

RIFUGI in rosa



Un'iniziativa che mira a sensibilizzare le donne sui temi della salute e della prevenzione, oltre a promuovere circuiti virtuosi legati alla montagna.

L'obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza della popolazione femminile riguardo la salute, la prevenzione e i corretti stili di vita e di attivare circuiti fisici, mentali e psicologici positivi legati alla montagna, affidando alle donne il ruolo di protagoniste.

L'iniziativa vuole testimoniare l'importanza di essere in buona salute per viverci bene, in armonia con gli altri e con il mondo unico della montagna.

Il tema nodale nasce dall'attenzione che da molte parti viene rivolta alla salute della donna, al suo benessere e alle condizioni fisiche e morali del suo lavoro in montagna, come imprenditrice del turismo delle terre alte, dell'accoglienza, della ristorazione ma anche come guida sicura per chi percorre sentieri, tratturi, crinali.



Rifugi in Rosa vuole essere anche essere un racconto vissuto e dinamico di giorni, notti, stelle, sole, nebbie, tempeste e di nuovo sereno, ascoltando voci di donne che hanno fatto del lavoro in montagna una filosofia di vita, una passione, una missione.

La bellezza di un lavoro faticoso ma capace di insegnare ogni giorno a guardare in alto, con gratitudine e serenità.

Ogni Rifugio aderente all'iniziativa racconta la sua storia e altre storie create da mani di donne che costruiscono il futuro per la famiglia e per quel fazzoletto di montagna di cui sono preziose custodi.

L'iniziativa vede il coinvolgimento di **ATS Montagna** che ha accolto l'invito a proporre alle donne che lavorano in montagna ma anche a tutte/ tutti coloro che avranno l'opportunità di partecipare agli eventi in calendario, un percorso che mette al centro i "corretti stili di vita".



Scopri sul sito il programma
dei Rifugi in rosa
rifugi.lombardia.it

Scopri il programma di Rifugi in Rosa a Sondrio e Alto Lario

LUGLIO

DATA DA DEFINIRE RIFUGIO MENAGGIO
Località Mason del Fedel, Plesio (CO)

Dalle ore 18

Un momento di condivisione e convivialità, in collaborazione con "LA TETTA IN VETTA" e "OSTETRICHE IN ALTA QUOTA".

Durante l'evento sarà possibile contribuire con un'offerta a sostenere l'associazione **ACTO** (Alleanza Contro il Tumore Ovarico) Lombardia.

Durante la manifestazione sarà disponibile materiale informativo di **ATS Montagna** relativo alla promozione della salute e agli screening oncologici.

SABATO 12 LUGLIO RIFUGIO DEL GRANDE CAMERINI
Località Valmalenco (SO)

Dalle ore 14.30

Mostra fotografica "Dai rifugi ai ghiacciai: storie di donne"

In occasione della festa dei 40 anni del Rifugio.

A Chiareggio (SO), il paese da cui si parte per raggiungere il rifugio, verrà allestita una mostra fotografica dal titolo "Dai rifugi ai ghiacciai: storie di donne". Un viaggio visivo tra paesaggi d'alta quota e racconti al femminile: la mostra esplora, attraverso scatti suggestivi, le vite e le esperienze di donne che vivono, lavorano o sfidano le montagne.

Sarà presente il personale di **ATS Montagna**, afferente al Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria, per un approfondimento sulle proprietà organolettiche dell'acqua e per dare informazioni sia sui corretti stili di vita che sugli screening, fissando, se indicato, un appuntamento.

VENERDÌ 18 LUGLIO RIFUGIO CAMPO E RIFUGIO QUINTO ALPINI Località Val Zebrù (SO)

Dalle ore 14.30 presso il Rifugio Campo

Atleta al femminile - dialogo con la campionessa di Sci-Alpinismo Giulia Compagnoni, una delle sci alpiniste tra le più forti della squadra italiana degli ultimi anni. In occasione di Rifugi in Rosa ci racconterà come si allena, la sua passione per la montagna, le fatiche, i successi e i prossimi obiettivi a livello agonistico.

Al dialogo parteciperanno una dietista e una kinesiologa del Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria di **ATS Montagna** per un approfondimento su sport e sana alimentazione.

SABATO 19 - DOMENICA 20 LUGLIO RIFUGIO TRONA SOLIVA
Località Valle della Pietra, Gerola (SO)

Due giorni di workshop di canto popolare e propedeutica metodo Feldenkrais, aperto a chiunque abbia voglia di cantare, condotto da Susanna Colorni e Silvia Luraschi.

Sabato 19 luglio ore 16-19 Workshop | Domenica 20 luglio ore 9-12 Workshop ore 13 **CONCERTO DI FEMINA**, coro femminile.

AGOSTO

LUNEDÌ 4 AGOSTO RIFUGIO BRANCA
Località Lago delle Rosole (SO)

Ore 10 con partenza dal Rifugio Forni

Accessibilità in montagna, una giornata con le Jöelette.

Una camminata aperta a tutti all'insegna dell'inclusione, della natura e della condivisione in collaborazione con il Cai Valfurva, il Soccorso Alpino, e **ATS Montagna** - con il patrocinio del **Parco Nazionale dello Stelvio**.

VENERDÌ 8 AGOSTO RIFUGIO ZOIA
Località Campo Moro Valmalenco (SO)

Dalle ore 14.30

Gita alle malghe con i veterinari del Dipartimento Veterinario Valtellina di **ATS Montagna** per apprendere le tecniche di produzione lattiero-casearia in alpeggio. Evento adatto anche a famiglie e bambini.

DOMENICA 31 AGOSTO RIFUGIO DORDONA
Località Passo Dordona, Fusine (SO)

Dalle ore 14.30

Un itinerario sui sentieri attorno al Rifugio Dordona. Una camminata al femminile, per donne.

ATS Montagna sarà presente alla camminata con una kinesiologa che guiderà il gruppo proponendo esercizi pre e post camminata e una dietista per condividere l'importanza della Dieta Mediterranea.

SETTEMBRE

DATA DA DEFINIRE RIFUGIO GERLI E PORRO
Località Alpe Ventina, Valmalenco (SO)

Parkinson Giovanile: continuare a vivere - convivere con la malattia - testimonianze in quota con il dott. Claudio Pacchetti Primario di Pavia.

Al dialogo parteciperà una kinesiologa del Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria di **ATS Montagna**.



Come comportarsi in montagna?

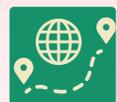
10 RACCOMANDAZIONI



01

Rispetta la natura e chi abita la montagna

Non abbandonare rifiuti, non avvicinare gli animali e non raccogliere fiori, ma rispetta anche chi vive e lavora in montagna, senza danneggiare i pascoli e infastidire il bestiame.
IN MONTAGNA, I CANI, SEMPRE AL GUINZAGLIO.
Rispetta il lavoro degli allevatori e la fauna locale e segui poche semplici regole per convivere in armonia con tutti durante le tue escursioni.



02

Pianifica l'escursione

Studia attentamente il tuo itinerario, gli altri sentieri della zona, la posizione di rifugi e punti d'appoggio e la loro apertura.
Pensa sempre a un "piano B".



03

Porta con te una carta escursionistica

Anche se pensi di conoscere la zona dell'itinerario è sempre importante avere un quadro completo dei sentieri che solo un supporto cartaceo in scala adeguata (1:25.000 o 1:50.000) può dare.



04

Parti presto

C'è molto da vedere, in montagna: bisogna avere tempo per camminare e tempo per guardarsi in giro, godendosi la giornata senza fretta. Partire presto significa poter approfittare della luce in ogni stagione e - soprattutto in estate - evitare i temporali, che solitamente si concentrano nel pomeriggio. In ogni caso porta sempre con te una pila frontale.



05

Consulta il bollettino meteo

Ricorda che in montagna brutto tempo significa minore visibilità, temperatura bassa, rischio maggiore di scivolare, possibilità che si verifichino smottamenti. D'inverno un'escursione su terreno innevato non può prescindere da un'attenta consultazione del bollettino valanghe.



06

Fai sapere a qualcuno dove vai

Informa sempre qualcuno dell'itinerario che intendi percorrere, a maggior ragione se intendi compiere un'escursione da solo.



07

Valuta la tua forma fisica e la tua preparazione

Prima di partire, scegli un percorso adatto alle tue possibilità.
Durante l'escursione non esitare a cambiare programma o a tornare indietro se il percorso si rivela troppo impegnativo per la tua forma fisica o per la tua preparazione tecnica.



08

Le calzature

Avere buone calzature è fondamentale: devono essere di buona fattura, comode, con una suola in grado di garantire tenuta su ogni tipo di terreno.
Scegli una scarpa morbida e leggera per le uscite a bassa quota, robusta e più rigida per le escursioni sulla neve o in alta montagna. Scegli scarpe impermeabili, ma anche traspiranti: quando i piedi sono bagnati è più facile che si formino vesciche.



09

Zaino, abbigliamento, accessori

Escursione di una giornata o percorso in più tappe?
Gli zaini da 20 a 30 litri sono ideali per escursioni giornaliere, quelli più grandi sono adatti a contenere ciò che serve per itinerari più lunghi.
Per la scelta dell'abbigliamento segui la regola degli strati da aggiungere o togliere in base alla temperatura.
Nello zaino non devono mai mancare guanti, cappello, una giacca antivento/antipioggia, borraccia, crema per la protezione solare e un buon paio di occhiali da sole.



10

Mangia il giusto, bevi tanto

Sono sempre importanti un'alimentazione equilibrata e una corretta idratazione, ricorrendo a sali e a integratori.
Porta sempre con te del cibo energetico come frutta secca, cioccolato o biscotti.



RIFUGI in rosa



Un'iniziativa di sensibilizzazione sui temi della salute e della prevenzione per promuovere circuiti virtuosi legati alla montagna