

VareseNews

Informarsi per un benessere consapevole

Pubblicato: Lunedì 4 Ottobre 2010

L'**amministrazione di Azzate** ha organizzato una serie di serate d'approfondimento incentrate sul benessere e la prevenzione. Tra gli appuntamenti anche un approfondimento sulla prevenzione del tumore al seno programmato con la collaborazione dell'associazione C.A.O.S..

L'iniziativa nasce dal desiderio di offrire alla cittadinanza un momento informativo e di educazione sulla salute e sull'alimentarsi in modo sano, affrontando temi quali le patologie ad alto impatto sociale e la prevenzione. Un mondo dove circolano le informazioni è un mondo dove è più agevole muoversi, lavorare, vivere.

L'incontro che tratta del tumore mammario, è stato scelto per la sua grande attualità, ma soprattutto per sfatare la paura. **È rivolto principalmente al mondo femminile**, ma non solo, giacché la malattia quando colpisce coinvolge anche tutto l'universo che ruota attorno alla donna (madre, padre, figli, marito, colleghi).

Si intende offrire ai cittadini serate diverse con momenti ove potersi anche piacevolmente rilassare e dare indicazioni a tutti in merito a una corretta e sana alimentazione. Il mangiar sano a scopo sia preventivo che terapeutico. Ci sarà anche un'introduzione alla cucina macrobiotica. Incontri dunque con medici e volontari del settore, ma anche con scrittori, tecnici dell'alimentazione e chef.

Organizzeremo anche aperitivi musicali per dar la possibilità ai cittadini di incontrare i relatori.

INCONTRI IN-FORMATIVI PER UN BENESSERE CONSAPEVOLE

INCONTRI D'AUTUNNO: salute – stagione – sapori

per promuovere una SALUTE che sia espressione di LIBERTA' e contenga : ricerca, scambio di saperi, considerazione della persona, formazione e solidarietà.

Azzate – Sala Consiliare – Palazzo Comunale – Venerdì' 8 ottobre 2010 –

GUARDIAMO COSA MANGIAMO

Ore 20,30 dott.ssa Michela Stella tecnologa alimentare

Seguirà introduzione alla macrobiotica a cura di Gabriella Fantuz scrittrice e esperta di alimentazione che presenterà ricette pratiche

Azzate – Sala Consiliare – Palazzo Comunale – Venerdì' 15 ottobre 2010 –

Tumore al seno dalla prevenzione alla cura (dove come quando): parliamone per sfatare la paura

Ore 19,30 aperitivo musicale con i relatori presso la Locanda Mai Intees

su prenotazione costo €. 15,00

Ore 20,30 dott.ssa Giusy Casciana dirigente medico ASL Azzate – moderatore:

dott.ssa Cristiana Vanoli : Responsabile Unità Semplice diagnostica senologia dell'Ospedale di Circolo di Varese (battiamolo sul tempo)

prof.ssa Francesca Rovera: Chirurgo Senologa dell'Ospedale di Circolo di Varese e Direttore del Centro di Ricerche in Senologia dell'Università dell'Insubria (un'equipe dedicata alle donne)

dott.ssa Emanuela Boschi: Direttore dell'area distrettuale di Sesto Calende (l'ospedale e il territorio: un patto di alleanza)

sig.ra Adele Patrini : Presidente Associazione C.A.O.S onlus Varese (la relazione d'aiuto)

Azzate – Sala Consiliare – Palazzo Comunale – Venerdì' 29 ottobre 2010 –

CUCINOTERAPIA

Ore 19,30 aperitivo musicale con la scrittrice presso la Locanda Mai Intees
su prenotazione costo €. 15,00

Ore 20,30 la scrittrice e critica gastronomica Roberta Schira presenta il suo libro “CUCINOTERAPIA”
amare sé
stessi e gli altri con il cibo

Azzate – Sala Consilare – Palazzo Comunale – Venerdì 5 novembre 2010

SALUTARMANGIANDO: alimentazione e stili di vita

Ore 19,30 aperitivo musicale con i relatori presso la Locanda Mai Intees
su prenotazione costo €. 15,00

Ore 20,30 dott.ssa Giusy Casciana dirigente medico ASL Azzate – moderatore:

dott.ssa Eugenia Dozio: Nutrizionista dip. Scienze Chirurgiche Università Insubria di Varese (nutrizione
e salutar stili di vita)

dott.ssa Donata Bardelli: Dirigente Medico U.O. di Radioterapia dell'ospedale di Circolo di Varese
(sereno accompagnamento)

prof.ssa Eugenia Trotti: Psicologo Clinico dell'Ospedale di Circolo di Varese (le parole che curano)

sig.ra Cristina Melandri: Testimonial

Si ringraziano per la collaborazione e il sostegno l'Associazione CAOS, i supermercati TIGROS,
l'Accademia Pianistica e Musicale Lago di Monate, La Locanda Mai Intees e tutti coloro che hanno
contribuito alla realizzazione di queste serate

L'ingresso alle serate è libero e gratuito

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it