

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:

SCOPRI SE SEI A RISCHIO

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

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 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



Info e iscrizioni Race

bologna.race@komen.it - www.racebologna.it

[f](https://www.facebook.com/komenitalia) [i](https://www.instagram.com/komenitalia) [You Tube](https://www.youtube.com/komenitalia) [TikTok](https://www.tiktok.com/komenitalia) @komenitalia - #racebologna2016

Susan G. Komen Italia
Comitato Regionale Emilia-Romagna
c/o Ospedale Bellaria - Anatomia Patologica
Via Altura 3 - 40139 Bologna
Tel: 051 6225976 - Fax: 051 6225759



Susan G. Komen Italia

vi invita a partecipare alla



RACE 2016 FOR THE CURE

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

Bologna 23-24-25 settembre GIARDINI MARGHERITA



Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

CON IL PATROCINIO DI



E LA PARTECIPAZIONE DI



NATIONAL PRESENTING PARTNER

Johnson & Johnson

LOCAL MAJOR PARTNER



grafica adversion 03-07-16

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

INIZIATIVE GRATUITE DAL VENERDÌ AL SABATO (ORE 10-19)

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

E DURANTE I TRE GIORNI

Rimani aggiornato sulle iniziative in programma su www.racebologna.it



Scopri le attività del Villaggio Race ai Giardini Margherita!

percorsi di promozione della salute per la diagnosi precoce dei tumori del seno e di altre 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



ISCRIVITI SUBITO!

Donazione minima: **12 €** per ritirare borsa gara, t-shirt e pettorale secondo disponibilità.

DOVE ISCRIVERSI

• **On line, con carta di credito**, su www.racebologna.it

• **Susan G. Komen Italia Comitato Emilia-Romagna**
c/o Ospedale Bellaria - Anatomia Patologica
Via Altura 3, Bologna (lun-ven 10-17)
051.6225976 - 340.4537183

• **Presso gli altri punti iscrizione**
www.racebologna.it
051.6225976 - 340.4537183

• **Villaggio Race Giardini Margherita**
23 e 24 settembre (10-19)
25 settembre (entro le ore 9)

PER GLI ATLETI COMPETITIVI

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

• **Circolo Dozza**
Via San Felice 11/e - Bologna
meballanti@circolodozza.it
t. 051.231003 - f. 051.222165
lun-ven 9-12.30/14-16

DIVENTA PROTAGONISTA DELLA RACE!

Iscriviti alla Race e con una donazione minima di 12 euro potrai ritirare la maglietta, il pettorale e la borsa gara con prodotti e gadget offerti dai nostri partner www.racebologna.it - bologna.race@komen.it

Aggiungi un contributo libero alla donazione minima per l'iscrizione e chiedi agli amici di fare lo stesso.

Iscriviti come "donatore non partecipante"

Se non puoi esserci, sostieni comunque la Race con una donazione. Scopri come su www.racebologna.it

Crea una squadra di almeno 10 amici, parenti e colleghi per concorrere ai premi per le squadre. Per info scrivi a squadre.bologna@komen.it

Diventa volontario e aiutaci nelle attività di organizzazione della Race, bologna.race@komen.it

Coinvolgi un'azienda nel diventare partner dell'evento!

Promuovi la Race e coinvolgi i tuoi contatti nel tuo territorio!

Seguici sui social network e condividi le iniziative!
[f](https://www.facebook.com/komenitalia) [i](https://www.instagram.com/komenitalia) [yt](https://www.youtube.com/komenitalia) [in](https://www.linkedin.com/komenitalia) @komenitalia

INSIEME POSSIAMO FARE MOLTO, ANCHE CON POCO!

I fondi generati dalle **Race for the Cure di Bologna** sono stati erogati a sostegno di progetti sul territorio. Grazie all'impegno del Comitato Regionale Emilia-Romagna, nel corso degli anni, sono stati realizzati numerosi programmi di educazione, supporto e promozione della prevenzione secondaria, e sostenuti progetti analoghi di altre associazioni che operano nella lotta ai tumori del seno nella regione Emilia-Romagna.

Per informazioni sui progetti www.komen.it



Scheda di iscrizione

BOLOGNA 2016

23-24-25 settembre

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

12€ 15€ 20€ 50€ 100€

importi superiori a 12€ 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 23 al 25 settembre presso il Villaggio Race.

Se **partecipi in squadra** indica il nome del gruppo e richiedi al tuo **capitano** di contattarci **entro il 18 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 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