

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## All'Humanitas di Arese prevenzione senologica gratuita

Redazione · Friday, November 16th, 2018

**La tempestività e la diagnosi precoce sono importanti alleati per battere sul tempo il tumore al seno. A novembre, gli specialisti di Humanitas Medical Care Arese scendono in campo per la prevenzione e l'informazione con l'iniziativa "Il futuro è rosa".** Domenica 18 novembre sarà possibile prendere parte al corso di autopalpazione e all'aperitivo in salute, in cui la nutrizionista consiglierà l'alimentazione più corretta per non abbassare la guardia anche a tavola.

### Il programma

**HUMANITAS MEDICAL CARE ARESE – domenica 18 novembre** c/o centro commerciale IL CENTRO, via Luraghi, 11 – Arese

### CORSI DI AUTOPALPAZIONE – ore 17.30

L'autopalpazione è un prezioso strumento che permette di entrare in confidenza e conoscere il proprio seno, per poter notare eventuali suoi cambiamenti e riconoscere così i primi campanelli d'allarme di malattie, come il tumore al seno. Con l'aiuto delle ostetriche Città Silvia e Galimberti Samantha, scopriremo che cosa osservare e come eseguire questo semplice e veloce auto-esame. Il corso è dedicato alle donne di qualsiasi età, anche alle più giovani.

### APERITIVO IN SALUTE – ore 18.00

E' possibile prevenire il tumore al seno a tavola? Durante l'incontro con la nutrizionista Elisabetta Macorsini saranno fornite le principali indicazioni circa gli alimenti da evitare e quali invece prediligere affinché sia possibile prevenire il tumore anche attraverso una corretta alimentazione. Il tutto durante un sano aperitivo offerto da Iper, la grande i.

### MOSTRA FOTOGRAFICA "SORRISI IN ROSA"

Mostra fotografica che racconta la forza e la determinazione di 12 donne che hanno affrontando il tumore al seno, ritrovando la propria femminilità e bellezza.

### Come partecipare alle iniziative di prevenzione?

**La partecipazione è gratuita, previa prenotazione.**

E' possibile prenotare (fino esaurimento posti disponibili) il proprio posto durante il corso di autopalpazione o per ascoltare i consigli alimentari nel corso dell'Aperitivo in salute, telefonando

---

al nr. 02 83456737 da lunedì a sabato dalle 9.00 alle 17.00 oppure presentandosi direttamente al desk dell'Accettazione in Humanitas Medical Care (aperto 7 giorni su 7).

This entry was posted on Friday, November 16th, 2018 at 12:27 pm and is filed under [Cronaca](#), [Rhodense](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.