

Tagliando d'iscrizione

Mi iscrivo al programma di prevenzione e attività fisica del gruppo del cuore:

- 10 sedute
- 20 sedute
- Abbonamento annuale

Cognome: _____

Nome: _____

Indirizzo: _____

NPA/località: _____

Dat.nascita: _____

Tel.privato: _____

Tel.Cellulare: _____

C. malati: _____

e-mail: _____

Medico curante: _____

Ha altre domande?

Emanuele Sarcinella (079/651.47.56) resta volentieri a disposizione per ulteriori informazioni in merito. Può inoltre trovare notizie interessanti riguardanti la riabilitazione e i gruppi cuore sul sito della Fondazione Svizzera di Cardiologia: www.swissheartgroups.ch

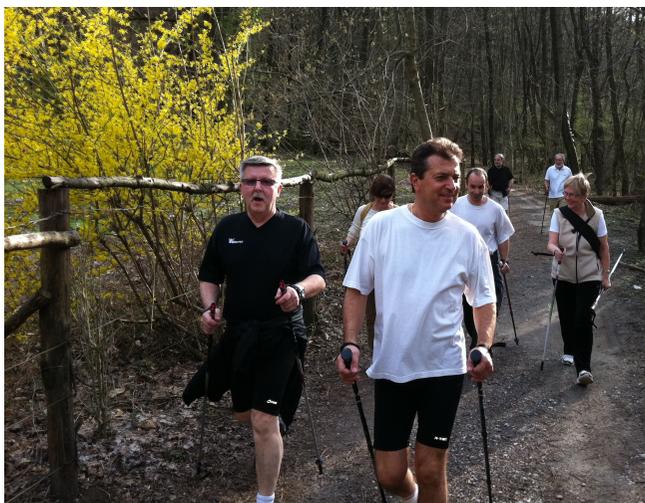
Saremo lieti di darle il benvenuto nel nostro gruppo.

Cordiali saluti

Gruppo del Cuore Montebello



**Gruppo Cuore
Montebello**



FONDAZIONE
TICINO CUORE



**Gruppo Cuore
Montebello**

“l'investimento per una vita migliore”



Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Da settembre 2010 è attivo il Gruppo Cuore Montebello. Il gruppo fa parte della fase III della riabilitazione cardiovascolare e ha lo scopo di **migliorare e mantenere la condizione fisica** in un ambiente motivante e stimolante.

All'interno del Gruppo Cuore si promuove la **prevenzione** primaria e secondaria attraverso il controllo dei **fattori di rischio cardiovascolare** (sedentarietà, fumo, stress, ipertensione, alimentazione e ipercolesterolemia, diabete), monitorato da **personale specialistico** e competente che garantisce un'assistenza a lungo termine. Inoltre ci si allena senza alcuna pressione psicologica svolgendo un programma fatto su misura. **L'attività fisica regolare** aiuta a modificare lo **stile di vita** influenzando in maniera favorevole sull'emotività.

È un piccolo investimento che permette un guadagno in termini di salute e qualità della vita!



Il Gruppo Cuore Montebello è gestito da Emanuele Sarcinella, fisioterapista con formazione specialistica in riabilitazione cardio-vascolare (SAKR- Berna), mentre la direzione medica è assunta dal Dr. med. Fabio Sartori (FMH in cardiologia, medicina e angiologia), altri collaboratori sono Ruben Forni (fisioterapista) e Serafino Iovine (fisioterapista)

Le sedute di allenamento hanno luogo 2 volte la settimana, seguendo il calendario scolastico, il lunedì e giovedì dalle 17.15 alle 18.15 presso la sala 2 del Gimnasium Fitness center di Castione, via S. Bernardino 24.

Le attività che proponiamo sono:

- Spinning: si pedala a ritmo di musica monitorando la frequenza cardiaca su speciali cyclettes allenando il cuore con l'interval training (di lunedì)
- Nordik walking: deambulazione all'esterno con l'ausilio di bastoni
- Race: si deambula all'interno a ritmo di musica su appositi tapis roulantes
- Esercizi a stazioni: sono esercizi mirati al rinforzo della muscolatura di tronco, arti superiori e inferiori

Inoltre durante l'anno il gruppo partecipa alle varie manifestazioni cantonali di Nordik Walking.



Il costo delle sedute di allenamento sono a carico del paziente: 25 CHF a seduta, 260 CHF per 10 sedute, 460 CHF per 20 sedute e 990 CHF per l'abbonamento annuale completo (70 sedute).

La maggior parte delle casse malati, nell'ambito dell'assicurazione complementare, contribuiscono ai costi della partecipazione ai programmi di prevenzione medica riconosciuti fino ad un importo annuo complessivo di 500 franchi. Il Gruppo Cuore Montebello fa parte dei gruppi del cuore riconosciuti poiché soddisfa le esigenze del Gruppo svizzero di lavoro per la riabilitazione cardiaca (SAKR), formulate da specialisti in riabilitazione.

L'assicurazione infortuni non è compresa nel contributo ed è a carico di ciascun partecipante.

Come iscriversi?

Ha deciso di partecipare? Ci congratuliamo vivamente con lei per questa decisione saggia e molto importante. Per poterla accogliere nel gruppo del cuore è opportuno che compili il tagliando d'iscrizione, inviandolo all'indirizzo indicato.

Gruppo Cuore Montebello

c/o Emanuele Sarcinella

Via vallone 17

6500 Bellinzona

079 651 47 56

gruppocuoremontebello@bluewin.ch

