

**OTTOBRE
ROSA**

MESE DELLA PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI

5 minuti che valgono una VITA



Il filo "Rosa di Arianna 2025"

MESE DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA

ITINERARI ATTRAVERSO I TERRITORI DEL DISTRETTO DI VIGNOLA

La seguente rassegna di incontri, camminate, occasioni di movimento, spettacoli, attività ludico ricreative, nasce dalla co-progettazione del tavolo tecnico distrettuale di promozione della salute, per sensibilizzare alla prevenzione oncologica e dei tumori femminili. Si sottolinea l'importanza di 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

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 7° edizione della rassegna di eventi rivolti alla cittadinanza:

PROGRAMMAZIONE DELLE INIZIATIVE DISTRETTUALI

Sabato 4 ottobre – Camminata “CAMMINANDO IN COMPAGNIA”

In collaborazione con il gruppo di cammino Muovi-Vi, Camminando in Compagnia, Camminate tra I ciliegi e l'Associazione #iostoconvoi.

Punti di ritrovo e partenze:

VIGNOLA ore 14.00 Parcheggio Centro Nuoto Via Portello

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

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.

Presentazione progetto Naturopatia in ambito oncologico:

“La via naturale alla prevenzione: il contributo della Naturopatia al benessere psicofisico” con l'intervento di Giorgia Ceccolini, Naturopata

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 2025, a cura dell'Associazione #iostoconvoi

Domenica 5 ottobre

TRA LE BASSE DI VIGNOLA E LE COLLINE DI SAVIGNANO

Il Gruppo di Cammino Muovi-VI in collaborazione con il gruppo di cammino “Camminando in Compagnia” e l'Associazione La Montagna

Descrizione dei percorsi:

Percorso breve: partenza ore 8:00 dalla stazione M2 (fronte Gollini), giro ad anello di 4,5 km nelle basse, durata circa 1 ora, rientro su M2.

Percorso intermedio: partenza ore 9:30 davanti al Comune di Savignano, camminata sulle colline con rientro presso il Comune previsto tra le ore 11:00 e le 11:30.

Percorso lungo: partenza ore 8:00 da M2, proseguimento sul Percorso Salute di Savignano, Chiesa nel Borgo, via Monticelli e ritorno sul Percorso Salute, per un totale di circa 16 km, durata 3.30/4.00 ore, rientro previsto alle ore 11:30/12:00.

Mercoledì 8 ottobre–Camminata

VIGNOLA

“Salute e Parole, il Convivio”

Una camminata per il benessere, tra movimento, dialogo e condivisione

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 da percorrere in circa 3:00 ore. Percorso escursionistico di livello intermedio:

- Consigliato a chi ha un minimo di allenamento
- Sentieri ben tracciati e facilmente percorribili
- Accessibile anche a camminatori non esperti, purché in buona forma fisica

Sarà offerta una merenda e un gadget a tema a tutti i partecipanti.

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

Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451

Iniziativa di solidarietà e sensibilizzazione per Ottobre Rosa:

“TESTA ALTA”

i parrucchieri di Spilamberto realizzeranno pieghe su appuntamento nelle seguenti date:

- **5 ottobre** – Riflessi Parrucchieri
- **12 ottobre** – Greta Parrucchieri
- **21 ottobre** – Valentini Hair Studio
- **22 ottobre** – Cespuglio Parrucchieri
- **26 ottobre** – Kaos Parrucchieri

Donazione a favore dell'Associazione [#iostoonvoi](#), che opera all'interno del Day Hospital Oncologico di Vignola.

Sabato 11 ottobre

VIGNOLA

“IL SEGRETO DELLA BUONA SALUTE È RACCHIUSO NEL MOVIMENTO COSTANTE”

Dalle ore 09.30 alle ore 11.30 presso il Parco Europa in via Cavedoni, 68 a Vignola: introducono l'attività sessione di attività fisica ad intensità moderata e controllata, dall'Istruttrice Michela Venturi, laureata in Scienze Motorie - Munirsi di tappetino

A seguire parleremo di screening oncologici con operatori dell'Azienda Usl di Modena

“CONVERSANDO DISSIPIAMO I DUBBI PER FAVORIRE L'ADESIONE AGLI SCREENING FEMMINILI”

A fine attività “Una coccola per te”: estrazione tra le partecipanti, di buoni taglio/piega capelli offerti dai parrucchieri del territorio

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

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

Domenica 12 ottobre – Camminata

ZOCCA

“CAMMINATA TRA I CASTAGNI IN ROSA”

Ritrovo ore 9.00.

Percorso da Zocca al Museo del Castagno e del Borlengo in via San Giacomo, 724 arrivo alle ore 10:30 circa 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 il Comune di Zocca

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

Lunedì 13 ottobre

SPILAMBERTO DALLE 9:00 – 11:00

Incontro con le donne delle comunità straniere sul tema della sana alimentazione e del movimento, con focus sulla prevenzione dei tumori

“ALIMENTAZIONE SANA E ATTIVITÀ FISICA: ALLEATE DELLA PREVENZIONE”

Interventi previsti:

Simona Midili – Dietista, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Ausl Modena

Cecilia Zurlo – Chinesiologa AMPA, UOC Medicina dello Sport, Ausl Modena

Sarà prevista la presenza di una mediatrice linguistica-culturale araba, al fine di garantire la piena comprensione dei temi trattati da parte di tutte le partecipanti

Per info: 059 789964 - cultura@comune.spilamberto.mo.it

Mercoledì 15 ottobre – Camminata ore 9.00

Vignola

“SALUTE E PAROLE, IL CONVIVIO”

Una camminata per il benessere, tra movimento, dialogo e condivisione.

Parcheggio Ex Mercato Ortofrutticolo di via Antonio Gramsci, fino a Castelvetro in piazza e ritorno

Percorso da percorrere in circa 4:30 ore. Percorso escursionistico di livello intermedio:

- Consigliato a chi ha un minimo di allenamento
- Sentieri ben tracciati e facilmente percorribili
- Accessibile anche a camminatori non esperti, purché in buona forma fisica

A conclusione: distribuzione gadget

A cura di: Scorbibanda e Associazione La Banda della Trottola

Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451

Giovedì 16 ottobre – Incontro

ZOCCA 9:00-11:00

PILLOLE DI PREVENZIONE “ LO SCREENING DEI TUMORI GINECOLOGICI FEMMINILI”

Incontro rivolto alle donne migranti presso Centro Giovani di Viale G. Verdi, 53

Promotori: Centro Stranieri e Centro per le Famiglie dell'Unione Terre di Castelli, con Elisa Chierchia Ginecologa del Servizio Salute Donna - Ausl di Modena - Distretto di Vignola.

Per info: Centro per le Famiglie **059/777612** - centrofamiglie@terredicastelli.mo.it

Sarà presente una mediatrice linguistico culturale di lingua araba

Sabato 18 ottobre

MARANO SUL PANARO

“BAGNO ARMONICO”

Ore 15:00 presso la sala Art Cafè del Teatro di Kia (ingresso laterale sulla destra, lato canale) del Centro Culturale di Marano sul Panaro

Portare un tappetino e coperta

Al termine verrà offerta una merenda dal Circolo Auser “La Grama”

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

Sabato 18 ottobre

CASTELNUOVO RANGONE

Ore 17:00 presso la Sala delle Mura del Comune in via della Conciliazione 1/A

“Lezione di Pilates per il pavimento pelvico” condotto da Kan Train

Al seguire alle ore 18.00 aperitivo offerto per tutti i partecipanti

Per info: Ufficio Cultura 059 534802 – www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it

Sabato 18 ottobre – Punto informativo

CASTELNUOVO RANGONE 9:00 - 12:00

“SPAZIO ROSA IN FARMACIA”

presso la farmacia Comunale Carlo Urbani di viale Eugenio Zanasi 46/d

Saranno presenti i professionisti del Consultorio Familiare dell'Ausl di Modena – Distretto di Vignola, per approfondire i temi della prevenzione e rispondere alle domande dei partecipanti

Per info: Ufficio Cultura 059 534802 – www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it

I LUNEDÌ DELLA SALUTE – OTTOBRE ROSA

Diabetità: diabete e obesità, come prevenire e gestire la diabetità

Lunedì 20 ottobre 2025 – ore 14

Circolo Centro Cittadino, Via Tacchini 15/A – Spilamberto

Relatori: Dr. Giuseppe Bianconi (MMG) e Dr.ssa Laura Busoli (Dietista Ausl Modena)

Ingresso libero e gratuito

Per info: cccspilamberto@libero.it, spimo_spilamberto.cgiler@er.cgil.it

SPI-CGIL tel.059/784460 dal Lunedì al Venerdì ore 9.00-12.00

Circolo Centro Cittadino tel.059/781009 orario di apertura

Mercoledì 22 ottobre – Camminata ore 14.00

VIGNOLA - SAVIGNANO

“SALUTE E PAROLE, IL CONVIVIO”

Una camminata per il benessere, tra movimento, dialogo e condivisione

Parcheggio Ex Mercato Ortofrutticolo di via Antonio Gramsci, fino a Savignano alto e ritorno

Percorso da percorrere in circa 2:30 ore. Percorso escursionistico di livello intermedio:

- Consigliato a chi ha un minimo di allenamento
- Sentieri ben tracciati e facilmente percorribili
- Accessibile anche a camminatori non esperti, purché in buona forma fisica

A conclusione: distribuzione gadget

A cura di: Scorbiana e Associazione La Banda della Trottoia

Gradita la conferma di partecipazione al 338 2356451

Sabato 25 ottobre

GUIGLIA

ore 15.00 YOGA IN ROSA

lezione di yoga a cura di AVIS COMUNALE DI GUIGLIA ODV presso la Sala Specchi al Castello di Guiglia Via G. di Vittorio, 2

Ricordate di portare un materassino

Per info: Comune 059 709911 - www.comune.guiglia.mo.it

Sabato 25 ottobre – Punto informativo

CASTELNUOVO RANGONE 9:00 - 12:00

“SPAZIO ROSA IN FARMACIA”

presso la farmacia Comunale Carlo Urbani di viale Eugenio Zanasi 46/d

Saranno presenti i professionisti del Consultorio Familiare dell'Ausl di Modena – Distretto di Vignola, e la Referente della Promozione della Salute per approfondire i temi della prevenzione e rispondere alle domande dei partecipanti

Per info: Ufficio Cultura 059 534802 - www.comune.castelnuovo-rangone.mo.it

Domenica 26 ottobre – Camminata

DA ZOCCA AL MONTE RIVA E RITORNO

“TRA VETUSTI CASTAGNI AI BALZI DEL MONTE RIVA”

Ritrovo alle ore 9.30 c/o Municipio di Zocca via del mercato, 104

Partenza alle ore 10.00

Camminata organizzata dal gruppo di cammino Salto Salto Trekking in collaborazione con la Proloco Zocchese, il Comune di Zocca e l'Associazione Avap Zocca

Per info: 320 4397268 Barbara Fuzzi

Domenica 26 ottobre – Camminata

"CASTELVETRO CAMMINA"

in collaborazione con l'Associazione #Iostoconvoi, il gruppo di cammino Muovi-Vi e Ceas Valle del Panaro

Ritrovo presso Cortile della Biblioteca - Centro Storico alle ore 8.45 - Partenza ore 9.00

2 percorsi : con le guide Ceas

- lungo di 10 km
- breve di 6 km

Iscrizione alla partenza

Alle ore 10.30 - lezione gratuita di Yoga a cura delle “Ragazze del parco San Polo” - in caso di maltempo si farà comunque all'interno della sala civica Pake.

Al termine sarà offerto un rinfresco salutista a cura dell'associazione [#iostoconvoi](#)

VI ASPETTIAMO NUMEROSI A TUTTE LE ATTIVITÀ