



PASTOCK

IN FARMACIA

SCREENING GRATUITO della glicemia

Grazie alla campagna nazionale di screening «DiaDay 2018», organizzata da Federfarma in occasione della Giornata mondiale del diabete con il patrocinio di Fofi (Federazione ordini farmacisti italiani), Fnomceo (Federazione nazionale degli ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri), Amd (Associazione medici diabetologi), Sid (Società italiana di diabetologia) e Cittadinanzattiva, **dal 12 al 18 novembre** è possibile misurare gratuitamente la glicemia in farmacia. Dopo il grande successo ottenuto lo scorso anno, con oltre 160mila persone sottoposte a screening in più di 6mila farmacie, l'iniziativa torna anche quest'anno per ricordare l'importanza della prevenzione e della corretta gestione del diabete. Recandosi nelle farmacie aderenti, sarà possibile fare l'autoanalisi gratuita della glicemia e compilare un questionario anonimo per stimare il proprio rischio di sviluppare diabete nei prossimi dieci anni, ma non solo: la novità di questa edizione è che verranno rilevate anche informazioni sull'aderenza alla terapia prescritta dal medico a chi è diabetico. Info: federfarma.it

A MODENA

BENESSERE in fiera

Più di 200 espositori di prodotti naturali, 550 massaggi e trattamenti gratuiti, 50 lezioni di yoga, ginnastica dolce e integrazione posturale. Questo e molto altro viene proposto durante la quinta edizione del Modena Benessere Festival, il **24 e 25 novembre**. Un grande spazio dedicato a diversi ambiti: dall'alimentazione biologica e vegetariana all'erboristeria e cosmesi, dalle discipline per il corpo a quelle per la mente, fino all'abbigliamento e agli accessori per la casa. È possibile, inoltre, fare una sosta golosa al ristorante che propone ricette naturali e biologiche, allestito ad hoc per l'occasione. Info: modenabenessere.it



INCONTRI

LA SCRITTURA COME TERAPIA

Due libri che testimoniano il potere della scrittura come fonte e forma di benessere. *Parole evolute. Esperienze e tecniche di scrittura terapeutica e Non avere paura. Conoscersi per curarsi* sono i volumi di Sonia Scarpante che, dopo la scoperta della malattia oncologica nel 1998, ha deciso di utilizzare le parole per sconfiggere il dolore di quel momento. Dell'efficacia della scrittura terapeutica, come cura e conoscenza di sé, se ne discute in tre appuntamenti con la stessa presidente dell'associazione La Cura di Sé e i giornalisti di OK, in occasione dell'iniziativa Bookcity Milano. Le date da ricordare sono: il **16 novembre**, dalle 9 alle 10,30, presso la Casa di reclusione di Opera e, sempre lo stesso giorno, dalle 13 alle 14,30, all'Università degli Studi di Milano, in via Festa del Perdono; il **17 novembre**, dalle 17 alle 19, presso l'Istituto nazionale dei tumori in via Venezian. Info: bookcitymilano.it

RICERCA

Cioccolatini ANTICANCRO

Questo per l'Airc (Associazione italiana per la ricerca sul cancro) è il periodo più importante dell'anno. Per otto giorni, dal 4 all'11 novembre, l'associazione è impegnata a informare il pubblico sui progressi della scienza e a raccogliere nuove risorse, attraverso un ricco programma di eventi. Come quello di sabato **10 novembre**, durante il quale centinaia di volontari distribuiranno, in circa 10mila piazze italiane, i Cioccolatini della ricerca, il cui ricavato andrà a sostenere concretamente l'attività dei 5mila scienziati. La confezione di cioccolato fondente da 200 grammi ha un costo di 10 euro e viene consegnata assieme a una speciale guida con informazioni su prevenzione, diagnosi e cura del cancro. Info: airc.it

