



## ROMA RACE FOR THE CURE 2016

### MADRINE

Rosanna Banfi e Maria Grazia Cucinotta

### COMITATO D'ONORE

#### PRESIDENTE

Linda Douglass

Ornella Barra, Maite Carpio Bulgari, Jacqueline Baudit De Laurentiis, Carla Fendi, Giovanna Melandri, Claudia Parzani, Barbara Salabe, Giovanni Scambia, Anna Maria Tarantola, Luisa Todini, Sarah Varetto, Enrico Zampedri

### COMITATO ORGANIZZATORE

#### PRESIDENTE ONORARIO

Aurelio De Laurentiis

Lalla Ausiello, Livia Azzariti, Anna Costanza Baldry, Adriana Bellini, Vincenzo Brescia, Rossana Buono, Gabriella Buontempo, Raffaella Bussoletti, Carla Cecere, Maura Cosmelli, Maria Criscuolo, Giovanna De Nigris, Daniela Deiana, Elisabetta Di Agostino, Alba Di Leone, Milena Di Mauro, Gianluca Franceschini, Iva Ivanova, Fabio Leoni, Stefano Magno, Ilaria Mantellini, Riccardo Masetti, Alessandra Moia, Camilla Morabito, Flavia Prisco, Barbara Saba, Anne Marie Salleo, Patrizia Salvati, Stefania Salvati, Isabella Sbarra, Stefania Scalbi, Maria Cristina Senes, Cristiana Sordini, Daniela Terribile, Manuela Traldi, Roberta Tuzii, Francesca Ugolini, Marina Varlese, Raffaella Visonà, Simonetta Vranckx, Berta Zezza

## LA PREVENZIONE PUÒ SALVARTI LA VITA

Effettuando con regolarità semplici esami di prevenzione è possibile accorgersi di un tumore del seno negli stadi più precoci ed avere il 97% di possibilità di guarigione, con cure semplici e poco invasive.

Segui perciò questi semplici consigli:

### LA DIAGNOSI PRECOCE È LA TUA PRIMA DIFESA

Fai una visita clinica ed una ecografia almeno una volta ogni 2 anni, dai 20 ai 40 anni, ed ogni anno dopo i 40

Fai una mammografia ogni anno dai 40 anni in poi, se il fattore rischio è medio

Se sei a rischio più elevato chiedi al tuo medico quali test di screening sono più adatti a te in base alle vicende cliniche dei tuoi familiari e alla tua età

### ADOTTA UNO STILE DI VITA SANO

Mantieni il tuo peso forma

Fai esercizio fisico tutti i giorni

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 a 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

## thanks to

MAIN MEDIA PARTNER



PARTNER *DONNE IN ROSA*



PARTNER TECNICO



GOLD PARTNER



SILVER PARTNER



BASIC PARTNER



FRIENDS



FORNITORE UFFICIALE



MEDIA PARTNER



PARTNER UFFICIALE



## Info e iscrizioni Race

[www.raceroma.it](http://www.raceroma.it) - @komentalia - #raceroma2016

Susan G. Komen Italia

Tel. 06 3540551/2 - [roma.race@komen.it](mailto:roma.race@komen.it)

Cc postale n° 85950038

Cc bancario Banca del Fucino IBAN IT74 C031 2403 2020 0000 0231 229

Donaci il tuo 5x1000 • C.F. 06073831007

ORGANIZZAZIONE TECNICA



# PROGRAMMA

# RACE 2016 FOR THE CURE

TRE GIORNI DI SALUTE, SPORT E BENESSERE  
PER LA LOTTA AI TUMORI DEL SENO

Roma  
13-14-15 maggio  
CIRCO MASSIMO  
17<sup>a</sup> edizione

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

CON IL PATROCINIO DI



ROMA



E LA PARTECIPAZIONE DI



NATIONAL PRESENTING PARTNER

Johnson & Johnson

LOCAL MAJOR PARTNER

OYSHO



## 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 su tutto il territorio nazionale.

## La Race for the Cure

è l'evento simbolo della Komen Italia. È una tre giorni ricca di iniziative dedicate a salute, sport e benessere che culmina la domenica con la tradizionale ed emozionante corsa di 5 km e passeggiata di 2 km.

### L'evento si propone di:

**sensibilizzare** l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione e di uno stile di vita sano

**raccogliere fondi** per nuovi progetti per la lotta ai tumori del seno

**esprimere solidarietà alle Donne in Rosa**, donne che si sono confrontate con il tumore del seno e che testimoniano che da questa malattia si può guarire



## Scopri le attività del Villaggio Race al Circo Massimo!

percorsi di promozione della salute per la diagnosi precoce dei tumori del seno e delle principali patologie femminili

tanti laboratori per la promozione di uno stile di vita sano

iniziative educative e ricreative per le Donne in Rosa

5 km di corsa competitiva e amatoriale e 2 km di passeggiata per uomini, donne e bambini, competitivi e corridori amatoriali - partenza ore 10

speciale celebrazione delle Donne in Rosa

riconoscimenti e premi per i primi classificati e le squadre più numerose

intrattenimento per tutta la famiglia con sport, musica e giochi per bambini

area espositiva con stand e attività per adulti e bambini

area bimbi attrezzata e ricca di iniziative ludiche e didattiche

**INIZIATIVE  
GRATUITE  
DAL VENERDÌ  
AL SABATO  
(ORE 10-20)**

**PARTECIPA  
ALLE ATTIVITÀ  
DELLA  
DOMENICA  
MATTINA  
(ORE 8-13)**

**E DURANTE  
I TRE GIORNI**

Visita [www.raceroma.it](http://www.raceroma.it) per eventuali aggiornamenti sul Programma



# Programma del Villaggio

## VENERDÌ 13 e SABATO 14 MAGGIO ORE 10-20

### LABORATORIO ATTIVITÀ FISICHE E SPORTIVE\*

#### La prevenzione in movimento

#### VENERDÌ 13 maggio

- 10.00-11.00 Social dance
- 11.00-12.00 Corebar
- 12.00-13.00 Macumba
- 16.15-16.45 Zuu
- 16.45-17.30 Cardio dance
- 17.30-18.15 Zumba
- 18.30-20.00 Attività fitness  
*a cura di Cisalfa Sport*

#### SABATO 14 maggio

- 10.00-10.45 Pilates
- 11.15-12.00 V-Yoga
- 12.15-13.15 Postural Training
- 16.00-16.45 R.E.D. and Function
- 16.45-17.15 Zuu
- 17.15-18.00 Zumba
- 18.00-19.00 Attività fitness  
*a cura di Cisalfa Sport*
- 19.00-20.00 Super Jump

#### 15.30-16.00 Premiazione contest #scuoleperlarace

### LABORATORIO BENESSERE PSICO-FISICO\*

#### Dalla teoria alla pratica. Attività per il corpo e per la mente

#### VENERDÌ 13 maggio

#### Laboratorio di Educazione Alimentare - Adulti

- 16.00-17.00 La merenda non la compro, la faccio in casa
- 17.30-18.30 Pane a colori
- 19.00-20.00 Piovono polpette

#### Laboratorio di Educazione Alimentare - Bimbi

- 16.00, 17.30 e 19.00 Biglie colorate: preparazione di gnocchetti di tutti i colori

#### Laboratorio del Benessere

- 10.00, 11.00 e 16.30 Qi Gong
- 12.00-13.00 Lezioni di primo soccorso con l'Esercito Italiano
- 18.00-19.00 Shiatsu
- 19.00-20.00 Olit training olistico

#### SABATO 14 maggio

#### Laboratorio di Educazione Alimentare - Adulti

- 10.00 e 12.00 Colazione da Komen
- 14.30 e 16.00 La merenda non la compro, la faccio in casa
- 17.30-18.30 Pane a colori
- 19.00-20.00 Piovono polpette

#### Laboratorio di Educazione Alimentare - Bimbi

- 10.30 e 12.00 Posso fare io i biscotti?
- 16.00-17.00 Oggi la pasta all'uovo la preparo io
- 17.30 e 19.00 Piovono polpette

#### Laboratorio del Benessere

- 10.00, 11.00 e 15.30 Qi Gong
- 11.00-12.00 Lezioni di primo soccorso con l'Esercito Italiano
- 12.00-13.00 Danzamovimentoterapia
- 13.00-14.00 Mindful running
- 14.30-15.30 Shiatsu
- 16.30-17.30 GroupSparring®
- 17.30-18.30 Nia Dance



# della Salute, Sport e Benes

## ATTIVITÀ DEDICATE ALLE DONNE IN ROSA\*

### VENERDÌ 13 maggio e SABATO 14 maggio

#### Consulti ed eventuali prestazioni specialistiche per donne operate:

- > Consulenza psiconcologica
- > Consulenza di chirurgia plastica
- > Consulenza dermo-estetica
- > Linfedema
- > Menopausa e osteoporosi
- > Sportello legale

### VENERDÌ 13 maggio

**12.00-13.00** Tecniche di rilassamento

**13.00-15.00** Riflessologia plantare

**15.00-16.00** Rilassamento muscolare progressivo

**17.00-18.00** Laboratorio di creatività manuale

**17.30-18.30** Training: *il "dopo" e la ricostruzione di sé dopo la malattia oncologica*

**18.00-19.00** La pet therapy come supporto alle donne: laboratorio aperto con piccoli animali

#### Laboratorio di Educazione Alimentare

**12.30 e 17.30** La prevenzione vien mangiando

**14.00-16.00** Le erbe della salute

**18.30-19.30** Raw for the Cure, alimentazione crudista

### SABATO 14 maggio

**10.00, 11.00 e 12.00** Yoga

**10.00-13.00** I racconti del SÉno

**13.00 e 14.30** Riflessologia Plantare

**15.00-16.45** Beauty Corner

**15.00-17.00** Feldenkrais

**17.00-18.00** Training: *immagine corporea e sessualità*

#### Laboratorio di Educazione Alimentare

**11.00-12.00** Raw for the Cure, alimentazione crudista

**12.30 e 17.30** La prevenzione inizia a tavola: impariamo a conoscere ciò che mangiamo

**15.30-17.30** Decorazione della tavola

**17.00-20.00** **Merenda in rosa: speciale celebrazione per le Donne in Rosa, con giocolieri e ospiti speciali!**

## AREA CONFERENZE

### VENERDÌ 13 maggio

**10.00-13.00** Mens sana in corpore sano

**17.00-19.00** Presentazione dei progetti di altre Associazioni non profit attive nella lotta ai tumori del seno, sostenuti con i fondi raccolti dalla Race for the Cure di Roma del 2015

### SABATO 14 maggio

**10.00-12.30** Approcci integrati per potenziare il sistema immunitario in oncologia

**14.30-16.00** Oltre la paura: fai uscire il tuo sogno dal cassetto

**16.30-18.30** Think for women's health, innovazione sociale per la salute delle donne

#### Ed inoltre:

*"Ascoltare, partecipare, imparare"*  
*Introduzione ai percorsi musicali in collaborazione con l'Accademia Nazionale di Santa Cecilia*

## INVITO ALLA PREVENZIONE:

> Percorsi di promozione della salute dedicati a donne appartenenti a categorie disagiate, promossi dalla Susan G. Komen Italia in collaborazione con la Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli, con la partecipazione di operatori sanitari di altri presidi ospedalieri romani e grazie anche al contributo della Fondazione Johnson&Johnson.

> Sportello informativo ed operativo della Regione Lazio per l'accesso agli screening per la diagnosi precoce del tumore del seno, del collo dell'utero e del colon.

> Misurazione della pressione arteriosa e della glicemia, a cura di FederfarmaRoma

*\*Per le attività sportive, del benessere psico-fisico, di alimentazione e per le attività dedicate alle Donne in Rosa è possibile prenotarsi in loco, secondo disponibilità.*

# sere - Circo Massimo

## Un weekend ricco di iniziative!

### AREA DONNE IN ROSA

- > Iscrizioni e ritiro borse gara
- > Laboratori e attività dedicate
- > Spazi "beauty"
- > Domenica punto di incontro per andare insieme alla partenza

### ATTIVITÀ PER I BAMBINI

- > Area giochi attrezzata
- > Iniziative ludiche e didattiche
- > Mini corsi di cucina (Area Alimentazione)

### STAND KOMEN ITALIA E AREA PARTNER

- > Gadget in edizione limitata per supportare la lotta ai tumori del seno e sentirsi parte dell'Associazione!
- > Distribuzione di samples, campioni e altre interessanti iniziative negli stand delle aziende partner



**TI ASPETTIAMO!**  
**#raceroma2016**



## DOMENICA 15 MAGGIO INSIEME AL CIRCO MASSIMO PER LA RACE!

- 8.00** Apertura del Villaggio Race: ultime iscrizioni, ritiro borse gara, area giochi per bambini e stand espositivi
- 8.15** Riscaldamento pre-gara (a cura di Jazzercise)

### 9.40 Tutti pronti per la partenza!

- 10.00** Inizio della corsa competitiva e subito dopo della corsa non competitiva e della passeggiata
- 10.30 - 11.15** Attività di intrattenimento in attesa delle premiazioni
- 11.15** Cerimonia di premiazione e festeggiamento della Race ed estrazione premi tra i presenti

**Alla Race non vince solo chi corre, l'importante è esserci!**

Oltre ai riconoscimenti per i primi classificati e le squadre più numerose, anche **tantissimi premi ad estrazione** tra i partecipanti e le squadre presenti alla cerimonia finale!

Visita il sito [www.raceroma.it](http://www.raceroma.it) per scoprire le categorie premiate per le squadre e il percorso della Race!

## ISCRIVITI SUBITO!

Donazione minima: **15 €** per ritirare borsa gara, t-shirt e pettorale secondo disponibilità.

### DOVE ISCRIVERSI

- **On line, con carta di credito**, su [www.raceroma.it](http://www.raceroma.it)
- **Susan G. Komen Italia**  
Circonvallazione Clodia 78/A  
(lun-ven 10-18) 06.3540551/2
- **Centro di Senologia - Pol. Gemelli**  
L.go A. Gemelli 8,  
7° Piano, Ala "O"  
(lun-ven 8-20)
- **Presso gli altri punti iscrizione**  
[www.raceroma.it](http://www.raceroma.it)  
06.35405538
- **Villaggio Race - Circo Massimo**  
13 e 14 maggio (10-20)  
15 maggio (entro le ore 9)

### PER GLI ATLETI COMPETITIVI

La 5 km è inserita nel calendario FIDAL. Iscrizioni per i competitivi:

- **G.S. Bancari Romani**  
[info@bancariromani.it](mailto:info@bancariromani.it)  
06.57288029  
(lun-ven 9-13 / 15-19)  
Viale Marco Polo 104

### CREA UNA SQUADRA

Fai squadra e iscriviti almeno 15 persone tra parenti, amici e colleghi!

### DIVENTA VOLONTARIO!

I volontari sono la forza della nostra Associazione, se vuoi donare un po' del tuo tempo e della tua esperienza contattaci allo 06.35405533 - [volontari@komen.it](mailto:volontari@komen.it)



17ª edizione

Scheda di iscrizione

ROMA 2016

13-14-15 maggio

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

15€  20€  25€  50€  100€   \_\_\_\_\_  
importi superiori a 15€ 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 13 al 15 maggio presso il Villaggio Race.

Se **partecipi in squadra** indica il nome del gruppo e richiedi al tuo **capitano** di contattarci **entro il 22 aprile** allo 06 35405538/39 - [squadre@komen.it](mailto:squadre@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 i partner 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 donazione sarà comunque destinata a supportare i programmi istituzionali della Susan G. Komen Italia.

firma dell'iscritto

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

data