

Με τη συνδιοργάνωση



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ  
REGION OF CRETE

Η πρόληψη είναι στο χέρι σου



Αγκάλιασε την ελπίδα, ζήσε με ασφάλεια!

## Στηρίξτε το διαδικτυακό Αγώνα Ζωής & βοηθήστε ασθενείς που πάσχουν από νεοπλασματική νόσο!

Φωτογραφηθείτε με τα δώρα  
και ανεβάστε τη φωτογραφία σας με hashtag

#efzometonkarkino  
#efzorun21

για να την προσθέσουμε  
στο ψηφιακό μας άλμπουμ!

### Το πακέτο περιλαμβάνει

- ✓ μία μπλούζα  
με το συλλεκτικό λογότυπο  
της εικαστικού Χρύσας Δαμιανίδου
- ✓ μία τσάντα πολλαπλών χρήσεων
- ✓ ενημερωτικό έντυπο



Το όριο των εγγραφών ανέρχεται στις 1.000 συμμετοχές, με την εξάντληση των πακέτων δώρων του αγώνα.

[www.efzo.gr](http://www.efzo.gr)

2810287895

[efzokriti@otenet.gr](mailto:efzokriti@otenet.gr)

Ο καρκίνος δεν είναι μια λέξη που φοβόμαστε αλλά μια πραγματικότητα που πολλές φορές αλλάζει και γίνεται παρελθόν. Στον σύλλογο «Ευ Ζω με τον καρκίνο», τον κοιτάμε στα μάτια και τον αντιμετωπίζουμε μαζί, πάντα με την καθοδήγηση των λειτουργιών σωματικής και ψυχικής υγείας. Η πανδημία επηρέασε σημαντικά τους ασθενείς με καρκίνο γιατί τους κράτησε μακριά από τα νοσοκομεία για τον τακτικό τους επανέλεγχο. Κράτησε μακριά όμως και όσους θα έκαναν προληπτικούς ελέγχους. Γι' αυτό σήμερα στέλνουμε emphaticά το μήνυμα της εγρήγορσης απέναντι στη νόσο.

Όπως κάθε χρόνο διοργανώνουμε έναν αγώνα δρόμου για τη στήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και για να υπενθυμίσουμε ότι στον αγώνα κατά του καρκίνου υπάρχουν συνοδοιπόροι.

Εφέτος, για δεύτερη φορά συνδιοργανώνουμε με την Περιφέρεια Κρήτης και πολλούς σημαντικούς χορηγούς, έναν αγώνα που, εξαιτίας της πανδημίας, ζητάει την ενεργό συμμετοχή σας από την ασφάλεια του σπιτιού σας. Αυτό που έχετε να κάνετε είναι να αγοράσετε το racepack του "Ευ Ζω", να αναρτήσετε στα social media τη φωτογραφία με το μπλουζάκι που θα βρείτε μέσα και να γράψετε #efzometonkarkino και #efzoron21. Έτσι, συμβάλλετε σημαντικά στη συνέχιση του έργου μας που είναι η οικονομική στήριξη άπορων ασθενών, όπως πιστοποιούνται από τις κοινωνικές υπηρεσίες των νοσοκομείων. Με τα χρήματα που συγκεντρώνουμε από τον αγώνα πληρώνουμε ενοίκια, λογαριασμούς, οξυγόνο, τρόφιμα, αεροπορικά εισιτήρια για όσους πρέπει να μεταβούν στην Αθήνα και πολλά άλλα έξοδα που προκύπτουν από τις εξατομικευμένες ανάγκες των ασθενών. Επίσης, κατασκευάζουμε περούκες, επιθέματα μαστεκτομής και μαξιλαράκια για το port-a-cath, ενώ οργανώνουμε ατομικές και ομαδικές συνεδρίες στήριξης των ασθενών και των οικογενειών τους με εθελοντές ψυχολόγους οι οποίοι προσφέρουν ψυχολογική υποστήριξη για τη διαχείριση των συναισθημάτων, των αλλαγών αλλά και του πένθους.

Για όλες αυτές τις δράσεις και για πολλές ακόμα ο σύλλογος ζητεί τη στήριξή σας και σας ευχαριστεί γι' αυτήν. Επιπλέον, ευχαριστεί όλους τους χορηγούς που κάνουν τη δράση μας μεγάλη και σημαντική. Χωρίς αυτούς, δεν θα ήταν τίποτα το ίδιο. Ευχαριστούμε και όλους εσάς που μας στηρίζετε παίρνοντας μέρος σ' αυτόν τον ιδιότυπο αγώνα και σας δίνουμε ραντεβού για τον επόμενο χρόνο με την ελπίδα να τρέξουμε μαζί, υγιείς και δυνατοί. Από καρδιάς ευχαριστούμε και την εικαστικό Χρύσα Δαμιανίδου που φιλοτέχνησε το νέο λογότυπο του συλλόγου.

Στο μεταξύ, σας προτρέπουμε να είστε συνεπείς με τους ιατρικούς ελέγχους που σας προτείνει ο γιατρός σας.

# Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά του Καρκίνου

12 τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου



Μην καπνίζετε. Μην χρησιμοποιείτε καπνικά προϊόντα.



Απαγορεύστε το κάπνισμα στο χώρο σας. Υποστηρίξτε την πολιτική απαγόρευσης του καπνίσματος στην εργασία σας.



Διατηρήστε το σωστό σωματικό βάρος.



Εντάξτε τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητά σας. Περιορίστε την καθιστική ζωή.



Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή:

- Τρώτε πολλά προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα.
- Περιορίστε τις τροφές που είναι πλούσιες σε θερμίδες (τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά) και αποφεύγετε τα σακχαρώδη ποτά.
- Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.



Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, περιορίστε την κατανάλωσή τους. Είναι καλύτερα για πρόληψη του καρκίνου να μην πίνετε αλκοόλ.



Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, ιδίως των παιδιών. Χρησιμοποιείτε μέσα προστασίας για τον ήλιο. Μην χρησιμοποιείτε συσκευές μαυρίσματος.



Προστατευθείτε από καρκινογόνες ουσίες στον τόπο εργασίας ακολουθώντας τις οδηγίες υγιεινής και ασφάλειας.



Εξετάσετε αν εκτίθεστε σε ακτινοβολία από φυσικά υψηλά επίπεδα ραδονίου στο σπίτι σας. Λάβετε μέτρα για να μειώσετε τα υψηλά επίπεδα ραδονίου.



Για τις γυναίκες:

- Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Αν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας.
- Η ορμονοθεραπεία της εμμηνόπαυσης (HRT) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Περιορίστε τη χρήση της ορμονοθεραπείας.



Διασφαλίστε τη συμμετοχή των παιδιών σας σε προγράμματα εμβολιασμού:

- Κατά της ηπατίτιδας Β (για τα νεογέννητα).
- Κατά του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV).



Λάβετε μέρος σε οργανωμένα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου:

- Για τον καρκίνο του εντέρου (άνδρες και γυναίκες).
- Για τον καρκίνο του μαστού (γυναίκες).
- Για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας (γυναίκες).

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά του Καρκίνου επικεντρώνεται στα μέτρα που μπορούν να λάβουν οι πολίτες για την πρόληψη του καρκίνου. Η επιτυχής πρόληψη του καρκίνου απαιτεί να υποστηρίζονται τα ατομικά αυτά μέτρα από κρατικές πολιτικές και δράσεις.

## ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



  
FODELE BEACH

  
THE  
SYNTOPIA



## ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



## ΕΥΓΕΝΕΙΣ ΧΟΡΗΓΟΙ



Αγροτικές  
Λύσεις

**Costis**  
*patisserie boulangerie*



ΗΡΟΔΟΤΟΣ  
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΥ

**VICKO**<sup>®</sup>



ΕΙΔΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ  
**ΚΙΟΥΛΠΑΛΗ**

## ΕΥΓΕΝΕΙΣ ΧΟΡΗΓΟΙ



## ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

