



COMUNE DI CERESOLE D'ALBA

“La prevenzione è tutto: non si tratta di un atto eroico, ma di un gesto quotidiano”.

È questo il messaggio della dott.ssa Viviana Contu, oncologa e autrice del libro

“Il prima che salva”.

Venerdì 15 maggio alle ore 21.00, presso il Salone Mubatt di Ceresole Alba, la dott.ssa Viviana Contu sarà protagonista di un incontro pubblico dedicato ai temi della prevenzione, della salute e del benessere quotidiano.

Direttrice del Centro di prevenzione e medicina d'insieme dell'Ospedale Gradenigo di Torino, la dottoressa Contu porterà al pubblico una riflessione concreta e attuale sull'importanza dei piccoli gesti quotidiani: movimento, sonno, alimentazione equilibrata, gestione dello stress, ascolto delle emozioni e qualità delle relazioni.

Nel libro **“Il prima che salva”**, l'autrice invita a superare l'idea della salute come ossessione o performance, ricordando che **“è nel prima che si gioca la partita più importante”**. Un messaggio che mette al centro la prevenzione come scelta di equilibrio e consapevolezza, accessibile a tutti.

«Sono molto felice di ospitare a Ceresole d'Alba la dott.ssa Viviana Contu — dichiara il Sindaco, Chiara Masia — perché parlare di prevenzione significa parlare della qualità della vita delle persone e della crescita culturale della nostra comunità. Sarà un'importante occasione di confronto e sensibilizzazione aperta a tutti».

Un sentito ringraziamento alla Fondazione Compagnia di San Paolo per il sostegno all'iniziativa, che rende possibile la realizzazione dell'incontro e si inserisce in un più ampio percorso di promozione della salute e del benessere sul territorio.

La serata sarà un momento di dialogo con il pubblico sui temi della prevenzione oncologica, degli stili di vita e della cultura della salute, con uno sguardo attento non solo alla cura, ma soprattutto all'importanza del “prima”.

La Cittadinanza è invitata a partecipare.