

## MARZO DELLE DONNE 2023

### IO CURO E MI CURO: percorso di prevenzione di genere per i dipendenti AOUP

PRESTAZIONI OFFERTE (breve descrizione per la diffusione tramite comunicato stampa)	PROFESSIONISTI	Note ATTIVAZIONE
<p>1. Medicina preventiva – visita medica con valutazione esami ematochimici.</p> <p><b>Per il Marzo delle Donne in AOUP porte aperte all'UO Medicina Preventiva del Lavoro, per un percorso di prevenzione di genere.</b></p> <p>Venerdì 24 marzo 2023, dalle 8:30 alle 13:00, l'UO Medicina Preventiva del Lavoro, presso l'edificio 1 di Cisanello, diretta dal Dott. G. Guglielmi, nell'ambito della propria attività istituzionale, nell'aderire all'iniziativa aziendale del "Marzo delle Donne", promuove un percorso di prevenzione di genere in collaborazione con il Dottor F. Pistelli dell'UO Pneumologia e con la dott.ssa K. Nardi l'UO DMP Servizio Dietetico, Team Nutrizionale. L'iniziativa dedicata alle dipendenti dell'AOUP, comprese nella fascia di età tra i 40 e i 60 anni vuole inserirsi in un percorso di aiuto alla promozione dello stato di salute in ambito lavorativo.</p> <p>La giornata si articolerà in due momenti:</p> <p>il primo dedicato alla raccolta anamnestica per fattori di rischio (Ipertensione arteriosa, Dislipidemia, Diabete, Sovrappeso, Obesità, dipendenza da fumo di sigaretta) malattie cardiovascolari e dismetaboliche (Cardiopatía ischemica, pregressi eventi CV come TIA, Ictus oppure IMA) ed eventuali terapie in atto. Misurazione di peso ed altezza per il calcolo del BMI. Il secondo in cui verranno invitate a partecipare presso l'Aula Baschieri ad un incontro informativo su stili di vita, corretta alimentazione nelle varie fasi della vita della donna e dipendenza da fumo di sigaretta illustrando il Centro per lo Studio ed il Trattamento del Tabagismo (Centro "Antifumo") dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana.</p> <p>Le donne che parteciperanno all'iniziativa, saranno invitate nei giorni precedenti ad effettuare un prelievo ematico per rischio cardiovascolare. Alle dipendenti verrà offerta l'opportunità, laddove necessaria, di un percorso nutrizionale presso la UO DMP Servizio Dietetico AOUP e/o un percorso di disassuefazione dal fumo di sigaretta. Per le prenotazioni chiamare allo 050-994483 dalle ore 14:00 alle 15:30 il lunedì e il giovedì a partire dal 2 marzo fino al 9 marzo compreso.</p>	<p>Cosentino Francesca Giovanni Guglielmi F. Pistelli k. Nardi</p>	<p><b>data:</b> 24/03/2022 (mattina) <b>luogo:</b> Aula Paradisa <b>posti:</b> 20</p> <p>Per le prenotazioni chiamare allo 050-994483 dalle ore 14:00 alle 15:30 il lunedì e il giovedì a partire dal 2 marzo fino al 9 marzo compreso</p>

## MARZO DELLE DONNE 2023

### IO CURO E MI CURO: percorso di prevenzione di genere per i dipendenti AOUP

PRESTAZIONI OFFERTE (breve descrizione per la diffusione tramite comunicato stampa)	PROFESSIONISTI	Note ATTIVAZIONE
<p><b>Screening senologico</b>                      Anche quest'anno, per il Marzo delle Donne, il Centro Senologico dell'Aoup, diretto dalla Drssa Manuela Roncella con la Drssa Cristina Cossu responsabile della SOD di Radiologia Senologica, si farà promotore di una iniziativa, <b>dedicata alle dipendenti Aoup nella fascia d'età compresa dai 40 ai 50 anni (fuori dallo screening e da altri percorsi)</b>, in accordo con l'Unità operativa di Medicina preventiva diretta dal dottor Giovanni Guglielmi. Tale iniziativa, avendo riscosso molto successo lo scorso anno, viene riproposta Sabato 11 marzo, dalle 8 alle 13, con <b>Visite ed esami strumentali quali mammografia ed eventualmente ecografia</b>, a cura della Drssa Cossu e dei medici radiologi della Sezione dipartimentale. Ad arricchire il percorso si aggiunge una valutazione preventiva ginecologica con Informazione e pap-test che verrà contestualmente eseguito nel poliambulatorio adiacente "Mercato dei Fiori" a cura della dottoressa Federica Pancetti, dirigente delle professioni ostetriche del Dipartimento Inf.co e Ostetrico.</p> <p><b>Per le prenotazioni inviare le richieste alla mail <a href="mailto:senrad@ao-pisa.toscana.it">senrad@ao-pisa.toscana.it</a> a partire dal 2 marzo e fino all'8 compreso</b>, precisando dati anagrafici, contatto telefonico, data della precedente mammografia ed eventuali fattori di rischio. Verranno selezionate 18 donne con i requisiti adeguati, saranno escluse coloro che hanno usufruito dell'iniziativa nel 2022</p>	RONCELLA MANUELA CRISTINACOSSU PANCETTI Federica	<p><b>data:</b> 11 03 2023  <b>luogo:</b> Mercato dei fiori – senologia  <b>posti:</b> 18 (età 40-50 anni; fascia fuori screening)                      Prenotazione: mail <a href="mailto:senrad@ao-pisa.toscana.it">senrad@ao-pisa.toscana.it</a> a partire dal <b>28 febbraio al 2 marzo compreso</b>, precisando dati anagrafici, contatto telefonico, data della precedente mammografia ed eventuali fattori di rischio.</p>
<p><b>2. OPEN DAY MEDICINE COMPLEMENTARI - "Consapevolezza come strumento di salute: prendersi cura di sé"</b>                      In occasione del "marzo delle donne" i medici del Centro di Coordinamento delle Medicine Complementari dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana saranno a disposizione della popolazione femminile dipendente per informazioni e presentazione delle attività svolte in Azienda dal Centro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sabato 11 marzo 2023</b>                      ambulatori del "mercato dei fiori" presso il centro senologico (edificio 6)                      dalle ore 9.00 alle 13.00                      dottor Filippo Bosco - agopuntura, omeopatia, terapie integrate                      dott.ssa Erika Camici - auricoloterapia                      dott.ssa Sabrina Cidin - agopuntura e medicina fisiologica di regolazione                      dott.ssa Francesca Maceri – agopuntura</li> </ul>	DE SIMONE Luigi/Maceri Francesca/BOSCO FILIPPO	<p><b>data: 11 03 2023 (1 INCONTRO)</b> dalle 9.00 alle 13.00  <b>luogo:</b> "mercato dei fiori" presso il centro senologico (edificio 6)  <b>posti:</b> 8</p> <p><b>data: 15 03 2023 (2 INCONTRO)</b> dalle 15.00 alle 19.00  <b>luogo:</b> Ambulatorio medicine complementari (edif.15, 2° piano)  <b>posti:</b> 8</p> <p><b>data: 16 03 2023 (3 INCONTRO)</b> dalle</p>

## MARZO DELLE DONNE 2023

### IO CURO E MI CURO: percorso di prevenzione di genere per i dipendenti AOUP

PRESTAZIONI OFFERTE (breve descrizione per la diffusione tramite comunicato stampa)	PROFESSIONISTI	Note ATTIVAZIONE
<p>dott.ssa Monica Masoni - pranayama, yoga, shiatsu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mercoledì 15 marzo 2023</b></li> </ul> <p>Ambulatorio medicine complementari (edificio 15, secondo piano) dalle ore 15.00 alle ore 19.00</p> <p>dott.ssa Sabrina Cidin - agopuntura e medicina fisiologica di regolazione dalle ore 14.00 alle 17.00</p> <p>dott.ssa Monica Masoni - pranayama, yoga, shiatsu dott.ssa Erika Camici – auricoloterapia dalle ore 15.00 alle 17.00</p> <p>dott.ssa Francesca Michelucci – fitoterapia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Giovedì 16 marzo 2023</b></li> </ul> <p>Ambulatori del “mercato dei fiori” presso il centro senologico (edificio 6) dalle ore 14.00 alle 17.00</p> <p>dott Filippo Bosco - agopuntura, omeopatia, terapie integrate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mercoledì 22 marzo 2023</b></li> </ul> <p>Ambulatorio medicine complementari (edificio 15, secondo piano) dalle ore 15.00 alle ore 19.00</p> <p>dott.ssa Francesca Maceri – agopuntura</p>		<p>14.00 alle 17.00</p> <p><b>luogo</b> “mercato dei fiori” presso il centro senologico (edificio 6)</p> <p><b>posti:</b> 8</p> <p><b>data: 22 03 2023 (4 INCONTRO)</b> dalle 15.00 alle 19.00</p> <p><b>luogo:</b> Ambulatorio medicine complementari (edif.15, 2° piano)</p> <p><b>posti:</b> 8</p> <p>Per prenotare inviare una e-mail entro giovedì 9 marzo al seguente indirizzo: <a href="mailto:medicinacomplementarepisa@ao-pisa.toscana.it">medicinacomplementarepisa@ao-pisa.toscana.it</a> indicando nome, cognome, numero di telefono, giorno e specialista con cui si desidera eseguire il trattamento.</p> <p>In alternativa telefonare al numero 050993698 il lunedì e il venerdì dalle ore 9 alle ore 12</p> <p>Potranno essere selezionate 8 donne per ciascuna specialistica.</p>
<p><b>3. Consulenze diabetologiche -</b></p> <p><b>(H) Open Day Diabete &amp; Donna:</b> durante il mese di Marzo 2023, alle donne dipendenti dell’Azienda Ospedaliero Universitaria Pisana che non hanno mai fatto una visita diabetologica, il personale dell’UO Malattie Metaboliche e Diabetologia, diretta dal Prof Piero Marchetti, dedicherà alcune giornate per informare, far conoscere servizi, presentare attività, progetti e percorsi sul diabete mellito e sulla prevenzione del diabete mellito tipo 2.</p> <p>Saranno offerti gratuitamente i seguenti servizi: visita diabetologica, consulenza dietetica nutrizionale e colloquio sul corretto stile di vita, valutazione del rischio di sviluppare il diabete mellito tipo 2 mediante il questionario FINDRISC, misurazione della glicemia capillare mediante glucostick.</p> <p>Le donne a rischio di diabete mellito tipo 2 saranno poi prese in carico direttamente dalla UO Malattie Metaboliche e Diabetologia.</p> <p>Le giornate dedicate a questa iniziativa presso l’UO di Malattie Metaboliche e Diabetologia (presidio ospedaliero di Cisanello - percorso celeste; 2° piano, stanza 32, ambulatorio Day Hospital/Day</p>	<p>Dardano Angela/Marchetti Piero</p>	<p><b>data:</b> mercoledì 8 marzo, dalle ore 8 alle ore 13; mercoledì 15 marzo, dalle ore 8 alle ore 13; mercoledì 22 marzo, dalle ore 8 alle ore 13; mercoledì 29 marzo, dalle ore 8 alle ore 13</p> <p><b>luogo:</b> UO Diabetologia – ed. 8 UO di Malattie Metaboliche e Diabetologia (presidio ospedaliero di Cisanello - percorso celeste; 2° piano, stanza 32, ambulatorio Day Hospital/Day service)</p> <p><b>posti:</b> 80 (20 per ogni giornata)</p> <p>Per la prenotazione, è necessario inviare una mail alla Prof.ssa Angela Dardano al seguente indirizzo: <a href="mailto:angela.dardano@unipi.it">angela.dardano@unipi.it</a></p>

## MARZO DELLE DONNE 2023

### IO CURO E MI CURO: percorso di prevenzione di genere per i dipendenti AOUP

PRESTAZIONI OFFERTE (breve descrizione per la diffusione tramite comunicato stampa)	PROFESSIONISTI	Note ATTIVAZIONE
<p>service) saranno le seguenti:                      mercoledì 8 marzo, dalle ore 8 alle ore 13;                      mercoledì 15 marzo, dalle ore 8 alle ore 13;                      mercoledì 22 marzo, dalle ore 8 alle ore 13;                      mercoledì 29 marzo, dalle ore 8 alle ore 13.</p> <p>L'accesso potrà avvenire solo tramite appuntamento, in ordine cronologico, fino a esaurimento dei posti disponibili (20 posti per ogni giornata).</p> <p>Per la prenotazione, è necessario inviare una mail alla Prof.ssa Angela Dardano al seguente indirizzo: <a href="mailto:angela.dardano@unipi.it">angela.dardano@unipi.it</a></p> <p>La conferma dell'appuntamento sarà inviata all'indirizzo utilizzato per la prenotazione.</p>		
<p><b>4.</b> Incontri informativi con gli esperti sulla prevenzione e trattamento di alcune patologie femminili.</p> <p><b>Dott.ssa Teresa CAPUTO</b>                      La <b>cardiologa</b> parlerà dei fattori di rischio e della malattia cardiovascolare in un'ottica di genere, illustrando il Percorso Donna-Cuore attivo in AOUP e dedicato alle donne in menopausa, fase della vita in cui il rischio cardiovascolare globale aumenta in maniera significativa.</p> <p><b>Dott.ssa Sara GORI</b>                      La neurologa illustrerà elementi di inquadramento delle cefalee primarie e secondarie con particolare riguardo agli aspetti diagnostici, terapeutici e gestionali dell'emicrania che costituisce una patologia genere correlata per epidemiologia e per modalità di presentazione clinica. Verrà fornito materiale informativo su iter diagnostico e strategie terapeutiche; in questo contesto verranno descritti il trattamento non farmacologico e l'approccio farmacologico quest'ultimo con particolare riguardo sia ai farmaci convenzionali sia ai prodotti più recenti ed innovativi. Verrà anche proposto un questionario di primo screening per indirizzare chi fosse interessato/a al percorso diagnostico-terapeutico più adeguato a una presa in carico calibrata alle specifiche caratteristiche individuali nell'ambito delle varie opzioni presenti in Azienda.</p>	<p>esperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>cardiologo (menopausa) – Teresa Caputo</b></li> <li>- <b>neurologo (emicrania) – Sara Gori</b></li> </ul>	<p><b>data:</b> 09/03/2023  <b>luogo:</b> Santa Chiara – aula Senologia PT  <b>posti:</b> 25 posti</p> <p>E' obbligatoria la prenotazione entro il 08 03 2023 all'indirizzo <a href="mailto:rita.albino@ao-pisa.toscana.it">rita.albino@ao-pisa.toscana.it</a></p>

## MARZO DELLE DONNE 2023

### IO CURO E MI CURO: percorso di prevenzione di genere per i dipendenti AOUP

PRESTAZIONI OFFERTE (breve descrizione per la diffusione tramite comunicato stampa)	PROFESSIONISTI	Note ATTIVAZIONE																																								
<p><b>5. UO Psicologia Clinica: <i>Mindfulness e donna</i></b></p> <p>Il professor Gemignani, ordinario di Psicobiologia e Psicologia Fisiologica, descriverà gli effetti negativi dello stress sulle funzioni cerebrali e somatiche, enfatizzando il ruolo dello stress cronico come elemento di aumentata vulnerabilità allo sviluppo di disturbi del sonno, d'ansia e dell'umore. Inoltre, spiegherà come le esperienze mentali indotte dalle pratiche meditative siano in grado di modificare profondamente la struttura e la funzione di circuiti cerebrali coinvolti nel controllo dell'attenzione, nel management emotivo e nell'autoconsapevolezza corporea. A questo proposito, il Prof. Conversano affronterà la tematica delle pratiche meditative e di mindfulness, fornendo basi pratiche per l'utilizzo di alcune strategie anti-stress. Queste pratiche hanno dimostrato notevole efficacia nel ridurre l'impatto negativo dello stress prolungato e nel fornire strumenti utili alla gestione delle situazioni difficili. L'obiettivo è, infatti, quello di aumentare la consapevolezza delle risorse personali, mantenendo alta la motivazione alla proattività.</p>	<p>Gemignani Angelo e Ciro Conversano</p>	<p><b>Data: 16 marzo dalle 12 alle 14</b> Presentazione del corso in plenaria <b>c/o Stabilimento Cisanello, Ed. 10 – aula 2° piano.</b> Successivamente il corso prevede 4 EDIZIONI di 3 incontri della durata di 1 ora e mezza l'una. E' obbligatoria la prenotazione entro il 14 03 2023 all'indirizzo mail <a href="mailto:rita.albino@ao-pisa.toscana.it">rita.albino@ao-pisa.toscana.it</a> Posti per ogni gruppo: 15/20 persone</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>16 marzo dalle 12 alle 14</b>, Introduzione a tutto il gruppo con i Prof. Conversano e Gemignani</p> <p style="text-align: center;">Singoli corsi:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="2">PROF. CONVERSANO</th> <th colspan="2">DOTT.SSA VILLANI</th> <th colspan="2">DOTT.SSA SCAFUTO</th> <th colspan="2">DOTT.SSA CIACCHINI</th> </tr> <tr> <th>Data</th><th>Orario</th><th>Data</th><th>Orario</th><th>Data</th><th>Orario</th><th>Data</th><th>Orario</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>28/03</td><td>9-10.30</td><td>24/03</td><td>9-10.30</td><td>27/03</td><td>14.30-16</td><td>30/03</td><td>10.30-12</td> </tr> <tr> <td>11/04</td><td>9-10.30</td><td>13/04</td><td>15-16.30</td><td>14/04</td><td>14.30-16</td><td>13/04</td><td>10.30-12</td> </tr> <tr> <td>02/05</td><td>9-10.30</td><td>05/05</td><td>9-10.30</td><td>28/04</td><td>14.30-16</td><td>27/04</td><td>10.30-12</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p><b>SEDE INCONTRI DEI SINGOLI GRUPPI:</b> <b>CONVERSANO, VILLANI, CIACCHINI:</b> c/o Cisanello - Ed. 1, Aula Baschieri, <b>SCAFUTO:</b> c/o Santa Chiara - Ed.5 – sala riunioni, 2° piano.</p>	PROF. CONVERSANO		DOTT.SSA VILLANI		DOTT.SSA SCAFUTO		DOTT.SSA CIACCHINI		Data	Orario	Data	Orario	Data	Orario	Data	Orario	28/03	9-10.30	24/03	9-10.30	27/03	14.30-16	30/03	10.30-12	11/04	9-10.30	13/04	15-16.30	14/04	14.30-16	13/04	10.30-12	02/05	9-10.30	05/05	9-10.30	28/04	14.30-16	27/04	10.30-12
PROF. CONVERSANO		DOTT.SSA VILLANI		DOTT.SSA SCAFUTO		DOTT.SSA CIACCHINI																																				
Data	Orario	Data	Orario	Data	Orario	Data	Orario																																			
28/03	9-10.30	24/03	9-10.30	27/03	14.30-16	30/03	10.30-12																																			
11/04	9-10.30	13/04	15-16.30	14/04	14.30-16	13/04	10.30-12																																			
02/05	9-10.30	05/05	9-10.30	28/04	14.30-16	27/04	10.30-12																																			
<p><b>6. PASSEGGIATA PER PISA - PISA MULIERES</b></p> <p>La storia si coniuga in due modi fondamentali,</p>	<p>Sergio Costanzo</p>	<p><b>Partenza – Piazza San Francesco</b> <b>Giorni Lunedì 27 marzo2023</b> <b>Orario: dalle ore 16.30 alle ore 18.30</b></p>																																								

## MARZO DELLE DONNE 2023

### IO CURO E MI CURO: percorso di prevenzione di genere per i dipendenti AOUP

PRESTAZIONI OFFERTE (breve descrizione per la diffusione tramite comunicato stampa)	PROFESSIONISTI	Note ATTIVAZIONE
<p>secondo la visione dei vincitori e secondo la visione degli uomini, intesi come individui di sesso maschile.</p> <p>Non esiste una storia narrata dalle donne per tutti. Se una donna narra, narra ad altre donne. Non narra alla collettività. In giro per Pisa, alla ricerca di storie di donne, narrate a tutti.</p>		<p><b>NUMERO:</b> aperto <b>Iscrizioni:</b> NO</p>