

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 Maletti, 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, Associazione Succede Solo a Bologna, Centro Socioricreativo Culturale STELLA, CNGEI Sezione Bologna, Co.Ta.Bo., F.I.Cr. Federazione Italiana Cronometristi, Gruppo Fotografico La Rocca, Guardian Angels, il Resto del Carlitos, Istituto di Vigilanza Coopservice, la Feltrinelli Librerie, Librerie.Coop, MO.I.CA., Premio srl, Protezione Civile Emilia-Romagna, SILO Società Italiana di Linfologia Oncologica, 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, Carta in Festa, Cisalfa, Colazione da Bianca, Ducati Motor Holding, Fabbri 1905, Furla, Gama Professional, Hot Cup srl, La Perla, Nüby, Officina della Bellezza, Pasticceria Dino, Pastificio Granarolo, Tauleto Wine Fragrance, The Zazu, Vibram Five Fingers



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, BUDRIO, CASALECCHIO DI RENO, CASTEL MAGGIORE, CASTELLO D'ARGILE, CASTENASO, CREVALCORE, GAGGIO MONTANO, MALALBERGO, MEDICINA, MINERBIO, MONTE SAN PIETRO, MONTERENZIO, MONZUNO, PIEVE DI CENTO, SAN GIOVANNI IN PERSICETO, SAN LAZZARO DI SAVENA, SANT'AGATA BOLOGNESE, ZOLA PREDOSA

in collaborazione con

con la partecipazione di

COSMOPROF WORLDWIDE BOLOGNA

an event by

RIO mare

FERROVIE DELLO STATO ITALIANE

IL GIOCO DEL LOTTO

FONDAZIONE DEL MONTE 1473

MSD Be well

coesia

AMERICAN AIRLINES

KitchenAid

HealthCity

Hellenic

sosushi

COOP

Yoga

SPONSOR DONNE IN ROSA

Neutrogena

MEDIA SPONSOR

RADIO UNO

SPONSOR BAMBINI

Lete

SPONSOR BAMBINI

LAZI FLOW

PARTNER UFFICIALE

Partner Ufficiale

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
f komenitalia - @komenitalia

ORGANIZZAZIONE TECNICA

PROGETTO TECNICO

grafica: adversion 02-09-13

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
17.00 - 18.00 Aereosamba

AREA DONNE IN ROSA¹

Iscrizioni, ritiro borsa gara con la maglietta,
il cappellino e il pettorale rosa

11.00 - 13.00 Bioginnastica²

a cura di Associazione Bioginnastica

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



AREA PREVENZIONE²

La diagnosi precoce è la tua prima difesa!

13.30 - 17.00 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 ROSA¹

Iscrizioni, ritiro borsa gara con la maglietta,
il cappellino e il pettorale rosa

10.00 - 12.30 e 15.30-18.00 Seminario II
linfedema oncologico dell'arto superiore:
quando, come e perché. A seguire,
Dimostrazione delle tecniche di trattamento del
linfedema dell'arto superiore²

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

AREA PREVENZIONE²

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.

¹Per accedere a quest'area le Donne in Rosa devono conservare la ricevuta anche dopo il ritiro
della borsa gara

²È possibile prenotarsi secondo disponibilità e fino a esaurimento posti allo 051 6225976
(lun-ven 10.00-17.00) - bologna.race@komen.it

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



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 - meballanti@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



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

firma dell'iscritto

(in caso di minorenne, firma di un genitore o di un tutore)

data