



DIVANI & DIVANI by natuzzi

starwood Hotels and Resorts

Banca del Fucino

QVC IL CANALE PER CHI AMA LO SHOPPING

IL GIOCO DEL LOTTO

FERROVIE ITALIANE

CENTRALE DEL LATTE DI ROMA

HYUNDAI ONLYHYU

VITALDENT CENTRI ODONTOIATRICI

AMERICAN EXPRESS

ZELDIS home appliances

vileda

ExxonMobil

REVLON

Coca-Cola HBC Italia

Pfizer

cartoonito

Marcellini AUTOTTSPORT

WILKINSON SWORD FREE YOUR SKIN™

INTERCONTINENTAL DE LA VILLE ROMA

Colgate Palmolive

sempre COPY&PASTE

SEDT SERVIZI EDITORIALI

COCCO ACQUA DI SOCCO COCONUT WATER

mobilità ROMA

3A FOOD & WINE

AREA EA

PerDue

bnp

MEAL

MAKE

Yoga

Graziella

atac per il sociale

sosushi

COURTYARD Marriott

CLICKUFFICIO oltre i tuoi desktop

MATTEL

KitchenAid

HAIRO

Geografiche

MINGUZZI s.r.l.

Fero www.ferro.it

MEDIA SPONSOR

Rai News

Radio Radio

LA 7

metro

DIVA UNIVERSAL

SPONSOR DONNE IN ROSA

Neutrogena

FORNITORE UFFICIALE

Lete

PARTNER UFFICIALI

AS

INTERNAZIONALE BNL D'ITALIA

STAZIO

ORGANIZZAZIONE TECNICA GS Bancari Romani

OFFICIAL TIMING MySOAM

Info e iscrizioni Susan G. Komen Italia
 Tel. 06 3540551/2 - fax 06 3013671 - roma.race@komen.it - Cc postale n° 85950038
 cc bancario presso Banca del Fucino - IBAN IT74 C031 2403 2020 0000 0231 229
 Cod. Fisc. 06073831007 per donazione 5X1000
www.raceforthe cure.it
www.facebook.com/komenitalia

susan g. komen ITALIA

race FOR THE cure™

TRE GIORNI DI SALUTE, SPORT E BENESSERE

per la lotta ai tumori del seno

Roma 18-19-20 maggio 2012

13ª edizione Terme di Caracalla Domenica partenza ore 10

Programma delle attività

Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica con il patrocinio di

ROMA CAPITALE

PROVINCIA DI ROMA

CONSIGLIO REGIONALE DEL LAZIO

Polinomia Gemelli IMPEGNO PER L'ECCELLENZA

Coni

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

in collaborazione con

IPASVI

Federfarma roma Associazione Regionale dei Farmaci di Roma e Provincia

Collegio Provinciale delle Comunità di Roma

SPONSOR NAZIONALE

Johnson & Johnson

Mappa del Villaggio Race e delle attività venerdì, sabato e domenica

- LEGENDA**
- 1 ISCRIZIONI, ritiro borse gara e corner squadre
 - 2 ISCRIZIONI e ritiro borse gara sabato e domenica
 - 3 AREA SPONSOR
Visita gli stand delle aziende che sostengono con noi la lotta ai tumori del seno
 - 4 STAND KOMEN ITALIA
Scopri i nostri nuovi gadget, i prodotti "in rosa" delle aziende partner e le divertenti iniziative per vincere tantissimi premi
 - 5 AREA PRATO E PALCO Stage e lezioni di fitness e varie discipline sportive venerdì e sabato

Riscaldamento pre-gara, cerimonia di premiazione, zumba e festeggiamento delle Donne in Rosa domenica
 - 6 AREA BIMBI
Divertenti animatori, giochi e trucca bimbi aspettano i più piccoli
 - 7 VILLAGGIO DELLA SALUTE
Attività di prevenzione e laboratorio di sana alimentazione venerdì e sabato
 - 8 AREA ASSOCIAZIONI domenica
 - 9 AREA CONFERENZE E CORNER EDUCATIVI venerdì e sabato
 - 10 STAND VOLONTARI E INFORMAZIONI
 - 11 AREA MEDITAZIONE venerdì e sabato
 - 12 AREA IN ROSA E ISCRIZIONI DONNE IN ROSA
Se sei una Donna in Rosa vieni a trovarci in quest'area dedicata
 - 13 AREA OSPITALITÀ
 - 14 PUNTO RISTORO



Un weekend di salute, sport e benessere

La Race for the Cure è l'evento simbolo della Susan G. Komen Italia, organizzazione senza scopo di lucro, basata sul volontariato, che opera dal 2000 nella lotta ai tumori del seno.

La Race è una festa di solidarietà che coinvolge famiglie, scuole, aziende, atleti e "sportivi della domenica" in un **lungo weekend ricco di iniziative che culmina la domenica nella tradizionale corsa di 5 km con passeggiata di 2 km.**

La manifestazione 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.

Venerdì 18 e sabato 19 maggio ore 10-18

Il villaggio è aperto dal venerdì alle ore 10 per il ritiro borse gara, per chi non si è ancora iscritto e per varie attività. Dalle 15, apertura stand degli sponsor e area bimbi attrezzata.

Nel Villaggio della Salute, **laboratori educativi** sulle norme di prevenzione dei tumori e di altre patologie, incontri con esperti su sana alimentazione, attività fisica e stili di vita. Tra i temi trattati, alcuni di interesse comune ed altri più specifici per le Donne in Rosa come menopausa, riflessologia e agopuntura.

Per i più dinamici, divertenti **momenti dedicati al fitness** con stage di kick boxing, difesa personale, aeroboxe e Zumba e per chi ama la **meditazione**, rilassanti lezioni di yoga e qi gong.

Inoltre laboratori di cucina macrobiotica ed uno **spazio dedicato alla bellezza** con le esperte make-up artist.

Alle **Donne in Rosa** è riservata un'area speciale per iscriversi, ritirare la borsa gara con la maglietta, il cappellino e il pettorale rosa, partecipare a corsi riservati e la domenica fare colazione e incontrarsi per andare tutte insieme alla partenza. Per accedere a quest'area le Donne in Rosa devono conservare la ricevuta anche dopo il ritiro delle borse gara.

E per i più piccoli **un'area bimbi** con divertenti animazioni per trascorrere tanti momenti di gioco e fantasia.

Domenica alle 10 tutti insieme ai nastri di partenza!

- 8.00** Apertura del Villaggio Race: ultime iscrizioni, ritiro borse gara, area giochi per i bambini, musica e stand espositivi.
- 8.15** Riscaldamento pre-gara sul prato a cura di Jazzercise
- 9.40** Tutti su Viale delle Terme di Caracalla pronti per la partenza!
- 10.00** Inizio della corsa competitiva e a seguire della non competitiva e della passeggiata
- 10.15** Musica, movimento e divertimento con Zumba in attesa delle premiazioni
- 11.15** Cerimonia di festeggiamento ed estrazione premi tra tutti i presenti



susan g. komen ITALIA 13^a edizione
race FOR THE CURE™
Domenica 20 maggio ore 10
corsa di 5 km
passeggiata di 2 km

Visita il nostro sito web per essere sempre aggiornato sulle iniziative in corso. E dopo l'evento inviaci foto, video e commenti per raccontarci la "tua" Race.

www.raceforthe cure.it www.facebook.com/komenitalia

Dona di più e firma per il 5 x 1000

Ricorda che puoi sostenere la Komen Italia destinandogli il tuo 5 x 1000.

Firma la dichiarazione dei redditi nello spazio dedicato al "sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale..." e inserisci

il nostro codice fiscale 06073831007.

È semplice, non ti costa nulla ma per noi ha un grandissimo valore.



Villaggio della Salute

Programma

FORUM DELLA PREVENZIONE

VENERDÌ 18 maggio

- 10.00** Mens sana in corpore sano
- 12.30** Alimentazione in rosa: come ridurre gli effetti della chemioterapia e della terapia ormonale
- 14.30** Diagnosi e cura del tumore del seno: orientarsi nella giungla delle informazioni
- 15.00** Menopausa e osteoporosi dopo la terapia del tumore del seno: cosa cambia e come prevenire le conseguenze
- 15.30** Il linfedema del braccio: come si previene, come si cura
- 16.00** Gestire al meglio lo stato emotivo

SABATO 19 maggio

- 10.00** Diagnosi e cura del tumore del seno: orientarsi nella giungla delle informazioni
- 10.30** Menopausa e osteoporosi dopo la terapia del tumore del seno: cosa cambia e come prevenire le conseguenze
- 11.00** Il linfedema del braccio: come si previene, come si cura
- 11.30** Il sole dopo la radioterapia: istruzioni per l'uso
- 12.00** L'agricoltura biologica come modello di educazione alla sana alimentazione
- 12.30** La prevenzione inizia a tavola: impariamo a conoscere ciò che mangiamo
- 14.30** Il tumore del seno: chi ha tempo non aspetti tempo
- 15.00** Il fumo: perché decidere che è ora di spegnere l'ultima sigaretta
- 15.30** Il sole amico, il sole nemico. Conosci il tuo fototipo?
- 16.00** Pap test e papilloma virus: chi, quando e perché
- 16.30** L'agricoltura biologica come modello di educazione alla sana alimentazione
- 17.00** La prevenzione inizia a tavola: impariamo a conoscere ciò che mangiamo

ANGOLI DI INFORMAZIONE

Linfedema, chirurgia ricostruttiva e protesi, sana alimentazione e prevenzione dei tumori, danni del fumo, menopausa, osteoporosi, allattamento, benefici del sale iodato, tutela del lavoro nelle donne operate, agricoltura biologica, yoga e qi gong.

ANGOLO DELLA BELLEZZA IN ROSA

Trucchi per piacersi anche durante le terapie.

LABORATORIO ALIMENTAZIONE*

VENERDÌ 18 maggio

- 13.00** Dimostrazione di cucina, la salute in tavola
- 17.00** L'agricoltura biologica come modello di educazione alla sana alimentazione
- 17.30** Alimentazione in rosa: come ridurre gli effetti della chemioterapia e della terapia ormonale

SABATO 19 maggio

- 13.00/17.00** Dimostrazione di cucina, la salute in tavola

LABORATORIO BENESSERE PSICO-FISICO*

VENERDÌ 18 maggio

- 10.00-17.00** Riflessologia plantare
- 10.30** True power yoga
- 11.30/12.30** Qi Gong
- 13.30** True power yoga
- 16.00/17.00** Iyengar yoga
- 15.00** Qi Gong
- 16.30** Tecniche di rilassamento
- 17.30** Laboratorio teatrale

SABATO 19 maggio

- 10.00-17.00** Riflessologia plantare
- 10.00/12.00** Yoga per Donne in Rosa
- 10.00/12.00** Qi Gong
- 12.30** Yoga x runners
- 13.00/15.00** Qi Gong
- 14.30** Tecniche di rilassamento
- 15.30** Iyengar yoga
- 16.00/17.00** True power yoga
- 16.30** Yoga x runners
- 17.30** Laboratorio teatrale

LABORATORIO ATTIVITA' FISICHE E SPORT

VENERDÌ 18 maggio

- 10.00** Total body per i ragazzi delle scuole superiori
- 11.30** FTC (Functional Training Circuit)
- 14.00** Total body
- 15.30** Kick Boxing
- 17.00** Stage di difesa personale
- 17.00** FTC (Functional Training Circuit)

SABATO 19 maggio

- 10.00** Aequilibrium
- 11.00** Kick Boxing
- 11.00** FTC (Functional Training Circuit)
- 13.30** Aeroboxe
- 15.00/16.00** H.E.A.T. Program University*
- 17.00** Zumba

LABORATORI DELLA PREVENZIONE

VENERDÌ 18 e SABATO 19 maggio Ore 10-17

Tumori della Pelle

Visite dermatologiche e studio dei nevi con prenotazione sul posto

Malattie della Tiroide

Visita ed ecografia della tiroide con prenotazione sul posto

Misurazione pressione arteriosa e glicemia

Con prenotazione sul posto

Prevenzione e trattamento del linfedema del braccio

Con prenotazione sul posto

Tumori del Seno e della Cervice Uterina

Visite, Pap-Test ed esami radiologici riservati a gruppi selezionati di donne che non accedono agli ordinari programmi di screening senologico per motivi sociali, economici e culturali

*Tutte le attività sono gratuite. E' possibile prenotarsi allo 06.3540551 oppure, secondo disponibilità, direttamente al Villaggio Race nei giorni venerdì 18 e sabato 19 maggio.