

Tumori e malattie cardiometaboliche: prevenili con attività fisica e alimentazione

Sede dei corsi:

Aula Didattica - Humanitas Mater Domini
Via Gerenzano, 2 - Castellanza (VA)

Nome _____

Cognome _____

Residenza _____

Età _____ Nr. Tel. _____

E-mail _____

Desidero partecipare al corso:

"Tumori e malattie cardiometaboliche: prevenili con attività fisica e alimentazione"

Informativa ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30 giugno 2003, n. 196)

L'Istituto Clinico Mater Domini - Via Gerenzano, 2 - 21053 Castellanza (VA) - in qualità di Titolare del trattamento, La informa che i dati personali da Lei forniti, saranno trattati per finalità connesse all'esecuzione degli adempimenti derivanti dalla Sua partecipazione al corso, nonché per l'invio di comunicazioni inerenti l'attività medico-scientifica e di formazione di HMD. Potrà, in ogni momento, opporsi al predetto invio contattando la Direzione Sanitaria di HMD ai numeri sottoindicati.

Il trattamento dei dati avverrà mediante elaborazioni manuali o con strumenti informatici in modo da garantirne la riservatezza e la sicurezza. I Suoi dati verranno trattati da personale di HMD e potranno essere comunicati a eventuali soggetti terzi collaboranti con il Titolare del trattamento, ma solo per gli scopi sopra descritti.

Il conferimento dei suoi dati è facoltativo, ma in mancanza di questo, Le sarà preclusa la partecipazione al corso e l'ottenimento delle comunicazioni inerenti l'attività medico-scientifica e di formazione dell'Istituto Clinico Mater Domini.

La informiamo che ai sensi dell'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003 i soggetti cui si riferiscono i dati personali - così detti "interessati" - hanno diritto di ottenere, in qualunque momento, la conferma dell'esistenza o meno dei medesimi dati e di conoscerne il contenuto e l'origine, verificarne l'esattezza o chiederne l'integrazione, l'aggiornamento oppure la rettifica. Ai sensi del medesimo articolo, l'interessato ha diritto di chiedere la cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, nonché di opporsi in ogni caso, per motivi legittimi, al loro trattamento.

Dichiaro di avere ricevuto l'informativa di cui all'art. 13 del "Codice in materia di protezione dei dati personali" ed esprimo il consenso al trattamento dei miei dati nell'ambito delle finalità e con le modalità sopra esplicitate". Potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.Lgs. n. 196/2003 rivolgendosi alla Direzione Sanitaria di HMD (tel. 0331 476215 - fax 0331 476204).

Data _____ Firma _____

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

La **partecipazione** è **gratuita**, previa iscrizione. Il corso è aperto ad un **massimo di 50 partecipanti** e le richieste d'iscrizione saranno accettate in base alla data di presentazione, fino esaurimento dei posti disponibili.

Inviare la scheda di iscrizione allegata via fax al nr. 0331 476204 oppure per e-mail all'indirizzo: comunicazione@materdomini.it

PER INFORMAZIONI

Telefonare all'Ufficio Stampa e Comunicazioni di Humanitas Mater Domini, al numero 0331 476343

COME RAGGIUNGERE HUMANITAS MATER DOMINI



Humanitas Mater Domini

Via Gerenzano, 2 - 21053 Castellanza (VA)
Tel. 0331 476111 (centralino) - Fax 0331 476204
Mail: md@materdomini.it

Direttore Sanitario: Dr. Michele Lagioia

CORSO

Tumori e malattie cardiometaboliche: prevenili con attività fisica e alimentazione



L' esercizio fisico, una corretta alimentazione, un peso corporeo nella norma, il non fumare, sono fattori importanti sia per prevenire che per migliorare la prognosi dei tumori della mammella, del colon e di altre patologie, come l'infarto miocardico, l'ipertensione arteriosa, l'obesità, il diabete ed i dolori muscolari.

Occuparsi di stile di vita non è quindi una moda, ma un reale e potente strumento a disposizione di chi vuole "prendersi cura" della propria salute e potenziare gli effetti benefici delle più recenti terapie farmacologiche e chirurgiche.

Come migliorare il proprio stile di vita?

Ognuno è il vero artefice del proprio benessere e, grazie a un programma personalizzato gestito da personale specializzato, può:

1. Prevenire alcune delle più diffuse forme di tumori e ridurre il rischio di una loro recidiva.
2. Contrastare importanti effetti collaterali delle terapie farmacologiche oncologiche (es. aumento di peso e dislipidemia, dolori muscolari, problemi di cardiotoxicità).
3. Diminuire le probabilità di sviluppare malattie cardiache e del metabolismo.
4. Evitare di compromettere e peggiorare il proprio stato di salute a causa di stress, ansia, sedentarietà e di un'alimentazione scorretta.

Per ottenere risultati concreti e duraturi occorre tuttavia sapere cosa fare, come muoversi e comportarsi nella vita quotidiana.

Humanitas Mater Domini, da sempre attenta alla prevenzione, con questo corso intende offrire ai partecipanti un'opportunità per diventare protagonisti attivi del proprio benessere e guardare con serenità al futuro.

Obiettivi del corso

- insegnare i principi generali dell'allenamento fisico e come ridurre la sedentarietà
- sperimentare semplici modalità di esercizio in grado di migliorare lo stato di salute e benessere in genere
- far conoscere le basi di una sana alimentazione e come tradurle in semplici ed efficaci "ricette" da utilizzare nel quotidiano
- motivare a mantenere nel tempo i risultati e il grado di benessere raggiunto

A chi è rivolto

A tutti coloro che desiderano imparare cosa significa vivere in salute e, in particolare, alle persone che vogliono farlo mentre stanno "affrontando" un tumore della mammella o del colon.

Calendario degli incontri

Il percorso informativo è articolato in 4 parti che si terranno dalle 18.30 alle 20.00 nei seguenti giorni:

Maggio

Lunedì 4

"Come e quanto mangiare"

Lunedì 18

"Come cucinare in modo salutare e gustoso"

Giugno

Giovedì 4

"Programma personalizzato ed esercizi personali"

Lunedì 15

"Esercizi pratici da imparare assieme"

Il corso

Il corso è promosso dall'Unità Interdisciplinare di Senologia e dal Servizio di Oncologia di Humanitas Mater Domini.

Direttore

Daniela Lucini,

Responsabile Servizio di Medicina dell'Esercizio e Patologie Funzionali (Istituto Clinico Humanitas)

Coordinatori

Claudio Andreoli,

Direttore Scuola Italiana di Senologia, Coordinatore Breast Unit (Humanitas Mater Domini)

Rosetta Mietto,

Medico Senologo Breast Unit (Humanitas Mater Domini)

Adele Patrini,

Presidente Associazione C.A.O.S. (Varese) "Centro di Ascolto Donne Operate al Seno" (Humanitas Mater Domini)

