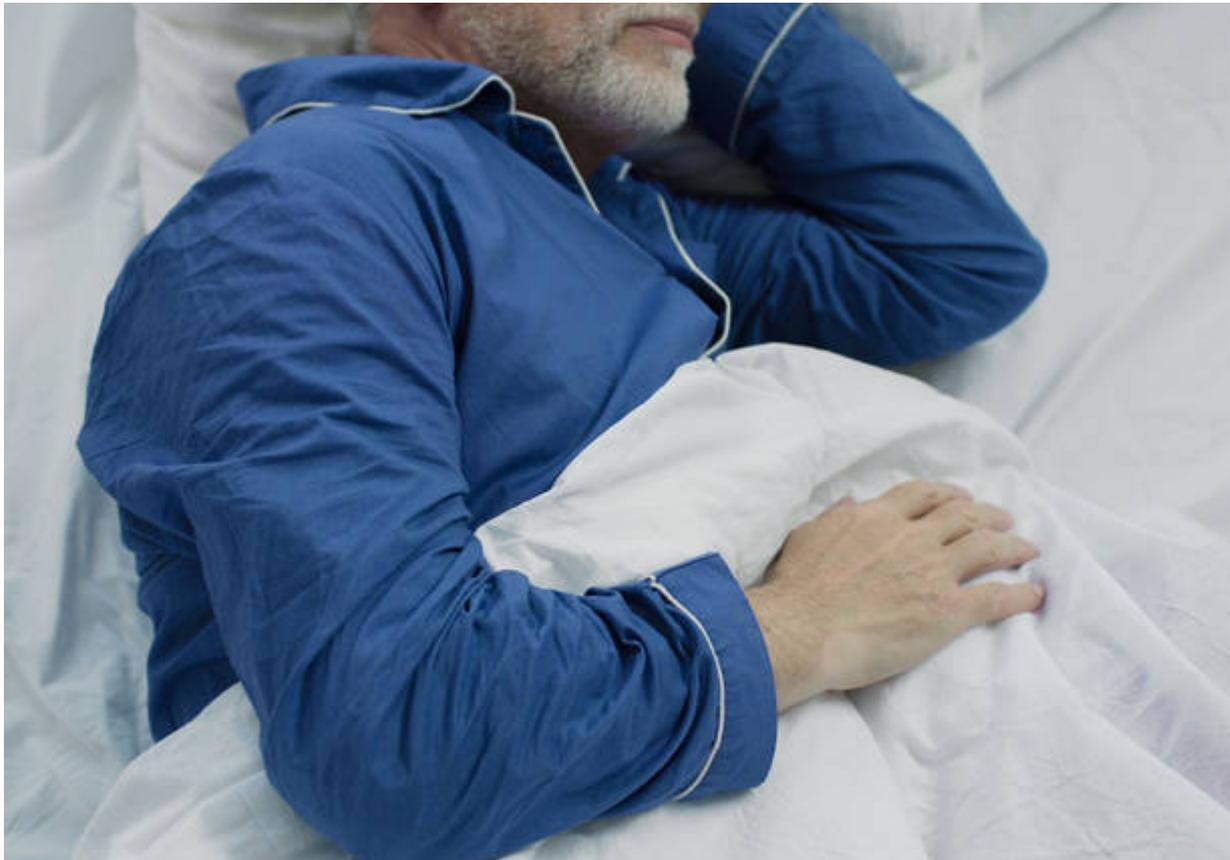


Al Camelot di Gallarate gli incontri dedicate a salute e benessere

Pubblicato: Mercoledì 20 Settembre 2023



Riprendono **gli incontri dedicati alla salute e al benessere**, organizzati dal **Lions Club Avatar in Salute**, satellite del Club Rescaldina Sempione Distretto 108IB1, con la collaborazione di **3SG Azienda di Servizi Socio Sanitari** (che sarà la sede di tutti gli eventi; via Sottocorno, a Gallarate) e grazie alla partnership scientifica di **Humanitas Mater Domini di Castellanza**. Una sinergia nata con l'obiettivo di far crescere tra le persone la cultura della prevenzione e stili di vita sani, con incontri gratuiti e aperti alla popolazione.

Relatori saranno gli specialisti dell'Ospedale di Castellanza che a cadenza mensile approfondiranno diversi argomenti di grande interesse.

A dare il via a queste serate **mercoledì 20 settembre** dalle ore 18,30 alle 20,00, il **Dr. Alberto Braghiroli**, pneumologo specializzato in disturbi del sonno con un incontro informativo e interattivo dal titolo **"I disturbi del sonno: cosa sono e quali sono? Utili consigli per un sonno ristoratore"**

I disturbi del sonno colpiscono molte persone, pregiudicando, in alcuni casi, la qualità della loro vita e alterando le normali attività fisiologiche del loro corpo. Molte persone non sanno come affrontare questi disturbi né tanto meno come risolverli. La mancanza di sonno può causare stanchezza cronica, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione e irritabilità. Un'insonnia prolungata, inoltre, può avere effetti dannosi sulla salute.

Da qui l'importanza della **prevenzione**, che parte dall'adozione di semplici comportamenti e di uno stile di vita salutare. Questi gli altri appuntamenti da mettere in agenda:

25 Ottobre

Artrosi d'anca e ginocchio. Grande problema? Soluzioni "mini invasive"

Dr. Fabio Zerbinati, Responsabile Ortopedia e Traumatologia

22 Novembre

Pancia gonfia? Reflusso gastroesofageo? Come lo stress influisce sulla salute del nostro intestino?

Dr. Benedetto Mangiavillano, Responsabile Endoscopia Digestiva e Gastroenterologia

6 Dicembre

Malattie cardiovascolari: conoscerle per prevenirle

Dr.ssa Cecilia Fantoni, cardiologa e Capo Sezione del Laboratorio di Emodinamica

Appuntamento presso 3SG Camelot Gallarate (ingresso da Via Sottocorno, 5 – Gallarate) dalle ore 18,30

L'ingresso è libero e gratuito (prenotazione consigliata allo 0331750301).

Prima dell'incontro con gli specialisti a tutti i partecipanti sarà offerto un "*Aperitivo di benvenuto*"

Per chi non potrà partecipare in presenza, sarà possibile seguire l'evento collegandosi a partire dalle ore 19,00 al seguente link di Google meet: <https://meet.google.com/geh-jmgt-mbb>

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it