

## Visite, corsi e camminate nell'ottobre rosa di Humanitas

**Pubblicato:** Giovedì 10 Ottobre 2019



La tempestività e la diagnosi precoce sono importanti alleate per “battere” sul tempo il tumore al seno.

Ad ottobre, **gli specialisti di Humanitas Mater Domini e dei centri medici Humanitas Medical Care**, scendono in campo in occasione di “**Sorrisi in Rosa**”, il progetto di Humanitas nato 3 anni fa con l’obiettivo di sensibilizzare sul tema della prevenzione, attraverso l’esperienza e racconti di donne protagoniste di storie di malattia, ma soprattutto di rinascita.

### **VISITE SENOLOGICHE GRATUITE**

L’iniziativa vuole sensibilizzare le donne sull’importanza della prevenzione e dei controlli periodici. La **diagnosi precoce**, infatti, rimane la **strategia più efficace** per battere sul tempo questo tumore, che può essere guarito in un numero sempre maggiore di casi. Un regalo alla nostra femminilità, al nostro corpo, alla nostra salute.

#### **Sabato 19 Ottobre**

Humanitas Mater Domini (Via Gerenzano, 2 – Castellanza)§

#### **Sabato 26 Ottobre**

Humanitas Medical Care Busto Arsizio (Via Alberto Da Giussano, 9)

Humanitas Medical Care Varese (Vicolo San Michele, 6)

#### **Domenica 27 Ottobre**

Humanitas Medical Care Arese (Via Luraghi, 11 – c/o Centro Commerciale IL CENTRO)

**La partecipazione è gratuita**, ma l’iniziativa è riservata **a donne dai 35 anni in su**, che **non abbiano mai fatto una visita senologica** o che non si controllano **da più di un anno**, come suggeriscono le Linee Guida delle principali società scientifiche nazionali e internazionali.

### **CORSI DI AUTOPALPAZIONE**

Notare eventuali cambiamenti del proprio seno e riconoscere così i primi campanelli d’allarme di eventuali patologie, come il tumore al seno, è un primo importante passo. Le ostetriche illustreranno tutti i passaggi per eseguire correttamente l’autopalpazione e prendersi così cura della propria salute con semplici, ma importanti gesti.

**Il corso è dedicato alle donne di qualsiasi età, anche alle più giovani.**

#### **Sabato 26 ottobre**

Sessioni di 30 minuti, gruppi da 10 donne.

Humanitas Medical Care Varese (Vicolo San Michele, 6)

#### **Domenica 27 ottobre**

Humanitas Medical Care Arese (Via Luraghi, 11 – c/o Centro Commerciale IL CENTRO)

**NORDIC WALKING IN ROSA**, con l’intervento di dietologa, senologo ed ostetrica di Humanitas Mater Domini

Praticare regolarmente attività fisica riduce in modo significativo la probabilità di sviluppare il tumore al seno in donne sane e di incorrere in recidive. Per questo, Humanitas Mater Domini ha organizzato una sessione di Nordic Walking in rosa, con il patrocinio del Comune di Castellanza. A seguire, **Pit Stop con la dietologa** per reintegrarsi al meglio, sorseggiando una sana centrifuga. A conclusione, le

partecipanti saranno coinvolte in:

- incontro interattivo con il senologo dell'Istituto, che spiegherà il valore dell'attività fisica nella lotta contro il tumore al seno,
- corso di autopalpazione, per riconoscere i primi campanelli d'allarme della patologia.

#### **Sabato 19 ottobre**

Ritrovo: Ore 13.00 – Parco Comunale dei Platani, accanto a Humanitas Mater Domini (Via Gerenzano, 2 – Castellanza) – Gruppo di cammino di 20 personeL'iniziativa è gratuita. Si richiede un abbigliamento comodo da camminata. I bastoncini saranno consegnati in loco.

**CORSO DI TRUCCO E PARRUCCO**, per valorizzare la propria bellezza. Con la collaborazione delle Volontarie Avulss, Cancro Primo Aiuto Onlus e le studentesse della Top Style School di Legnano, sono state organizzate sessioni di Make-Up & Hair Stylist per tutte quelle donne che stanno affrontando la malattia. Momenti di svago e leggerezza durante i quali saranno condivisi consigli teorici e pratici per valorizzare la propria femminilità.

#### **Sabato 19 ottobre**

Humanitas Mater Domini (Via Gerenzano, 2 – Castellanza), 5 sessioni (5 donne per gruppo). Orario: 9.30 – 10.15 – 11.00 – 11.45 – 12.30

**Come partecipare alle iniziative?** La partecipazione è libera e gratuita, previa prenotazione da lunedì 14 ottobre. (fino esaurimento posti disponibili). Humanitas Mater Domini, Humanitas Medical Care Busto Arsizio, Humanitas Medical Care Varese Telefonare il numero 0331 476521 dal lunedì al venerdì, dalle 11.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 16.00. Humanitas Medical Care Arese Telefonare il numero 02 83456737, dal lunedì al venerdì, dalle ore 10.00 alle ore 16.00

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it