



Ministro per lo Sport e i Giovani



#Plastic-freeER

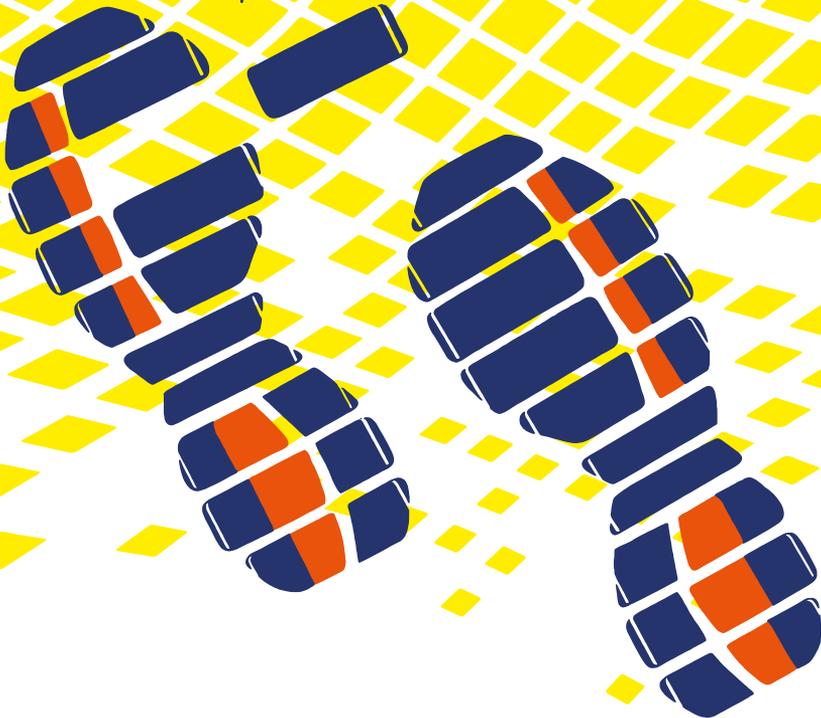


# CESENATICO

## 7-8 SETTEMBRE 2024

# Maratona Alzheimer

*Insieme, per cancellare il silenzio*



**DIRITTI, CURA,  
PREVENZIONE  
E RICERCA**

EVENTO DI

FONDAZIONE  
MARATONA  
ALZHEIMER

REALIZZATO DA

A.S.D. Maratona Alzheimer

MAIN SPONSOR

**Posteassicura**  
GruppoAssicurativoPosteVita

**Posteitaliane**

# PROGRAMMA PARCO DI LEVANTE CESENATICO

## SABATO 7 SETTEMBRE

ORE

9.00



**DOG WALKING** (Ritrovo ore 8.30)

Passeggiata di **1 ora** insieme ai propri amici a quattro zampe. **Iscrizione** online o sul posto prima della partenza con **donazione di € 8** che include T-shirt tecnica e ristoro.



dalle **10**  
alle **18**

**VILLAGE APERTO**

per ritiro pettorali e iscrizioni, animazione e food truck.

10.30

**ALLENAMENTO GRATUITO** (Ritrovo ore 10.15)

con **Simone Cellini** di Runner 451, consigli tecnici ed esercizi specifici pre-gara.

Runner 451

Dalle **15**

Esercitazioni con manovre salvavita a cura del gruppo **BLS-RUN team Rianimatori in corsa**, istruttori di rianimazione cardio-polmonare.



"...rianimatori INcorsa..."

16.00



**KIDS RUN** (ritrovo ore 15.30)

La corsa di bambini e ragazzi **dai 4 ai 13 anni** con distanze differenti in base all'età.

**Iscrizione** online o sul posto prima della partenza con **donazione di € 8** che include t-shirt, ristoro e medaglia.



ROMAGNA  
INIZIATIVE

dalle **17**

Letture ad alta voce del libro **"Mi Ricordo"**, la demenza senile raccontata a misura di bambino.



17.30

Presentazione e premiazione dei **Runner Solidali** e del gruppo **PACER**.



# MARCIA ALZHEIMER

## DOMENICA 8 SETTEMBRE



**GRANDE  
MARCIA**

**16  
km**

**PICCOLA  
MARCIA**

**8  
km**

**MINI  
MARCIA**

**2  
km**

**Stadio Manuzzi  
CESENA**

Partenza ore 8.30  
(ritrovo dalle ore 7.30)

**Donazione 15 €**

**Via Capannaguzzo  
MACERONE DI  
CESENA**

Partenza ore 9.30  
(ritrovo dalle ore 8.30)

**Donazione 15 €**

**Piazza Andrea Costa  
GRATTACIELO DI  
CESENATICO**

Partenza ore 10.00  
(ritrovo dalle ore 9.00)

**Donazione 10 €**

**Camminiamo insieme per i diritti, la cura e la ricerca Alzheimer**

La donazione include: **T-shirt tecnica** per i primi 4000 partecipanti, **ristori** lungo il percorso e all'arrivo, **gelato** e **navetta**.

**ISCRIZIONI** in **prevendita** con ritiro della T-shirt presso:

- **Living Sport** Cesena
- **Wall Street** Cesenatico
- **Poliambulatori Arcade** Mercato Saraceno e Savignano sul Rubicone.

**Iscrizioni online** o sul posto prima della partenza.

*Partecipazione gratuita per bambini fino ai 10 anni con maglietta inclusa.*



### ORARI NAVETTE

**PRE-MARCIA:** Partenza ore 7.30 dalla Colonia Agip verso Macerone e Stadio di Cesena.

**POST-MARCIA:** Partenza dalle ore 11 alle 14.30 per il rientro a Macerone e Stadio di Cesena.

*Servizio offerto in collaborazione con il Comune di Cesena, Start Romagna e Casadei Autoservizi.*

# MEZZA MARATONA ALZHEIMER

## DOMENICA 8 SETTEMBRE



ore 8.00 (Piazza del Popolo – Cesena)

### La Mezza Maratona - VI Memorial Azeglio

Vicini di Maratona Alzheimer è una gara competitiva FIDAL con partenza da Piazza del Popolo di Cesena e traguardo al Parco di Levante di Cesenatico. In collaborazione con il **Panathlon Club Cesena**.

Iscrizioni ONLINE sul sito di ENDU.



Panathlon Club Cesena



## MARATONA VIRTUALE

### 1 - 30 SETTEMBRE



*Da qualsiasi parte d'Italia partecipare è semplice!*

Percorri il numero di chilometri che vuoi in qualsiasi modo e sostieni a distanza i diritti delle persone con Alzheimer.

Iscrizione online con donazione a partire da € 17 per ricevere direttamente a casa la T-shirt tecnica ufficiale.



## MARATONA IN 100 PIAZZE

### 9 - 30 SETTEMBRE



COLISEE



In occasione del mese Alzheimer, la Fondazione promuove anche quest'anno la Maratona Alzheimer in 100 Piazze, **evento diffuso** su tutto il territorio nazionale che prevede **attività di sensibilizzazione** sulla malattia con **stand informativi, eventi sportivi e culturali e raccolte fondi** a sostegno dei progetti per le persone con demenza.

#### OBIETTIVI:

- proseguire in tutta Italia la Maratona Alzheimer 2024
- sostenere le attività delle associazioni locali
- offrire informazioni sulla malattia
- promuovere la prevenzione

COOPERATI  
PROGETTO

# TERZO FORUM NAZIONALE DEI CAFFÈ ALZHEIMER

## LUNEDÌ 2 SETTEMBRE

Anteprima ore 15.30 - 19.00

### COLONIA AGIP - CESENATICO

ore 15.30 Laura Calzà, Stefano Montalti e Marco Trabucchi introdurranno il Forum presentando i **Quaderni della Fondazione**, un nuovo progetto editoriale dal profilo scientifico, culturale e concretamente operativo.

A seguire sarà sviluppato il modulo **“la grande scienza per tutti”**, con Amalia C. Bruni, Laura Calzà e Orazio Zanetti. I temi trattati saranno la prevenzione nelle demenze, i fattori di rischio genetici e modificabili e la prevenzione terziaria.

## MARTEDÌ 3 SETTEMBRE

ore 9 - 17.30

### COLONIA AGIP - CESENATICO

**“È l'ora dei Caffè Alzheimer”** è il titolo del 3° Forum Nazionale dei Caffè Alzheimer.

L'attività dei Caffè sarà esplorata dal lato delle metodologie del progetto Caffè Alzheimer Diffuso elaborate con l'Associazione Italiana di Psicogeriatria.

L'evento è aperto a cittadini, volontari, associazioni, professionisti.



## UNA SETTIMANA CHE NON SI DIMENTICA

### 1 - 9 SETTEMBRE

Il progetto **«Una Settimana Che Non Si Dimentica»** offre la possibilità alle persone con Alzheimer e alle loro famiglie di trascorrere una settimana al mare in compagnia.

30 famiglie verranno a Cesenatico per vivere una vacanza creata su misura con momenti di svago e relax, ma soprattutto con attività di stimolazione cognitiva condotte da persone specializzate che consentono al caregiver di ritagliarsi momenti di libertà.

*Progetto promosso insieme ad Alzheimer Uniti Italia, coordinato da Amici di Casa Insieme, in collaborazione con Alzheimer Emilia-Romagna.*



# FONDAZIONE MARATONA ALZHEIMER

## CHI SIAMO

La Fondazione Maratona Alzheimer nasce nel 2020 con un **approccio globale al tema delle demenze**: realizza iniziative nella sfera dei **diritti**, promuove attività e progetti innovativi per migliorare la vita delle persone con demenza e delle loro famiglie, abbinando il tema della **cura** alla **prevenzione** e alla **ricerca scientifica**.



## CAFFÈ ALZHEIMER

Il progetto Caffè Alzheimer Diffuso, riunisce enti e associazioni con lo scopo di creare un **modello di cura personalizzata** che inizia dall'**ascolto** e che prevede risposte appropriate alle richieste del malato e della sua famiglia.

I Caffè Alzheimer sono spazi di incontro in cui volontari e professionisti realizzano **attività stimolanti** dal punto di vista cognitivo e affettivo, **riducendo il rischio di isolamento** delle persone con Alzheimer e dei caregivers.



## CASA FABBRANI

La Fondazione Maratona Alzheimer sta realizzando in Romagna il **Centro di Documentazione, Studio e Ricerca Alzheimer "Giovanni Bissoni"**.

Primo in Italia, sarà ospitato all'interno di **Casa Fabbrani** a Mercato Saraceno e comprenderà:

- una biblioteca on site e online
- una banca dati per la raccolta e la diffusione di buone pratiche di cura
- un centro per l'arte e la cultura legato alla malattia di Alzheimer



# LE PAROLE CHE NON TI ASPETTI

Realizzato dalla Fondazione Maratona Alzheimer, questo libro considera tutte le dimensioni della malattia: **biologica, clinica, umanistica, culturale, spirituale e sociale.**

Il volume si configura come il **Manifesto della Fondazione**: le parole diverse, inusuali, che sono state scelte, rappresentano il mezzo per approfondire quel "laboratorio" di innovazione di saperi e buone pratiche per le persone con demenza che caratterizza l'essere della Fondazione fin dalla sua nascita.

La dignità dell'ammalato e la sua libertà sono assunti come cardini.

## Le parole che non ti aspetti

Il lento svanire della mente:  
le demenze fra dimensione biologica,  
clinica, sociale e spirituale

a cura di  
Laura Calzà  
Marco Trabucchi

il Mulino

## PILLOLE DI PREVENZIONE



**Mantieni la mente attiva.** L'allenamento della mente stimola memoria e attenzione.



**Dormi un numero adeguato di ore** e trascorri un tempo sufficiente nelle fasi di sonno profondo e REM per favorire il consolidamento dei processi di memoria.



**Cura le relazioni con gli altri.** Essere socialmente attivo ha un effetto protettivo anche rispetto al deterioramento cognitivo.



**Fai regolarmente attività motoria.** Il movimento svolge un ruolo protettivo, migliorando la circolazione cerebrale.



**Scegli con cura e gusto ciò che mangi.** Introduci solo l'energia che ti serve e in modo consapevole.



**Prenditi cura del tuo benessere emotivo.** Concediti il tempo per vivere appieno le tue passioni.

## SOSTIENI I NOSTRI PROGETTI

### Fai la tua DONAZIONE

Online tramite il **Qr Code** qui accanto

Sul c/c Fondazione Maratona Alzheimer  
**IT49 A030 6909 6061 0000 0174 835**

Con il tuo **5x1000**: nella dichiarazione dei redditi scrivi il codice fiscale **90080350409**



MAIN SPONSOR

Posteassicura  
GruppoAssicurativoPostevita

Posteitaliane

DONATORI SOSTENTITORI



dorelan



COLISEE



SPONSOR SOSTENTITORI



SPONSOR AMICI



SPONSOR TECNICI



DONATORI AMICI



DONATORI



PATROCINI E COORDINATORI



MEDIA PARTNER



TUTTE LE INIZIATIVE DI MARATONA ALZHEIMER SONO REALIZZATE GRAZIE AL FONDAMENTALE CONTRIBUTO DI:

Acsi Forlì-Cesena; Amici della Fatica; ANC sezione Cesena; Anffas Cesena; Arcade; Asd Caveja; Asd Podistica Voltana; Atletica Cesenatico; Atletica Mamelì; Auser Cesena e Mercato Saraceno; Avis Cesena-Calisese-Mercato Saraceno; Band Selvaggia; Banda dei Ciccioli – Polisportiva San Vittore; Banda della Città di Sarsina; BLS RUN TEAM rianimatoriIncorsa; Cai Cesena; Cucine Popolari, Cuoricini Group; Extrema Thule; Fornicoop, G.R.D di Cesena O.D.V.; Gev Cesena; Gruppo Podistico Endas Cesena; IFSR Distretto 2072; Lupi di Liberio; Polisportiva 5 Cerchi; Polisportiva Dilettantistica San Carlo; Polisportiva Endas Cesenatico; Protezione Civile Forlimpopoli; Saviors Social Rugby; Scout CNGEI Cesena; StraCesena; USD San Marco; Women in Run; Volontari dell'Associazione Amici di Casa Insieme e ASD Maratona Alzheimer.

PER IL PIANO SANITARIO: CRI Cesena, CRI Cesenatico, Croce Verde Gambettola.