

Monza, emozione vera

# TUTTI AL PARCO DI MONZA PER LA GIORNATA MONDIALE del CUORE



DOMENICA 27 SETTEMBRE 2015 • CASCINA SAN FEDELE

Mattina dalle 9,00

Ultime iscrizioni per  
chi sceglie l'attività fisica

Per tutto il giorno

AREA BIMBI

## BRIANZA PER IL CUORE RUN



Partenza ore 10,00

5 km di marcia non competitiva organizzata in collaborazione con MONZA MARATHON TEAM.

10 km per runner esperti e per chi vuole mettersi alla prova. Presso il box CAM Centro Analisi Monza, preparatori atletici e fisioterapisti, offriranno gratuitamente agli iscritti test e valutazioni medico-sportive.

Iscrizioni su: [www.mysdam.net](http://www.mysdam.net)

Info: [www.brianzaperilcuore.org](http://www.brianzaperilcuore.org) - [www.monzamarathonteam.it](http://www.monzamarathonteam.it)

Mattina dalle 9,00 alle 11,30

## ESAMI GRATUITI

dei propri fattori di rischio cardiovascolare:

**Glicemia e Colesterolo - Pressione - Controllo circonfenza addominale - ECG a campione - analisi antifumo - prevenzione ictus - valutazioni atletico sportive.**

*Le isole della salute*

Alla fine del percorso un medico analizzerà globalmente i dati di rischio rilevati.

## Trenino del parco

Servizio gratuito da porta Monza  
(ore 8,30 - 9,00 - 9,30) alla Cascina

## Pausa pranzo

Per garantire una giornata piena, con tutta la famiglia al Parco, daremo la possibilità di una convenzione a prezzo speciale con le strutture vicine alla Cascina San Fedele, riservata ai partecipanti alla gara e alla Giornata del Cuore.

Ampio il programma di intrattenimento per i bambini:

- **POMPIEROPOLI** e **ARRAMPICATA** dei Vigili del Fuoco
- Percorsi educativi su "il corpo umano" oppure "la circolazione sanguigna"
- **LA GIRAFFA VILLAGE**, spazio custodia bimbi, animazione e laboratori creativi, MiniChef, giochi e spettacoli di magia
- Coinvolgimento artistico per realizzare piccole e grandi "opere d'arte" con il gruppo **STREETARTPIÙ**
- Prove e giochi di spada con **BRIANZA SCHERMA**
- Presenza di ambulanza attrezzata visitabile e altro materiale

Pomeriggio dalle 14,30

## Area "I PERCORSI DEL CUORE"

INFORMAZIONE MEDICA gestita da personale medico e infermieristico dei reparti di cardiologia, cardiocirurgia e 118 del San Gerardo - *l'infarto dal territorio all'ospedale - quando il cuore diventa insufficiente - le cardiopatie del bambino - le nuove frontiere della cardiologia.*

- **STAND NUTRIZIONISTA:** - consigli sulla dieta - come perdere peso - ricette per portare a tavola uno stile di vita cardioprotetta
- **STAND ANTIFUMO:** in collaborazione con Società Italiana di TABaccologia
- **STAND PREVENZIONE ICTUS:** in collaborazione con Alice Brianza - Area pratica di RCP gestita dai nostri istruttori BLS-D su manichini
- **STAND ATTIVITÀ MOTORIA:** in collaborazione con CAM Centro Analisi Monza - Medical Fitness e valutazioni atletico sportive.

IL CUORE DELLA BRIANZA  
PER IL CUORE DI TUTTI!  
BRIANZA  
PER IL  
CUORE

20anni  
CON IL CUORE

Brianza per il Cuore Onlus - Via Pergolesi 33 - 20900 Monza (MB) Tel 0392333487 [www.brianzaperilcuore.org](http://www.brianzaperilcuore.org) - [brianzaperilcuore@hsgerardo.org](mailto:brianzaperilcuore@hsgerardo.org)



COMUNE DI  
MONZA



REGGIA  
MONZA  
VALERIANO GEMELLI PARCO

Con il Patrocinio di  
**EXPO**  
MILANO 2015  
NUTRIRE IL PIACERE  
ENERGIA PER LA VITA



Regione  
Lombardia

# BRIANZA PER IL CUORE RUN



IL CUORE DELLA BRIANZA CORRE PER IL CUORE DI TUTTI

Corsa non competitiva organizzata, in collaborazione con  
nell'ambito delle Giornata Mondiale del Cuore.

**MONZA  
MARATHON TEAM**

## DOMENICA 27 SETTEMBRE 2015

Parco di Monza • Cascina San Fedele

**5 KM per**  
runner alle prime armi o per chi  
desidera fare una passeggiata

**10 KM per**  
runner esperti e per chi  
vuole mettersi alla prova

Brianza per il Cuore Run contribuisce alla campagna raccolta fondi destinati alla lotta alle malattie cardiovascolari.

### INFORMAZIONI

**Data:** Domenica 27 settembre 2015

**Partenza:** ore 10

**Ritrovo:** Parco di Monza, Cascina San Fedele

**Contributo libero a partire da € 10**

**Bambini fino a 12 anni gratis**

**RITIRO PETTORALE E ISCRIZIONI IN LOCO**

Domenica 27 settembre fino a 15 minuti prima della gara c/o Cascina San Fedele

**Iscrizioni su**  
**su [www.mysdam.net](http://www.mysdam.net)**

entro le ore 24 di  
giovedì 24 settembre

**Info:**

**[www.brianzaperilcuore.org](http://www.brianzaperilcuore.org)**  
**[www.monzamarathonteam.it](http://www.monzamarathonteam.it)**