COMITATO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA

PRESIDENTE COMITATO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA
Carla Faralli

COMITATO ORGANIZZATORE
Gian Carlo Cacciari, Luisella Gualandi, Tiziano Guerra, Patrizia Guidoni, Maria Antonella Magnoni, Marinella Maleti, Cristina Manferdini, Stefano Mignani, Milena Montanari, Annalisa Pession, Maria Carla Re, Sara Roversi, Enea Tesini

COORDINAMENTO ESECUTIVO
Roberta Gollini, Margherita Gusella
P.PROJECT Idee in Comunicazione

COORDINAMENTO COMITATO SCIENTIFICO
Patrizia Farruggia

COORDINAMENTO AREA DELLA PREVENZIONE
Stefano Mignani, Gianni Saguatti,
Mario Taffurelli, Claudio Zamagni

CON LA COLLABORAZIONE DI
Aeroporto G. Marconi di Bologna
Centro Socioricreativo Culturale STELLA, CNGEI Sezione Bologna, Co.Ta.Bo., F.I.Cr. Federazione Italiana Cronometristi, Gruppo Fotografico La Rocca, Guardian Angels, la Feltrinelli Librerie, Librerie.Coop, MO.I.CA., Premio srl, Protezione Civile Emilia-Romagna, Villa del Parco, 118 Bologna Soccorso

SI RINGRAZIANO
Tutti i volontari e le Donne in Rosa
a cui esprimiamo con il cuore la nostra riconoscenza!

Il Presidente, il Consiglio Direttivo e lo Staff
della Susan G. Komen Italia, il personale sanitario
degli Ospedali Bellaria e Maggiore e del Policlinico
S. Orsola-Malpighi, le aziende ESAOTE per gli ecografi,
Espansione Group per i tonometri icare e Mammotome che
hanno contribuito alla realizzazione del Villaggio della Salute

Associazione Panificatori di Bologna e Provincia,
Azienda Agricola Fontanelli Guglielmo,
Booby Biscotti per animali, Cisalfa, Ducati Motor Holding,
Fabbri 1905, Furla, Gama, Hot Cup srl, La Perla, Nûby,
Pasticceria Dino, Pastificio Granarolo,
Tauleto Wine Fragrance, The Zazu, Vibram Five Fingers

susan g. komen ITALIA
PER LA LOTTA AI TUMORI DEL SENO

la prevenzione può salvarti la vita

Effettuando con regolarità dei semplici esami di prevenzione secondaria è possibile accorgersi di un tumore del seno negli stadi più precoci ed avere oltre il 90% di possibilità di guarigione, con cure semplici e poco invasive.

Segui perciò questi semplici consigli:

SCOPRI SE SEI A RISCHIO

- Informati con i tuoi familiari su eventuali vicende cliniche della tua famiglia
- Informati dal tuo medico sui fattori di rischio per il tumore del seno

LA DIAGNOSI PRECOCE È LA TUA PRIMA DIFESA

Aderisci al programma regionale di screening per la prevenzione del tumore della mammella:

- Se hai dai 45 ai 49 anni fai una mammografia gratuita ogni anno
- Se hai dai 50 ai 74 anni fai una mammografia gratuita ogni due anni
- Se hai meno di 45 anni e hai un rischio aumentato eredo-familiare per il carcinoma della mammella chiedi informazioni al Medico di Base sulle opportunità gratuite offerte dal programma di sorveglianza e intervento della Regione Emilia-Romagna (DGR 220/2011).

ADOTTA UNO STILE DI VITA SANO

- Mantieni il tuo peso forma
- Includi l'esercizio fisico alla routine quotidiana
- Limita il consumo di alcool
- Limita l'assunzione di ormoni dopo la menopausa
- Allatta al seno se possibile

PRENDI CONFIDENZA CON IL TUO SENO

Durante la vita, il seno va incontro ad una serie di cambiamenti, spesso di natura benigna. Consulta comunque subito il medico se noti uno qualsiasi dei seguenti sintomi al seno:

- Nodulo duro o che tende a indurirsi
- Gonfiore, sensazione di calore, rossore o colorazione scura della pelle
- Cambio di forma o dimensioni del seno
- Lievi depressioni o retrazioni sulla pelle del seno
- Lesioni, aree pruriginose o desquamate, irritazioni o retrazioni del capezzolo
- Secrezioni mai notate prima dal capezzolo
- Dolore localizzato e persistente

TRE GIORNI DI SALUTE, SPORT E BENESSERE

La **Susan G. Komen Italia** è una organizzazione senza scopo di lucro, basata sul volontariato, che opera dal 2000 nella lotta ai tumori del seno.

La **Race for the Cure**, evento simbolo della Komen Italia, è una festa di solidarietà che coinvolge famiglie, scuole, aziende, atleti e "sportivi della domenica" in un weekend ricco di iniziative che **culmina la domenica nella tradizionale corsa di 5 km con passeggiata di 2 km**.
La Race si propone di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione dei tumori del seno, raccogliere fondi ed esprimere solidarietà alle Donne in Rosa, donne che affrontano questa malattia di enorme rilevanza sociale.

Alle Donne in Rosa è riservata un'area speciale dove iscriversi, ritirare la borsa gara con maglietta, cappellino e pettorale rosa e, la domenica mattina, incontrarsi per fare colazione insieme prima della partenza della corsa e della passeggiata. Per accedere a quest'area le Donne in Rosa devono conservare la ricevuta anche dopo il ritiro della borsa gara.

5 X 1000
cod. fisc. 06073831007

SPONSOR NAZIONALE
Johnson & Johnson

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

con il patrocinio di

e dei Comuni di BAZZANO, CASALECCHIO DI RENO, CASTEL MAGGIORE, CREVALCORE, GAGGIO MONTANO, MALALBERGO, MEDICINA, MINERBIO, MONZUNO, PIEVE DI CENTO, SAN LAZZARO DI SAVENA, ZOLA PREDOSA

in collaborazione con

con la partecipazione di

COSMOPROF WORLDWIDE BOLOGNA
an event by Bologna Fiere

SPONSOR *DONNE IN ROSA*
Neutrogena

FORNITORE UFFICIALE
Lete

PARTNER UFFICIALE

MEDIA SPONSOR
RADIO BRUNO
DIVA UNIVERSAL

SPONSOR BAMBINI

TRASPORTI

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

7ª edizione - Giardini Margherita

susan g. komen ITALIA
race FOR THE cure™

BOLOGNA
27-28-29 settembre
2013

tre giorni di salute, sport e benessere
per la lotta ai tumori del seno

FAI UNA DONAZIONE!

Info e iscrizioni Race
Susan G. Komen Italia
Comitato Regionale Emilia-Romagna
Tel. 051.6225976 - Fax 051.6225759
bologna.race@komen.it
www.racebologna.it
komenitalia - @komenitalia

ORGANIZZAZIONE TECNICA
PROGETTO TECNICO

grafica: adversign 01-0813

PROGRAMMA

VILLAGGIO DELLA SALUTE, SPORT E BENESSERE

VENERDÌ 27 SETTEMBRE ORE 10-19 VILLAGGIO RACE

Iscrizioni, ritiro borse gara e tanti stand tra cui curiosare passeggiando

AREA FITNESS
a cura di HealthCity Bologna
La prevenzione in movimento

13.00 – 14.00 Spinning
14.00 – 15.00 e 17.00 – 18.00 Pilates
18.00 – 19.00 Aereosamba

AREA DONNE IN ROSA[1]
Iscrizioni, ritiro borsa gara con la maglietta, il cappellino e il pettorale rosa

11.00 – 13.00 Bioginnastica
a cura di Associazione Bioginnastica

Consigli di bellezza con esperti make up artist
a cura di Cosmoprof

AREA PREVENZIONE[2]
La diagnosi precoce è la tua prima difesa!

14.00 – 18.00 Visite di controllo del linfedema a donne già operate di tumore del seno
14.00 – 18.00 Visite di prevenzione dei disturbi urologici
14.00 – 18.00 Visite dermatologiche di prevenzione del melanoma
15.00 – 18.00 Visite di prevenzione del glaucoma
15.00 – 18.00 Consulenza sulla corretta alimentazione

SABATO 28 SETTEMBRE ORE 10-19 VILLAGGIO RACE

Iscrizioni, ritiro borse gara e tanti stand tra cui curiosare passeggiando

AREA FITNESS
a cura di HealthCity Bologna
La prevenzione in movimento

12.30 – 13.30 Postural
13.30 – 14.30 Pilates
14.30 – 15.30 Yoga

AREA DONNE IN ROSA[1]
Iscrizioni, ritiro borsa gara con la maglietta, il cappellino e il pettorale rosa

10.00 - 12.30 e 15.30-18.00 Seminario **Il linfedema oncologico dell'arto superiore: quando, come e perché.** A seguire, **Dimostrazione delle tecniche di trattamento del linfedema dell'arto superiore**

Consigli di bellezza con esperti make up artist
a cura di Cosmoprof

AREA PREVENZIONE[2]
La diagnosi precoce è la tua prima difesa!

10.00 – 18.00 Iniziative di sensibilizzazione e prevenzione secondaria del tumore del seno
15.00 – 18.00 Colloqui di consulenza genetica oncologica sulla familiarità del tumore del seno

AREA PALCO

15.30 Incontro divulgativo su bellezza e salute
17.00 Zumba
18.00 Premiazione Tornei C.S.I.

ASPETTANDO LA RACE...

10.00 – 18.00 Sul pratone ancora tanto sport con i **Tornei di Green Volley** aperti a tutti i tesserati CSI
a cura di C.S.I. Centro Sportivo Italiano
Per informazioni e iscrizioni: csivolley@yahoo.it

16.00 – 17.00 "**Ri-fiorire alla vita**" Guida pratica per allestire un piccolo spazio verde, un orto biologico e sostenibile sul balcone
Laboratorio pratico e gratuito
a cura di AIAB Emilia Romagna
Prenotazione consigliata: aiab.er@aiab.it

[1]*Per accedere a quest'area le Donne in Rosa devono conservare la ricevuta anche dopo il ritiro della borsa gara*
[2]*È possibile prenotarsi secondo disponibilità e fino a esaurimento posti allo 051 6225976 (lun-ven 10.00-17.00) - bologna.race@komen.it*

TRE GIORNI RICCHI DI TANTE ATTIVITÀ! SCOPRI ANCHE...

AREA BIMBI
Divertenti animazioni, laboratori di cucina e attività educative

STAND KOMEN ITALIA
Gadget dell'Associazione, tanti premi e altre divertenti iniziative

AREA SPONSOR
Samples, gadget, attività interattive e tanti prodotti che potrete assaggiare e portare a casa a fronte di una donazione, come le **Raviole e la Biosporta della Salute**

PUNTO INFORMATIVO SUI PROGRAMMI REGIONALI DI SCREENING ONCOLOGICO
a cura di AUSL Bologna

CORSA COMPETITIVA
La Race è anche una corsa competitiva. Per partecipare bisogna aver compiuto 18 anni al 29/09/13, essere tesserati per il 2013 alla FIDAL o ad altro ente di promozione sportiva convenzionato con FIDAL (AICS, UISP, ACSI, LIBERTAS, ecc.). Il tesserino in regola per il 2013 va esibito al ritiro del pettorale. In caso contrario, l'iscrizione sarà considerata valida esclusivamente per la gara non competitiva. **Per completare o effettuare le iscrizioni per la corsa competitiva contattare il Circolo Dozza entro le ore 16 del 27 settembre 2013: t. 051 231003 - f. 051 222165 - mballanti@circolodozza.it**

DOMENICA 29 SETTEMBRE ORE 10 TUTTI INSIEME PER LA RACE!

08.00 Apertura del Villaggio Race: ultime iscrizioni e ritiro borse gara, area giochi per i più piccoli. Musica e stand espositivi.
08.45 Riscaldamento pre-gara nell'area palco con **Jazzercise**
09.45 Tutti pronti ai nastri di partenza in **Piazzale Jacchia (Porta S. Stefano).**
10.00 Partenza della corsa competitiva e a seguire della non competitiva e della passeggiata
10.15 Musica e cheerleading con le coreografie acrobatiche delle **StarCheer** e **stretching** sul pratone in attesa delle premiazioni
11.00 Cerimonia di premiazione ed estrazione premi tra tutti i presenti

ALLA RACE NON VINCE SOLO CHI CORRE PIÙ VELOCE!
Oltre ai riconoscimenti per i primi classificati e le squadre più numerose anche tantissimi premi ad estrazione, tra cui due biglietti American Airlines per gli USA, tra i partecipanti e le squadre presenti alla cerimonia finale

COME PARTECIPARE ALLA RACE

- **ISCRIVITI SUBITO!**
  Con una donazione minima di 10 euro riceverai la borsa gara con la t-shirt e il pettorale per partecipare alla Race di domenica
- **DIVENTA RECLUTATORE.**
  Raccogli iscrizioni anche in famiglia, tra gli amici e colleghi, invitandoli anche a creare una squadra
- **CREA UNA SQUADRA.**
  Iscrivi almeno 10 persone entro il 22 settembre e potrai concorrere con i tuoi compagni ai premi dedicati alle squadre: più simpatica e originale, proveniente da più lontano, circolo sportivo o palestra più numerosa, più grande squadra aziendale, femminile, scolastica o universitaria, ospedaliera, "in divisa", Comuni della Regione Emilia-Romagna, nuova iscritta e la più numerosa in assoluto
  Per info e iscrizioni: squadre.bologna@komen.it
- **COLLABORA COME VOLONTARIO.**
  Se vuoi donarci un po' del tuo tempo scrivi a bologna.race@komen.it o chiama il numero 051.6225976

E se non puoi fare altro, sostieni comunque la Race for the Cure con una donazione libera!

Per saperne di più, scrivi a: bologna.race@komen.it

DOVE ISCRIVERSI

- **Susan G. Komen Italia Comitato Regionale Emilia-Romagna**
  c/o U.O. Anatomia Patologica – Ospedale Bellaria
  Via Altura 3 – 40139 Bologna
  (lun-ven 10-17) 051.6225976
- **Villaggio Race**
  27 e 28 settembre (10-19)
  29 settembre (entro le ore 9)
- **On line, con carta di credito**
  www.racebologna.it
- **Presso gli altri punti iscrizione**
  www.racebologna.it
  051.6225976

Scheda di iscrizione

susan g. komen ITALIA race FOR THE CURE

Bologna 7ª edizione
27-28-29 settembre 2013

ricevuta n. _____

Partecipo alla Race e sostengo la lotta ai tumori del seno con una **DONAZIONE** di

10€☐ 15€☐ 20€☐ 50€☐ 100€☐ ☐ _____
importi superiori a 10€ diversi da quelli indicati

SI PREGA DI COMPILARE TUTTI I CAMPI IN STAMPATELLO

Nome

Cognome

Luogo di nascita | Provincia

Data di nascita (GG/MM/AA) | Cellulare

E-mail

vuoi ricevere informazioni sulle nostre attività? SÌ NO

vuoi diventare **nuovo** volontario della Komen? SÌ NO

T-Shirt
☐ adulto ☐ bambino
Scegli la tua taglia: S M L XL

☐ *Ho avuto un tumore del seno e desidero indossare la t-shirt delle Donne in Rosa*

È possibile ritirare una borsa gara con la t-shirt e il pettorale, secondo disponibilità, dal 27 al 29 settembre presso il Villaggio Race.

Se **partecipi in squadra** indica il nome del gruppo e richiedi al tuo **capitano** di contattarci **entro il 22 settembre** allo 051 6225976 - squadre.bologna@komen.it

nome della squadra _____

Dichiaro di essere idoneo allo svolgimento dell'attività sportiva e confermo, sotto la mia responsabilità di aver dichiarato la verità (art. 2 legge 4/1/68 n. 15 come modificato dall'art. 3 comma 10 legge 15/5/1997 n. 127). Esonero gli organizzatori, la Susan G. Komen for the Cure, la Susan G. Komen Italia e i suoi collaboratori, tutti gli sponsor e qualsiasi altra persona o entità correlata all'evento da ogni responsabilità civile e penale, per danni a persone e/o cose da me causati o da me derivati. Autorizzo gli enti sopra elencati all'utilizzo di foto, video o qualsiasi altro materiale che mi riguardi registrato durante l'evento e, ai sensi del D. LGS. N. 196/03, al trattamento dei miei dati personali (ex art. 13), dei miei dati sensibili (art. 4 lett. D. e art. 26). Sarà possibile modificare o cancellare i propri dati in ogni momento. L'evento avrà luogo anche in caso di pioggia. Se, per circostanze straordinarie fosse annullato, la quota d'iscrizione verrà considerata una donazione a favore della Susan G. Komen Italia.

firma dell'iscritto _____ **data** _____
(in caso di minorenne, firma di un genitore o di un tutore)