

IL PROGETTO

Le X Giornate della Salute 2026 sono un calendario di attività gratuite e aperte alla cittadinanza, dedicate a prevenzione, benessere e informazione sanitaria. Il programma include camminate, incontri con specialisti, sessioni di educazione alla salute, momenti culturali e iniziative di sicurezza e primo soccorso, rivolti a tutte le fasce d'età. L'obiettivo è promuovere uno stile di vita sano e rendere la prevenzione un impegno condiviso dalla comunità.

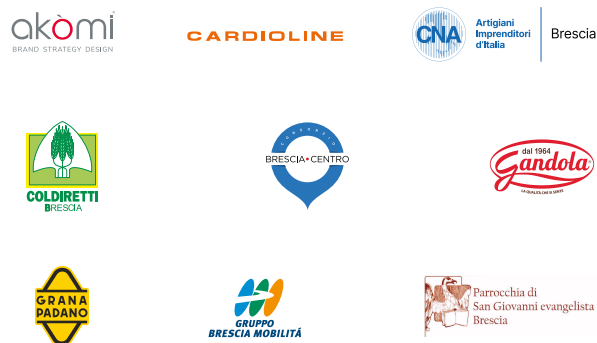
RELATORI

Marco Andreoli - Responsabile Servizio Dietetica e Nutrizione Clinica - Spedali Civili di Brescia
Alessandro Botturi - Specialista Urologia e Andrologia
Silvio Caligaris - Specialista Malattie Infettive e Tropicali
Romana Caruso - Specialista Psichiatria - Psicoterapeuta
Chiara Cornella - Dietista - Spedali Civili di Brescia
Camilla Di Paolo - Specialista Allergologia e Immunologia Clinica
Francesco Donato - Professore Emerito dell'Università di Brescia - Specialista Igiene e Medicina Preventiva
Emanuela Facchi - Specialista Medicina Fisica e Riabilitazione e Geriatria e Gerontologia
Vittorio Ferrari - Specialista Oncologia Medica
Eleonora Finazzi - Chinesologo - ATS Brescia
Paolo Frata - Specialista Radiologia Diagnostica e Radioterapia e Oncologia Medica
Paolo Gei - Specialista Cardiologia
Giuseppe Ghizzoni - Specialista Cardiologia
Laura Giovanna Giacomelli - Medico Veterinario
Lucilla Giambroni - Specialista Urologia
Alessandra Huscher - Direttore U.O. di Radioterapia - Poliambulanza Brescia
Graziella Iacono - Specialista Neonatologia e Pediatria Preventiva e Puericultura
Raisa Labaran - Consigliere comunale Comune di Brescia, Referente Politiche per la Sanità
Giuseppina Mazza - Specialista Oftalmologia - Spedali Civili di Brescia
Gianfranco Minini - Specialista Ostetricia e Ginecologia e Urologia
Daniele Nucci - Dietista - ATS Brescia
Claudio Paganotti - Specialista Ostetricia e Ginecologia
Vittoria Pavoni - Medico Veterinario - Esperta Interventi Assistiti con Animali (IAA)
Marco Santina - Specialista Odontoiatria e Protesi Dentaria
Erica Scarica - Ortottista - Spedali Civili di Brescia
Alessandro Zaninari - Cuoco
ATS Brescia: **Sabrina Albertini** screening mammografico, **Annarita Comini** screening cervicale, **Clara Mazza** screening colorettales, **Chiara Passeri**, **Nicoletta Romano** e **Maria Villa**, Gruppo Nutrizione

Con il patrocinio



Partner di progetto



In collaborazione con



Un progetto di



Croce Rossa Italiana
Comitato di Brescia

23 MARZO
01 APRILE

LE X
GIORNATE
DELLA
SALUTE
2026

02 APRILE
RED RUN

PREVENZIONE
E BENESSERE
PER TUTTI

Chiostro di San Giovanni
Contrada San Giovanni, 12 / Brescia
Per info 030 3531931 / cribrescia.it

LE X GIORNATE DELLA SALUTE 2026

LUNEDÌ 23/03/2026

ore 17:30

Concerto inaugurale
Arie per voce e pianoforte
a cura di *Bach Consort Brescia*
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Bellezza che guarisce: l'Arte è salute.
Paolo Gei
Chiostrò di San Giovanni

MARTEDÌ 24/03/2026

ore 9:30

La salute a tavola: leggere le etichette e orientarsi tra scadenze e ingredienti.
Daniele Nucci, Chiara Passeri
Chiostrò di San Giovanni

ore 10:30

Un legame che guarisce: uomo e animali nella cura.
Laura Giovanna Giacomelli, Vittoria Pavoni
Chiostrò di San Giovanni

ore 16:00

Bambini in sicurezza: strategie semplici per prevenire gli incidenti domestici.
Graziella Iacono
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Uroginecologia: conoscerla per prevenire disturbi e migliorare la qualità di vita.
Lucilla Giambroni, Gianfranco Minini
Chiostrò di San Giovanni

MERCOLEDÌ 25/03/2026

ore 9:30

Un passo alla volta: camminare insieme tra arte e storia.
Chiostrò di San Giovanni

ore 16:00

Salute intima della donna: stile di vita e benessere.
Claudio Paganotti
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Salute maschile e prevenzione: focus su prostata e funzione erettile.
Alessandro Botturi
Chiostrò di San Giovanni

GIOVEDÌ 26/03/2026

ore 9:30

La salute a tavola: conservare in frigorifero e nella dispensa in sicurezza.
Chiara Passeri, Maria Villa
Chiostrò di San Giovanni

ore 10:30

A passo leggero: movimento per un invecchiamento attivo.
Eleonora Finazzi
Chiostrò di San Giovanni

ore 16:00

Vivere bene l'età che avanza: consigli e strategie per un invecchiamento attivo.
Emanuela Facchi
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Crescere l'amore: come nascono e crescono le emozioni dei bambini e dei loro genitori.
Romana Caruso
Chiostrò di San Giovanni

PREVENZIONE E BENESSERE PER TUTTI

VENERDÌ 27/03/2026

ore 9:30

Un passo alla volta: camminare insieme per promuovere salute e movimento.
Campo Marte con ingresso da via Monte Santo

ore 16:00

Rianimazione cardiopolmonare (RCP): un gesto che salva la vita.
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Cuore in forma: guida pratica alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.
Giuseppe Ghizzoni
Chiostrò di San Giovanni

SABATO 28/03/2026

ore 10:30

Cuore in salute: consigli per la prevenzione cardiovascolare.
Giuseppe Ghizzoni
Chiostrò di San Giovanni

ore 16:00

Sorridere in salute: bocca, denti e benessere.
Marco Santina
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Informarsi per proteggersi: le Infezioni Sessualmente Trasmesse (IST) in parole semplici.
Silvio Caligaris
Chiostrò di San Giovanni

ore 20:30 - 3:00

Night Check-Up: HIV & Safe Sex Info
Via Nino Bixio angolo via delle Battaglie

DOMENICA 29/03/2026

ore 10:30

Salute a tavola: cosa scegliere per il bene del tuo corpo.
Marco Andreoli, Chiara Cornella
Chiostrò di San Giovanni

ore 11:30

EVENTO SU PRENOTAZIONE
Cucina sana in diretta: ricette facili e gustose per il benessere.
Alessandro Zaninari
Chiostrò di San Giovanni

ore 16:00

Cibo alleato o cibo a rischio?
Una guida chiara su allergie e intolleranze.
Camilla Di Paolo
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Un piccolo gesto, una grande differenza: le manovre di disostruzione respiratoria nell'adulto e nel bambino.
Chiostrò di San Giovanni

LUNEDÌ 30/03/2026

ore 9:30

Un passo alla volta: camminare insieme tra arte e storia.
Chiostrò di San Giovanni

ore 16:00

Vaccini e salute: effetti, indicazioni, controindicazioni. Cosa dicono i dati scientifici?
Francesco Donato
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Occhio alla prevenzione: vedere bene per vivere meglio.
Giuseppina Mazza, Erica Scarica
Chiostrò di San Giovanni

MARTEDÌ 31/03/2026

ore 9:30

La salute a tavola: l'importanza dei pasti dalla colazione alla cena e la gestione degli avanzi.
Daniele Nucci, Nicoletta Romano
Chiostrò di San Giovanni

ore 10:30

Un legame che guarisce: uomo e animali nella cura.
Laura Giovanna Giacomelli, Vittoria Pavoni
Chiostrò di San Giovanni

ore 16:00

Prendersi cura di sé: prevenzione e controllo del tumore della mammella.
Alessandra Huscher
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

1. Prevenire si può: il Codice Europeo contro il Cancro.
Vittorio Ferrari
2. Non è solo fumo: i danni nascosti di sigarette e sigarette elettroniche.
Paolo Frata
Chiostrò di San Giovanni

MERCOLEDÌ 01/04/2026

ore 9:30

Un passo alla volta: camminare insieme per promuovere salute e movimento.
Campo Marte con ingresso da via Monte Santo

ore 16:00

Benessere e salute in città: conoscere i servizi che aiutano a vivere meglio.
Raisa Labaran
Chiostrò di San Giovanni

ore 18:30

Colon in salute: fai il test, vinci sul tempo.
Vittorio Ferrari
Chiostrò di San Giovanni

+1 GIORNATA RED RUN

GIOVEDÌ 02/04/2026

Red Run in collaborazione con CorrixBrescia:

ore 18:30

Ritrovo e registrazione
Piazza Vittoria

ore 19:30

Partenza
Piazza Vittoria