

INCONTRI PER LA SALUTE



Progetto promosso da
Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento di Sanità Pubblica

Una comunità che cresce.



VUOI MIGLIORARE
La TUA ALIMENTAZIONE
e IL TUO STILE DI VITA?

La **Dietetica Preventiva**
organizza percorsi di gruppo gratuiti
in modalità online o in presenza

PER INFO 366 4342246
dieteticapreventiva@ausl.bologna.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

A CHI È RIVOLTO IL PERCORSO?

A tutti coloro che:

- hanno bisogno di controllare o ridurre il proprio peso
- vogliono ricevere consigli su come rendere più equilibrata la propria alimentazione
- sono interessati ai temi dei sani stili di vita e vogliono approfondire le loro conoscenze
- hanno un **Indice di Massa Corporea (BMI) compreso fra il 20 e il 35**. Il BMI (Indice di massa corporea) si calcola così: $\text{Peso(kg)}:\text{statura(m)}^2$. Ad esempio una persona di 70 kg, alta 1,70 m, avrà come Indice di Massa Corporea 24, ossia 70 diviso 1,70 al quadrato.

IN COSA CONSISTE?

Il percorso si articola in **3 incontri di gruppo** (massimo 20 persone), **di 2 ore ciascuno**, in presenza o in modalità webinar, in cui vengono trattati i seguenti temi: le linee guida per una sana alimentazione; Il calcolo dell'Indice di Massa Corporea; il diario alimentare; la dieta equilibrata; comportamenti a rischio e patologie correlate; suggerimenti per gli acquisti e lettura delle etichette; l'importanza dell'attività fisica; il piano di cambiamento e la stesura del menù settimanale personalizzato; la motivazione al cambiamento (perché è difficile cambiare e soprattutto mantenere nel tempo il cambiamento, come rinforzare la propria motivazione, come porsi degli obiettivi di cambiamento in modo efficace). **Gli incontri sono condotti da professionisti sanitari (dietista) ed esperti in motivazione al cambiamento degli stili di vita.**

Il percorso proposto arricchisce la gamma delle risposte che il paziente trova all'interno della Casa della Salute (CdS) rispetto a bisogni di assistenza "primaria", consente di offrire, in tempi brevi, interventi educativi in piccoli gruppi, già sperimentati con buoni risultati in ambito aziendale, per supportare le persone nel cambiamento di abitudini non salutari. Le evidenze scientifiche sottolineano l'utilità di incontri di gruppo per facilitare il cambiamento verso stili alimentari e di vita salutari.

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI **contatta il 366 434 2246**
oppure invia una e-mail a dieteticapreventiva@ausl.bologna.it.

Prima di accedere al corso, compilare il questionario delle abitudini alimentari e motorie collegandosi al link: <https://www.ausl.bologna.it/form/dsp/MEDAS/view> oppure digitando "medas ausl bologna".

Questo consentirà alla dietista di svolgere una prima valutazione. Gli iscritti sprovvisti di computer potranno compilare il questionario direttamente al primo incontro di gruppo.

NON OCCORRE IMPEGNATIVA DEL MEDICO CURANTE

SEDE	DATE	ORARIO
Biblioteca (Ospedale Bellaria)	14, 21, 27 settembre	14 -16
Aula Corazza (Casa della salute Reno-Sasso*)	16, 23, 29 settembre	9 -11
Aula Rossa (Sede v. Gramsci 12, Bologna)	6, 13, 20 ottobre	14 -16
Webinar	8, 15, 22 ottobre	9 - 11
Biblioteca (Ospedale Bellaria)	21, 29 ottobre e 4 novembre	9 - 11
Aula Corazza (Casa della salute Reno-Sasso*)	26 ottobre, 3 e 9 novembre	14 -16
Webinar	8, 15, 22 novembre	13 -15
Aula Rossa (Sede v. Gramsci 12, Bologna)	10, 17, 24 novembre	9 -11
Biblioteca (Ospedale Bellaria)	30 novembre e 7, 14 dicembre	14 -16
Aula Corazza (Casa della salute Reno-Sasso*)	2, 9 e 16 dicembre	9 -11

* sede di Casalecchio di Reno