

OTTOBRE ROSA

MESE DELLA PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI

Il filo "Rosa" di Arianna 2024

Dal 5 al 27 ottobre una rassegna di incontri, camminate, occasioni di movimento, spettacoli, attività ludico ricreative, nata dalla co-progettazione del tavolo tecnico distrettuale di promozione della salute, per sensibilizzare sul tema della prevenzione oncologica dei tumori femminili. E' importante aderire agli screening per la diagnosi precoce e la riduzione dei rischi di sviluppare malattie, favorendo l'adozione di uno stile di vita sano.

Prendiamoci cura di noi stesse, ogni giorno

Programma delle iniziative dal 5 al 27 ottobre

Per tutto il mese di ottobre attività fisica a Spilamberto “Il Karate si veste di Rosa”

Un 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 di 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

Sabato 5 ottobre, a Marano, Savignano e Vignola, camminate “Percorsi...comuni”

Punti di ritrovo e partenze:

- **Marano sul Panaro ore 15:00** c/o P.zza Matteotti.
Per info: 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.
> **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.
> **Ore 17:15**, “Conversando in Rosa di prevenzione di tumori femminili” con Silvana Borsari, ginecologa.
> **Ore 17:45**, “Bagni di Gong”, a cura dell’Associazione #iostoconvoi.

Lunedì 7 ottobre a Levizzano Rangone, l’incontro “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. Interverrà Simona Midili, dietista del Servizio igiene alimenti e nutrizione dell’Ausl di Modena.

A seguire, un aperitivo salutare offerto da ANSPI

Info: Comune di Castelvetro 059 758860 – 059 758818

Mercoledì 9 ottobre a Vignola, la camminata “Rosa in quota”

Partenza alle **ore 9:00** dalla sede del Distretto sanitario Ausl in via Liberta, 799. La camminata proseguirà verso il residence Sagittario in località Campiglio, via Bressola n. 10, e ritorno presso la sede del Distretto.

Il percorso escursionistico, che prevede sentieri facilmente percorribili, è di **10 km e stimato in circa 3 ore di percorrenza**. Adatto ad ogni livello di abilità, è richiesto un buon allenamento. Al termine sarà offerta una merenda.

A cura di: Scorribanda e Ass. La Banda della Trottola, è gradita la **conferma di partecipazione al 338 2356451**

LOCANDINA

Giovedì 10 ottobre, a Zocca la conferenza “Curare il corpo e la mente: azione e ricerca nell’ambito del Tumore al seno”

Ore 18:00 presso la sala consiliare del Municipio

Intervengono: Lorenzo Galluzzi – assistant professor of cell biology del Weill Cornell Medical College (New York); Alberto Gon Amerelli – oncologo dell’Ausl, Marilu Altavilla – psiconcologa del centro Anemos di Vignola; Sonia Vitali – socio dell’APS Io l’8 tutti i giorni.

Per info: Associazione Io l’8 tutti i giorni, Elisa 347 1405767

– iolottotuttiigiorni@gmail.com

Sabato 12 ottobre, a Vignola attività fisica “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. Introducono l’attività gli operatori del servizio screening oncologici dell’Ausl 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).

Per info: Anna 348 8581370 – centroatt.motorie@libero.it

Domenica 13 ottobre, a 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**.

Per info: 059 985736 – 329 2995100 – biblioteca@comune.zocca.mo.it

Domenica 13 ottobre, Vignola/Marano/Guiglia camminate al mattino e attività fisica al pomeriggio

Camminata “Ottobre Rosa...dai che andiamo!!!”

Sono previsti **due tipi di percorso**:

- percorso **small di 4+4 Km: ore 8:15** ritrovo presso il parcheggio Centro Nuoto con partenza prevista alle **ore 8:30**. Arrivo a Marano previsto per le **ore 9:30** circa, nei pressi della diga briglia di Zenzano. Dopo un breve ristoro ripartenza con 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**, partenza **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. E' un percorso impegnativo, con salite e un bellissimo panorama. I tempi potranno allungarsi per i camminatori meno esperti che saranno sempre accompagnati.

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.

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

Domenica 13 ottobre, a Guiglia attività fisica “Ben ESSERE in rosa: attività di Yoga per il benessere fisico e mentale”

Dalle **ore 14:30 alle ore 15:30**, presso la piazza Belvedere. Necessario portare il tappetino. Ripartenza per Vignola **ore 15:45** con arrivo previsto per le **ore 18:00** circa, oppure in autonomia organizzandosi per rientrare in macchina.

Info: 059 709911

Lunedì 14 ottobre, a Spilamberto l'incontro “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, un incontro che fa parte della rassegna annuale **“I lunedì della salute”**.

Intervengono Simona Midili, dietista del Servizio igiene alimenti e nutrizione dell'Ausl e Cecilia Zurlo, chinesologa del Servizio di medicina dello sport dell'Ausl. Intrattenimento musicale del musicista Franco Zona.

Mercoledì 16 ottobre a Marano la camminata “Rosa in quota”

Partenza ore 09:00 da piazza Matteotti con arrivo a Denzano (punto panoramico) e ritorno.

Percorso escursionistico intermedio di **13.6 km** da percorrere circa in 4 ore.

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.

Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451

LOCANDINA

Mercoledì 16 ottobre a Vignola l'incontro “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.

Intervengono: Simona Moscardini, psicologa di comunità dell'Ausl e Francesca Minozzi, psicologa ospedaliera e delle cure intermedie dell'Ausl

Incontro realizzato 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 a Castelnuovo Rangone l'incontro "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.

Interviene: Elisa Chierchia, ginecologa dell'Ausl di Modena

Per informazioni: 059 777612 – centrofamiglie@terredicastelli.mo.it

Giovedì 17 ottobre, a Savignano presentazione del libro "Donne a colori" a cura di Loto ODV

Alle **ore 20:30** presso la Sala consiliare del Comune.

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 a Levizzano la camminata "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

LOCANDINA

Sabato 19 ottobre, a Marano, la "Camminata metabolica in Rosa" con Gianluca

Ritrovo **ore 15:00** in 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 – 059 705771

Domenica 20 ottobre, a Montese, la camminata "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, a Castelvetro, la camminata “Castelvetro Cammina: un passo verso la prevenzione”

Introduzione all'attività a cura di Cecilia Zurlo, chinesologa della Medicina dello Sport dell'Ausl 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 Maria Teresa Casalenuovo. Portare il tappetino.

Per info: 059 758860 – 059 758818

Per info: Yoga 3472751649 sig.ra Rossella

Mercoledì 23 ottobre, a Vignola, la camminata “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: Scorbibanda e Associazione La Banda della Trottola

Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451

LOCANDINA

Sabato 26 ottobre, a Castelnuovo Rangone, la “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 la camminata Cecilia Zurlo, chinesologa dell'Ausl di Modena.

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: 059 534802 – www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it

Sabato 26 ottobre, a 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

Domenica 27 ottobre, a 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: 059 534802 – www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it

Domenica 27 ottobre, a Levizzano Rangone, evento "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

LOCANDINA

Domenica 27 ottobre, a Montalto di Montese, la camminata "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

LOCANDINA