

## PINK THE CITY · PINK THE WEB

### ΑΠΟ 1<sup>η</sup> ΕΩΣ 25<sup>η</sup> ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Κάθε χρόνο, βάφουμε την Πάτρα «ροζ», με τον συμβολικό μας περίπατο ενάντια στον καρκίνο του μαστού, φορώντας τα χαρακτηριστικά pink t-shirt που κατακλύζουν την πόλη κατά χιλιάδες, την τελευταία Κυριακή του Οκτωβρίου.

Φέτος, στόχος μας είναι **να βάψουμε ροζ το διαδίκτυο**, μέσα από διαδικτυακά events και δράσεις, που θα μεταδίδονται κάθε Κυριακή του Οκτώβρη από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του Συλλόγου μας.

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ:

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΔΥΤΙΚΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ  
*χεράτη αντιθέσεις!*

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΛΙΜΕΝΟΣ  
ΠΑΤΡΩΝ Α.Ε.

# Μένουμε ΜΑΖΙ... Νικάμε στη ΖΩΗ!

Ατομικοί περίπατοι, διαδικτυακά σεμινάρια, κλινικές εξετάσεις, δρώμενα ευαισθητοποίησης, live events και πολλές εκπλήξεις!



## ΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΜΠΛΟΥΖΑΚΙ

Με την εγγραφή σας (5 €) παίρνετε δωρεάν το μπλουζάκι της διοργάνωσης και στηρίζετε τόσο τα προγράμματα του Συλλόγου «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ» Ν. Αχαΐας, όσο και τις ογκολογικές κλινικές των δημοσίων νοσοκομείων της Πάτρας.\*



ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Ν. ΑΧΑΪΑΣ



Γούναρη 37, Πάτρα 26221



+30 2610 22 22 74



pinkthecity@gmail.com



www.pinkthecity.gr



www.almazoispatras.gr



@almazoispatras



@almazoispatras



almazoispatras



Το 2020 είναι μια ιδιαίτερη χρονιά για την ανθρωπότητα, που δοκιμάζεται από την πανδημία του Covid-19 και από τις πρωτόγνωρες συνέπειες και αλλαγές που αυτή φέρνει.

Όλοι εμείς, οι ογκολογικοί ασθενείς, που ανήκουμε στις ευπαθείς ομάδες, αντιμετωπίζουμε με μεγάλη αγωνία, αλλά και προσοχή τις εξελίξεις. Αλλά, όπως πάντα, είμαστε εδώ, στις επάλξεις, χωρίς φόβο, με ακμαίο το φρόνημα απέναντι σε όλες τις δοκιμασίες και δυσκολίες, με αισιόδοξη ματιά και πάθος για την ζωή...γιατί...

Ναι, μπορούμε να νικήσουμε τον καρκίνο του μαστού με ενημέρωση, πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση και

μένοντας μαζί.... Αυτή η αστείρευτη και θεραπευτική δύναμη του MAZI φέρνει πάντα την νίκη, «Μένουμε μαζί...νικάμε στην ζωή».

Φέτος, λοιπόν, ας γιορτάσουμε μαζικά και δυναμικά, αλλά λίγο αλλιώς... κρατώντας τις αποστάσεις, ας δείξουμε τη δύναμή της φωνής μας μέσα από το διαδίκτυο...

Εμπρός, λοιπόν, για το 8ο Pink the City/Pink the Web 2020, που ξεκινά σε λίγες μέρες... Πάμε MAZI....



ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Ρένα Χυτοπούλου

«Ο καρκίνος με έκανε να αλλάξω ζωή, προτεραιότητες και αξίες»

Είμαι η Ρένα. Ανήμερα της γιορτής μου, το 2012, έδειχνα, χωρίς να ανησυχώ, στην αδελφή μου και τις φίλες μου ένα ογκίδιο στην αριστερή μου μασχάλη. Ο γιατρός όμως που το ψηλάφισε, λίγες μέρες αργότερα, ανησύχησε... και μάλιστα, πολύ. Θυμάμαι, είπε «Ενδεχομένως θα χρειαστείς ογκολόγο».

Ογκολόγο εγώ; Γιατί;

Το απόγευμα πήγα εσπευσμένα για εξετάσεις, στις οποίες φάνηκε ξεκάθαρα ο όγκος.

Έπεσα από τα σύννεφα...

Είχα οικογένεια, δυο παιδιά, σύζυγο και ήμουν 47 χρονών. Οι κόρες μου, Μύριαμ και Νάντια, ήταν 19 και 15 χρονών. Και όμως, το πρώτο πράγμα που ρώτησα τον χειρουργό μου όταν μου είπε ότι θα κάνω όλο το πακέτο δηλαδή χειρουργείο, χημειοθεραπεία, ακτινοβολίες, ήταν, αν θα μου πέσουν τα μαλλιά....

Στην πορεία κατάλαβα ότι αυτό το κομμάτι που με ενοχλούσε αρχικά, δεν ήταν τίποτα μπροστά σε όλο αυτό που αντιμετώπισα. Το χειρουργείο δεν με φόβισε. Η διάγνωση όμως; Καρκίνος 3ου βαθμού με διηθημένο λεμφαδένα. Χρειάστηκε να κάνω 18 χημειοθεραπείες, 25 ακτινοβολίες. Η ορμονοθεραπεία θα διαρκούσε 10 χρόνια.

Στην πρώτη χημειοθεραπεία ήρθα σε επαφή με το

ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ. Ήμουν πολύ τυχερή. Μέχρι την επόμενη χημειοθεραπεία είχα πάει στον Σύλλογο και είχα γνωριστεί με τους ειδικούς. Το πέρασα μαζί τους, μαζί με την Κλαίρη, την Κατερίνα, τη Ράνια, τη Λιολιώ και πολλές άλλες που με στήριξαν και μόνο που υπήρχαν.

Θυμάμαι εκείνη την περίοδο ο γάμος μου δεν ήταν στην καλύτερή του φάση, ωστόσο ο άνδρας μου με στήριζε όσο μπορούσε. Ίσως να φανεί παράξενο αλλά τότε ένιωθα ότι η βοήθεια πρέπει να έρθει από μακριά και όχι από την οικογένειά μου. Ενώ, από την πρώτη στιγμή δεν το έκρυψα από τους δικούς μου ότι νοσώ, δεν με ένοιαζε η στήριξή τους, δεν την ήθελα. Ίσως μέσα μου πίστευα ότι γι αυτό που συνέβη είχε ευθύνη ο οικογενειακός μου περίγυρος. Είχα την ανάγκη να αποδώσω κάπου τις ευθύνες για να απαλύνω τον πόνο μου.

Γενικά στη ζωή μου πίστευα ότι μπορούσα τα πάντα και ότι αν ζητούσα βοήθεια θα φαινόμουν αναξιοπρεπής. Θεωρούσα ότι δεν έπρεπε να εξηγώ πώς νιώθω, αλλά να καταλαβαίνουν όλοι από μόνοι τους. Λάθη, λάθη, λάθη...

Ο καρκίνος με έκανε να αλλάξω ζωή, προτεραιότητες και αξίες, με ωρίμασε. Με έκανε να χαίρομαι για τα πιο απλά πράγματα. Μια ανατολή... τα χρώματα του δειλινού, μια βόλτα με το σκυλάκι μου, τα μάτια των παιδιών μου. Δοξάζω

το Θεό καθημερινά γιατί είμαι τυχερή που έζησα, που άλλαξα και αυτό που νιώθω το μεταφέρω σε όλες τις ασθενείς με καρκίνο μαστού που συναντώ στα νοσοκομεία όταν πια σαν εθελόντρια, και όχι σαν ασθενής, πηγαίνω να τις επισκεφθώ.

Χαίρομαι γι αυτό που είμαι τώρα, χαίρομαι που αγαπώ τα παιδιά μου χωρίς να περιμένω τίποτα, μόνο να είναι καλά ψυχικά και σωματικά. Χαίρομαι που δεν ζητώ πολλά και είμαι αυτάρκης, χαίρομαι που κάνω αυτά που θέλω και όχι αυτά που πρέπει. Χαίρομαι που δεν έχω ενοχές για τις πράξεις μου και χαίρομαι που μ'αγκάλιασε μια ομάδα, το ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ που θεωρώ πλέον οικογένεια μου.

Η ζωή δεν χαρίζεται σε κανέναν. Κάθε μέρα την διεκδικούμε και αυτή μας ανταμείβει με τον τρόπο της.



Μήνυμα Περιφερειάρχη Δυτικής Ελλάδας, Νεκτάριου Φαρμάκη, για το Pink The City 2020



Η φετινή διοργάνωση Pink the City 2020 είναι διαφορετική. Όπως διαφορετικές είναι πια οι ζωές όλων μας λόγω της πανδημίας.

Ειδικά φέτος όμως, ίσως είναι και πιο σημαντική από ποτέ.

Πρώτον, γιατί το γεγονός πως βρίσκει τη δύναμη να συνεχίζει, αποτελεί απόδειξη της επιτυχίας ενός θεσμού που καθιερώθηκε μέσα από τη θέληση και τη δύναμη γυναικών, με στόχο την ευαισθητοποίηση κάθε γυναίκας για τον καρκίνο του μαστού.

Δεύτερον, γιατί φέτος, το μήνυμα για υγεία και ζωή πρέπει να είναι πιο ισχυρό από ποτέ. Ο

κορωνοϊός μας απειλεί όλους. Και κυρίως εκείνους που έχουν υποκείμενα νοσήματα. Όμως κάθε ζωή είναι πολύτιμη. Και γι' αυτό, κάθε προσπάθεια που δίνει χώρο στη ζωή, πρέπει να είναι προσπάθεια όλων.

Το Pink the City είναι εδώ και φέτος, λοιπόν.

Και το χρειαζόμαστε όλοι, περισσότερο από ποτέ!

Η Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας, σταθερά στηρίζει τις πρωτοβουλίες και δράσεις που αναλαμβάνει το «Άλμα Ζωής», ενώνοντας δυνάμεις για τη νίκη της ζωής.

Κοινός μας στόχος, να φωνάξουμε πως κανένα

κακό δεν είναι ασταμάτητο και κανένας αγώνας για την υγεία δεν είναι μάταιος. Διαδίδουμε την αξία της πρόληψης, της αυτοπροστασίας.

Ειδικά φέτος, το Pink the City, δεν απευθύνεται μόνο στην μητέρα, τη σύζυγο, την αδελφή, την κόρη και τη φίλη. Απευθύνεται σε όλους μας.

Έχει μεγάλη αξία να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε πριν, για να μη φτάσουμε στο μετά...

Με εκτίμηση  
**Νεκτάριος Αθ. Φαρμάκης**  
Περιφερειάρχης Δυτικής Ελλάδας

Καρκίνος μαστού και για τους άντρες; Και όμως ναι...

Παρά το γεγονός ότι ο καρκίνος μαστού εμφανίζεται κυρίως στις γυναίκες, υπάρχει μια καθόλου αμελητέα, πιθανότητα να νοσήσουν και άνδρες. Οι άνδρες διαθέτουν μαστικό ιστό με πόρους και λοβούς, παρ' όλο, όμως, που αυτοί δεν είναι λειτουργικοί όπως στις γυναίκες για την παραγωγή γάλακτος, μπορούν να εμφανίσουν πορογενές καρκίνωμα insitu (1 στις 10 περιπτώσεις ανδρικού καρκίνου μαστού), επιθετικό πορογενές και επιθετικό λοβιώδες καρκίνωμα (μόλις 2% των ανδρικών καρκίνων μαστού) ή και άλλες σπανιότερες μορφές.

Τουλάχιστον 8 στις 10 περιπτώσεις ανδρικού καρκίνου μαστού αφορούν επιθετικό πορογενές καρκίνωμα (αποκλειστικά ή σε συνδυασμό με άλλους τύπους τοπικού ή επιθετικού καρκίνου). Σύμφωνα με το Στατιστικό Κέντρο της American Cancer Society, με την ολοκλήρωση του 2020 προβλέπεται να έχουν νοσήσει από καρκίνο μαστού, μόνο στην Αμερική, 2.620 άνδρες, ενώ η θνησιμότητα εκτιμάται στους 520 άνδρες (1 στους 5 περίπου).

Παρόλο που για τους άνδρες η πιθανότητα κινδύνου από καρκίνο μαστού εκτιμάται ότι είναι 1 στις 833, οι άνδρες διαγιγνώσκονται σε πιο προχωρημένα

στάδια από ό,τι οι γυναίκες.

Το πρόβλημα είναι ότι ενώ οι γυναίκες συνήθως γνωρίζουν τη νόσο και τα πιθανά προειδοποιητικά σημάδια της, πολλοί άνδρες δε γνωρίζουν καν ότι υπάρχει αυτό το ενδεχόμενο.

Οι άνδρες αγνοούν τις μάζες στο μαστό ή νομίζουν ότι προκαλούνται από κάποια μόλυνση ή άλλη αιτία, με αποτέλεσμα να μη λαμβάνουν ιατρική αγωγή, μέχρι η μάζα να μεγαλώσει. Άλλοι άνδρες νιώθουν ντροπή, όταν ανακαλύπτουν έναν όγκο στο μαστό τους και ανησυχούν μήπως κάποιος αμφισβητήσει τον ανδρισμό τους, κάτι που, επίσης, μπορεί να καθυστερήσει τη διάγνωση και να μειώσει τις πιθανότητες επιτυχούς θεραπείας.

Για την ώρα, οι καλύτερες στρατηγικές και τα δυνατά χαρτιά για τη μείωση των θανάτων που προκαλούνται από καρκίνο μαστού, και στην περίπτωση των ανδρών, παραμένουν η έγκαιρη διάγνωση και η ταχεία αντιμετώπιση.



# ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Υποστήριξη γυναικών πασχουσών από καρκίνο μέσα από την ολοκληρωμένη εκπαίδευση και ψυχοκοινωνική στήριξη των φροντιστών τους



## Ένα καινοτόμο έργο για τους φροντιστές γυναικών με καρκίνο

Αναγνωρίζοντας το τεράστιο φορτίο της φροντίδας των ογκολογικών ασθενών, το οποίο επωμίζονται οι άτυποι φροντιστές, συνήθως μέλη της οικογένειάς τους, (συγγενείς και οικείοι των ασθενών με καρκίνο), το «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Ν. Αχαΐας», πρωτοπορώντας, υλοποιεί το έργο «ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ», ένα καινοτόμο έργο διετούς διάρκειας (Μάρτιος 2020 – Φεβρουάριος 2022), στο πλαίσιο του προγράμματος Activecitizensfund\*, που αφορά στην υποστήριξη γυναικών με καρκίνο μέσα από την ολοκληρωμένη εκπαίδευση και ψυχοκοινωνική στήριξη των φροντιστών τους.

Το έργο απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο από ολόκληρη την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας και περιλαμβάνει:

- Σεμινάρια εκπαίδευσης και ψυχοκοινωνικής στήριξης των άτυπων φροντιστών ασθενών με κάθε μορφής καρκίνο.
- Ανοικτή ομάδα ψυχοκοινωνικής στήριξης φροντιστών.
- Ενημερωτικές εκδηλώσεις σε όλους τους Δήμους της Περιφέρειας.

\* Το έργο ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ – «Υποστήριξη γυναικών πασχουσών από καρκίνο μέσα από την ολοκληρωμένη εκπαίδευση και ψυχοκοινωνική στήριξη των φροντιστών τους» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Activecitizensfund, με φορέα υλοποίησης τον Σύλλογο Γυναικών με καρκίνο μαστού – «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ» Ν. Αχαΐας.

Το πρόγραμμα Activecitizensfund, ύψους €12εκ, χρηματοδοτείται από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν και τη Νορβηγία και είναι μέρος του χρηματοδοτικού μηχανισμού του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) περιόδου 2014 – 2021, γνωστού ως ΕΕΑ Grants. Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενδυνάμωση και την ενίσχυση της βιωσιμότητας της κοινωνίας των πολιτών και στην ανάδειξη του ρόλου της στην προαγωγή των δημοκρατικών διαδικασιών, στην ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά και στην προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τη διαχείριση της επιχορήγησης του προγράμματος Activecitizensfund για την Ελλάδα έχουν αναλάβει από κοινού το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το SolidarityNow».



## Η διοίκηση της "Ανδρικόπουλος Α.Ε.Β.Ε." για το Pink the City

«Η μεγαλύτερη ομαδική συμμετοχή στην ιστορία της διοργάνωσης»

Από το 2013 έως και σήμερα ο Σύλλογος "ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ", Ν. Αχαΐας, καταφέρνει με επιτυχία να "χρωματίζει" με αισιοδοξία και ελπίδα την πόλη και τις καρδιές μας με τις δράσεις του στο πλαίσιο ευαισθητοποίησης για τον Καρκίνο του Μαστού. Η τελευταία χρονιά αποτέλεσε ορόσημο για τη συμμετοχή της Ανδρικόπουλος ΑΕΒΕ στη διοργάνωση "Pink the City", καθώς καταφέραμε να αγγίξουμε έναν πρωτόγνωρο αριθμό συμμετοχών λαμβάνοντας την πρώτη θέση στον καθιερωμένο περίπατο, που σκοπό είχε να θέσει ένα ισχυρό μήνυμα συμπαράστασης στον

αγώνα των γυναικών ενάντια στη νόσο αλλά και όλων εκείνων των σιωπηλών υποστηρικτών που στέκονται στο πλευρό τους όλα αυτά τα χρόνια. Αυτό όμως που θα θέλαμε να κρατήσουμε πέραν της πρωτοφανούς κινητοποίησης από όλη την κοινωνία της Πάτρας, είναι την ανάγκη μας να ενωθούμε κάτω από έναν κοινό σκοπό κάνοντας ένα μικρό μα τόσο ουσιαστικό "άμμα" πιο κοντά σ έναν κόσμο χωρίς απώλειες, αλλά γεμάτο φως και ευημερία. Φέτος θα ενώσουμε και πάλι τις δυνάμεις μας κρατώντας τις απαραίτητες αποστάσεις, με τις φωνές και τις καρδιές μας όμως πιο κοντά ποτέ. Θα είμαστε όλοι παρόντες στο μεγαλύτερο "ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ" που δεν είναι άλλο από την πίστη και το θάρρος μας.



## Δημήτρης Ντούκας - Εθελοντής Pink the City

«Κάθε μορφή βοήθειας είναι χρήσιμη σε αυτόν τον - άνισο, μερικές φορές - αγώνα»

Συμμετέχω από ετών ως εθελοντής στο ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ, θεωρώντας ότι είναι χρέος μου να προσπαθώ συνεχώς να ευαισθητοποιήσω στο ψηλαφίσου, όχι μόνο τις γυναίκες της ζωής μου, αλλά και όλες τις γυναίκες του κόσμου. Δεν είναι απλά η εσωτερική ανάγκη να μοιράσω το πλεόνασμα των συναισθημάτων, με την προσφορά στον συνάνθρωπο. Στο ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ γνώρισα τις αφανείς ηρωίδες της πόλης μας, που ενεργούν καθημερινά, αθόρυβα και αποτελεσματικά, για να στηρίξουν όσες γυναίκες έχουν ανάγκη.

Είναι όμως ο καρκίνος του μαστού μία καθαρά γυναικεία υπόθεση; Εγώ πιστεύω ότι μας αφορά όλους. Και όχι μόνο γιατί πλέον εμφανίζεται και στους άνδρες, αλλά περισσότερο γιατί σε αυτά τα ζητήματα δεν υπάρχει φυλετικός διαχωρισμός. Ότι αφορά στην υγεία των συνανθρώπων μας, μας αφορά όλους. Κάθε μορφή βοήθειας είναι χρήσιμη σε αυτόν τον άνισο, μερικές φορές, αγώνα. Κανένας δεν περισεύει. Όλες αυτές τις γυναίκες που ξεχειλίζουν από δύναμη ψυχής, χαιρόμαι να τις μοιιάζω με αισιοδοξία.

Νοιώθω περήφανος που μπορώ ΚΑΙ είμαι, ένας κρικός στην αλυσίδα ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ.

# PINK THE CITY... PINK THE WEB 2020

## 1 - 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

### Μένουμε ΜΑΖΙ... Νικάμε στη ΖΩΗ!

Η εκδήλωση – θεσμός για την Πάτρα και την Δυτική Ελλάδα, με στόχο την ευαισθητοποίηση για τον καρκίνο του μαστού, επιστρέφει για 8η συνεχή χρονιά, παρά τις αντίξοες συνθήκες. Το PinktheCity 2020 βρίσκεται προ των πυλών ... του διαδικτύου, αυτή την φορά. Σεβόμενες τον συνάνθρωπο και με στόχο να διασφαλίσουμε την προστασία της δημόσιας υγείας, διοργανώνουμε τον φετινό μας περίπατο με εναλλακτικό τρόπο, κρατώντας τις αποστάσεις και τηρώντας τα μέτρα ασφαλείας.

Φέτος, στόχος μας είναι να βάψουμε ροζ το διαδίκτυο, μέσα από διαδικτυακά events και δράσεις, που θα μεταδίδονται κάθε Κυριακή του Οκτώβρη από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του Συλλόγου μας.

Οι φετινοί περίπατοι θα είναι ατομικοί, αλλά θα τους μοιραστούμε όλοι μαζί, με τη δύναμη του διαδικτύου, δημοσιεύοντας υλικό που θα μας στείλετε στη σελίδα μας το facebook, στο διαδικτυακό event της Κυριακής 25 Οκτωβρίου. Στόχος μας να κατακλύσουμε το διαδίκτυο, να το χρωματίσουμε με ελπίδα!

- Κάντε την εγγραφή σας στη δράση (ατομική ή ομαδική)
- Φορέστε το pink t-shirt
- Περπατήστε στο αγαπημένο σας μέρος ή για την αγαπημένη σας δραστηριότητα\*
- Φωτογραφηθείτε ή τραβήξτε βίνεο από τον περίπατό σας
- Αναρτήστε το υλικό σε Facebook και Instagram προσθέτοντας @almazoispatras, #almazoispatras, #pinkthecity2020, #pinktheweb2020 (χωρίς κενά) και στείλτε το μας για αναδημοσίευση

\* Ενθαρρύνονται οι θεματικές φωτογραφίες (π.χ. βόλτα με κατοικίδιο, βόλτα για ψώνια κλπ.) και οι περίπατοι σε συγκεκριμένες γειτονιές ή χαρακτηριστικές τοποθεσίες της πόλης σας. Μην ξεχάσετε το hashtag στην ιστοσελίδα μας. Οι 5 φωτογραφίες με τα περισσότερα likes, θα κερδίσουν μοναδικά δώρα!

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

### Πέμπτη 1/10 - Σάββατο 3/10

Κλινική εξέταση μαστού (Μέγαρο Λόγου και Τέχνης - Πάτρα)

### Σάββατο 3/10

Φωταγωγήση Κυματοθραύστη (Μόλος Αγ. Νικολάου)

### Κυριακή 4/10

Διαδικτυακό σεμινάριο για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού - ώρα 11:30 (ζωντανή αναμετάδοση από τη σελίδα @almazoispatras στο facebook)

### Τετάρτη 7/10

Κλινική εξέταση μαστού (Αγρίνιο)

### Παρασκευή 9/10

Κλινική εξέταση μαστού (Πύργος)

### Κυριακή 11/10

Facebook events:

- PinkJunior: Αφήγηση παραμυθιού για το συμβολικό νόημα της δωρεάς μαλλιών στο Σύλλογο
- Χορογραφία αφιερωμένη στις γυναίκες survivors και στις γυναίκες που νοσούν από καρκίνο του μαστού από το DFF Studio

### Κυριακή 18/10

Βίντεο - αφιέρωμα «8 χρόνια Pink The City - 20 χρόνια ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Ν. Αχαΐας»

### Κυριακή 25/10

Live Facebook Event:

Η πολιτεία στο πλευρό του ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Ν. Αχαΐας για τον καρκίνο του μαστού - Δρώμενο του Συλλόγου για τον καρκίνο του μαστού - Βίντεο και φωτογραφίες από τους ατομικούς περιπάτους - Βιντεοσκοπημένη συναυλία - έκπληξη!

## Σημεία Εγγραφών 1 - 25 Οκτωβρίου

Περίπτερο πλ. Γεωργίου - ώρες 10:00 έως 21:00  
Γραφεία Συλλόγου Γούναρη 37 - ώρες 10:00 έως 16:00

## ✓ Πρόληψη και Έγκαιρη Διάγνωση



**4652** γυναίκες υποβλήθηκαν σε δωρεάν κλινική εξέταση μαστού



**1324** γυναίκες παραπέμφθηκαν για δωρεάν περαιτέρω έλεγχο (υπέρηχο, μαστογραφία, συνθετική τομογραφία)



**586** γυναίκες επισκέφθηκαν το Κοινωνικό Ιατρείο Μαστού του συλλόγου από το 2013 έως 2018

## ✓ Pink the City



**7** χρόνια διοργάνωσης σε **3** σημεία **Pink the bridge, Pink the port, Pink the City**



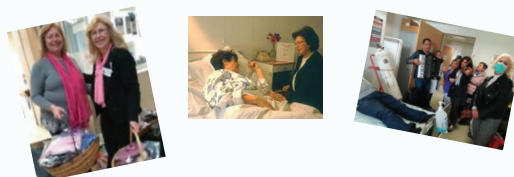
**51000** συμμετέχοντες έβαψαν την πόλη «ροζ»



**578** εθελοντές συνέβαλαν στην δράση του συλλόγου

## ✓ Εθελοντικό Πρόγραμμα Peer Support

**1567** γυναίκες έχουν υποστηριχθεί από τις εκπαιδευμένες εθελόντριες του συλλόγου από το **2001** μέχρι σήμερα



## ✓ Ενημερωτικές Εκδηλώσεις

**535** ενημερωτικές εκδηλώσεις στην Πάτρα και σε άλλες περιοχές



## ✓ Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη

**1623** ώρες ατομικών συνεδρίων πραγματοποιήθηκαν από κοινωνική λειτουργό και ψυχολόγο του Συλλόγου



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ

# 20 ΧΡΟΝΙΑ ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Ν. Αχαΐας

Έτος Ιδρύσεως **2001**

Έτος Αυτονόμησης **2011**

**Ο Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ» Ν. Αχαΐας με έδρα της Πάτρα από το 2001 απευθύνεται στην Δυτική Ελλάδα και στοχεύει:**

- Στην **ψυχοκοινωνική στήριξη** των γυναικών με καρκίνο μαστού από ειδικούς επαγγελματίες
- Στην **πρόσωπο με πρόσωπο υποστήριξη** των γυναικών με καρκίνο μαστού από γυναίκες που νόσησαν στο παρελθόν και τώρα είναι καλά μέσα στις κλινικές των Νοσοκομείων της περιοχής (Peer Support)
- Στην **ενημέρωση** των γυναικών που νοσούν από καρκίνο μαστού για τις παροχές και τα δικαιώματα τους καθώς και για κάθε νεότερη επιστημονική εξέλιξη για τη νόσο
- Στην ενημέρωση του γενικού πλυθυσμού για την **πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση** του καρκίνου του μαστού
- Στην **απομυθοποίηση** του καρκίνου του μαστού
- Στην συμβολή του προληπτικού ελέγχου των ανασφάλιστων γυναικών μέσα από το **Κοινωνικό Ιατρείο** που λειτουργεί κάθε μήνα.

Ο σύλλογος είναι Patient Organization, η ιδιαιτερότητα του βρίσκεται στο ότι τα μέλη του Δ.Σ., τα Τακτικά Μέλη και οι Εθελόντριες είναι γυναίκες που νόσησαν ή νοσούν από καρκίνο του μαστού.

## Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ

Ο καρκίνος του μαστού αποτελεί το **συχνότερο κακοήγες νεόπλασμα** των γυναικών στον δυτικό κόσμο και τη **δεύτερη αιτία θανάτου** στις γυναίκες

Υπολογίζεται ότι **1 στις 8 γυναίκες** σε κάποια φάση της ζωής της θα διαγνωστεί με καρκίνο μαστού στις δυτικές κοινωνίες

Στην **Ελλάδα** κάθε χρόνο διαγιγνώσκονται περίπου **6.000 νέες περιπτώσεις** καρκίνου μαστού. Ωστόσο, οι μέθοδοι διάγνωσης και θεραπείας έχουν εξελιχθεί τόσο, ώστε να είναι δυνατή η διάγνωση της νόσου σε πρώιμο στάδια, τότε που μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία. **Η έγκαιρη διάγνωση είναι το κλειδί!**

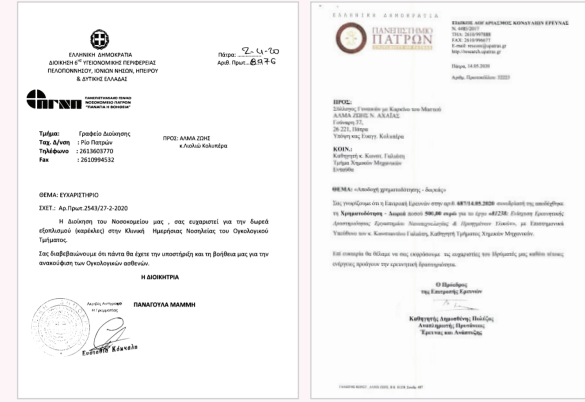
**Τι μπορείς να κάνεις για να μειώσεις τους παράγοντες κινδύνου;**

- Να ακολουθείς υγιεινή διατροφή καθημερινά
- Να βάλεις την άσκηση στη ζωή σου
- Να μειώσεις την κατανάλωση αλκοόλ
- Να διακόψεις το κάπνισμα

**Διαγνωστικές εξετάσεις για τον μαστό:**

- Κλινική εξέταση μαστών από την ηλικία των 20 ετών και κάθε 3 χρόνια
- Κάθε χρόνο μαστογραφία και κλινική εξέταση μαστών μετά τα 40
- Πρώτη Μαστογραφία αναφοράς μεταξύ 35 και 40 ετών
- Αυτοεξέταση μαστών μια φορά τον μήνα. Σε βοηθάει να γνωρίζεις το στήθος σου.
- Επισκέψου τον γιατρό σου, αμέσως μόλις δεις κάποια αλλαγή στο στήθος σου. Ενημέρωσε τον αν υπάρχει ιστορικό καρκίνου μαστού στην οικογένεια σου.

\*Μέρος των καθαρών εσόδων, φέτος, θα διατεθούν για την ενίσχυση του Ογκολογικού Τμήματος του ΓΝ «Ο Άγιος Ανδρέας». Από μέρος των εσόδων του Pink the City 2019, πραγματοποιήσαμε δωρεά εξοπλισμού στο Ογκολογικό Τμήμα του ΠΓΝΠ «Παναγία η Βοήθεια», καθώς και δωρεά στο Εργαστήριο Νανοτεχνολογίας και Προηγμένων Υλικών του Τμήματος Χημικών Μηχανικών του Πανεπιστημίου Πατρών για την κατασκευή ατομικών προσωπίδων προστασίας από τον κορωνοϊό με τη μέθοδο της 3D εκτύπωσης.



## ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟ ΕΡΓΟ ΜΑΣ ΜΕ ΜΙΑ ΑΓΟΡΑ

Το κολιέ είναι από ανοξείδωτο αστάλι (σε χρυσό και ασήμι) και φτιάχτηκε με σκοπό την ενίσχυση του Συλλόγου Γυναικών με καρκίνο μαστού – «ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ» Ν. Αχαΐας. Με την αγορά του κολιέ στηρίζετε και εσείς το πολύτιμο έργο του συλλόγου!

Μπορείτε να το βρείτε στο: [www.pretty-woman.gr](http://www.pretty-woman.gr)

**ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

**ΧΟΡΗΓΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ**

**ΧΟΡΗΓΟΣ JUNIOR**

**ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ**

**ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

**ΧΟΡΗΓΟΣ SAFE IN PINK**

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ WEB EVENTS**

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ**

**ΑΡΧΟΓΟΙ**

**ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ**

**ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

# THE BEST

**ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**