



L'AZIENDA USL DI MODENA TI OFFRE LO SCREENING MAMMOGRAFICO

Ci prendiamo cura di te, partecipa!

Programma di diagnosi precoce rivolto gratuitamente a tutte le donne dai 45 ai 74 anni della provincia di Modena.

Numero unico aziendale 059 438001

- da lunedì a venerdì 8.30 - 17.00; sabato 8.30 - 12.00
screeningmammo@ausl.mo.it

Grazie ai buoni risultati raggiunti in oltre 10 anni di attività con il programma e sulla base delle evidenze di efficacia documentate dalla letteratura scientifica, la Regione Emilia-Romagna ha deciso di coinvolgere anche le donne in fascia di età 45-49 anni e 70-74 anni dal 1° gennaio 2010.

Aderisco perché:

- mi voglio bene
- è il primo tumore femminile per frequenza e causa di morte nelle donne
- partecipare allo screening riduce del 35% la probabilità di morire per cancro, aumenta la possibilità di guarigione e gli interventi chirurgici sono meno demolitivi
- è gratuito, esente da ticket, e non necessita di prescrizione del medico curante
- ricevo per posta un invito con l'indicazione dell'appuntamento. Il risultato dell'esame, quando non riscontra lesioni, viene comunicato a domicilio per lettera
- la mammografia può evidenziare segni che rendono necessario un approfondimento diagnostico.

Si ringraziano i parrucchieri del territorio che hanno aderito al progetto offrendo "una coccola per te":
 buono omaggio piega o taglio capelli:

- Karisma (Vignola) 059.765719
- Tocco di forbici (Vignola) 3892353876
- Anto di Giovanelli Antonella (Vignola) 059.762795
- Silvia parrucchiera (Vignola) 059.762208
- Angela New Hair (Savignano) 059.761107
- L'angolo Parrucchieria (Marano) 059.793382
- Ines Vicini (Vignola) 3386370621

In collaborazione con:

Salto Salto Trekking,
 Ago Filo e Dintorni,
 Cercasi Nonne,
 Ortofrutta Bortolotti Giuseppina Castelvetro,
 Museo del Castagno di Zocca,
 Ass. La Slucadora
 Conad di Zocca

Avis Spilamberto,
 MuoviSPILLA,
 MuoviCASTELNUOVO,
 MuoviVI,
 Movimento è Salute,
 La Via Lattea,
 "Camminate tra i Ciliegi"

Il filo "Rosa" di Arianna

Partecipa ai nostri eventi e condividi sui social con
#ottobrerosa2020distrettodivignola



PROGRAMMA INIZIATIVE

Programma delle iniziative di Ottobre Rosa 2020 per sensibilizzare la collettività alla prevenzione del tumore al seno e per ricordare a tutte le donne di prendersi cura ogni giorno della propria salute.

Si sottolinea l'importanza della prevenzione: dall'adesione allo screening mammografico per la diagnosi precoce, all'adozione di stili di vita sani per ridurre il rischio di sviluppo della malattia.

L'Azienda USL, tutti i Comuni del Distretto di Vignola in collaborazione con le associazioni del territorio, organizzano il seguente programma di eventi rivolti alla cittadinanza:

SABATO 10/10/2020

"Percorsi...comuni" Camminata Rosa sulla Via Romea Nonantolana

Con la collaborazione di "Camminate tra i ciliegi", "Muovi Vi" e "MuoviSpilla"

Punti ritrovo e partenze:

Ore 15.30 Vignola - Percorso km 6 c/o Aree Verdi Adiacenti Centro Nuoto Via Portello (info: centroatt.motorie@libero.it - tel. 3488581370)

Ore 15.00 Savignano - Percorso km 5 c/o Municipio Via doccia 64. (info: 3346050717)

Ore 15.00 Marano s.P - Percorso km 8 c/o P.zza Matteotti (info: biblioteca@comune.marano.mo.it - tel. 059.705771)

Ore 17.00 Arrivo presso la sede dell'Ass. #iostococonvoi Via della Resistenza Savignano s.P. Loc. Formica - L'Associazione è presente al Day Service oncologico presso l'Ospedale di Vignola.

Ringrazamenti e Saluti con la partecipazione delle Amministrazioni Comunali e la Direzione del Distretto di Vignola.

A seguire sarà offerta a tutti i partecipanti una "merenda salutare" a cura dell'Associazione. (info: tel. 3387088992).

Per tutto il mese di Ottobre, la fontana di piazza Falcone a Savignano, opera di A. Sgroi, sarà illuminata di rosa.

DOMENICA 11/10/2020

**Castelnuovo Rangone
"Dalla parte delle Donne"**

dalle ore 8.30 alle 12.30 apertura straordinaria della Farmacia Comunale: prenotata al numero 059534951, una consulenza ostetrica gratuita sull'autoesame del seno, a cura delle Ostetriche del servizio Salute Donna del Distretto di Vignola AUSL di Modena

A ottobre in farmacia sono in vendita mascherine rosa il cui ricavo verrà devoluto all'associazione Il Cesto di Ciliegie.

"Camminata in Rosa" - Partenza alle ore 9.30

ritrovo davanti alla farmacia comunale

Percorso: 7 km su Percorso Tiepido - Montale az. agr. La Besina - Parco Alda Merini - Ciclabile della Costituzione - ritorno alla farmacia

In collaborazione con le associazioni "Movimento è Salute"

e "MuoviCastelnuovo".

Indossa la tua mascherina Rosa.

Per info: Susanna 3383139217 o Patrizia 3472406012

SABATO 17/10/2020

Attività nel Parco (è consigliato munirsi di materassino)

Vignola Parco Europa, ore 10.00-11.00 Lezione (metodo) Pilates

Nell'ambito del progetto di Comunità "Camminate tra i Ciliegi ed altro movimento" (info: 3488581370)

A seguire sorteggio e premiazione, tra le partecipanti, di buoni taglio/piega capelli "Una coccola per te" offerti dai parrucchieri del territorio.

Passeggiamo insieme!

...insieme alle partecipanti al progetto "Parliamo l'italiano insieme!"

a cura di Centro Stranieri e Centro per le Famiglie dell'Unione Terre di Castelli.

Vignola: venerdì 16 ottobre ritrovo ore 9:00 in piazza dei Contrari

Marano: mercoledì 21 ottobre ritrovo ore 9:00 in piazza Matteotti

Castelvetro: giovedì 22 ottobre ritrovo ore 9:00 al chiosco del parco San Polo

(info: Centro per le Famiglie 059.777612 - centrofamiglie@terredicastelli.mo.it)

DOMENICA 18/10/2020

Zocca: "Camminata tra I Castagni... In Rosa"

Ore 9:00 ritrovo in Piazza dei Martiri a Zocca vicino al monumento dei Caduti.

Percorso da Zocca al Museo del Castagno (degustazione di prodotti tipici in loco) e rientro a Zocca ore 12 circa.

(info: Biblioteca Comune di Zocca 059.985736 - 985725; ruggeri.f@comune.zocca.mo.it)

DOMENICA 18 ottobre 2020

Vignola "Camminata in rosa"

"Muovivi", in collaborazione con "Cercasi nonne".

ore 08.30 Partenza da M1 Biblioteca Auris

Itinerario: biblioteca, percorso Sole verso Marano - Sentiero CAI - Villa Bianca - Percorso Benessere Campiglio - Parco Nuovi Nati - Biblioteca. Percorso 15 km

(info Fiorella 3270738116)

DOMENICA 25 Ottobre 2020

Spilamberto Camminata "Tutti Insieme... in Rosa"

Muovispilla

Partenza dalla Casa della Salute ore 8.45

Percorso Metrosvilla e arrivo tutti insieme alle ore 10

(info: Silvana 3385877934)

Per tutto il mese di Ottobre, il Torrione del Comune di Spilamberto, sarà illuminato di rosa.

DOMENICA 25/10/2020

Castelvetro: "Castelvetro Cammina"

Percorso di circa 10 Km con partenza ore 9 in Piazza Roma

Percorso breve circa 7 km con partenza ore 9 presso Parco San Polo

Iniziativa in collaborazione con l'Associazione "#iostococonvoi", "Ago filo e dintorni" e "Ortofrutta Bortolotti Giuseppina"

(info e prenotazioni: Comune Castelvetro tel. 059/758860 - 059758818 dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 13.00)

DOMENICA 25/10/2020

Roccamalatina di Guiglia ore 15.00 presso il parco giochi

"Sedute in Rosa" collocazione della panchina rosa per sensibilizzare la collettività al tema della prevenzione del tumore al seno. (info Ufficio Cultura Comune di Guiglia 059.709951)

SABATO 31/10/2020

Camminata a Montese:

"Montese, si veste di Rosa tra mostri fantasmici e leggende".

Ritrovo Piazzale del cimitero ore 16.00

Per info e prenotazioni Barbara 3204397268 - Biblioteca 059971122

A cura del gruppo "Salto Salto Trekking" e Comune di Montese

Brevi raccomandazioni sanitarie "in tempo di Covid" per la ripresa delle attività motoria sul posto in spazio pubblico in riferimento alle Linee-Guida dell'Ufficio Sport presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri del 4 maggio prot. n. 3180

L'attività fisica sul posto a basso moderato impegno cardiovascolare deve rispettare l'impiego delle raccomandazioni principali:

- distanziamento di almeno 2 metri tra i soggetti partecipanti
- periodica detersione/disinfezione delle mani e/o sanificazione dei guanti monouso se impiegati
- utilizzo di mascherina chirurgica
- impiego di sacchetto personale dove raccogliere guanti, mascherina, fazzoletti ed altri eventuali dispositivi monouso impiegati da smaltire secondo le linee guida ministeriali e sacchetto/borsa dove riporre gli effetti personali (telefono cellulare, occhiali, chiavi, etc.)
- rispetto delle norme anti-assembramento

Per l'attività in marcia tipo gruppo di cammino, se l'attività è a basso/moderato impegno cardiovascolare per una velocità di marcia entro i 4 Km/h, valgono le medesime raccomandazioni appena descritte.

- Se l'attività viene svolta ad una velocità superiore ai 4 Km/h può essere rimossa la mascherina purché chi si dispone in scia rispetto agli altri partecipanti rispetti un distanziamento di 5 metri.
- Se l'attività supera i 14,4 Km/h (anche se improbabile per un gruppo di cammino) il distanziamento in scia deve aumentare a 10 metri.