

VareseNews

Visite gratuite, mindfulness, yoga e camminate: le attività negli ospedali dell'ASST Valle Olona per l'ottobre rosa

Pubblicato: Venerdì 3 Ottobre 2025



Ottobre è il mese dedicato alla sensibilizzazione e alla prevenzione del tumore al seno. **Il cosiddetto “mese rosa” è diventato negli anni un appuntamento simbolico** per ricordare alle donne **l'importanza dei controlli regolari e della diagnosi precoce**, strumenti fondamentali per aumentare le possibilità di guarigione e ridurre la necessità di cure invasive. Oggi la possibilità di guarire dal tumore alla mammella è del 88% dei casi che supera il 90% se c'è diagnosi precoce. L'obiettivo è quello di ottenere il 100% di guarigioni.

Accanto agli **screening**, assumono grande rilievo anche i **corretti stili di vita**: una buona alimentazione, l'attività fisica costante e la lotta al fumo rappresentano i primi alleati nella prevenzione oncologica.

Proprio per questo, **ASST Valle Olona**, insieme alle associazioni di volontariato come **C.A.O.S. Odv, LILT e Saronno Point**, ha costruito un calendario ricco di appuntamenti pensati per unire salute, benessere e consapevolezza.

Le iniziative in programma

Il calendario parte con **tre giornate di visite senologiche, pneumologiche e cardiologiche gratuite**, previste il **10, 11 e 12 ottobre in piazza San Giovanni a Busto Arsizio**, grazie alla collaborazione con gli specialisti di ASST Valle Olona e LILT.

Il **13 ottobre** sarà il momento della “**Camminata della Salute**”: un’iniziativa che si svolgerà in **tre luoghi diversi** – l’Ospedale di Busto Arsizio, quello di Saronno (**per iscriversi**) e il Parco Bassetti di Gallarate (**unica ad accesso libero**) – con l’obiettivo di promuovere il movimento come strumento di prevenzione, accompagnata dagli interventi di specialisti e trainer. È un’occasione, per tutta la cittadinanza, di **unirsi al gruppo di clinici della Valle Olona per approfondire il tema della prevenzione**.

Il **18 ottobre la Casa di Comunità di Lonate Pozzolo** ospiterà **visite senologiche e incontri con la psico-oncologa**, insieme a momenti di ascolto e sostegno da parte dei volontari.

Spazio, poi, al **benessere mentale e fisico con i corsi di mindfulness e yoga per pazienti e operatori**, in programma il 22 e 27 ottobre all’Ospedale di Saronno e il 28 ottobre a Busto Arsizio, dove si terrà anche una sessione dedicata alla ginnastica del pavimento pelvico per le operatrici sanitarie.

Accanto a queste attività, per tutto il mese di ottobre saranno disponibili **servizi gratuiti come la vaccinazione anti-HPV** per le ragazze dodicenni, il **Pap test in varie sedi territoriali**, i **corsi per la cessazione dal fumo e le consulenze nutrizionali** nell’ambito del progetto “Dal piatto alla prevenzione”.

Un messaggio chiaro: non rimandare la prevenzione

«La prevenzione è essenziale per la salute e non deve mai essere rimandata: partendo da questo presupposto, la nostra azienda aderisce all’Ottobre Rosa con proposte dedicate alle donne e volte a promuovere la necessaria cultura del “prendersi cura di sé”» ha commentato il **Direttore Generale Daniela Bianchi** mentre il **Direttore Sanitario Francesca Crespi ha esortato**: «Il momento giusto per fare prevenzione è ogni giorno. Quando si parla di tumore della mammella è essenziale la diagnosi precoce: quanto prima si scopre la malattia, tanto più aumentano le possibilità di guarigione».

L’Ottobre Rosa vuole dunque essere non solo un mese di iniziative, ma soprattutto un’occasione per ribadire a tutte le donne l’importanza di prendersi cura di sé, senza aspettare.

Scarica il programma OTTOBRE ROSA

di A.T.