

ROSE IN MOVIMENTO

Giornata di sensibilizzazione per la prevenzione del tumore alla mammella. Prenditi cura di te!
Scopri come uno stile di vita sano, fatto di buona alimentazione e attività fisica regolare, può fare la differenza nella qualità della tua vita e nella prevenzione del tumore alla mammella. Partecipa e porta con te chi ami!

14.00-15.30

CONVEGNO

Salute delle Istituzioni

Tumore al seno prevenzione e cura multidisciplinare

Prof.ssa Francesca ROVERA

Breast Unit Varese, Università degli Studi dell'Insubria

Prevenzione e trattamento delle Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT): effetti della sedentarietà e ruolo dell'attività fisica adattata (AFA)

Dr. Alessandro MOLINELLO

Medico dello sport

Effetti di AFA/Sport terapia sulla qualità della vita e sulla prevenzione delle recidive del carcinoma mammario: progetto ERICE

Prof.ssa Christel GALVANI

Università Cattolica del Sacro Cuore

Alimentazione e tumore della mammella

Dott.ssa Cristina ROSSI,

CERITIN, Università Cattolica del Sacro Cuore

Storie di donna

Modera Adele PATRINI, CA.O.S.

15.30-18.30

PARTE PRATICA

Valutazione dello stato di fitness

Composizione corporea: tramite esame bioimpedenziometrico

Capacità funzionale: 6min walking test

Mobilità articolare e flessibilità: Back scratch test e Sit and reach test

Forza arti superiori: Handgrip test

Forza arti inferiori: 30s Sit to stand

Valutazione di abitudini alimentari e stile di vita

Le partecipanti riceveranno un report con i risultati dei test e indicazioni sul loro stato di fitness.

Se necessario, verranno date loro indicazioni

su come migliorare abitudini alimentari e stile di vita.

ALLENAMENTI

Le partecipanti potranno cimentarsi in un programma di AFA erogato da Chinesiologi AMPA e/o imparare i primi rudimenti del canottaggio con tecnici FIC su specifici remoergometri.

RINFRESCO E SALUTI



Riserva il tuo posto
[CLICCANDO QUI](#)

Convegno

Venerdì 22 maggio 2026

CS Fenaroli, Viale Suzzani, 279 - Milano



SPORT
SALUTE



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore