **Crema, piazza Garibaldi, 12 ottobre 2024**

**Sensibilizzare e informare i cittadini sull'importanza della prevenzione cardiovascolare**

L'associazione “Un Cuore per Amico” in collaborazione con l’“Agenzia Cinzia Miraglio”, organizza la 4° edizione della

### **“Giornata del Cuore”**

La Giornata Mondiale per il Cuore è una campagna globale di informazione e sensibilizzazione sulla prevenzione delle malattie cardio-cerebro vascolari.

Si celebra il 29 settembre ed è promossa dalla *World Heart Federation* in collaborazione con OMS in oltre 100 paesi.

In Italia è coordinata dalla *Fondazione Italiana per il Cuore* (rappresentante nazionale della *World Heart Federation*) in stretta collaborazione con la Conacuore di cui noi di Un Cuore per Amico siamo soci. L'obiettivo principale è quello di prevenire le malattie cardiovascolari, per prevenire decessi prematuri e salvare vite umane.

Ogni anno la Giornata Mondiale del Cuore assume una tematica differente:

Il motto di quest'anno è **SALUTE e ADERENZA**, un invito a diventare protagonisti della nostra salute.

E' fondamentale aderire a stili di vita salutari, ai controlli medici periodici e alle terapie, non solo per noi stessi ma anche per i nostri cari e la comunità.

Prevenzione e cura ti fanno vivere bene e puoi vivere bene anche se hai patologie cardiovascolari.

UN CUORE PER AMICO  
www.1cuoreperamico.it  
Via Stazione 98A - 26013 Crema - CR  
Cod fiscale 91029440194  
Email: [1cuoreperamico@gmail.com](mailto:1cuoreperamico@gmail.com)  
Cell. 348 8501969

 1cuoreperamico

1 cuore per amico



## PROGRAMMA

La giornata si svolgerà dalle ore **9:00 alle ore 19:00** e prevede diverse postazioni:

**Area Conosci il tuo Cuore**, con la presenza di cardiologi e infermiere che aiuteranno a valutare i fattori di rischio precoci che possono permettere di agire in maniera tempestiva sulla salute del proprio cuore.

Con la gentile collaborazione della Unità Coronarica dell'ASST Ospedale Maggiore di Crema e della UOC di Riabilitazione Cardiologica ASST di Crema, che si occupa del recupero clinico, funzionale, psicologico di chi ha subito un evento cardiologico.

dalle **9:30 alle 12:30** e dalle **15:00 alle 18:30**

**Area Nutricuore:** ci si potrà confrontare con una consulente nutrizionale. Lo scopo è sensibilizzare i partecipanti verso una sana alimentazione e migliorare le proprie abitudini alimentari. Si imparerà a conoscere alimenti importanti per la salvaguardia del benessere come cereali, legumi, semi oleosi. L'obiettivo è quello di favorire un rapporto equilibrato e consapevole con il cibo, imparare ad apprezzare un menù ricco di ingredienti amici della salute ed un'alimentazione ricca di gusto.

dalle **9:30 alle 13:00** e dalle **15:00-18:30**.

**Area ATS Val Padana:** presentazioni dei progetti di promozione della salute dalle **9:30 alle 11:30**

**Area Check-point CRI**, in collaborazione con la Croce Rossa Italiana-Comitato di Crema: misurazione gratuita dei parametri quali pressione, colesterolo, glicemia.

dalle **9:00 alle 12:00**. *Si consiglia di presentarsi a digiuno o lontano dai pasti.*

**Area "Le Noci per il Cuore":** in cui si terrà la raccolta fondi a sostegno delle attività dell'associazione, grazie alle offerte per i sacchetti di noci, buone e benefiche per la circolazione.

UN CUORE PER AMICO  
www.1cuoreperamico.it  
Via Stazione 98A - 26013 Crema - CR  
Cod fiscale 91029440194  
Email: [1cuoreperamico@gmail.com](mailto:1cuoreperamico@gmail.com)  
Cell. 348 8501969



**Area “Un Cuore per Amico”:** i volontari illustreranno gli obiettivi e le iniziative dell’associazione. Quest’area avrà anche la funzione di segreteria per le iscrizioni all’associazione e le registrazioni della Passeggiata del Cuore. Anche quest’anno l’Associazione ha offerto gratuitamente ai soci il **corso BLS** (rianimazione cardiopolmonare con l’uso del defibrillatore) presso la Croce Rossa di Crema.

**La Passeggiata del Cuore**, guidata dalla nostra preparatissima walking leader, completerà la giornata. Un percorso di circa due ore: una camminata lungo il **Percorso Lascito Chiappa** nel Parco del Serio e quattro passi attraverso le vie più caratteristiche del centro storico di Crema.

Ritrovo presso lo stand di 1 Cuore per Amico alle **14:45, partenza ore 15:00**. La partecipazione è **gratuita**. Comunicare la propria partecipazione al **348 8501969**.

**Il Mercatino dell’Artigianato** sarà il gradevole contorno alle numerose attività previste e proporrà oggetti originali d’artigianato, naturalmente anche a forma di cuore. Dalle **9:00 alle 19:00**

UN CUORE PER AMICO  
www.1cuoreperamico.it  
Via Stazione 98A - 26013 Crema - CR  
Cod fiscale 91029440194  
Email: [1cuoreperamico@gmail.com](mailto:1cuoreperamico@gmail.com)  
Cell. 348 8501969

 1cuoreperamico

1 cuore per amico