

**Lezioni di Salute** è un progetto di educazione e informazione sanitaria, promosso dal Comune di Bologna e Federfarma e rivolto alla cittadinanza per divulgare conoscenze ed esperienze dei farmacisti, qualificati operatori della sanità, che propongono comportamenti e stili di vita più sani ed equilibrati.

**Lezioni di Salute** è un format di 8 lezioni **gratuite e aperte a tutti**, della durata di 1 ora e mezza circa ciascuna, che verrà replicato presso tutti i quartieri in modo da coprire l'intero territorio cittadino. Ogni singola lezione sarà tenuta da uno o due farmacisti che avranno così l'occasione di consolidare il proprio rapporto con la cittadinanza e il territorio di riferimento.

I relatori di **Lezioni di Salute** sono farmacisti, titolari o collaboratori, aderenti a Federfarma Bologna, l'associazione dei titolari delle 200 farmacie private della provincia di Bologna, da sempre attiva nella promozione costante della cultura della salute e del benessere.

#### **Temi trattati nelle Lezioni di Salute:**

- Nutrizione, alimentazione, stili di vita.
- Salute e bugie, curarsi nell'era di internet.
- Fitoterapia: impiego e precauzioni d'uso dei rimedi di origine naturale.
- Consigli per una migliore gestione della salute dell'anziano.
- Piccoli animali da compagnia: maneggiare con cura!
- Screening. Il valore della prevenzione.
- Il Movimento, un'assicurazione sulla salute.
- La pelle ci avvolge e ci protegge: e noi cosa facciamo per lei?

Dopo la prima parte, il programma di Lezioni di Salute proseguirà in autunno. Tutti i temi a fianco indicati saranno replicati in ogni quartiere in modo da dare a chiunque la possibilità di seguire tutte le lezioni nel proprio territorio.

Per il programma definitivo dal mese di giugno:  
[www.federfarma-bo.it](http://www.federfarma-bo.it)  
[www.comune.bologna.it](http://www.comune.bologna.it)

**Federfarma Bologna**  
via Garibaldi 3  
T 051 581831  
[www.federfarma-bo.it](http://www.federfarma-bo.it)

**Comune di Bologna**  
[www.comune.bologna.it](http://www.comune.bologna.it)

# Lezioni di Salute

Incontri con i farmacisti sui temi della salute e della prevenzione per una cultura della cura e del benessere.  
**Ingresso libero.**

# Lezioni di Salute

Incontri con i farmacisti sui temi della salute e della prevenzione per una cultura della cura e del benessere.

**Bologna**

**Prima parte: 21 aprile - 23 maggio 2016**

**Ingresso libero**

## Nutrizione, alimentazione, stili di vita.

Principi per un'alimentazione corretta ed equilibrata, fondamento per mantenere un buono stato di salute e una maggiore efficienza dell'organismo. Gli alimenti dall'acquisto alla cottura: stagionalità, km 0, come leggere le etichette, come cambia il valore di un alimento a seconda del metodo di cottura. Principi di crononutrizione. La differenza tra integratori e nutraceutici.



**21 APRILE ORE 15.30**

**Quartiere Porto**

Centro Sociale Giorgio Costa  
via Azzo Gardino 44

## Salute e bugie, curarsi nell'era di internet.

Saper distinguere le informazioni prive di valore scientifico da quelle affidabili e sicure è diventato vitale per chi vive nel mondo contemporaneo e nell'era di internet. Come distinguere la scienza dalle fantasie truffaldine? Una lezione di approfondimento per fare il punto sul tema e permetterci di orientare le nostre scelte consapevolmente. Nel rispetto della libertà di cura e della nostra sicurezza.



**22 APRILE ORE 15.30**

**Quartiere San Donato**

Circolo La Fattoria  
via Luigi Pirandello 6

**19 MAGGIO ORE 15.00**

**Quartiere Reno**

Centro Sociale Rosa Marchi  
via Nenni 11

## Fitoterapia: impiego e precauzioni d'uso dei rimedi di origine naturale.

Come nasce la fitoterapia, quali sono le caratteristiche importanti di un rimedio naturale, quali i rischi e le precauzioni d'uso. L'importanza della qualità e come imparare a riconoscerla. Ambiti terapeutici di utilizzo dei rimedi naturali: prevenzione e cura delle patologie, mantenimento del benessere dell'organismo.



**28 APRILE ORE 18.00**

**Quartiere Santo Stefano**

Centro Baraccano  
via Santo Stefano 119/2

**13 MAGGIO ORE 15.30**

**Quartiere Saragozza**

Centro Sociale 2 Agosto 1980  
via Filippo Turati 98

## Consigli per una migliore gestione della salute dell'anziano.

La corretta conservazione dei farmaci, i principi di pronto soccorso, la non auto sufficienza. L'incontro è dedicato chi presta assistenza agli anziani, malati o non auto sufficienti. Dall'armadietto dei farmaci alla cassetta di pronto soccorso, dall'igiene personale agli ausili per l'incontinenza. Un momento di incontro per migliorare la qualità di vita dei nostri cari.



**28 APRILE ORE 15.00**

**Quartiere San Vitale**

Centro Sociale Ruozi  
via Castelmerlo 13

## Piccoli animali da compagnia: maneggiare con cura!

Gli animali domestici come compagni di vita, il nostro rapporto con loro. Quali benefici otteniamo da questa sinergia? È uno scambio reciproco di dare/avere oppure una relazione a senso unico? La fisiologia ci viene incontro con alcune risposte. E ancora: cosa succede se il nostro egoismo ha il sopravvento? Prendiamoci cura della loro salute, come loro fanno per noi.



**5 MAGGIO ORE 17.30**

**Quartiere Navile**

Biblioteca Lame, Cesare  
Malservisi, via Marco Polo 21/13

**23 MAGGIO ORE 20.00**

**Borgo Panigale**

Villaggio INA  
via Legnano 2