

## ΣΗΜΕΙΑ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Για τις ηλεκτρονικές σας εγγραφές: [www.greecerace.gr](http://www.greecerace.gr)

Για τα παρακάτω σημεία εγγραφών ισχύει το πρόγραμμα:

**14/09/2015 - 24/09/2015**  
Από τις 11:00 έως 20:00

**Athens Metro Mall**  
Λεωφόρος Βουλιαγμένης 276,  
Άγιος Δημήτριος

**The Mall Athens**  
Α. Παπανδρέου 35, Μαρούσι

**RIVER WEST**  
Α.Κηφισού 96-98, Αιγάλεω

**02/09/2015 - 24/09/2015**  
Από τις 10:00 έως 23:00

**Hard Rock Café**  
Αδριανού 52, Μοναστηράκι

«Άλμα Ζωής» Πανελληνιος Σύλλογος Γυναίκων με Καρκίνο Μαστού  
3ης Σεπτεμβρίου 59, Αθήνα  
Δευτέρα με Παρασκευή 09:00 - 17:00

Εγγραφή στον Αγώνα: 5€/άτομο

Εγγραφή με chip χρονομέτρησης: 7€/άτομο

Η εγγραφή περιλαμβάνει μπλουζάκι και καπέλο του Αγώνα

ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

**PANDORA**  
UNFORGETTABLE MOMENTS

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

**FITNESS**

**ΦΑΓΕ**

**FREZYDERM**  
DERMOCEUTICALS

**OYSHO**

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**Contrex**

**HPV test**  
Όλες μία Γυναίκα  
με Καρκίνο  
Μαστού της Μέρας

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΙΔΩΝ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

**METRO MALL**  
AND MORE STORES

**Hilton**  
ATHENS

**360**

**Metron**  
CONSTRUCTION AND INTERIORS

**Hondos Center**  
Το πρώτο κατάστημα

**εξός**

**Hard Rock**  
ATHENS

**RIVER**  
WEST

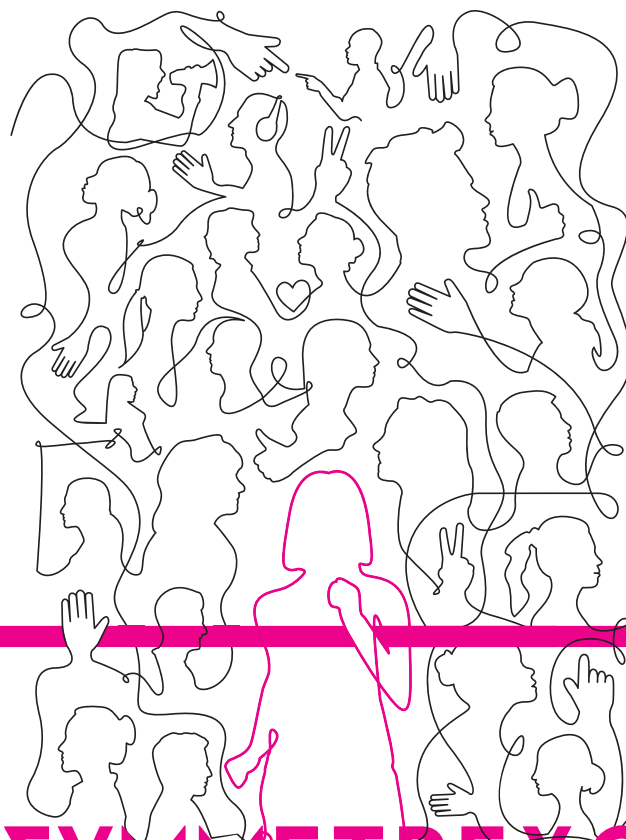
**STREET WORKOUT**  
ATHENS

**ΕΒΑΜΟΣ**  
MULTI-SPORT CENTER

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

**σχεδια**  
REGIATED SPONSOR

0000



# ΣΥΜΜΕΤΡΕΧΩ

ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ GREECE RACE FOR THE CURE® 2015  
ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

**ΚΥΡΙΑΚΗ 27**

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2015 | ΖΑΠΠΕΙΟ |**

10:30π.μ. ΕΝΑΡΞΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

11:30π.μ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ. ΚΑΙ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ 2χλμ.

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

[www.facebook.com/greeceracefortheCure](https://www.facebook.com/greeceracefortheCure)

[www.twitter.com/almazois](https://www.twitter.com/almazois)

Τηλ. επικοινωνίας: 210 41 80 006

**άλμα ζωής**  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

**susan g. komen**  
greece  
**Race**  
FOR THE CURE



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ  
Δήμος Αθηνών  
Οργανισμός Πόλεως και  
Αθλητισμού και Νεολογίας

Η διοργάνωση του Race for the Cure® και το εικονίδιο της ροζ κορδέλας αποτελούν εμπορικά σήματα της Οργάνωσης Susan G. Komen for the Cure® / Race for the Cure® and the pink ribbon icon are owned trademarks of Susan G. Komen for the Cure®

## ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ GREECE RACE FOR THE CURE® 2015!

Η ενημέρωση όλων των γυναικών για τις μεθόδους έγκαιρης διάγνωσης και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκονται και σύμφωνα πάντα με τις διεθνείς ιατρικές οδηγίες.

### ΚΑΝΕ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Ξεκίνησε από την ηλικία των 20 ετών και κάνε κλινική εξέταση μαστών κάθε 3 χρόνια και κάθε χρόνο μετά τα 40.
- Κάνε την πρώτη μαστογραφία «αναφοράς» στην ηλικία των 35-40 ετών.
- Κάνε μια μαστογραφία κάθε χρόνο ξεκινώντας από την ηλικία των 40 ετών.
- Ρώτησε τον γιατρό σου, ποιες διαγνωστικές εξετάσεις είναι πιο κατάλληλες για σένα, αν ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου.
- Ρώτησε κατά πόσο χρειάζεται να κάνεις μαστογραφία ή κάποια άλλη διαγνωστική εξέταση, πριν την ηλικία των 40 ετών.

Χορηγός Προγράμματος «Μάθε για μένα»:



#### | Μην αγνοείς τις αλλαγές |

- Όγκο ή σκληρία.
- Πρήξιμο ή κοκκινίλα.
- Αλλαγή στο μέγεθος & το σχήμα του μαστού.
- Ερεθισμός της θηλής.
- Εισοχλή (γυρίζει προ τα μέσα) της θηλής.
- Έκκριμα (υγρό) από τη θηλή που ξεκινά ξαφνικά.
- Νέος πόνος σε κάποιο σημείο που επιμένει.

#### | Μην ξεχνάς τον εαυτό σου |

- Διατήρησε ένα υγιές σωματικό βάρος.
- Βάλε την άσκηση στη καθημερινότητά σου.
- Μειώρισε την κατανάλωση αλκοόλ.
- Κόψε το κάπνισμα.



Από τις 8 το πρωί σας περιμένουμε μικρούς, μεγάλους, άνδρες και γυναίκες στο Ζάππειο.

### ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΡΕΧΕΙΣ!

Ως μέλος μιας ομάδας, η οποία μπορεί να δημιουργηθεί με ατομική πρωτοβουλία ή στα πλαίσια μιας Εταιρίας, ενός Εκπαιδευτικού Ιδρύματος, ενός Συλλόγου / Μ.Κ.Ο., ενός Γυμναστηρίου / Αθλητικού Σωματείου, μιας Πρεσβείας ή με πρωτοβουλία μιας γυναίκας με εμπειρία καρκίνου του μαστού. Η μεγαλύτερη ομάδα ανά κατηγορία κερδίζει δώρο έκπληξη!

#### | Οργάνωσε την ομάδα σου |

- Βρες ένα όνομα για την ομάδα σου.
- Προσκάλεσε συναδέλφους, φίλους και συγγενείς να γραφτούν στην ομάδα σου.
- Κάθε μέλος της ομάδας συμπληρώνει στην ατομική φόρμα εγγραφής στο πεδίο «θα εγγραφώ ως μέλος ομάδας», το όνομα της ομάδας και το όνομα του αρχηγού. Μπορείς να παροτρύνεις νέα μέλη να γραφτούν και ηλεκτρονικά στην ομάδα σου ή να τα εγγράψεις εσύ ομαδικά στο [www.greecerace.gr](http://www.greecerace.gr).

Πληροφορίες για τις ομαδικές εγγραφές στο τηλέφωνο 210 41 80 006 (εσωτ. 25).

#### | Τρέξε ατομικά |

Μπορείς να συμμετέξεις μαζί μας ατομικά για να στηρίξεις την μάχη που δίνουμε ενάντια στον καρκίνο του μαστού. Συμπλήρωσε την ανάλογη φόρμα εγγραφής και βάλε το λιθαράκι σου στην προσπάθεια που κάνουμε καθημερινά.

Πληροφορίες για τις ατομικές εγγραφές στο τηλέφωνο 210 41 80 006 (εσωτ. 13).

#### | Τρέξε με chip χρονομέτρησης |

Αν είσαι δρομέας συμμετέρεξε μαζί μας με chip χρονομέτρησης. Κάνε την εγγραφή σου είτε ηλεκτρονικά είτε στα σημεία εγγραφών που υπάρχουν σε όλη την Αττική και επέλεξε την φόρμα εγγραφής των δρομέων.

Πληροφορίες για τις εγγραφές με chip χρονομέτρησης στο τηλέφωνο 210 41 80 006 (εσωτ.13).

Χορηγός Δρομέων:

### ΕΙΣΑΙ SURVIVOR;

Αν είσαι γυναίκα με εμπειρία καρκίνου του μαστού μπορείς να το δηλώσεις κατά την εγγραφή σου, αν το επιθυμείς. Οι γυναίκες survivors παραλαμβάνουν ροζ μπλουζάκι και καπέλο.

#### ENA PARTY ΓΙΑ ΣΕΝΑ!

Το Σάββατο 26/09 σε περιμένουμε στο party των survivors στην αίθουσα Galaxy στο Hilton. Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής κάλεσε στο 210 4180006 (εσωτ. 19).

Χορηγός Survivors:

### ΓΙΝΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ!

Κάνε την εγγραφή σου ως εθελοντής και βοήθησε μας να διοργανώσουμε μαζί αυτό το μεγάλο γεγονός στην Αθήνα!

Πληροφορίες για τους εθελοντές στο [www.greecerace.gr](http://www.greecerace.gr).

Χορηγός Εθελοντών:

### RACE FOR THE CURE®

Ο Αγώνας Race for the Cure® είναι η μεγαλύτερη διοργάνωση στον κόσμο με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού.

Στην Ελλάδα διοργανώνεται για 7η συνεχόμενη χρονιά από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Γυναικών με Καρκίνο του Μαστού «Άλμα Ζωής» με την έγκριση της αμερικανικής οργάνωσης Susan G. Komen®. Η οργάνωση **Susan G. Komen®** διοργανώνει τον Αγώνα τα τελευταία 32 χρόνια σε περισσότερες από 140 πόλεις παγκοσμίως.

#### | Επενδύεις στις ζωές των ανθρώπων που ζουν δίπλα σου! |

**Τα έσοδα από τους αγώνες χρηματοδοτούν προγράμματα σε Αθήνα, Πάτρα και Θεσσαλονίκη. Από τον Αγώνα Greece Race for the Cure® 2014 παρέχονται δωρεάν τα εξής προγράμματα:**

- Πρόγραμμα Ενημέρωσης – Έγκαιρης Διάγνωσης Καρκίνου του Μαστού σε Νέες Γυναίκες 20-39 ετών κατά το οποίο πραγματοποιήθηκε κλινική εξέταση και απαραίτητες διαγνωστικές εξετάσεις.
- Πρόγραμμα Γενετικής Συμβουλευτικής και Γονιδιακού Ελέγχου σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού και πρώτο βαθμού συγγενείς τους.
- Ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης που πραγματοποιούνται στους Συλλόγους «Άλμα Ζωής» στην Αθήνα, στην Πάτρα και στην Θεσσαλονίκη.
- Πρόγραμμα ενημερωτικών ομιλιών για τον καρκίνο μαστού σε χώρους εργασίας.
- Οργάνωση προγράμματος έρευνας και διεκδίκησης των δικαιωμάτων των γυναικών με καρκίνο μαστού με τη στελέχωση από Νομικό Σύμβουλο.

#### Μαζί συμμετέχουμε!

#### ΠΡΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ:

Οι εγγραφές των ομάδων, οι ηλεκτρονικές εγγραφές και οι εγγραφές με chip χρονομέτρησης θα γίνονται μέχρι την Τετάρτη 23 Σεπτεμβρίου στις 23:59. Δυνατότητα ατομικών εγγραφών στο χώρο του Ζαππειού το Σάββατο 26/09 12:00 με 18:00 και την ημέρα του Αγώνα 08:00 με 11:00.