

# 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

# mercoledì 23

## Sondrio

### Scudo rosa: Giornata di vaccinazioni HPV

Un evento dedicato alla prevenzione delle patologie oncologiche correlate al papillomavirus, con un ambulatorio mobile per la somministrazione del vaccino anti-HPV e la sensibilizzazione sul tema.

Promosso da ASST Valtellina e Alto Lario

giovedì 24

SONDRIO

### Una cena in rosa Portate salutarì con tocco di rosa

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

Portate salutarì 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, Argonauta 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 AndevennoeProLoco**

## 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



# domenica 17 novembre

## Poggiridenti

### **Camminata in azzurro**

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 aperitivo offerto a tutti i presenti. Raccolta fondi a favore della Lilt Sondrio. Indossa qualcosa di azzurro, riceverai la maglietta.

**Promossa da Comune di Poggiridenti con ATS Montagna, Lilt Sondrio, Avis comunale di Poggiridenti, Biblioteca, Proloco e Associazioni di Poggiridenti**