



# Il filo "Rosa" di Arianna

Partecipa ai nostri eventi e condividi sui social con [#ottobrerosa2020distrettodivignola](https://www.instagram.com/ottobrerosa2020distrettodivignola)

## 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](mailto: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"



## 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 ricavato 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.