

VALFURVA

Venerdì 4 ottobre | ore 20.45

c/o Centro visitatori S. Antonio

CONFERENZA

Benessere e salute: nutrire il corpo e la mente

a cura del Dott. Nicola Cantoni Biologo, Nutrizionista e Coach Sportivo

LIVIGNO

Giovedì 9 ottobre | ore 9.45

c/o CDD

RI-VIVERE - GIORNATA OTTOBRE IN ROSA

camminata conviviale con operatori e utenti CDD

VALFURVA

Giovedì 10 ottobre | dalle ore 20.45

c/o Museo Vallivo Valfurva "M. Testorelli"

INAUGURAZIONE DELLA MOSTRA

"sulla soglia incontri e presenze"

Esposizione di arte Contemporanea dell'artista Angela Martinelli

Dall'11 al 20 ottobre | ore 16.00 - 18.00

VALFURVA

Venerdì 11 ottobre | ore 20.45

c/o Centro visitatori S. Antonio

CONFERENZA

Infettivologia e attualità: valorizzare e migliorare lo stile di vita

a cura della Dott.ssa Patrizia Zucchi Specialista in malattie infettive direttore UOC Tisiologia ASST Valtellina e Alto Lario

BORMIO

Sabato 12 ottobre | dalle ore 9.30

c/o Piazza Cavour

SCREENING MAMMOGRAFICI GRATUITI

a cura di Salute in Comune - prenotazioni numero verde 80061609

SONDALO

Domenica 13 ottobre | dalle ore 9.30

c/o Piazzale del Comune

LA MIGIONDARA IN ROSA

trekking naturalistico e gastronomico da Sondalo a Migiondo

LIVIGNO

Domenica 13 ottobre | dalle ore 14.00

c/o Aquagranda

CAMMINATA IN ROSA

a seguire merenda in latteria

BORMIO

Lunedì 14 ottobre | ore 10.00 - 11.00

c/o Consultorio / Casa della Comunità

NATI PER LEGGERE

incontro di lettura per mamme e bambini 0-3 anni

LIVIGNO

Martedì 15 ottobre | ore 21.00

c/o Livigno Art Domus - via Prestefan

DONNE AL CENTRO

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

VALDISOTTO

Venerdì 18 ottobre | ore 20.45

c/o sala Consiliare del Municipio a Cepina

CONFERENZA

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

a cura della Dott.ssa Daniela Canclini psicopedagogista e insegnante.

da BORMIO a SONDRIO

Sabato 19 ottobre | dalle ore 7.00

c/o passeggiata Lungo Frodolfo - Sablonera

PEDALIAMO CON SARAH

programma completo su: stelviowoman.it

VALFURVA

Sabato 19 ottobre | ore 20.45

c/o Museo Vallivo Valfurva "M. Testorelli"

CONFERENZA

Le donne nella Grande Guerra: lettere e canti verso il fronte

a cura di Marco Rodigari - storico, autore del libro *Tracce di Storia*

VALDISOTTO

Venerdì 25 ottobre | ore 20.45

c/o sala Consiliare del Municipio a Cepina

CONFERENZA

Oltre i cambiamenti: il ruolo della massoterapia nella salute femminile

a cura di Iaria Andreola operatore olistico, MCB, face-therapist e osteopata

nella giornata di martedì 29

Treatamenti gratuiti su prenotazione c/o studio a S. Antonio Valf.

VALFURVA

Sabato 26 ottobre | ore 17.30

c/o Centro Giovanile Oratorio San Nicolò

CUCINA NATURALE

prepariamo insieme l'Apericena

Laboratorio di cucina Naturale con la nutrizionista Manuela Cacciotto

CAMMINATA IN ROSA NELLE VALLI

Domenica 27 ottobre - dalle ore 14.00 - 16.00

"BENESSERE E SALUTE IN MOVIMENTO"

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

BIBLIOTECHE Comunali

Da Lunedì 7 ottobre

INVITO ALLA LETTURA

Esposizione tematica romanzi, saggi e bibliografie dedicate al benessere.



TROVI MAGGIORI INFORMAZIONI E DETTAGLI SULLE PAGINE SOCIAL E SUI SITI DEI COMUNI E DELLE PROLOCO.