

CHIAVENNA

Una corsa con i campioni Insieme per la vita

Piazza Bertacchi, ore 16

In occasione della 25° edizione del Km Verticale Chiavenna Lagunc. VALSIR MOUNTAIN RUNNING WORLD CUP, camminata non competitiva per le vie di Chiavenna.

Promosso da ASD Amici Madonna della Neve Lagunc, AIDO Samolaco Valchiavenna, Donne in Rosa Valchiavenna, AVIS, ADMO, A.I.R.C. in memoria di Paola Persenico

MORBEGNO

La musica ci racconta

Auditorium Sant'Ambrogio, ore 21

La battaglia contro il tumore al seno trasformata in musica e speranza

Promosso da Associazione Amazzoni OdV

GROSIO

Concerto Gospel con il Gruppo Seraphimis Gospel Choir

Chiesa di San Giuseppe, ore 21

Promosso da Aidosezione Provinciale di Sondrio

VERCEIA VALCHIAVENNA

Fitness in rosa

Centro polifunzionale, dalle 10 alle 17,30

Lezioni di canottaggio e yoga, aperitivo salutare a buffet, incontro sul tema 'Fa bene allenarsi o fa male stare fermi?'

Promosso da Comune di Verceia, Canottieri Retica A.S.D., Verceia Eventi, Chioschetto Versus, Sofia Ambrosini SoFit ASD, Laura Oregioni Yoga

COLORINA

Raccolta castagne

Località Ranaglia, ore 13,30

Raccolta con bambini e famiglie, a seguire merenda salutare

Promossa da Polisportiva di Colorina

DOMASO GRAVEDONA

Via Francigena: gli "Anelli" della Regina: l'Anello del Cardinale

Ritrovo davanti alla Parrocchiale di Domaso, ore 9,30
Pranzo al sacco. Lunghezza 9 km, dislivello 150 m. circa.
Promosso da Associazione Jubilantes

SONDALO

La Migiondara in rosa

Ritrovo in piazza del Comune, ore 9,30
Trekking naturalistico e gastronomico da Sondalo a Migiondo
Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

LIVIGNO

Camminata in rosa

Ritrovo ad Acquagranda, dalle 14
a seguire merenda in Latteria
Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

lunedì 14

COLORINA

Colorina in cammino

Piazza del Municipio, ore 18

Camminata per le vie del paese e a seguire apericena con la Protezione Civile

Promosso da Polisportiva di Colorina

SONDRIO

Coltivare la creatività come strumento di benessere

Sala Besta della Banca Popolare di Sondrio, dalle 15 alle 17

Incontro con le esperte dott.ssa Brunella Vanotti psicoterapeuta, dott.ssa Noemi

Ciapponi musicoterapeuta, dott.ssa Mariapia Pasini pittrice. Presentazione attività creativa con coinvolgimento del pubblico

Promosso da Alomar Odv sezione di Sondrio, Argonaute, Univale OdV

TIRANO

Inaugurazione della settimana con Arteterapia

Portico del Palazzo San Michele, apertura al pubblico dalle 10 alle 12

L'Arteterapia, una comunicazione alternativa per l'espressione di emozioni interiori, creare occasioni di incontro, di confronto e di dialogo. Guida all'uso dei materiali e realizzazione di un dipinto a più mani su striscione in tessuto previo appuntamento al n.0342.704334

Promosso da San Michele Società cooperativa sociale

BORMIO

Nati per leggere

Consultorio Casa di Comunità, dalle 10 alle 11

Incontro di letture per mamme e bambini da 0 a 3 anni

Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

martedì 15

SONDRIO

Coltivare la creatività come strumento di benessere

Palazzo Pretorio, ore 15

Inaugurazione della mostra 'Dipingi la natura' di Mariapia Pasini Promosso da ALOMAR ODV sezione di Sondrio, Argonaute, Univale OdV

VERCEIA VALCHIAVENNA

Il gioco d'azzardo in Valchiavenna tra numeri fortunati e numeri folli

Sala Polifunzionale, ore 20,45

Serata di sensibilizzazione sulla prevenzione del Gioco d'Azzardo Patologico (GAP) aperta a tutta la cittadinanza

Promosso da Associazione Papa Giovanni XXIII con il Comune di Chiavenna

TIRANO

Misurazione dei parametri vitali con l'infermiera

Palazzo San Michele, dalle 9,30 alle 12 e dalle 14 alle 16,30 previo appuntamento al n.0342.704334

L'infermiera si prenderà cura di ciascuno per 15 minuti, misurando pressione arteriosa, frequenza cardiaca, saturazione, oltre a peso, altezza, indice BMI, glicemia. Consegna del referto scritto e utili suggerimenti.

Promosso da San Michele società cooperativa sociale

LIVIGNO

Donne al centro

Livigno Art Domus via Prestefan, ore 21

Frida, una nessuna centomila. Riflessione condivisa con l'Associazione Il coraggio di Frida.

Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

mercoledì 16

TIRANO

Analisi delle simmetrie posturali e valutazioni del pavimento pelvico

Palazzo San Michele, dalle 9,30 alle 12 e dalle 14 alle 16,30 previo appuntamento al 0342.704334

Con fisioterapisti di eEquilibrium, aperta al pubblico

Promossa da San Michele Società Cooperativa Sociale

CARLAZZO

Camminata del centro Diurno Disabili

Ritrovo al Carrefour di Carlazzo ore 9,45

Camminata aperta a tutti, lungo la ciclabile che da Carlazzo arriva a Porlezza; portare pranzo al sacco

Promosso da Azienda speciale consortile Le tre Pievi, Servizi sociali Alto Lario, CDD Domaso

giovedì 17

CHIAVENNA

Il gioco d'azzardo in Valchiavenna tra numeri fortunati e numeri folli

Cineteatro Victoria, ore 20,45

Incontro di sensibilizzazione sul tema del Gioco d'azzardo patologico. Aperto a tutta la cittadinanza, ingresso libero

Promosso da Associazione Papa Giovanni XXIII con il Comune di Chiavenna

TIRANO

Attività motoria dolce

Palazzo San Michele, 2° piano dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 17.

Sedute di 30 minuti con un laureato in scienze motorie attività adatta a qualunque età e condizione fisica. Iscrizione al n. 0342.704334

Promossa da San Michele società cooperativa sociale

venerdì 18

TIRANO

Incontri tematici sul benessere e la salute

Sala della Cooperativa San Michele, dalle 10 alle 12 Incontri di 60 minuti aperti al pubblico

Promossi da San Michele società cooperativa sociale

VALDISOTTO

Conferenza Viaggio nelle emozioni: come possono diventare nostre alleate nella relazione con se stessi e con le altre persone

Sala Consiliare del Municipio di Cepina, ore 20,45

Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

CASTIONE ANDEVENNO, SONDRIO, MONTAGNA IN VALTELLINA, POGGIRIDENTI

Terrazzamenti in Rosa by night

Partenza dai vari Comuni, ore 16-16,50/20,50 (consultare orario dettagliato)
Camminata per far conoscere l'Associazione Disturbi Alimentari-ADA che aiuta e sostiene persone in difficoltà e collabora attivamente con il centro D.C.A., Centro Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione di ASST Valtellina e Alto Lario

Promosso da Camminando Camminando A.S.D.-A.P.S.

DA BORMIO A SONDRIO

PedaliAMO con Sarah in Rosa per la prevenzione

Ritrovo a Bormio ore 7, arrivo a Sondrio alla sede di Freeabile in via Ragazzi del '99 alle 12,30. Ristoro con Freeabile e consegna assegno al dottor Barbonetti. Tutti si possono aggregare lungo il Sentiero Valtellina. L'iniziativa nasce per dare seguito all'impresa compiuta il 12 agosto 2024 da Sarah Palfrader, insieme a Daniele Schena (Stelvio Man) e Michele Antonioli (ex atleta short track), la scalata del Passo dello Stelvio per 6 volte consecutive, totalizzando un dislivello di 8.848 metri, pari all'altezza dell'Everest, con l'unico obiettivo di raccogliere fondi destinati alla ricerca sul cancro. In caso di pessime condizioni meteo si ripiegherà su una camminata di qualche chilometro partendo alle porte di Sondrio per arrivare in centro. **Saranno presenti a questa manifestazione gli operatori del Centro Screening di ATS Montagna per fornire informazioni a donne e uomini e per valutare la situazione screening mammografico, colon retto e test HPV/Pap Test.**

Promosso da Gruppo PedaliAMO con Sarah e ATS Montagna

TARTANO

La Valtartano si tinge di rosa: prevenzione è vita

Ritrovo al Plesso scolastico di Campo Tartano ore 14
Incontro pubblico con dott. Paolo Guardo, Associazione Amazzoni e la senologa Patrizia Franzini. A seguire passeggiata e merenda al Parco Frasnino. Esposizione e premiazioni degli elaborati realizzati dai bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria di Campo. Iscrizioni a offerta libera, il ricavato sarà interamente devoluto all'Associazione Amazzoni a sostegno dei loro progetti sul nostro territorio. **Saranno presenti a questa manifestazione gli operatori del Centro Screening di ATS Montagna per fornire informazioni a donne e uomini e per valutare la situazione screening mammografico, colon retto e test HPV/Pap Test.** Le famiglie della Valtartano sono invitate a colorare di rosa balconi e angoli caratteristici

Promosso da AVIS Morbegno ODV e ATS MONTAGNA

VALFURVA

Donne nella grande guerra. Lettere e Canti verso il Fronte Sala Incontri del Museo Vallivo di Valfurva

Storie di donne contadine, crocerossine, dottoresse, maestre, portatrici e soldatesse in Alta Valtellina a cura di Marco Rodigari, storico e autore di Tracce di storia. Con Isella Bernardini, Maura Gurini e altre lettrici. Ingresso libero

Promosso da Proloco Valfurva, Voi uomini insieme a noi donne, Museo Vallivo Valfurva e Comune di Valfurva

domenica 20

Poggiridenti

Camminata in rosa

Ritrovo alle 14 nel cortile della scuola Rodari a Poggiridenti Piano; arrivo alle 16 alla Torre dei Da Pendolasco. A seguire conferenza con il presidente della sezione Lilt di Sondrio Salvatore Ambrosi sulle tematiche del sodalizio. A seguire merenda per tutti i presenti. Raccolta fondi a favore della Lilt Sondrio. Promossa da Comune di Poggiridenti con ATS Montagna, Lilt Sondrio, Avis comunale di Poggiridenti, Biblioteca, Proloco e Associazioni di Poggiridenti

COLORINA

Camminata in rosa per sostenere la Lilt

Ritrovo al Centro Polivalente di via Moro in località Poira, ore 13,30 Partenza da Poira e arrivo al campo sportivo di Selvetta, a seguire castagnata a partire dalle 14.30.

Promossa da Polisportiva Colorina

MELLO

Camminata Melloinrosa

Ritrovo alla Chiesa di Mello, ore 14

Camminata di 5 km, dalla chiesa di Mello alla chiesa medioevale di S.Giovanni con visita guidata e merenda (offerta libera)

Promosso dal Gruppo di Cammino Farmacia Manzoni

GROSOTTO, MAZZO, TOVERO, LOVERO e TIRANO

10° camminata in rosa

Partenza dal parcheggio di Punta del laghetto di Grosotto, ore 10,30

Promossa da Associazione Amazzoni OdV

SAMOLACO VALCHIAVENNA

Il pranzo del benessere inclusivo solidale e salutare

Somaggia-Samolaco, Tremenda XXL ore 12,30

Aperitivo salutare e pranzo a base di prodotti tipici locali a km zero. A seguire sessione di Yoga della risata per grandi e piccini, lotteria a premi solidale

Promosso da Il mondo che vorrei Onlus

CHIAVENNA

Basket in rosa Sport è prevenzione e insegna a donare

Palazzetto di viale Maloggia, ore 14,30

Sfida in campo tra mamme e figlie con "teddy bear toss". I peluche lanciati in campo saranno donati a un'Associazione pediatrica. Truccabimbi

Promosso da A.S.D. Basket Chiavenna in collaborazione con ADMO, AVIS,

AIDO, Volontari 3 Valli, Consorzio per la Promozione turistica della

Valchiavenna

lunedì 21

CASTIONE ANDEVENNO

Convegno

Auditorium Leone Trabucchi, ore 21

Incontro pubblico con il dott. Claudio Barbonetti per parlare di prevenzione, diagnosi e cura in ambito oncologico

Promosso da Comune Castione Andevenno e Pro Loco Castione Andevenno

VALDISOTTO

Prendersi cura Camminata Datti una mossa in rosa

Ritrovo al Centro Sportivo S. Lucia

Camminata e momento di riflessione sul tema delle cure palliative guidato dalla psicologa Tiziana Curti, dell'Associazione Siro Mauro. In caso di maltempo, la camminata sarà rinviata a lunedì 28 ottobre.

Promosso dal Gruppo di cammino Datti una Mossa, in collaborazione con Pro Loco Valdisotto e Avis Bormio

giovedì 24

SONDRIO

Una cena in rosa Portate salutari con tocco di rosa

Ristorante Freeabile, via dei Ragazzi del '99 ore 19,30

Portate salutari con un tocco di rosa

Cena aperta a tutti su prenotazione (entro il 22 ottobre chiamando il 375.5320408), a offerta libera per sostenere il progetto inclusivo

Freeabile. Promosso da Freeabile, Alomar, Argonaute e Univale.

venerdì 25

VALDISOTTO

Conferenza Oltre i cambiamenti: il ruolo della massoterapia nella salute femminile

Sala Consiliare del Municipio di Cepina, ore 20,45

A cura di Ilaria Andreola operatrice olistica, MCB, face therapy e osteopata Nella giornata di martedì 29 verranno eseguiti dei trattamenti gratuiti su prenotazione presso lo studio a S. Antonio Valfurva

Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

sabato 26

CASTIONE ANDEVENNO

Camminata PesoSOSpeso

ore 14

Passeggiata per le vie del paese con un Nutrizionista che darà consigli su una sana alimentazione abbinata ad una adeguata attività fisica. Ogni partecipante porterà, come simbolo, un sasso colorato di rosa come monito

dell'importanza della prevenzione contro i tumori. A seguire merenda salutare

Promosso da Comune di Castione Andevenno e Pro Loco

VALFURVA

Cucina naturale

Centro Giovanile Oratorio San Nicolò, ore 17,30

Prepariamo insieme l'Apericena. Laboratorio di cucina naturale con la nutrizionista Manuela Cacciotto

Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

domenica 27

Camminata in rosa nelle valli

Benessere e salute in movimento

dalle 14 alle 16

Passeggiata tra le Valli per riscoprire il piacere e il benessere di camminare in compagnia, chiacchierare e prendersi cura di sé e delle relazioni interpersonali

Promosso da Comunità Montana Alta Valtellina, Comuni di Bormio, Valfurva, Valdisotto, Valdidentro, Livigno, Sondalo, ATS Montagna

lunedì 28

Infiammazione. perché è importante intervenire

Incontro trasmesso online in diretta dallo stabilimento di Cepina dalle 11

- Infiammazione come fattore di rischio per lo sviluppo di patologie nelle diverse fasi della vita della donna, a cura di Irene Cetin Professore ordinario di Ostetricia e Ginecologia, Università degli Studi di Milano e Direttore Ostetricia Clinica Mangiagalli Policlinico di Milano.
- Alimentazione e stile di vita per prevenire l'infiammazione, a cura di Franca Maarangoni, Direttore Scientifico della Nutrition Foundation of Italy

Per partecipare iscriviti su Eventbrite o inquadra il qr code
Promosso da Levissima aderendo all'impegno del
Gruppo Nestlé per la salute e il benessere

