



Spettabile

C.a. Redazioni

Crema 06/09/2022

**PROGRAMMA “GIORNATA DEL CUORE” - 24 SETTEMBRE 2022
CREMA (CR) PIAZZA GARIBALDI**

La nostra Agenzia, in collaborazione con l'Associazione @1 cuore per amico di Crema, torna il 24 Settembre 2022 a CREMA in Piazza Garibaldi per la seconda edizione "La giornata del cuore", manifestazione che anticipa la *Giornata Mondiale del Cuore* (29 SETTEMBRE), promossa dalla *World Heart Federation*: si tratta di una campagna di informazione e sensibilizzazione sulla prevenzione delle malattie cardio-cerebro vascolari. Ogni anno la *Giornata Mondiale del Cuore* assume una tematica differente: il tema di quest'anno è "Use Heart For Every Heart"

A Crema saranno allestite 2 aree distinte: una allestita dall'Associazione 1 cuore per amico per lo svolgimento delle loro attività e una dedicata alla vendita di creazioni di artiste/hobbiste realizzati con materiali di riciclo/riuso tutti creati a mano.

PROGRAMMA “Giornata del cuore”

CONOSCI IL TUO CUORE - Consigli e suggerimenti con la presenza di infermiere e cardiologi che aiuteranno a valutare i fattori di rischio precoci che possono permettere di agire in maniera tempestiva sulla salute del proprio cuore. Importante la misura della “Circonferenza addominale” e l'indice di massa corporea. (BMI). Chi lo desidera potrà così sottoporre qualche piccolo dubbio personale.

NUTRICUORE - Mangiare bene per vivere meglio - Consigli e ricette per un'alimentazione corretta con la presenza della dott.ssa in scienza della nutrizione Mariella Amato;

LE NOCI PER IL CUORE - 3 noci al giorno a difesa del tuo cuore - Raccolta fondi a sostegno delle attività dell'associazione

LA PASSEGGIATA DEL CUORE - organizzata e guidata dalla nostra walking leader. Il percorso di quest'anno partirà sempre da Piazza Garibaldi, proseguendo per i giardini di Crema, raggiungendo lungo il fiume Serio la Palata Menasciutto (area naturale protetta) e successivamente il Percorso Lascito Chiappa. Ritorno sempre in piazza Garibaldi. Percorso di circa 6 km. Partenza: ore 16:30, Piazza Garibaldi Partecipazione gratuita

Iscrizioni e info: whatsapp : 3488501969 - mail: 1cuoreperamico@gmail.com

- **ARTIGIANATO DEL CUORE** - Mercatino artigianale creativo in cui le artiste venderanno bigiotteria realizzata con diverse tecniche, accessori moda, oggettistica in legno, articoli per la casa e anche alcuni pezzi che per l'occasione sono stati creati appositamente per la manifestazione a forma di cuore

- **CHECK POINT CROCE ROSSA**: misurazione pressione, colesterolo, glicemia dalle ore 9:00 alle ore 12:00

AREA UN CUORE PER AMICO - per illustrare gli obiettivi dell'associazione. Quest'anno abbiamo offerto gratuitamente ai nostri soci il corso BLS-D presso la Croce Rossa di Crema ; ha riscosso grande successo e lo continueremo in autunno.

Altro nostro obiettivo è attivare progetti indirizzati alle scuole di Crema.

Desidero ringraziare l'Amministrazione comunale e gli uffici competenti per la collaborazione e la Presidente dell'Associazione Marcella Malosio per il grande lavoro di coordinamento e tutti i volontari per la generosità e la buona volontà.

Il 29 Settembre inoltre sarà illuminato di rosso il balconcino del palazzo comunale.
<https://world-heart-federation.org/world-heart-day/get-involved/shine-for-whd/>

Grazie e Cordiali saluti

Cinzia Miraglio

3356196576

LINK EVENTO FACEBOOK. <https://www.facebook.com/events>

AGENZIA CINZIA MIRAGLIO - Via Cavour, 9 – 26013 Crema (CR) - Tel. 0373/85684 – cinziamiraglio@gmail.com . - www.facebook.com/agenziacinziamiraglio
--