



CORSO RIVOLTO ALLE DONNE OPERATE AL SENO ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' FISICA NELLA PREVENZIONE POST- OPERATORIA

Numero di partecipanti: da 10 a 20 max

Parte teorica: 14.00-15.30 GIOVEDI' **Sede:** LILT ALBA – VIA BERTERO, 3/B

Camminata: 5 incontri di martedì o mercoledì pomeriggio (da concordare in base al numero di maggior presenze durante il 1° incontro teorico) **Sede:** Campo San Cassiano

Parte pratica di laboratorio in cucina: elaborazione e preparazione di ricette con cena conclusiva **Sede:** Osteria "Penna Nera" Guarene

Inizio del corso: GIOVEDI' 12 NOVEMBRE 2015

Progettazione del corso / Parte teorica

1. GIOVEDI' 12 NOVEMBRE 2015 ORE 14.00-15.30

- Presentazione del corso
- Presentazione del personale sanitario coinvolto:
 - Oncologo: Dott. CASTIGLIONE Federico (Direttore F.F. S.O.C. Oncologia ASL CN2 Alba -Bra)
 - Coordinatore Infermieristico Oncologia: Sig.ra GRASSO Bruna
 - Dietista : Dott.ssa CHIAROTTO Alessia
 - Psicologa- Psicoterapeuta: Dott.ssa SALVANO Elisa
 - Esperta in Scienze Motorie: Dott.ssa VIGOLUNGO Federica
- Tesseramento partecipanti

- Prima parte di sana alimentazione – Dott.ssa Chiarotto

2. GIOVEDI' 19 NOVEMBRE 2015 ORE 14.00 – 15,30

"La dieta antiinfiammatoria" – Dott.ssa Chiarotto

3. GIOVEDI' 26 NOVEMBRE 2015 ORE 14.00 - 15.30

"Dalla femminilità ferita a quella ritrovata"- Dott.ssa Salvano

4. GIOVEDI' 3 DICEMBRE 2015 ORE 14.00 – 15.30

- Seconda parte di sana alimentazione – Dott.ssa Chiarotto

- Parte conclusiva per eventuali domande o approfondimenti – Dott. Castiglione

Parte esperienziale:

MARTEDI' 1 DICEMBRE 2015

ORE 17.00 - Parte pratica di laboratorio in cucina (elaborazione e preparazione di ricette)

Ore 20.00 - Cena conclusiva Osteria "Penna Nera" - GUARENE

Per informazioni contattare:

- LILT DELEGAZIONE DI ALBA: Tel. 0173 290720

- ONCOLOGIA ASL CN2 ALBA-BRA: Tel. 0173 316494

Lega Italiana per la Lotta Contro i Tumori – Via Meucci 34 – 12100 Cuneo

Codice Fiscale: 96046640049

Delegazioni: Alba ,Bra, Mondovì, Saluzzo

ALBA Via Bertero, 3/B Tel – Fax: 0173/290720; E-mail: alba@legatumoricuneo.it