



ESA (Educazione alla Salute Attiva)

è un'associazione femminile nata nel 2007
con le finalità di informare, sensibilizzare ed educare le donne
alla prevenzione del tumore al seno.

Una malattia che, grazie alla ricerca scientifica, si può sconfiggere,
ma fondamentale è una diagnosi precoce: per questo **ESA** ha siglato
per le proprie associate delle convenzioni con i principali ospedali, così
da facilitare il controllo senologico. Inoltre organizza campagne pubbliche
di informazione sugli stili di vita corretti e sensibilizza il mondo delle
imprese per favorire la prevenzione nelle proprie dipendenti.

Non finisce qui: **ESA** è attiva anche con il progetto "**Bella anche in ospedale**", in cui fornisce lezioni gratuite di trucco in alcuni ospedali
e fornisce trattamenti di estetica oncologica per le pazienti degli
Spedali Civili. Inoltre **ESA**, con una serie di donazioni,
ha garantito a tutti gli ospedali di Brescia e provincia la copertura del
servizio gratuito di prevenzione dell'alopecia (perdita dei capelli)
per pazienti in chemioterapia. Ha inoltre fornito un ecografo di ultima
generazione agli Spedali Civili e una cappa per locale di preparazione
dei farmaci chemioterapici per l'ospedale di **Gavardo**.

Grazie a te e Italmark possiamo fare ancora di più.

Nini Ferrari
Presidente ESA

Per informazioni:

Tel. **030 3385027**

Email: info@esa-salutedonna.org

In collaborazione con:



.... RICETTE & SALUTE

Mangiare bene per vivere meglio

Come una corretta alimentazione può portare benessere nella vita delle pazienti oncologiche.



www.italmark.it



CHE COS'È RICETTE & SALUTE?

È il progetto promosso da **ESA** (Educazione alla Salute Attiva) e **Italmark** dedicato alle pazienti oncologiche attualmente in terapia o in follow-up. Consiste in un percorso formativo che ha come obiettivo il miglioramento dello stile di vita attraverso l'educazione alimentare. Per dimostrare che anche una spesa equilibrata e una corretta alimentazione possono migliorare gli effetti della terapia delle pazienti e portare più benessere nella loro vita quotidiana.

COME SI PARTECIPA?



- 01** Se sei una paziente in terapia o follow-up puoi chiedere di partecipare al percorso **Ricette & Salute**, iscrivendoti con le volontarie in reparto oppure inviando una mail a: **info@esa-salutedonna.org**
- 02** Entro il **25 Marzo** scrivi la tua ricetta di famiglia, quella che più ti rappresenta, e inviala via mail a: **ricette-salute@italmark.com**
- 03** Le nutrizioniste Dott.sse **Simona Tadini** e **Sara Bosio** ti spiegheranno le regole di una corretta alimentazione per una paziente oncologica durante l'incontro che si terrà il **4 Aprile** alle **ore 15** presso la **Chiesa San Giorgio**, in **Piazza San Giorgio, 18** a **Brescia**
- 04** Ti verrà quindi consegnata una **gift card Italmark di 20 euro** con la quale potrai acquistare gli ingredienti che ti servono per reinterpretare la tua ricetta in chiave salutista
- 05** Una volta fatta la spesa, **scatena la tua creatività!** L'obiettivo, come detto, è reinterpretare la tua ricetta di famiglia nel modo più salutare e originale possibile
- 06 Ricorda:** mentre cucini la tua nuova ricetta documentala facendo 4 scatti fotografici, che raccontino le fasi più importanti: gli ingredienti, la preparazione, la cottura e il risultato finale
- 07 Finito?** Invia la ricetta reinterpretata e le fotografie alla mail **ricette-salute@italmark.com**
- 08** Tutte le ricette verranno valutate dalle nutrizioniste e tutti insieme sceglieremo quella **più originale** e **salutista**
- 09** Tutte le partecipanti sono invitate al **grande evento finale!** Tutte insieme sceglieremo la ricetta che meglio ha interpretato le regole di una corretta alimentazione e l'autrice riceverà una **sorpresa da parte di ESA e Italmark!**