



Gentili soci e corsisti e Referenti,

Ancora non esistono le condizioni per riprendere i nostri corsi presenziali, ma

INSALUTE APS

continua al vostro fianco nello sforzo di “prenderci cura di noi”. Questo progetto è realizzato in collaborazione con l’associazione PROFESSIONE MEDICA E SANITÀ APS

(www.professionemedicaesanita.org)

Si ringraziano del Patrocinio concesso le ASL di Bologna, Imola, della Romagna, gli Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Bologna e di Ravenna.

I temi saranno fra i più vari con un approccio pratico di facile applicazione.

I più capaci di voi hanno già visto il lancio ed il primo video del progetto #parliamodellamiasalute i **Tutorial di INSALUTE**, che ci insegna a rinforzare il tronco, prima prevenzione del mal di schiena ed esercizio propedeutico all'allenamento degli arti.

Vogliamo qui darvi l'anteprima del **calendario di uscita dei prossimi** video, tutti i Sabato fino a dicembre.

- 13/09/2020 Il core - la parte centrale dell'addome (prof.ssa Sofia Marini)
- 19/09/2020 Il diario alimentare (dott.ssa Shirley Ehrlich Santi)
- 26/09/2020 L'ictus - un accidente vascolare (dott. Matteo Galvani)
- 03/10/2020 L'importanza dell'Igiene delle mani (dott.ssa Shirley Ehrlich Santi)
- 10/10/2020 Il primo bagnetto del bambino (dott.ssa Giovanna Pasi)
- 17/10/2020 Gli arti superiori (prof.ssa Sofia Marini)
- 24/10/2020 Come affrontare il sovrappeso e l'obesità (dott.ssa Shirley Ehrlich Santi)
- 31/10/2020 La Medicina iperbarica: l'ossigeno in aiuto del benessere (dott. Pasquale Longobardi)
- 07/11/2020 La misurazione della temperatura corporea (dott. Matteo Galvani)
- 14/11/2020 Le infezioni vaginali ricorrenti (dott.ssa Carlotta Cani)
- 21/11/2020 Gli arti inferiori (prof.ssa Sofia Marini)
- 28/11/2020 La misurazione della Pressione Arteriosa (dott.ssa Shirley Ehrlich Santi)
- 05/12/2020 L'elettrocardiogramma (dott. Matteo Galvani)
- 12/12/2020 La cura del piede (dott.ssa Jessica Sangiorgi)

Ecco come fare per poterli vedere:

Accedendo al nostro **sito** (verrà aggiunto ogni settimana un altro VIDEO-TUTORIAL per poterlo rivedere):

<https://www.insalute.info/formazione-a-distanza/>

Nella nostra pagina **Facebook**:

<https://www.facebook.com/insalute.info>

Nel nostro canale **YouTube**:

<https://www.youtube.com/channel/UCR9Pi2k-AEosFG1DjbUNRZO>

Nella nostra pagina di **Instagram**:

<https://www.instagram.com/insalute.aps/>

Non dimenticate, per favore, di condividere i tutorial coi vostri contatti!!!
Rendiamo VIRALI le buone pratiche di cura di sé e prevenzione e STAREMO TUTTI MEGLIO!!!

Rimaniamo a vostra disposizione per dubbi e commenti!!!

contattaci@insalute.info

Tel cellulare/WhatsApp **366 267 3266**

State bene, state INSALUTE con noi

10.09.2020

Dott.ssa Chiara Suzzi – Presidente

