UNITI PER LA PREVENZIONE

OTTOBRE in rosa 2025

Valtellina e Alto Lario

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Montagna

sabato 20 settembre

CHIAVENNA

TUTTA LA GIORNATA
Presenza di un gazebo informativo sul GAP
Campo Sportivo di Prata Camportaccio-Valchiavenna
Distribuzione di materiale informativo e disponibilità all'ascolto all'interno della manifestazione "I colori del volontariato".
Promosso da: Amici della capanna di Prata – Gruppo GAP Valchiavenna

domenica 21 settembre

CHIAVENNA

10.00 – 18.00
GioChiavenna – La giornata dello Sport
Nelle diverse piazze e vie della città
La giornata dello sport, giunta alla terza edizione, riunisce 16 realtà associative lungo le vie del centro cittadino. Ognuna di esse proporrà uno stand con giochi e piccole sfide per promuovere il loro sport. Ogni bambino e ragazzo che parteciperà, riceverà un pasSport, con la mappa della città, su cui vengono riportate le postazioni. Saranno liberi di provare tutti gli sport che desiderano e al raggiungimento del decimo, avranno diritto a partecipare ad un sorteggio: in palio tre iscrizioni gratuite allo sport desiderato per la stagione 25/26. Al termine della giornata è prevista una sfilata in Via Dolzino, per dare ancor più risalto al grande lavoro che svolgono le associazioni sportive del nostro territorio.
Promosso da: Comune di Chiavenna Assessorato Sport
In collaborazione con: U.S. Chiavennese calcio, Padel Chiavenna, Nuoto Chiavenna, Ice Diamonds pattinaggio artistico, DDDance, CiS Chiavenna Tennis, Basket Chiavenna, Team KM Verticale, Pallavolo Chiavenna – V36, Mountain Bike Chiavennese, Alp Eagles Hockey Chiavennese, Gruppo podistico Valchiavenna, Pesca sportiva Chiavenna, Okinawa karate, Curling Chiavennese, Associazione Scacchi.

sabato 27 settembre

TIRANO

ORE 10.00 – 12.00
Ginnasticando
Santuario della Madonna di Tirano
Inaugurazione del gruppo di cammino del comune di Tirano che proseguirà con cadenza bisettimanale: martedì e sabato dalle 10.00 alle 12.00. Il percorso previsto si snoderà lungo il sentiero Valtellina, dal Santuario per proseguire in Piazza Cavour fino alla diga di Sernio, sfruttando le aree attrezzate per l'attività fisica presenti lungo il tragitto. Non solo cammino quindi, ma anche ginnastica e stretching.
Promosso da: Comune di Tirano

martedì 30 settembre

GORDONA

ORE 14.30

Presentazione benefici gruppi di cammino e attività fisica

Centro Anziani Gordona

Incontro con gli anziani di Gordona a supporto della costituzione di un nuovo gruppo di cammino che partirà ad ottobre.

Promosso da: Comune di Gordona – Centro Anziani

CHIAVENNA

ORE 20.45

La droga e le dipendenze sono una prigione invisibile

Cine teatro Victoria

Serata di conoscenza, prevenzione e testimonianze sul mondo della droga. Interverranno:

- **Fabio Donini** (responsabile di una comunità terapeutica)
- **Davide Bianchini** (operatore che opera nella prevenzione Coop. Papa Giovanni XXIII)
- **Silvio e Debora** (due giovani passati dal mondo della tossicodipendenza ad una vita di coppia spesa per gli altri).

Promosso da: Amici della capanna di Prata Camportaccio – Comunità Papa Giovanni XXIII Coop. Soc. – Comune di Chiavenna – Parrocchie della Valchiavenna

mercoledì 1 ottobre

BORMIO, TIRANO, SONDRIO, MORBEGNO, CHIAVENNA

Consulenze con ostetriche

Consultori Famigliari

Dall'1 al 7 ottobre, in occasione della "settimana dell'allattamento", consulenze gratuite di gruppo e/o individuali con le ostetriche.

Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

CASTIONE ANDEVENNO

ORE 14.00

Uscita di rafting in gommone lungo l'Adda

Sede Indomita – ex stazione di fronte all'Iperal

Uscita in gommone di 1 ora e 30 minuti lungo l'Adda, immersi nella natura, accessibile a tutti,con possibilità di un tuffo nel fiume. In occasione dell'Ottobre in Rosa iniziativa gratuita per le donne, per incentivare attività fisica alternativa. Per prenotarsi contattare telefonicamente il 0342 185 6225.

Promosso da: Indomita Valtellina Rider

COLORINA

ORE 18.00
Colorina in cammino
Piazzale del Comune di Colorina
Camminata per le vie del paese. Ritrovo alle ore 18.00 presso il piazzale del Comune di Colorina.
Promosso da: Comune di Colorina – Polisportiva Colorina – GS Selvetta

giovedì 2 ottobre

LIVIGNO

ORE 14.00
Partecipa anche tu e contribuisci alla sensibilizzazione sulla salute femminile
Parcheggio della chiesetta Tresenda
Camminata con Epy e Dott.ssa Michela Iori
Il ritrovo è alle ore 14.00 con partenza dal parcheggio della chiesetta Tresenda, salita al "Baitel da li Fema", merenda al sacco e rientro passando dalla malga delle Mine.
In caso di maltempo, l'iniziativa sarà rinviata a venerdi 3 ottobre.
Le partecipanti alla Camminata in Rosa avranno la possibilità di ricevere la valutazione del proprio percorso, tramite Screening gratuito, promosso da ATS Montagna e Regione Lombardia.
Promosso da: Comune di Livigno

VILLA DI CHIAVENNA

ORE 20.45
Il gioco d'azzardo in Valchiavenna
Tra numeri fortunati e numeri folli
Comune di Villa di Chiavenna – Sala della Biblioteca
Incontro di sensibilizzazione sul tema del Gioco d'Azzardo Patologico aperto a tutta la cittadinanza. Ingresso libero.
Interverranno:
"**Perché siamo qui**" – Don Federico Pedrana sacerdote, membro dell'Associazione Papa Giovanni XXIII e Amici della Capanna di Prata C., da anni impegnato nel contrasto alle dipendenze
"Introduzione al fenomeno del GAP: la psicologia del Gioco d'Azzardo Patologico – Strategie di prevenzione e trattamento" Davide Bianchini, educatore, Comunità Papa Giovanni XXIII Coop. Soc. - Area Prevenzione del disagio
"I numeri del gioco d'azzardo – Dati e statistiche" Elena Del Re Assessore welfare, famiglia, rapporti con associazioni e terzo settore – Comune di Chiavenna
Spazio per domande, riflessioni, contributi dal pubblico Don Federico
Conclusioni e Saluti Don Federico
Promosso da: Amici della capanna di Prata Camportaccio – Comunità Papa Giovanni XXIII Coop. Soc. – Comune di Chiavenna – Parrocchie della Valchiavenna

NUOVO PIGNONE SRL

Screening diabete e colesterolo

Tutti i martedì e giovedì di ottobre screening diabete e colesterolo esteso a tutti i dipendenti

Promosso da: Nuovo Pignone Srl

venerdì 3 ottobre

TIRANO

TUTTA LA GIORNATA

Vivi lo Sport

Campo sportivo

Giornata di promozione dell'attività sportiva con particolare attenzione ai più giovani, quest'anno la giornata vedrà coinvolti i bambini della scuola primaria. Durante la giornata i bambini avranno l'opportunità di sperimentare diverse discipline sportive. Il tema scelto per quest'anno è le Olimpiadi. Saranno presenti anche atleti olimpici e paralimpici. Nel pomeriggio i bambini realizzeranno una simulazione della cerimonia di apertura dei giochi olimpici.

Promosso da: Comune di Tirano

In collaborazione con: Associazioni Sportive del Territorio, I.C.Tirano – scuola primaria, Croce Rossa, CAI

VALFURVA

ORE 17.00

La libertà generativa delle donne

Biblioteca civica

Incontro con Andrea Franzoso autore di "Ero un bullo"

Promosso da: Comune di Valfurva

CHIURO

ORE 20.30 – 22.15

Ginnastica in Rosa

Palestra Scuola dell'Infanzia – Via Sala

4 incontri gratuiti di ginnastica in rosa per le donne in menopausa (corso tenuto dall'ostetrica **Paola Scamozzi**).

Promosso da: Comune di Chiuro

DELEBIO

ORE 20.30

Camminata in Rosa

Località Gera

Camminata di 5 km per le vie del paese con partenza presso località Gera.

Promosso da: Comune di Delebio – Proloco Delebio

CAMPODOLCINO

ORE 20.45

Il gioco d’azzardo in Valchiavenna
Tra numeri fortunati e numeri folli

Museo Muvis

Incontro di sensibilizzazione sul tema del Gioco d’Azzardo Patologico aperto a tutta la cittadinanza. Ingresso libero.
Interverranno:
“**Perché siamo qui**” – Don Federico Pedrana sacerdote, membro dell’Associazione Papa Giovanni XXIII e Amici della Capanna di Prata C., da anni impegnato nel contrasto alle dipendenze
“Introduzione al fenomeno del GAP: la psicologia del Gioco d’Azzardo Patologico – Strategie di prevenzione e trattamento” Davide Bianchini, educatore, Comunità Papa Giovanni XXIII Coop. Soc. - Area Prevenzione del disagio
“I numeri del gioco d’azzardo – Dati e statistiche” Elena Del Re Assessore welfare, famiglia, rapporti con associazioni e terzo settore – Comune di Chiavenna
Spazio per domande, riflessioni, contributi dal pubblico Don Federico
Conclusioni e Saluti Don Federico
Promosso da: Amici della capanna di Prata Camportaccio – Comunità Papa Giovanni XXIII Coop. Soc. – Comune di Chiavenna – Parrocchie della Valchiavenna

CASTELLO DELL’ACQUA

ORE 20.45

Serata informativa donazione organi, tessuti e cellule

Serata informativa per chiarire tutti i dubbi su donazione di organi, tessuti e cellule alla presenza di prestigiosi ospiti:
Dott.ssa Elisabetta Dissette medico anestesista rianimatore Responsabile del Coordinamento Ospedaliero al Procurement ASST Valtellina e Alto Lario
Debora Bricalli testimone di rinascita a seguito di trapianto e autrice del libro “Io e il professor non Hodgkin”
Sara Pozzi donatrice di midollo
Promosso da: AIDO Media Valtellina ODV

sabato 4 ottobre

BORMIO

ORE 7.00

Pedalata Bormio – Sondrio

Centro sportivo Pentagono

Pedalata Bormio-Sondrio lungo il Sentiero Valtellina per la consegna ufficiale della macchina Suzuki Ignis donata all’associazione Siro Mauro per le cure palliative e presa in carico da ASST. La macchina è costata 17.500 euro, che sono stati raccolti durante la giornata dell’Everesting “PedaliAmo con Sarah”.
PROGRAMMA
- 7.00: partenza da Bormio
- colazione a Sondalo a cura di Avis/Pro Loco
- ristoro a Tirano a cura di US Bormiese
- 12.30 circa: arrivo previsto a Sondrio
- accoglienza presso aula magna ASST Sondrio e ristoro a cura di FreeAbile Sondrio

Promosso da: Pedalayuda (Pedaliamo con Sarah)

domenica 5 ottobre

TIRANO

ORE 8.00

Terrazzamenti in Rosa

Camminata non competitiva di 35 km aperta a tutti. È possibile percorrere anche solo alcune tappe della camminata.
Tappe e orari:

- Tirano, ore 8.00
- Villa di Tirano, ore 9.25
- Bianzone, ore 10.25
- Teglio, ore 12.30
- Chiuro, ore 14.25
- Ponte in Valtellina, ore 14.45
- Tresivio, ore 15.40
- Poggiridenti, ore 16.15
- Montagna in Valtellina, ore 17.10
- Sondrio, ore 18.20.

Il ricavato sarà devoluto ad AIDO Sondrio
Promosso da: Camminando Camminando ASD-APS

SAMOLACO

ORE 12.30

Il pranzo del Benessere: inclusivo, solidale e salutare

Tremenda XXL
Aperitivo salutare, pranzo a base di prodotti tipici locali a km 0. A seguire lo yoga della risata per grandi e piccini, infine la possibilità di provare biciclette tandem-duetto inclusive per il trasporto di persone con disabilità.
Promosso da: Il mondo che vorrei ODV

MELLO

ORE 14.30

Camminata in Rosa

Chiesa di Mello – Piazza San Fedele
Camminata di circa 5 km dalla chiesa di Mello alla chiesa medioevale di S. Giovanni.
Alla partenza esercizi di attività fisica adattata condotti da una Chinesiologa. Visita alla chiesa di S. Giovanni e esposizione acquarelli di Giancarlo Sangalli. Per finire, merenda salutare per tutti (offerta libera).
Promosso da: Gruppo di cammino Farmacia Manzoni Mello

ANDALO VALTELLINO

ORE 16.30

Yoga Insieme

Auditorium
Seduta di circa un’ora di yoga per sole donne.
Promosso da: Comune di Delebio – Proloco Delebio

lunedì 6 ottobre

CASTIONE ANDEVENNO

ORE 14.00
Uscita di rafting in gommone lungo l'Adda
Sede Indomita – ex stazione di fronte all'Iperal
Uscita in gommone di 1 ora e 30 minuti lungo l'Adda, immersi nella natura, accessibile a tutti,con possibilità di un tuffo nel fiume. In occasione dell'Ottobre in Rosa iniziativa gratuita per le donne, per incentivare attività fisica alternativa. Per prenotarsi contattare telefonicamente il 0342 185 6225.
Promosso da: Indomita Valtellina Rider

COLORINA

ORE 18.00
Colorina in cammino
Campo sportivo di Selvetta
Camminata per le vie del paese. Ritrovo presso il campo sportivo di Selvetta.
Promosso da: Comune di Colorina – Polisportiva Colorina – GS Selvetta

martedì 7 ottobre

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

ORE 10.00 – 11.00
Sportello Telefonico
Apertura sportello telefonico SER.D. 0342 521333, con la presenza di un consulente per problematiche connesse all'abuso di alcool e droghe.
Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

mercoledì 8 ottobre

NUOVO PIGNONE SRL

Seminario prevenzione tumori maschili in azienda
Seminario di prevenzione dei tumori maschili in azienda
Promosso da: Nuovo Pignone Srl

venerdì 10 ottobre

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

Open Day Salute Mentale
Centro Psico-Sociale Bormio, Tirano, Sondrio, Morbegno, Chiavenna, Dongo e Centro Disturbi della Nutrizione e Alimentazione Sondrio
In occasione della giornata mondiale della salute mentale, visite psichiatriche e psicologiche gratuite e accesso senza prenotazione.
Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

Open Week Menopausa
Consultori Famigliari di Bormio, Tirano, Sondrio, Morbegno, Chiavenna
Consultori aperti con focus sui cambiamenti che accompagnano la menopausa.

- **Consultorio Chiavenna**: dalle ore 9:00 alle ore 11:30 consulenze individuali con ostetrica (per prenotazioni tel. 0343 67313 dalle ore 8:30 alle ore 12:30)
- **Consultorio Morbegno**: dalle ore10:00 alle ore 11:30 incontro di gruppo o consulenze individuali per approfondire cambiamenti fisici e psicologici legati alla menopausa (per prenotazioni tel. 0342 643236 dalle ore 8:3 0alle ore 12:30)
- **Consultorio Sondrio**: dalle ore 10:00 alle ore 12:00 consulenze ostetriche (per prenotazioni tel. 0342 555736 dalle ore 8:30 alle ore 12:30)
- **Consultorio Tirano**: dalle ore 14:00 alle ore 15:00 consulenza ostetrica personalizzata “La menopausa spiegata bene” (per prenotazioni tel. 0342 712315 dalle ore 8:30 alle ore 12:30)
- **Consultorio Bormio**: dalle ore 10:00 alle ore 12:00 consulenze ostetriche individuali (per prenotazioni tel. 0342 909262 dalle ore 8:30 alle ore 12:30).

Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

DOMASO

ORE 14.30 – 17.45
Pomeriggio in Rosa con gli Amici del CDD di Domaso
Giardino di Villa Camilla
Presso il giardino di Villa Camilla in Domaso, sede del municipio, verranno allestiti degli angoli laboratoriali gestiti da educatori e utenti del CDD. Sarà presente una nutrizionista che terrà una piccola lezione su come preparare una merenda e un aperitivo gustosi ma anche sani dal punto di vista nutrizionale. Durante l’intervento della dottoressa, gli utenti del centro allestiranno il rinfresco preparato con bevande e alimenti illustrati.
Promosso da: CDD Domaso Le Tre Pievi

CHIAVENNA

ORE 20.30
Presentazione libro
Il Deserto
Presentazione del libro di poesie “Colle Moncucco”.
Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario – CPS Chiavenna

CHIURO

ORE 20.30 – 22.15

Ginnastica in Rosa

Palestra Scuola dell'Infanzia – Via Sala

4 incontri gratuiti di ginnastica in rosa per le donne in menopausa (corso tenuto dall'ostetrica **Paola Scamozzi**).

Promosso da: Comune di Chiuro

sabato 11 ottobre

LIVIGNO

ORE 10.30 – 12.30

Screening per tutti

Aqua Granda

Screening per tutti dalle ore 10.30 alle ore 12.30 presso l'Aqua Granda con la Dott.ssa Paola Raina e i collaboratori di ATS della Montagna

Promosso da: Comune di Livigno

COLORINA

ORE 13.30

Raccogliamo le castagne

Località Ranaglia

Raccolta delle castagne nei boschi di Colorina, a seguire merenda salutare.

Promosso da: Comune di Colorina – Polisportiva Colorina – GS Selvetta

CHIAVENNA

ORE 14.00

Camminata "Una corsa con i Campioni – Insieme per la Vita"

Piazza Bertacchi

In occasione della 26° edizione del Km verticale Chiavenna-Lagunc, ci sarà la 15°esima camminata non competitiva "UNA CORSA CON I CAMPIONI INSIEME PER LA VITA", con la collaborazione delle Associazioni di volontariato presenti sul territorio.

Le Associazioni saranno presenti in piazza Bertacchi dalle 10.00 con un gazebo e materiale informativo sulle loro attività, sulla prevenzione e la promozione della salute.

Sarà possibile iscriversi alla camminata fin dal mattino.Il giorno seguente 12/10, ci sarà la 9° edizione del "Val Bregaglia Trail" Promontogno-Chiavenna, sentiero di confine tra Italia e Svizzera.

Due eventi così importanti porteranno in città moltissimi atleti, accompagnatori e turisti.

Sarà quindi un'ottima occasione per fare rete e promuovere INSIEME L'Ottobre in Rosa, la prevenzione a 360° e gli stili di vita sani.

Promosso da: A.s.D. "Amici Madonna della Neve Lagunc"

In collaborazione con: AIDO Samolaco – AVIS Comunale Chiavenna – ADMO – Donne In Rosa – AIRC In Memoria di Paola Persenico

TRESIVIO

ORE 16.30

Terrazzamenti in Rosa by night

Camminata non competitiva di 15 km aperta a tutti.
Tappe e orari:

- Tresivio, ore 16.30
- Poggiridenti, ore 17.00
- Montagna in Valtellina, ore 18.15
- Ponchiera, ore 19.15
- Castione Andevenno, ore 20.50

Il ricavato sarà devoluto ad AISLA.
Promosso da: Camminando Camminando ASD-APS

domenica 12 ottobre

TARTANO

ORE 11.00 – 16.00

Castagne in campo – ieri, oggi, domani

Campo Tartano

Durante la 15° edizione “Castagne in Campo - ieri, oggi, domani.....? “ un percorso gastronomico attraverso le contrade del paese per assaggiare specialità culinarie a base di castagne, saremo presenti con uno stand informativo; i nostri volontari sono disponibili per far conoscere la realtà delle tre associazioni del dono, promuovendo uno stile di vita sano e spiegando come con una donazione volontaria e gratuita può aiutare a salvare molte vite e aiutare chi ne ha bisogno.
Promosso da: AVIS Morbegno ODV – AIDO – ADMO

CHIAVENNA

ORE 15.00

Basket in Rosa – Sport e sana alimentazione
“La prevenzione che fa squadra e scende in campo”

Palestrone di viale Maloggia

Partita mamme e figlie, sfida tutta al femminile, per sottolineare l’importanza dell’attività fisica per avere un sano stile di vita. Ci sarà, a seguire, l’intervento di un nutrizionista che parlerà di sana alimentazione.
Promosso da: Basket Chiavenna

lunedì 13 ottobre

SONDRIO

ORE 15.30 – 18.00
Longevità consapevole fra medicina e stili di vita
Sala F. Besta
Incontro con gli esperti.
Aldo Bonomi ricercatore sociale, scrittore e saggista “Mettiamo in scena il corpo sociale”
Mira Andriolo educatrice sociale “Il teatro come spazio di cura”.
Promosso da: Alomar ODV Sezione Di Sondrio – Argonaute – Univale ODV

COLORINA

ORE 18.00
Colorina in cammino e apericena salutare
Piazzale del Comune
Camminata per le vie del paese. Ritrovo alle ore 18.00 presso il piazzale del Comune di Colorina. Al termine della camminata, presso la sede della Latteria, Apericena salutare.
Promosso da: Comune di Colorina – Polisportiva Colorina – GS Selvetta

martedì 14 ottobre

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

ORE 10.00 – 11.00
Sportello Telefonico
Apertura sportello telefonico SER.D. 0342 521333, con la presenza di un consulente per problematiche connesse all’abuso di alcool e droghe.
Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

NOVATE MEZZOLA

ORE 15.00
Formazione
Centro Anziani
Incontro su prevenzione incidenti domestici e corretta gestione del farmaco (formazione gestita da operatori ATS).
Promosso da: Comune di Novate Mezzola

venerdì 17 ottobre

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

Open Week Menopausa

Consultori Famigliari di Dongo, Bormio, Tirano, Sondrio, Morbegno

Consultori aperti con focus sui cambiamenti che accompagnano la menopausa.

- **Consultorio Dongo**: dalle ore 17:00 alle ore 18:30 gruppo di ginnastica femminile rivolto a donne in menopausa condotto da ostetrica e psicologa
  (per prenotazioni tel. 0342 490360 lunedì, mercoledì e giovedì dalle ore 8:30alle ore 12:30
- **Consultorio Morbegno**: dalle ore 10:00 alle ore 11:30 incontro di gruppo per approfondire la ginnastica del pavimento pelvico con ostetriche
  (per prenotazioni tel. 0342 643236 dalle ore 8:3 0alle ore 12:30)
- **Consultorio Sondrio**: dalle ore 10:00 alle ore 12:00 gruppo menopausa con ostetrica e psicologa (per prenotazioni tel. 0342 555736 dalle ore 8:30 alle ore 12:30)
- **Consultorio Tirano**: dalle ore 09:45 alle ore 12:00 attività di gruppo “menopausa trova il tuo momento” con ostetrica e psicologa
  (per prenotazioni tel. 0342 712315 dalle ore 8:30 alle ore 12:30)
- **Consultorio Bormio**: dalle ore 13:30 alle ore 15:30 Incontro di gruppo menopausa in armonia” con ostetrica e psicologa
  (per prenotazioni tel. 0342 909262 dalle ore 8:30 alle ore 12:30).

Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

CHIURO

ORE 20.30 – 22.15

Ginnastica in Rosa

Palestra Scuola dell’Infanzia – Via Sala

4 incontri gratuiti di ginnastica in rosa per le donne in menopausa
(corso tenuto dall’ostetrica Paola Scamozzi).

Promosso da: Comune di Chiuro

sabato 18 ottobre

CASTIONE ANDEVENNO

ORE 8.00 – 12.00

Prevenzione con Croce Rossa Italiana

Piazzale antistante ambulatorio

Mattina dedicata alla salute con screening gratuito di glicemia, saturimetria, pressione arteriosa e, su richiesta, misurazione dei valori di colesterolo.

Promosso da: Comune di Castione Andevenno – Pro Loco Castione Andevenno

In collaborazione con: Croce Rossa Italiana Sezione Sondrio

PEGLIO

ORE 14.45
Camminata “La Valle del Ritorno”
Chiesa di S. Eusebio a Peglio
Bellissima passeggiata dalla chiesa di S. Eusebio di Peglio alla chiesa di San Giacomo di Livo, con apertura speciale e visita guidata delle due chiese, meravigliosamente affrescate. In collaborazione con l’Unione Italiana dei Ciechi e degli ipovedenti di Como. Ritrovo ore 14:45 a Peglio, chiesa di S. Eusebio.
Promosso da: Iubilantes ODV

TIRANO

ORE 21.00
Incontro “Volti di Rinascita”
Auditorium L. Trombini
Racconti con gli autori e i trapiantati che hanno raccontato le loro storie ed esperienze nel libro.
Promosso da: AIDO Gruppo Intercomunale di Tirano-Grosio-Bormio

domenica 19 ottobre

POGGIRIDENTI

ORE 14.00
Camminata in Rosa
Cortile scolastico
Partenza nel primo pomeriggio dal cortile scolastico di Poggiridenti piano con arrivo alla piazza della Torre dei da Pendolasco, percorrendo le mulattiere dei terrazzamenti dell’Inferno.
Promosso da: Comune di Poggiridenti

lunedì 20 ottobre

SONDRIO

ORE 15.30 – 18.00
Longevità consapevole tra medicina e stili di vita
Sala F. Besta
Incontro con gli esperti.

- **Patrizia Zucchi** Specialista in malattie infettive. Direttore SC Tisiologia c/o ASST Valt. e Alto Lario. “Longevità: quattro passi nella scienza oltre la genetica per invecchiare bene”
- **Giusy Caponigro** Oncologa c/o Oncologia Medica ASST Presidio Ospedaliero di Sondrio “Conoscere i fattori di rischio per i tumori: la chiave per la prevenzione”.

Promosso da: Alomar ODV Sezione Di Sondrio – Argonaute – Univale ODV

martedì 21 ottobre

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

ORE 10.00 – 11.00

Sportello Telefonico

Apertura sportello telefonico SER.D. 0342 521333, con la presenza di un consulente per problematiche connesse all'abuso di alcool e droghe.

Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

mercoledì 22 ottobre

NUOVO PIGNONE SRL

Seminario prevenzione tumore al seno in azienda

Seminario di prevenzione del tumore al seno in azienda

Promosso da: Nuovo Pignone Srl

venerdì 24 ottobre

CHIAVENNA

ORE 8.00 – 13.00

Il lato rosa della Prevenzione

Società operaia

Iniziativa di prevenzione senologica concreta.

Promosso da: Donne in Rosa Valchiavenna

CHIURO

ORE 20.30 – 22.15

Ginnastica in Rosa

Palestra Scuola dell'Infanzia – Via Sala

4 incontri gratuiti di ginnastica in rosa per le donne in menopausa (corso tenuto dall'ostetrica Paola Scamozzi).

Promosso da: Comune di Chiuro

sabato 25 ottobre

VERCEIA

ORE 9.00
Fitness in Rosa
Centro Polifunzionale – Via Walter Corti

- Ore 9.00 – **Passeggiata** dal Polifunzionale alla galleria di mina con visita guidata.
- Dalle ore 10.00 alle ore 11.00 – **Lezione Di Yoga** con Laura Oregioni, istruttrice di yoga.
  Sono necessari il tappetino e una coperta leggera.
  Breve descrizione e pratica dell'antica disciplina dello yoga: come attraverso l'attività delle *asana* (posizioni), dei *pranayama* (tecniche di respirazione) e tecniche di *meditazione* possiamo aspirare a una maggiore conoscenza del nostro Sè più profondo, a una mente più serena e a un corpo più agile, forte e flessibile.
- Dalle ore 10.00 alle ore 13.00 – **Lezione di canottaggio** con canottieri retica A.S.D.
  Dimostrazione in barca degli atleti della Canottieri Retica
  Prova su simulatore a terra (remoergometro)
  Prova in vasca

Durante tutte le attività sarà disponibile un punto ristoro con tisane salutari e acqua offerte dall'associazione Verceia eventi.

Promosso da: Comune di Verceia – Canottieri Retica A.S.D – Verceia Eventi – Laura Oregioni Yoga

CASTIONE ANDEVENNO

ORE 14.00
Labirinto in Rosa
Polifunzionale direzione Vendolo
Per promuovere uno stile di vita sano e inclusivo, camminata dal Polifunzionale in direzione Vendolo, attraverso il vicolo per Motta. Meta, l'area fitness all'aperto in località Muta Ciana, nei boschi di Castione, dove verrà allestito un labirinto tra gli alberi simbolo della possibilità di trovare una via d'uscita attraverso la ricerca e la determinazione. A seguire, ci sarà una sana merenda offerta dalla Pro Loco di Castione Andevenno.
Promosso da: Comune di Castione Andevenno – Pro Loco Castione Andevenno

CHIAVENNA

ORE 14.00 – 18.30
Il lato rosa della prevenzione
Società operaia
Iniziativa di prevenzione senologica concreta.
Promosso da: Donne in Rosa Valchiavenna

domenica 26 ottobre

SONDALO

ORE 8.00 – 16.00

Camminata in rosa da Sondalo a Tirano all'insegna della prevenzione

Polifunzionale APT

Partenza da Sondalo Polifunzionale APT, tappa intermedia con pausa al parco dell'Adda di Lovero e arrivo a Tirano presso la piazza del Mercato (parco delle Torri) percorrendo il Sentiero Valtellina, con il seguente programma:

ore 8.00 – Ritrovo per registrazione e colazione

ore 8.30 – Partenza da Polifunzionale APT Sondalo

ore 10.30 – Arrivo al punto ristoro di Grosotto (Parcheggio Prati di Punta)

ore 12.30/13.00 – arrivo al parco dell'Adda di Lovero ccon pausa per spuntino al sacco, attività ricreative, momenti di socialità e condivisione

ore 14.00 – Ripartenza da Lovero

ore 16.00 – Arrivo previsto al parco delle Torri di Tirano

Promosso da: Associazione Amazzoni ODV

In collaborazione con: AVIS/AIDO Donatori Sangue Tirano – Nordic Walking Valtellina – APT Sondalo

COLORINA

ORE 13.30

Castagnata in rosa per sostenere la LILT

Area polivalente di via Aldo Moro in località Poira

Camminata di 1 ora da Poira al campo sportivo di Selvetta e dalle 14.30 castagnata.

Promosso da: Comune di Colorina – Polisportiva Colorina – GS Selvetta

lunedì 27 ottobre

CASTIONE ANDEVENNO

ORE 20.45

Prevenzione tumore prostata

Auditorium Leone Trabucchi

Incontro con Dott. Claudio Barbonetti per parlare di prevenzione, diagnosi e cura del tumore alla prostata.

Promosso da: Comune di Castione Andevenno – Pro Loco Castione Andevenno

martedì 28 ottobre

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

ORE 10.00 – 11.00

Sportello Telefonico

Apertura sportello telefonico SER.D. 0342 521333, con la presenza di un consulente per problematiche connesse all'abuso di alcool e droghe.

Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

GORDONA

ORE 14.30

Formazione

Centro Anziani

Incontro sulla prevenzione degli incidenti domestici e la corretta gestione del farmaco (formazione gestita da operatori ATS).

Promosso da: Comune di Gordona

NUOVO PIGNONE SRL

Incontro divulgazione benessere psicologico con team di psicologi in azienda

incontro di divulgazione sul benessere psicologico con team di psicologi in azienda.

Promosso da: Nuovo Pignone Srl

settembre

SEDE BIEFFE MEDITAL S.P.A. - VANTIVE SEDI DI SONDALO E GROSOTTO

Prevenzione senologica

Campagna di prevenzione senologica-visite da parte di medico specialista in Senologia e chirurgia generale, effettuate nelle infermerie dei due siti di Sondalo e Grossotto, offerte gratuitamente a tutte le dipendenti.

Promosso da: Bieffe Medital S.p.A.-Vantive

tutto ottobre

VALTELLINA, VALCHIAVENNA E ALTO LARIO

Scudo rosa: Giornate di vaccinazione anti-HPV

Centri Vaccinali Territoriali

Un evento dedicato alla prevenzione delle patologie oncologiche correlate al Papillomavirus, tramite l'accesso diretto (senza prenotazione) ai centri vaccinali dell'ASST Valtellina e Alto Lario per la somministrazione del vaccinao anti-HPV e la sensibilizzazione sul tema.
BORMIO: mercoledì 10:00 – 11:30 tutto il mese di ottobre
TIRANO: giovedì 09:00 – 11:30 tutto il mese di ottobre
SONDRIO: mercoledì 09:00 – 11:30 tutto il mese di ottobre
MORBEGNO: martedì 09:00 – 11:30 tutto il mese di ottobre
CHIAVENNA: giovedì 09:00 – 11:30 tutto il mese di ottobre
DONGO: venerdì 09:00 –11:30 03/24/31 ottobre
Promosso da: ASST Valtellina e Alto Lario

CHIAVENNA

Progetto "Prevenzione Giovane"

Istituto Istruzione Superiore "L. Da Vinci" e Istituto Professionale Crotto Caurga

Convegno e visite senologiche con ecografie gratuite alle ragazze di quinta superiore maggiorenni.
Promosso da: Donne In Rosa Valchiavenna
In collaborazione con: Senologo Dott. Baratelli

SEDI BIEFFEMEDICAL S.P.A.- VANTIVE

Promozione screening proposti dal SSN

Attività di comunicazione all'interno dell'azienda a tutti i livelli
Promosso da: Bieffe Medital S.p.A.-Vantive

ottobre/novembre

SEDI BIEFFEMEDICAL S.P.A.- VANTIVE

Sana alimentazione

Giornate dedicate alla sana alimentazione,con incontri Formativi/informativi sugli stili di vita, condivisione esperienze e ricette, fornitura alimenti sani c/o mensa aziendale.
Promosso da: Bieffe Medital S.p.A.-Vantive

Vaccinazione antinfluenzale

Vaccinazione offerta gratuitamente a tutto il personale
Promosso da: Bieffe Medital S.p.A.-Vantive