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 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 sulle 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

- Fai una mammografia ogni anno dai 40 anni in poi, se il fattore rischio è medio
- Fai una visita clinica ed una ecografia almeno una volta ogni 2 anni, dai 20 ai 40 anni, ed ogni anno dopo i 40
- Se sei a rischio più elevato chiedi al tuo medico quali test di screening sono più adatti a te

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

in collaborazione con

MAIN MEDIA PARTNER

PARTNER DONNE IN ROSA

FORNITORE UFFICIALE

MEDIA PARTNER

PARTNER AREA BAMBINI

Info e iscrizioni Race - Susan G. Komen Italia

Tel. 06 3540551/2 - roma.race@komen.it
Cc postale n° 85950038
Cc bancario Banca del Fucino IBAN IT74 C031 2403 2020 0000 0231 229

www.raceroma.it - @komenitalia

C.F. 06073831007
Donaci il tuo 5x1000

ORGANIZZAZIONE TECNICA

grafica adversign 03-03-15

Susan G. Komen Italia
vi invita a partecipare alla

RACE FOR THE CURE

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

16ª edizione

ROMA - CIRCO MASSIMO
15-16-17 maggio 2015

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica

con il patrocinio di

NATIONAL PRESENTING PARTNER

LOCAL MAJOR PARTNER

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

La Race non è solo corsa. Scopri il Villaggio al Circo Massimo!

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

consulti medici ed eventuali prestazioni specialistiche per la diagnosi precoce dei tumori del seno e delle principali patologie femminili

stage di apprendimento di discipline sportive, esibizioni di fitness, attività di relax e benessere e laboratori pratici e teorici di sana alimentazione

iniziative educative e ricreative dedicate alle Donne in Rosa

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

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

E DURANTE I TRE GIORNI

area bimbi attrezzata e ricca di iniziative ludiche e didattiche

expo aziende con stand e attività interattive per adulti e bambini

Rimani aggiornato sulle iniziative in programma su **www.raceroma.it**

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
- **Susan G. Komen Italia** Via Venanzio Fortunato 55 (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)
- **Villaggio Race - Circo Massimo** 15 e 16 maggio (10-20) 17 maggio (entro le ore 9)
- **Presso gli altri punti iscrizione** www.raceroma.it 06.35405560

PER GLI ATLETI COMPETITIVI

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

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

UNISCITI A NOI MOLTIPLICA LA SOLIDARIETÀ

Iscriviti alla Race e con una donazione minima di 15 euro potrai ritirare la maglietta, il pettorale e la borsa gara con tanti gadget offerti dai partner, www.raceroma.it - roma.race@komen.it

Dona e aggiungi un contributo libero alla tua iscrizione e chiedi agli amici di fare lo stesso

Crea una squadra di almeno **15** amici, parenti e colleghi per concorrere ai premi per le squadre, squadre@komen.it

Collabora come volontario aiutandoci nella Race, volontari@komen.it

INSIEME POSSIAMO FARE MOLTO, ANCHE CON POCO

Grazie anche al tuo prezioso supporto, **la Komen Italia realizza ogni anno progetti concreti** nei suoi 3 principali ambiti di intervento:

- **Promozione della Prevenzione**, per esempio tramite i Villaggi della Salute e le Giornate Itineranti della Prevenzione che offrono la possibilità di accedere gratuitamente a consulti medici ed eventuali prestazioni specialistiche. Inoltre, la Komen Italia porta avanti programmi di educazione e sensibilizzazione per gli studenti e il pubblico generale.
- **Miglioramento della qualità delle cure** tramite l'aggiornamento e la formazione gratuita di personale medico e infermieristico, farmacisti, psiconcologi e l'offerta di premi di studio annuali o pluriennali per consentire a giovani medici ed infermieri di accedere a percorsi di formazione specialistica e ricerca sui tumori del seno.
- **Sostegno alle donne che si confrontano con la malattia** per aiutarle a beneficiare di informazioni appropriate e maggiori opportunità di recupero psico-fisico. A tale scopo, la Komen Italia realizza quindi progetti propri e supporta altre associazioni, di cui 33 sostenute grazie alla Race di Roma del 2014, per offrire per esempio:
  - supporto psiconcologico;
  - trattamento del linfedema e fisioterapia riabilitativa;
  - servizi di terapie integrate e laboratori per il recupero del benessere psico-fisico;
  - consulenza nutrizionale e corsi di cucina biologica;
  - consulenza legale, sportelli informativi e divulgazione materiali educativi.

16ª edizione

ROMA 2015
15-16-17 maggio

Scheda di iscrizione

ricevuta n. ____

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 15 al 17 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

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. C. e art. 23). 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 minorenne, firma di un genitore o di un tutore) ____ data