

UNA NUOVA INIZIATIVA DI PREVENZIONE PROMOSSA DAL CENTRO SANITARIO BREGAGLIA

Campagna Rosa 2025: il coraggio di volersi bene

PROMONTIGNO(afm) Dopo il grande successo dello scorso anno, il **Centro Sanitario Bregaglia** ripropone anche quest'autunno la **campagna di prevenzione pensata da donne per le donne**.

Un'occasione che, nel 2024, ha raccolto la partecipazione di moltissime donne di tutte le età, desiderose di dedicare un momento alla propria salute e di ricevere informazioni chiare in un clima accogliente e informale.

Ottobre è da sempre il mese simbolo della prevenzione al femminile, un periodo che ricorda quanto sia importante **non rimandare i controlli** e prendere decisioni consapevoli per il proprio benessere. Proprio per questo, il CSB propone una serie di appuntamenti pensati per favorire la diagnosi precoce e aiutare ogni donna a prendersi cura di sé in modo semplice e concreto.

Quest'anno la campagna si apre con l'incontro "AperoRosa - Il benessere comincia da qui", in programma mercoledì 22 ottobre ore 18:30. Una serata dove sarà possibile incontrare i professionisti del CSB, chiedere consigli personalizzati e ricevere informazioni su temi di grande interesse come la salute della tiroide, la postura, l'alimentazione e la prevenzione globale.

Durante questa serata verranno presentate e si potranno prenotare gli appuntamenti per le giornate di **valutazioni gratuite**, in calendario **lunedì 27 e mercoledì 29 ottobre 2025**. Un'opportunità preziosa per effettuare **controlli mirati** e conoscere meglio il proprio stato di salute gratuitamente.

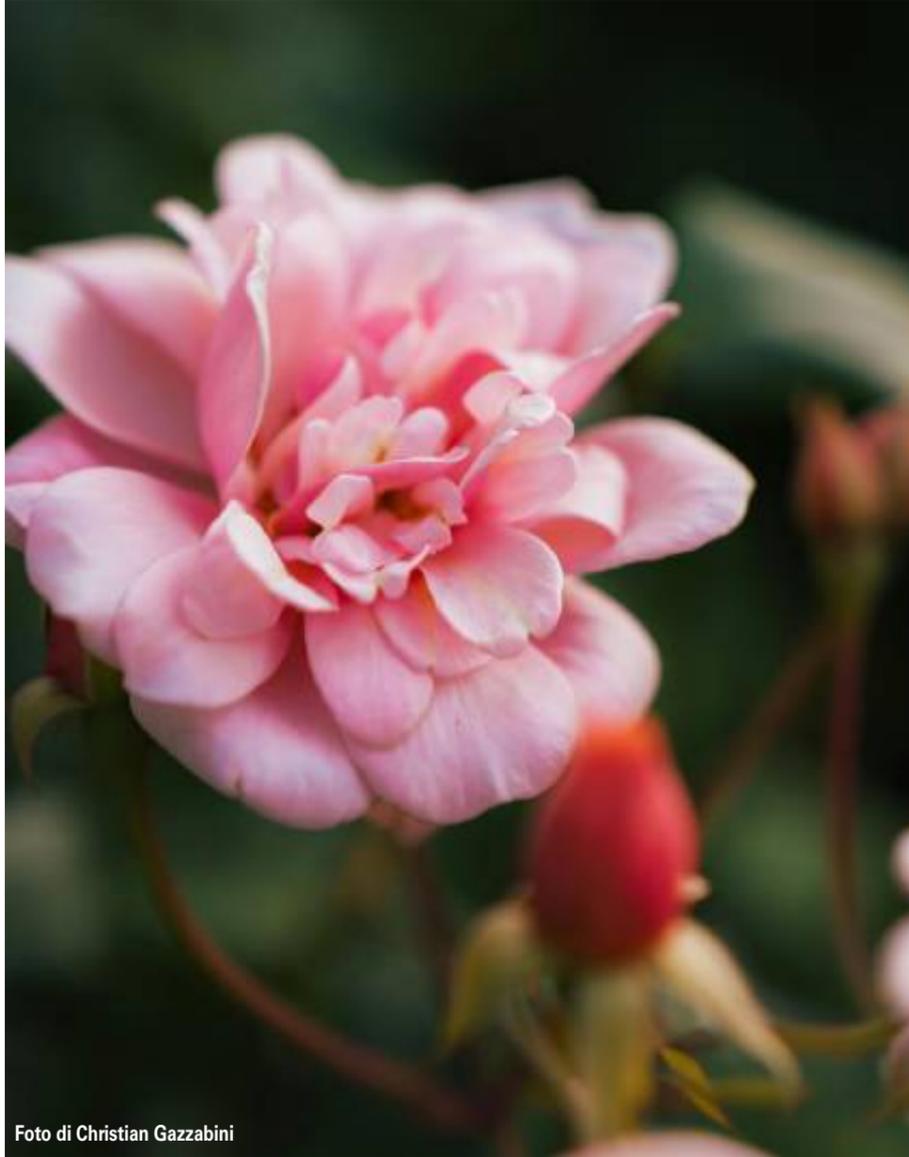


Foto di Christian Gazzabini

Le valutazioni scelte per quest'anno rispondono ad **esigenze concrete** e diffuse tra le donne. **L'ecografia tiroidea** permette di monitorare un organo fondamentale per l'equilibrio metabolico e il benessere generale, individuando eventuali alterazioni che spesso non danno sintomi immediati.

L'emocromo, un esame del sangue di base estremamente utile, consente di individuare segni di anemia, infezioni o carenze nutrizionali che possono manifestarsi con stanchezza, cali di energia e ridotta capacità di recupero. La **valutazione fisioterapica** ha l'obiettivo di valutare lo stato di salute e le funzionalità motorie, identificando eventuali disfunzioni, dolori o limitazioni: verranno valutati postura, atteggiamenti compensatori, cicatrici, asimmetrie, mobilità articolare, forza, equilibrio, coordinazione e gesti motori specifici. Infine, la **consulenza nutrizionale**, offre indicazioni pratiche per migliorare l'alimentazione, prevenire carenze e imparare a usare il cibo come strumento di salute e prevenzione.

La Campagna Rosa è un invito a dedicare un momento a sé stesse, senza fretta e senza timori, perché la salute non può essere rimandata e ogni piccolo gesto di cura è un investimento sulla serenità di oggi e di domani.

Chi può partecipare alla Campagna Rosa?

La Campagna Rosa è aperta a tutte le donne, indipendentemente dal fatto che abbiano o meno problemi di salute preesistenti. È un'iniziativa preventiva ed educativa, pen-

sata per aiutare ogni donna a prendersi cura di sé stessa e a mantenere uno stato di benessere ottimale. Anche chi non ha sintomi specifici può trarre grande beneficio da una valutazione preventiva e dai programmi di benessere offerti.

Perché partecipare?

- Scoprire informazioni aggiornate sulla salute femminile
- Prevenire problemi comuni grazie a controlli semplici
- Ricevere consigli personalizzati in un clima accogliente
- Fare un gesto concreto di cura verso sé stesse

Cosa prevede ogni valutazione gratuita?

- Ecografia tiroidea
- Esame emocromocitometrico (emocromo)
- Valutazione fisioterapica
- Consulenza nutrizionale

Come posso partecipare?

La partecipazione alla serata informativa del 22 ottobre è libera, mentre le valutazioni gratuite (27 e 29 ottobre) si effettuano su appuntamento. È sufficiente contattare il Centro Sanitario Bregaglia per ricevere ulteriori informazioni.

E-mail: studio.medico@csbregaglia.ch
Telefono: +41 81 838 11 45



Centro Sanitario Bregaglia

Campagna Rosa 2025

SAVE THE DATE

AperoRosa

Il benessere comincia da qui

22.10.2025 ore 18:30

SCOPRI DI PIÙ

Pensata da donne per le donne



Esami e valutazioni gratuiti

Ecografia tiroidea, emocromo, consulto con nutrizionista, valutazione fisioterapica

27.10.2025 & 29.10.2025

Prenota scrivendo a studio.medico@csbregaglia.ch o chiamando il +41 81 838 11 45

Filn 5, CH 7606 Promontigno | +41 81 838 11 00 | info@csbregaglia.ch | www.csbregaglia.ch |

