

## 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 Aido sezione 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 Oregoni Yoga

## COLORINA

### Raccolta castagne

Località Ranaglia, ore 13,30

Raccolta con bambini e famiglie, a seguire merenda salutare

Promossa da Polisportiva di Colorina

domenica 13

## 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

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, Argonauta, 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.

Promosso da San Michele Società cooperativa sociale

# 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

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

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

Con fisioterapisti di eQuilibrium, aperta al pubblico

Promossa da San Michele Società Cooperativa Sociale

CARLAZZO

## Camminata del centro Diurno Disabili

Ritrovo al Carrefour di Carlarzo ore 9,45

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

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

giovedì 17

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

Chiavenna, 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 int. 3

Promosa 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

# sabato 19

## 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 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

**Promosso da Gruppo PedaliAMO con Sarah**

## 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

Le famiglie della Valtartano sono invitate a colorare di rosa balconi e angoli caratteristici

**Promosso da AVIS Morbegno ODV**

## 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 ore 21

Auditorium Leone Trabucchi

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

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, Argonaute e Univale.

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



