

# OTTOBRE ROSA

MESE DELLA PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI

5 minuti  
che valgono una VITA



## *Il filo "Rosa" di Arianna 2024*

### **MESE DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA**

#### ***ITINERARI ATTRAVERSO I TERRITORI DEL DISTRETTO DI VIGNOLA***

*Nasce dal tavolo tecnico distrettuale di promozione della salute, di co-progettazione e mappatura delle iniziative sui temi di prevenzione e sani stili di vita, la seguente rassegna di incontri, camminate, occasioni di movimento, spettacoli, attività ludico ricreative per sensibilizzare alla prevenzione dei tumori femminili, sottolineando l'importanza di aderire agli screening per la diagnosi precoce e ridurre il rischio di sviluppo delle malattie e favorire l'adozione di sani stili di vita.*

#### ***Prendiamoci cura di noi stesse, ogni giorno***

*L' Azienda Usl di Modena e i Comuni del Distretto di Vignola in collaborazione con le Associazioni e i gruppi di cammino del territorio organizzano la 6° edizione della rassegna di eventi rivolti alla cittadinanza:*

# PROGRAMMAZIONE DELLE INIZIATIVE DISTRETTUALI

## Sabato 5 ottobre – Camminate

### “PERCORSI...COMUNI”

In collaborazione con i Comuni del Distretto e con la partecipazione dei gruppi di Cammino del territorio, Associazioni locali e Associazione #iostoconvoi.

Punti di ritrovo e partenze:

**MARANO sul Panaro ore 15.00** c/o P.zza Matteotti.

**Per info: [biblioteca@comune.marano.mo.it](mailto:biblioteca@comune.marano.mo.it) – 059 705771**

**SAVIGNANO sul Panaro ore 15.30** c/o Municipio Via Doccia.

**Per info: 334 6050717 e Camminando in Compagnia, Katia 348 4312040**

**VIGNOLA ore 16.00** c/o Aree Verdi Centro Nuoto Via Portello.

**Per info: Camminate tra i Ciliegi ed altro Movimento, Anna 348 8581370 – [centroatt.motorie@libero.it](mailto:centroatt.motorie@libero.it)**

**Ore 16.45 Arrivo per tutti presso la sede dell'Associazione #iostoconvoi**, in Via della Resistenza a Savignano, località Formica. L'associazione è presente al Day Service Oncologico presso l'Ospedale di Vignola. Offrirà a tutti i partecipanti una merenda salutare. A seguire, ringraziamenti e saluti con la partecipazione delle Amministrazioni Comunali e della Direzione del Distretto e Ospedale di Vignola.

**Ore 17.15 “Conversando in Rosa di prevenzione di tumori femminili”** con la dr.ssa Silvana Borsari, Ginecologa.

**Ore 17.45 “Bagni di Gong”**, a cura dell'Associazione #iostoconvoi.

**Presso i punti di partenza delle camminate e nelle iniziative, sarà possibile trovare un gadget a tema, da indossare come segno distintivo di Ottobre Rosa 2024, a cura dell'Associazione #iostoconvoi.**

## PER TUTTO IL MESE DI OTTOBRE – Attività Fisica

### SPILAMBERTO

#### “Il Karate si veste di Rosa”

Corso gratuito dedicato alle donne donatrici AVIS e aperto a tutte le donne dai 14 ai 99 anni, presso A.S.D.K.S.T.S Karate Spilamberto.

Promosso da Avis Comunale di Spilamberto ODV in collaborazione con Karate A.S.D.K.S.T.S

**Per info: Davide 333 6232475 – [karate.ksts@mail.com](mailto:karate.ksts@mail.com)**

## Lunedì 7 ottobre – Incontro

### CASTELVETRO località LEVIZZANO RANGONE

#### “La salute è nelle nostre mani: alimentazione strumento di prevenzione”

**Dalle ore 20.30 alle ore 22.00** presso il Centro Culturale Sant'Antonino Diacono via Braglia, 6 Levizzano Rangone.

Simona Midili, Dietista, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL di Modena

Aperitivo salutare offerto da ANSPI

**Info: Comune di Castelvetro 059 758860 – 758818**

## Mercoledì 9 ottobre – Camminata

### VIGNOLA

#### “Rosa in quota”

Partenza **ore 9.00** dalla Sede del Distretto Sanitario di Vignola in via Libertà, 799 con destinazione il Residence Sagittario in via Bressola, 10 in località Campiglio, e ritorno. Percorso escursionistico intermedio di **10 km** da percorrere in **ore 3.10** circa. Buon allenamento richiesto. Sentieri facilmente percorribili. Adatto a ogni livello di abilità. Sarà offerta una merenda e un gadget a tema a tutti i partecipanti.

A cura di: Scorbibanda e Ass. La Banda della Trottola

**Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451**

**[Info camminata “Rosa in quota” del 9 ottobre.pdf](#)**

## Giovedì 10 ottobre – Conferenza

### ZOCCA

#### “Curare il corpo e la mente: azione e ricerca nell’ambito del Tumore al seno”

Ore 18.00 Sala consiliare Municipio

Relatori: Lorenzo Galluzzi, Assistant Professor of Cell Biology, Weill Cornell Medical College (New York); Alberto Gon Amerelli, Oncologo DH Oncologico Ospedale di Vignola, Marilu Altavilla, Psicologa del centro Anemos Vignola, Sonia Vitali, socio dell’APS Io l’8 tutti i giorni.

A cura di Io l’8 tutti i giorni.

Per info: Elisa 347.1405767 – [iolottotuttiigiorni@gmail.com](mailto:iolottotuttiigiorni@gmail.com)

## Sabato 12 ottobre – Attività Fisica

### VIGNOLA

#### “Il segreto della buona salute è racchiuso nel movimento costante”

Dalle ore 10.00 alle ore 11.30 presso il Parco Europa in via Cavedoni, 68 a Vignola: introducono l’attività gli operatori del servizio screening oncologici dell’Azienda Usl di Modena “Conversando con l’esperto: dissipiamo i dubbi per favorire l’adesione agli screening femminili”.

A seguire: sessione di attività fisica ad intensità moderata e controllata, con Michela, laureata in Scienze Motorie. Portare il materassino.

A fine attività ”Una coccola per te”: estrazione tra le partecipanti, di buoni taglio/piega capelli offerti dai parrucchieri del territorio: Karisma, Tocco di forbici e Silvia parrucchiera (Vignola), Angela New Air e Anto di Giovanelli Antonella località Garofano (Savignano), L’Angolo Parrucchiera (Marano) e Parrucchiera per signore Bagliase di Pedroni Vanda (Vignola).

A cura di Camminate tra i Ciliegi ed altro Movimento quale progetto di comunità in collaborazione con: Comune di Vignola, Medicina dello Sport Azienda Usl di Modena, Distretto di Vignola, Centro Attività Motorie, Associazione “Insieme si può” ed altre Associazioni del territorio.

Per info: Anna 348 8581370 – [centroatt.motorie@libero.it](mailto:centroatt.motorie@libero.it)

## Domenica 13 ottobre – Camminata

### ZOCCA

#### “Camminata a tra i Castagni in Rosa”

Ritrovo ore 9,00 in Piazza dei Martiri.

Percorso da Zocca al Museo del Castagno con sosta e degustazione di specialità locali e castagne, offerta dall’Associazione La Slucadora, visita al Museo e percorso ARTinWOOD, rientro ore 12.00.

In collaborazione con Comune di Zocca, CGIL SPI di Zocca che offrirà un omaggio ai partecipanti, Auser, Associazione culturale La Slucadora, Ago e Filo e dintorni Zocca e CONAD i Tralci di Zocca.

Per info: 059 985736 – 329 2995100 – [biblioteca@comune.zocca.mo.it](mailto:biblioteca@comune.zocca.mo.it)

## Domenica 13 ottobre – Camminata al mattino e Attività Fisica nel pomeriggio

### VIGNOLA/ MARANO/GUIGLIA

“Ottobre Rosa...dai che andiamo!!!” Sono previsti due percorsi:

**Percorso Small di 4+4 Km: Ore 8,15** Ritrovo parcheggio Centro Nuoto con partenza ore 8,30 arrivo a Marano ore 9.30 circa nei pressi della diga, briglia di Zenzano. Ristoro a cura del Comune di Marano e rientro a Vignola per le ore 10.30 circa. Percorso in piano

**Percorso Extra Large di 12+8 Km** per chi desidera proseguire la camminata fino a Guiglia e rientro.

Ritrovo ore 9.30 e ripartenza ore 9,40 dalla diga di Marano lungo il percorso sole, briglia di Zenzano, arrivo nella piazza di Guiglia previsto per le ore 12,45. Il percorso di 3 ore circa, prevede piccole soste. Percorso impegnativo, con salite e bellissimo panorama. I tempi potranno allungarsi per i camminatori meno esperti, che comunque saranno sempre accompagnati. Buffet salutare offerto dai commercianti del Comune di Guiglia e Associazioni Locali.

#### Opzioni orari per il rientro a Vignola da Guiglia:

ore 14.30 con arrivo previsto per le ore 17.00,

ore 15.45 dopo la lezione di yoga con arrivo previsto per le ore 18.00 circa

oppure in autonomia organizzandosi per rientro in macchina.

Camminate a cura di: MuoviVi, Camminando in Compagnia, Ass. La Montagna e in collaborazione con il Comune di Marano e il Comune di Guiglia

Per info: Fiorella 327 0738116, Katia 348 4312040 e Graziella 333 58018988

Per chi lo desidera l’iniziativa continua nel pomeriggio come specificato qui di seguito...

## **Domenica 13 ottobre – Attività Fisica**

### **GUIGLIA**

#### **“Ben ESSERE in rosa: attività di Yoga per il benessere fisico e mentale”**

**Dalle ore 14.30 alle ore 15.30** a cura di ADS GUIGLIA 2012. Presso la Piazza Belvedere del Comune di Guiglia. Portare il materassino. Ripartenza per Vignola **ore 15.45** con arrivo a Vignola previsto per le **ore 18.00** circa, oppure in autonomia organizzandosi per rientrare in macchina.

**Info: Comune di Guiglia (centralino) 059 709911**

## **Lunedì 14 ottobre – Incontro**

### **SPILAMBERTO**

#### **“E’ tutta un’altra musica: la prevenzione oncologica a suon di movimento e sana alimentazione”**

**Dalle ore 14.00 alle ore 16.00** presso il Circolo Centro Cittadino in Via Tacchini 15/A, con la dietista Simona Midili del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e Cecilia Zurlo, Chinesiologa del Servizio di Medicina dello Sport dell’Azienda Usl di Modena, **“intrattenimento musicale del musicista Franco Zona”**

L’incontro fa parte della rassegna annuale **“I Lunedì della Salute”** in collaborazione con il Comune di Spilamberto, Casa della Comunità N. Machella, Circolo Centro Cittadino e Associazioni locali.

## **Mercoledì 16 ottobre – Incontro**

### **VIGNOLA**

#### **“Come volersi bene? Un viaggio fra risorse e possibilità di crescita”**

**Dalle ore 17.00 alle ore 19.00** presso la sala riunioni Distretto di Vignola Via Libertà, 799.

Simona Moscardini, Psicologa di Comunità Distretto di Vignola AUSL di Modena e Francesca Minozzi, Psicologa Ospedaliera e Cure Intermedie Azienda Usl di Modena.

Incontro aperto alla cittadinanza promosso nell’ambito della rassegna annuale SALUTE È CULTURA, CULTURA È SALUTE in collaborazione con L’Università Popolare N. Ginzburg.

**Per info: Università Popolare Natalia Ginzburg, 059 764199**

## **Mercoledì 16 ottobre – Camminata**

### **MARANO**

#### **“Rosa in quota”**

**Partenza ore 09.00** da piazza Matteotti Marano s/P con arrivo a Denzano (punto panoramico) e ritorno.

Percorso escursionistico intermedio di **13.6 km** da percorrere in **ore 4.00** circa.

Buon allenamento richiesto. Sentieri facilmente percorribili. Adatto a ogni livello di abilità. Sarà offerta una merenda e un gadget a tema a tutti i partecipanti.

A cura di: Scorbibanda e Associazione La Banda della Trottole

**Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451**

**Info camminata “Rosa in quota” del 16 ottobre.pdf**

## **Mercoledì 16 ottobre – Incontro**

### **CASTELNUOVO RANGONE**

#### **“Pillole di prevenzione – Lo screening dei tumori ginecologici femminili. Incontro rivolto alle donne migranti”**

**Dalle ore 9.00 alle ore 11.00** presso la Sala delle Mura.

A cura del Centro Stranieri e Centro per le Famiglie dell’Unione Terre di Castelli, con Elisa Chierchia Ginecologa del Servizio Salute Donna – Azienda USL di Modena del Distretto di Vignola

**Per informazioni: Centro per le Famiglie 059 777612 – [centrofamiglie@terredicastelli.mo.it](mailto:centrofamiglie@terredicastelli.mo.it)**

## **Giovedì 17 ottobre – Presentazione Libro**

### **SAVIGNANO SUL PANARO**

#### **Presentazione del libro “Donne a colori” a cura di Loto ODV**

**Dalle ore 20:30** presso la Sala Consiliare

Lecture a tema a cura dell’Università Popolare “Natalia Ginzburg” di Vignola. Al termine verrà offerta una bevanda salutare a cura dell’Associazione #Iostoconvoi

**Sabato 19 ottobre – Camminata**

**CASTELVETRO – Località Levizzano**

**“Tra Levizzano e le tre croci, al Santuario di Puianello”**

**Partenza ore 09.00** dal parcheggio di Via Pace di Levizzano Rangone, arrivo al Santuario di Puianello passando per il monte tre Croci; percorso di **9 KM** e rientro a Levizzano con percorso ad anello. Dislivello totale di **660 metri** in salita e altrettanti in discesa.

**Possibilità di percorso ridotto di 7.7 Km** scendendo da Levizzano. Buon allenamento richiesto per la presenza di salite impegnative.

A cura di Muovi Spilla e Avis Spilamberto

**Per info: Muovispilla Silvana 338 5877934**

**Info camminata Santuario di Puianello.pdf**

**Sabato 19 ottobre – Camminata**

**MARANO**

**“Camminata metabolica in Rosa” con Gianluca**

**Ritrovo ore 15.00** presso Piazza Matteotti

In caso di maltempo l'attività si svolgerà alla sala Artcaffè presso il Teatro di Kia (lato destro) Via I Maggio.

**Per info: biblioteca@comune.marano.mo.it Tel 059 705771**

**Domenica 20 ottobre – Camminata**

**MONTESE**

**“Tra vetusti castagni ai balzi del Monte della Riva”**

Ritrovo presso il piazzale del Municipio di Zocca **ore 9.30**, partenza **ore 10**.

Percorso: giro ad anello da Municipio Zocca – Borgo Montalbano – salita al Monte Cisterna e Monte delle Riva punto panoramico rientro a Zocca previsto per le ore **12.30 circa**.

**Per info: Barbara 320 4397268 – Salto Salto Trekking**

**Domenica 20 ottobre – Camminata**

**CASTELVETRO**

**“Castelvetro Cammina: un passo verso la prevenzione”**

Introduzione all'attività a cura di Cecilia Zurlo, Chinesiologa del Servizio Medicina dello Sport Azienda Usl di Modena.

Ritrovo **ore 8.45** in Piazza Roma con partenza **ore 9.00**. Iscrizioni al momento della partenza. Al termine rinfresco offerto ai partecipanti a cura dell'Associazione #Iostoconvoi.

**Per chi non volesse camminare** in piazza Roma **dalle ore 10.30 lezione di Yoga con Le “ragazze del parco San Polo”** all'insegna della salute con l'insegnante **Maria Teresa Casalenuovo**. Portare il tappetino. Al termine verrà offerto uno spuntino salutare a tutti i partecipanti.

**Per info: Camminata Comune di Castelvetro 059 758860 – 758818**

**Per info: Yoga 3472751649 sig.ra Rossella**

**Info iniziative.pdf**

**Mercoledì 23 ottobre – Camminata**

**VIGNOLA**

**“Rosa in quota”**

Partenza **ore 14,30** dal Municipio di Vignola in Via Giovan Battista Bellucci, 1 con arrivo a Savignano sul Panaro (punto panoramico) e ritorno.

Percorso escursionistico intermedio di **9.23 km** da percorrere in circa in **ore 2.30**.

Buon allenamento richiesto. Sentieri facilmente percorribili. Adatto a ogni livello di abilità. Sarà offerta una merenda e un gadget a tema a tutti i partecipanti.

A cura di: Scorribanda e Associazione La Banda della Trottola

**Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451**

**Info camminata “Rosa in Quota” del 23 ottobre.pdf**



**Sabato 26 ottobre – Camminata  
CASTELNUOVO RANGONE**

**“Camminata metabolica” con Sinapsi Sportiva ASD**

**Dalle ore 15.00 alle ore 17.00** con ritrovo alla «Casa del Cigno» presso il lago del Parco Rio Gamberi.

Introduce **Cecilia Zurlo**, Chinesiologa del Servizio Medicina dello Sport – Azienda UsI di

Modena: **“Camminare fa bene: cenni sui benefici dell’attività motoria praticata con regolarità”**.

Al termine della camminata piccolo rinfresco offerto da **Artèria – Chiosco Rio Gamberi**.

In collaborazione con Associazione **Movimento è Salute**.

In caso di maltempo l’iniziativa si terrà al Circolo Arci Ex Stazione, Via Matteotti, 15.

**Per info: Ufficio Cultura 059 534802 – [www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it](http://www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it)**

**Sabato 26 ottobre – Attività Fisica  
MARANO**

**“Yoga al parco” con Loretta**

**Ore 15.00** ritrovo presso il parco delle bocce via I Maggio. Portare un materassino.

A seguire, **“Una merenda in compagnia”** ristoro **“Un sorso di benessere”**, presso i locali del Circolo La Grama, offerto dal Circolo La Grama, da “MAV Hairstyle” e da Bottega della pasta, di Marano.

In caso di maltempo l’attività si svolgerà alla sala Artcaffè presso il Teatro di Kia (lato destro) in Via I Maggio.

**Per info: 059-705771 – [biblioteca@comune.marano.mo.it](mailto:biblioteca@comune.marano.mo.it)**

**Domenica 27 ottobre – Attività Fisica  
CASTELNUOVO RANGONE**

**“Pilates e Yoga”**

**Dalle ore 9.00 alle ore 11.00** nell’area dietro al Chiosco del Parco Rio Gamberi.

**Dalle ore 9.00: “Pilates” con Kan Train**. Occorre portare un tappetino.

**Dalle Ore 10.15: “Yoga per tutti” con Federica**. Occorre portare un tappetino.

Seguirà un piccolo rinfresco offerto da **Artèria – Chiosco Rio Gamberi**. In collaborazione con **Associazione Movimento è Salute**.

In caso di maltempo le attività si terranno alla Sala delle Mura, Via della Conciliazione, 1/a.

**Per info: Ufficio Cultura 059 534802 – [www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it](http://www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it)**

**Domenica 27 ottobre  
CASTELVETRO località LEVIZZANO RANGONE**

**“Insieme per la tua salute”**

**Dalle ore 8.30 alle ore 11.30** presso il Centro Culturale Sant’Antonino Diacono in via Braglia, 6 a Levizzano Rangone.

A cura dell’Associazione Gli Amici del Cuore

**Prenotazione obbligatoria allo 059 344 981 dal lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00**

**[Info camminata “Insieme per la tua salute”.pdf](#)**

**Domenica 27 ottobre – Camminata  
MONTALTO DI MONTESE**

**“In salute tra i boschi”**

Escursione sulle alture e nei boschi tra Montalto e Villa d’Aiano, (sentiero CAI Modena 400/3, 168, 168A).

Ritrovo **ore 8,30** c/o parcheggio P.zza XXV Aprile, 10 – angolo via Lastrelle – Montalto – Montese (MO) – partenza **ore 9,00**.

Attività per escursionisti ben allenati, durata **ore 2,45**

Indispensabili scarpe tecniche, eventuali bastoncini, portare un litro di acqua a persona ed eventuale spuntino.

**Per info: Amici di Montalto, Ivano Cobalto, Elisa Righetti.**

**Prenotazione obbligatoria 339 5229035 – [amicidimoltalto@gmail.com](mailto:amicidimoltalto@gmail.com)**

**[Info camminata “In salute tra i boschi”.pdf](#)**