

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 Giamboni - 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 coloretale, **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*
Chioistro di San Giovanni

ore 18:30

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

ore 10:30

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

ore 16:00

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

ore 18:30

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

MERCOLEDÌ 25/03/2026

ore 9:30

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

ore 16:00

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

ore 18:30

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

ore 10:30

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

ore 16:00

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

ore 18:30

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

ore 18:30

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

SABATO 28/03/2026

ore 10:30

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

ore 16:00

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

ore 18:30

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

ore 11:30

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

ore 16:00

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

ore 18:30

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

LUNEDÌ 30/03/2026

ore 9:30

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

ore 16:00

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

ore 18:30

Occhio alla prevenzione: vedere
bene per vivere meglio.
Giuseppina Mazza, Erica Scarica
Chioistro 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 avanzati.
Daniele Nucci, Nicoletta Romano
Chioistro di San Giovanni

ore 10:30

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

ore 16:00

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

ore 18:30

Colon in salute: fai il test, vinci
sul tempo.
Vittorio Ferrari
Chioistro 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