

UNITI PER LA PREVENZIONE

OTT  BRE

in rosa

2023

Valtellina e Alto Lario

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Montagna

domenica 24 settembre

CHIAVENNA

ORE 10.00 – 18.00

Giornata dello Sport

Giornata dedicata alla scoperta delle attività sportive di Chiavenna. Ogni partecipante può provare tutti gli sport e al raggiungimento di 10 sport praticati può partecipare ad un sorteggio, con vincita, per i primi 3, di un anno di iscrizione gratuita all'attività scelta. Alle **20.30** al Palaghiaccio "Il gran galà dello sport".

Promosso da: Comune di Chiavenna

In collaborazione con: U.S. Chiavennese calcio – Hockey Club Chiavenna – Padel Chiavenna – Nuoto Chiavenna – Ice Diamonds – DDDance – CiS Chiavenna – Basket Chiavenna – Team KM Verticale – Pallavolo Chiavenna – V36 – Mountain Bike Chiavenna – Hockey giovanili Chiavennese – Gruppo podistico Valchiavenna – Pesca sportiva Chiavenna – Okinawa karate – U.C.K.S karate

domenica 1 ottobre

SONDRIO – TIRANO

ORE 8.45

Terrazzamenti in Rosa

Stazione di Sondrio

Camminata benefica non competitiva lungo la Via dei Terrazzamenti da Sondrio a Tirano. Iscrizione obbligatoria sul sito www.camminandocamminando.it

Promosso da: Camminando Camminando A.S.D. – A.P.S.



TOVO SANT'AGATA

ORE 9.30 – 18.00

Incontri di Energie

Casa Canali – Via Retta,28

Alla scoperta delle cure complementari: attività di riflessologia plantare, shiatsu, massaggio facciale vietnamita, fiori della via, meditazione e molto altro.

Promosso da: Associazione Amazzoni ODV

lunedì 2 ottobre

COLORINA



ORE 18.00

Colorina in cammino

Area polivalente di via Aldo Moro in località Poirà

Camminata per le vie del paese.

Promosso da: Polisportiva di Colorina

mercoledì 4 ottobre

SONDRIO

ORE 15.30

Prevenzione e salute: specialisti a confronto

Sala Fabio Besta – Banca Popolare di Sondrio – Piazza Garibaldi

Dott.ssa Ilaria Negri – Specialista in Danza Sensibile e Danzaterapia.

“La parola del corpo: rilassamento e consapevolezza (mindfulness)”

Dr.ssa Santina Salvatore - Specialista in Medicina Interna.

“Osteoporosi e artrite: inquadramento clinico e terapeutico.”

Dr.ssa Patrizia Zucchi - Infettivologa

“Lo straordinario sistema immunitario, normalità e patologia”

Promosso da: Argonate ODV (Sezione di Sondrio) – Alomar ODV – Univale ODV

COLORINA

ORE 20.30

Serata di prevenzione

Comune di Colorina

“Il sostegno del benessere. Screening e buone abitudini.”

Dott.sa Elisa Raschetti – Ostetrica

Promosso da: Polisportiva di Colorina

venerdì 6 ottobre

VALDIDENTRO

ORE 20.45

Commedia teatrale

Rasin Valdidentro

Commedia teatrale *“Una botta di vita”*

Promosso da: Compagnia dello Scrigno

sabato 7 ottobre

BORMIO

ORE 12.00

Pedala e previeni

Bormio / Passo dello Stelvio

Pedalata non competitiva Bormio-Stelvio, aperta a tutti anche con e-bike.

Promosso da: AVIS Bormio



CHIAVENNA



ORE 15.00

Camminata “Insieme per la vita-Una corsa con i campioni”

Piazza Bertacchi

Camminata non competitiva per le vie di Chiavenna.

A seguire Marcello Ugazio, record Genova - Monte Rosa

**Promosso da: AIDO Samolaco – AVIS – ADMO – Donne in Rosa Valchiavenna
– Associazione Gianluigi Nonini – PerSe con Noi – Associazione Italiana**

Ricerca sul Cancro – ASD Amici Madonna della Neve Lagunc

VALDIDENTRO

ORE 20.45

Commedia teatrale

Rasin Valdidentro

Commedia teatrale “Una botta di vita”

Promosso da: Compagnia dello Scrigno

domenica 8 ottobre

LOVERO – SERNIO – TIRANO



ORE 14.30

9° Camminata in Rosa

Parco dell’Adda Lovero

Camminata di circa 5 km da Lovero a Tirano

Promosso da: Associazione Amazzoni ODV

VALDIDENTRO

ORE 20.45

Commedia teatrale

Rasin Valdidentro

Commedia teatrale *“Una botta di vita”*

Promosso da: Compagnia dello Scrigno

lunedì 9 ottobre

COLORINA



ORE 18.00

Colorina in cammino

Campo sportivo di Selvetta

Camminata per le vie del paese.

Promosso da: Polisportiva di Colorina

martedì 10 ottobre

ASST VALTELLINA

ORE 10.00

Open day promosso da ONDA

In occasione della giornata mondiale della salute mentale ASST aderirà all'Open Day promosso da ONDA – osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere – con visite psichiatriche e psicologiche gratuite presso i CPS aziendali, il DNA del presidio di Sondrio (ambulatorio disturbi della nutrizione e alimentazione) e la Casa del Mutilato (progetto Tempo zero per gli adolescenti).

Promosso da: ASST Valtellina + Associazione Onda

online

ORE 20.15 – 22.15

1° incontro del Percorso di consapevolezza alimentare mindful eating e EMDR

12 incontri online gratuiti per un percorso di consapevolezza sull'alimentazione utilizzando la meditazione e l'emdr

Progetto *"La bellezza del Cristallo"* finanziato da Regione Lombardia – Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Per Prenotazioni 3392176232 – 0249437842 segreteria@dhyanalombardia.it

Promosso da: Associazione Amazzoni – Associazione Dhyana Lombardia APS – Insieme per vincere

mercoledì 11 ottobre

DOMASO – MUSSO



ORE 9.00 – 16.00

Camminiamo insieme

Piazza della chiesa di Domaso

Camminata aperta a tutti insieme agli utenti del CDD di Domaso da Domaso a Musso, percorrendo tratti dell'Antica Regina e del lungolago.

Promosso da: CDD Domaso

online

ORE 9.00 – 13.00

Spettro dei disturbi feto alcolici

Evento formativo online aperto alla cittadinanza e agli operatori sociosanitari, accreditato ECM e all'Ordine Assistenti Sociali Regione Lombardia.

Promosso da: Il Mago di Oz S.C.S. ONLUS

VALDISOTTO



ORE 14.00

Datti una mossa... In rosa

Cepina – Oga – Piatta

Camminata del gruppo di cammino “Datti una mossa” sul territorio di Valdisotto. Ritrovo al Centro Sportivo di Santa Lucia dove sarà presente Erica Bassi, autrice del libro autobiografico “La porta gialla”.

Promosso da: Proloco Valdisotto – Biblioteca Valdisotto – Cooperativa Stella Alpina – AVIS Bormio

sabato 14 ottobre

BORMIO

ORE 9.00 – 16.00

Vogliamo mutare il futuro

Sala Conferenze BPS – Via Roma, 131

Convegno sulla prevenzione oncologica a cura di:

Dott.ssa Elena Sala – genetista Fondazione IRCCS San Gerardo di Monza

Dott. Vittorio Fregoni – oncologo, responsabile Breast Unit Sondrio/Sondalo
ATS della Montagna

Dott.ssa Manuela Caciotto – biologa nutrizionista

Promosso da: Associazione Amazzoni ODV

lunedì 16 ottobre

VALFURVA



ORE 9.00 – 10.30

Passeggiata in Rosa con il Gruppo di Cammino

Parco genolecia S. Antonio

Camminata per le vie del paese.

Promosso da: Comune di Valfurva

ORE 20.45

I Cibi dell'arcobaleno

Sala Centro Giovanile S.Nicolò

Serata divulgativa **Dott.ssa Manuela Cacciotto** nutrizionista

Promosso da: Comune di Valfurva

COLORINA



ORE 18.00

Colorina in cammino

Area polivalente di via Aldo Moro in località Poirà

Passeggiata in rosa con il gruppo di cammino.

Promosso da: Polisportiva di Colorina

martedì 17 ottobre

VALDISOTTO

ORE 18.00

Il legame tra alimentazione, stili di vita e salute

Hotel Cepina

Incontro con la nutrizionista **Manuela Cacciotto**.

A seguire ore 19.30 Cena della salute "I cibi dell'arcobaleno".

Promosso da: Comune di Valdisotto e Insieme per Vincere

online

ORE 20.15 – 22.15

2° incontro del Percorso di consapevolezza alimentare mindful eating e EMDR

12 incontri online gratuiti per un percorso di consapevolezza sull'alimentazione utilizzando la meditazione e l'emdr

Progetto *“La bellezza del Cristallo”* finanziato da Regione Lombardia – Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Per Prenotazioni 3392176232 – 0249437842 segreteria@dhyanalombardia.it

Promosso da: Associazione Amazzoni – Associazione Dhyana Lombardia APS – Insieme per vincere

mercoledì 18 ottobre

VALFURVA

ORE 20.45

Incontro con infettivologa

Sala Centro Giovanile S.Nicolò

Incontro pubblico con **Patrizia Zucchi** Infettivologa

Promosso da: Comune Valfurva

venerdì 20 ottobre

CHIAVENNA

ORE 8.15 – 19.00

Il Lato rosa della prevenzione

Saletta Società Operaia

Iniziative di sensibilizzazione con i senologi **Dott. G. Baratelli e Dott.ssa E. Monti.**

Promosso da: Donne in Rosa Valchiavenna

DELEBIO



ORE 20.00

Camminata per le vie del paese

Area proloco in via alla Gera

Camminata benefica per le vie del paese con fiaccole.

Promosso da: Proloco e Comune di Delebio

GROSIO

ORE 20.30

Commedia teatrale

Sala della comunità

Commedia teatrale *“Una botta di vita”*

Promosso da: Compagnia dello Scrigno

VALFURVA

ORE 21.00

Donne e salute: prevenzione e difesa dei tumori femminili

Sala Centro Giovanile S.Nicolò

Incontro con **Dott.ssa Occhi Francesca**, ginecologa con esperienza in Africa.

Promosso da: Comune Valfurva

sabato 21 ottobre

VALDISOTTO E VALFURVA

TUTTO IL GIORNO

La prevenzione si fa strada

Ambulatori medici e Valdisotto – Cepina e Valfurva – S. Antonio

Iniziative di sensibilizzazione con i ginecologi **Dott. Fabio Landoni** e **Dott.ssa**

Michela Regallo

Promosso da: Comune Valfurva e Valdisotto – Associazioni Cancro primo aiuto – Insieme per vincere

CHIAVENNA

ORE 8.00 – 18.00

Il Lato rosa della prevenzione

Saletta Società Operaia

Iniziative di sensibilizzazione con i senologi **Dott. G. Baratelli e Dott.ssa E. Monti.**

Promosso da: Donne in Rosa Valchiavenna

VALFURVA

ORE 20.30

Concerto “Pelle e Anima” – La bellezza di essere se stessi

Centro Visitatori S. Antonio

Serata dedicata a Insieme per Vincere e Cancro Primo Aiuto con concerto di Consuelo Orsingher e Alessandra Osmetti. Interverrà il **Dott. Fabio Landoni** ginecologo.

Promosso da: Comune Valfurva e Valdisotto – Associazione Insieme per Vincere ONLUS – Cancro Primo Aiuto

domenica 22 ottobre

DONGO – MUSSO – PIANELLO

ORE 9.00

Passeggiata sul filo di seta

Dongo, Palazzo Manzi

Sull'asse ciclabile della Via Francigena Renana, percorso a piedi guidato Dongo – Musso – Pianello, con sosta al Giardino del Merlo, visite a Chiesa parrocchiale e Museo di Musso e alla parrocchiale di san Martino, per finire al Museo Barca Lariana, con ingresso gratuito, visita guidata a cura del Museo, pranzo al sacco e animazione finale.

Partecipazione gratuita, su prenotazione; prenotare entro 20 ottobre 2023.

Promosso da: lubilantes ODV



COLORINA



ORE 13.30

Domenica in rosa

Campo sportivo di Selvetta

Camminata in rosa per sostenere la LILT a seguire castagnata.

Promosso da: Polisportiva di Colorina

MELLO



ORE 14.30

Camminata in rosa

Centro storico

Percorso adobbato a tema di circa 5km, partendo dal centro storico alla chiesa medievale di S.Giovanni nel bosco, con rinfresco offerto ai partecipanti.

Partecipazione gratuita.

Promosso da: Farmacia Manzoni di Mello

CHIAVENNA

ORE 15.00

Basket in rosa “Sport è prevenzione”

Palazzetto di viale Maloggia

Partita di pallacanestro tra le mamme dei nostri piccoli e grandi atleti. Si scende in campo alle 15.00 per poi concludere con una merenda insieme. Sport è prevenzione, un'occasione per fare gioco di squadra in campo e nella vita.

Promosso da: A.S.D. Basket Chiavenna

martedì 24 ottobre

online

ORE 20.15 – 22.15

3° incontro del Percorso di consapevolezza alimentare mindful eating e EMDR

12 incontri online gratuiti per un percorso di consapevolezza sull'alimentazione utilizzando la meditazione e l'emdr

Progetto *“La bellezza del Cristallo”* finanziato da Regione Lombardia – Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Per Prenotazioni 3392176232 – 0249437842 segreteria@dhyanalombardia.it

Promosso da: Associazione Amazzoni – Associazione Dhyana Lombardia APS – Insieme per vincere

mercoledì 25 ottobre

DOMASO – SORICO

ORE 9.00 – 16.00

Camminiamo insieme

Piazza della chiesa di Domaso

Camminata aperta a tutti insieme agli utenti del CDD di Domaso da Domaso a Sorico, percorrendo il lungolago.

Promosso da: CDD Domaso



giovedì 26 ottobre

SONDRIO

ORE 15.30

Prevenzione e Salute – Specialisti a confronto

Sala Fabio Besta – Banca Popolare di Sondrio – Piazza Garibaldi

Dott. Cristian Tarca – Psicologo • Psicoterapeuta

“La relazione col cibo tra bisogno, piacere e sintomo”

Dott. Davide Iozzi – Biologo • Nutrizionista

“Mens sana in intestino sano” – come il cibo modula lo stato di salute fisica e mentale”

Promosso da: Argonante ODV (Sezione di Sondrio) – Alomar ODV – Univale ODV

venerdì 27 ottobre

online

ORE 10.00 – 13.00

Depressione post partum

Evento formativo online a cura della **Dott.ssa Claudia Ravaldi**, psichiatra e psicoterapeuta.



Il link per accedere è:

<https://us06web.zoom.us/j/85253823644?pwd=u5LGB0pdXKNMxEvHigkxHNnaUL9TYd.1>

Promosso da: Il Mago di Oz S.C.S. ONLUS

VERCEIA

ORE 20.30

Stile di vita e alimentazione equilibrata per la prevenzione delle malattie croniche

Centro Polifunzionale di Verceia – via Walter Corti

Relatori:

Oreste Della Bitta – Medico Specialista in Diabetologia e Malattie Metaboliche

Elena Della Bitta – Laureanda Dietista Università di Pavia

Promosso da: Comune di Verceia Assessorato alla Cultura e Commissione Biblioteca

TIRANO

ORE 20.45

La montagna per il benessere di corpo, mente e anima

Cinema Mignon

Incontro serale con ospite Lino Zani, che racconterà l'amore di Papa Giovanni II per la montagna e il coro femminile "Gruppo Vocale d'Altro Canto di Tirano".

Promosso da: Cammikando e Parrocchia di Tirano

sabato 28 ottobre

TARTANO

ORE 14.00

La Val Tartano si tinge di rosa

Campo Tartano – Piazza delle scuole – Via G. Marconi, 1

Passeggiata benefica aperta a tutti con attraversamento Ponte nel Cielo e merenda al parco Frasnino.

Rientro presso le scuole con: misurazione di pressione, saturazione; incontro con **Dott. Paolo Guarolo**; intervento dell'Associazione Amazzoni.

Promosso da: Ponte nel cielo – Quintasensa – Gruppo Alpini – Associazione Amazzoni – I bambini della scuola di Campo Tartano con le loro insegnanti – Patrocinio Comune di Tartano – AVIS Comunale di Morbegno



domenica 29 ottobre

CHIAVENNA

ORE 14.00

Giochiamo con l'atletica

Pratogiano

In occasione del 41° “Trofeo Marmitte Dei Giganti” si organizza una staffetta per genitori e figli.

Promosso da: Gruppo Podistico Val Chiavenna

martedì 31 ottobre

online

ORE 20.15 – 22.15

4° incontro del Percorso di consapevolezza alimentare mindful eating e EMDR

12 incontri online gratuiti per un percorso di consapevolezza sull'alimentazione utilizzando la meditazione e l'emdr

Progetto “*La bellezza del Cristallo*” finanziato da Regione Lombardia – Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Per Prenotazioni 3392176232 – 0249437842 segreteria@dhyanalombardia.it

Promosso da: Associazione Amazzoni – Associazione Dhyana Lombardia APS
– Insieme per vincere

sabato 11 novembre

SONDRIO

ORE 14.00 – 17.00

Lifeed per AVIS:

come prendersi cura degli altri può generare competenze

Sede Avis Sondrio – via Maffei, 40

Evento di formazione per volontari non soltanto AVIS per far emergere e valorizzare le competenze soft, autoefficacia, competenze relazionali, gestione del cambiamento, capacità di innovazione, capacità di leadership.

Relatrici:

Chiara Bacilieri – Head of Research & Innovation

Benedetta di Cesare – Research & Innovation Analyst

Link per iscrizioni: <https://forms.office.com/e/FU7jp2yyNk>

Promosso da: AVIS Provinciale Sondrio OdV





iniziative

CHIAVENNA

ottobre

Progetto prevenzione giovane

Donne in rosa Valchiavenna in collaborazione con il senologo **Dott. Baratelli** e l'Istituto di Istruzione Superiore Da Vinci Chiavenna promuove iniziative di sensibilizzazione e prevenzione senologica.

Promosso da: Donne in Rosa Valchiavenna