



OTTOBRE Rosa

Il sorriso che resta: una camminata in rosa dedicata ad Alice

SABATO
3 OTTOBRE 2026

Tracce in cammino
Passeggiata terapeutica di autonarrazione a fumetti

Passeggiata di Unione promossa dall'associazione #IstoconVoi e BettyB.
Camminata narrata con **Veronica Moretti**, vicepresidente di Graphic Medicine Italia e **Kanjano** autore di "Diario a fumetti del mio tumore".

Partenza condivisa ore 15:30 presso la nuova sede in costruzione di #IstoconVoi - Via Resistenza, Formica.

ROSA IN QUOTA

Camminate in salita per la salute con merenda condivisa. Organizzate da Scorbiana la Banda della Trattola.

14 OTTOBRE Ore 08:30 - Da panchina rossa Asl Vignola a punto panoramico Saggittario.

21 OTTOBRE Ore 14:00 - Da panchina rossa Asl Vignola a Savignano Alto.

28 OTTOBRE Ore 09:00 - Da panchina rossa Asl Vignola a punto panoramico Campiglio.

MARTEDI 6 OTTOBRE

Spilamberto

Sala Piazza Caduti libertà, 4
Ore 18:30



Alimentazione sana e attività fisica: le alleate della prevenzione

Interverranno **Simona Midili**, dietista del SIAN dell'Azienda USL di Modena, e **Cecilia Zurlo**, chinesioLOGA AMPA della Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Modena

VENERI 9 OTTOBRE

Zocca



Sala consiliare, Via del mercato, 104
Ore 18:00

Tumore al seno e attività fisica: il movimento come parte del processo di cura e di prevenzione.

Conferenza divulgativa con **Lorenzo Galluzzi**, prof. associato Fox Chase Cancer Center e **Alice Avanzini**, contrattista di ricerca presso università di Verona

SABATO 10 OTTOBRE

Marano sul Panaro



palestra scuola "De Amicis"
Ore 15:00

Bagno armonico di Gong

Lezione rilassante di **Bagni di Gong** presso la palestra della scuola nuova "De Amicis".
Necessario portare il tappetino personale.

A seguire sarà offerta una **Merenda** all'interno del circolo "La Grama".

DOMENICA 11 OTTOBRE

Savignano sul Panaro



Parco del comune e sala consiliare
Ore 17:00

Sediamoci sul giallo: due chiacchiere per parlare di endometriosi.

Inaugurazione **panchina gialla**, simbolo della lotta contro l'**endometriosi** in collaborazione con l'associazione Endopunk.

A seguire conferenza con ginecologi ed esperti in endometriosi, vulvodinia e pavimento pelvico

DOMENICA 11 OTTOBRE

Zocca



Piazza dei Martiri
Ore 09:00

Camminata in rosa

Camminata con partenza da Zocca e arrivo al Museo del Castagno.

Promozione del movimento come strumento di benessere, prevenzione e socialità.

SABATO 17 OTTOBRE

Guiglia



Piazza Belvedere
Ore 15:00

Camminata metabolica, è l'ora della prevenzione

Evento gratuito organizzato da **Avis** e **AVR** con la collaborazione del **comune di Guiglia**.

Ritrovo in piazza Belvedere.

In caso di maltempo l'evento sarà annullato.
Necessario portare il materassino personale.

SABATO 17 OTTOBRE

Montale



Spazio Libra, Via Campania 24
Ore 16:00

Prevenzione e movimento

Incontro aperto a tutti, dedicato alla prevenzione e alla promozione di sani stili di vita con la dott. Ferrante, organizzato da "Movimento è salute".

Al termine dell'incontro, sarà svolta una lezione di **Pilates** per il **pavimento pelvico**.

LUNEDI 19 OTTOBRE

Savignano sul Panaro



Biblioteca comunale
Dalle ore 09:30 alle ore 11:30

Pillole di prevenzione:

Lo screening dei tumori ginecologici femminili.

Incontro rivolto alle donne migranti.

A cura del Centro Stranieri e Centro per le Famiglie dell'Unione Terre di Castelli, con dott.ssa Elisa Chierchia Ginecologa del Servizio Salute Donna - Azienda USL di Modena Distretto di Vignola.

MERCOLEDI 21 OTTOBRE

Vignola



Biblioteca Auris - Via San Francesco
Ore 18:30

Il cibo che cura:

Alimentazione e oncologia tra prevenzione e cura

Interverranno D.ssa **Filomena Campolongo** - Unità assistenziale dietetica dell'AUSL di Bologna e **Roberto Carcangiu** - R&D Cooking Director e Presidente Associazione Professionale Cuochi Italiani.

SABATO 24 OTTOBRE

Savignano sul Panaro



Via Claudia, 3644 - Profumeria Stefany
Dalle 09:00 alle 18:00

Visita senologica ed ecografia

Giornata di prevenzione con visite senologiche complete di ecografia offerta alla cittadinanza, grazie al **Progetto Ant.**

Giovedì 22 ottobre ore: 20:30 in sala Consiliare, incontro divulgativo sulla prevenzione al tumore al seno.

DOMENICA 25 OTTOBRE

Castelvetro di Modena



Piazza Roma ore 8:45 per la camminata
Ore 10:00 per lezione Yoga.

Castelvetro cammina:

un passo verso la prevenzione

Camminata divulgativa a due percorsi: 5 Km o 10 Km con le guide del Ceas Valle del Panaro. Iscrizione ad offerta minima 2€ - il ricavato sarà devoluto all'associazione #IstoconVoi.

In alternativa alla camminata, **lezione di yoga** gratuita con le "Ragazze del parco San Polo"

MERCOLEDI 28 OTTOBRE

Vignola



Sala riunioni Ausl - Via libertà 799
Dalle ore 17:00 alle ore 19:00

La salute della donna:

prevenzione, benessere e qualità della vita

Incontro divulgativo sulla **salute del pavimento pelvico in menopausa**. Percezione, ascolto, strategie e stili di vita sani per il mantenimento della salute. Interviene **Lorena Turbati** - Ostetrica

SABATO 31 OTTOBRE

Castelnuovo Rangone



Farmacia comunale Carlo Urbani,
Viale Eugenio Zanasi, 46/b
Dalle ore 09:00 alle ore 12:30

Autopalpazione del seno:

impariamo a conoscerla in farmacia

Una ostetrica dell'Azienda USL di Modena sarà a disposizione per fornire indicazioni corrette sull'autopalpazione, rispondere alle domande e parlare di prevenzione