

ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ

**Pink together**  
Μαζί για την ελπίδα



Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ  
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ  
ΣΤΗ Β. ΕΛΛΑΔΑ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ &  
ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ  
ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



26  
05  
20  
24

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

# Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ



**1500+ μέλη-Γυναίκες**  
με εμπειρία Καρκίνου  
του Μαστού

**70+ Εκπαιδευμένες**  
Εθελόντριες



**8000+ γυναίκες**  
εξετάστηκαν **ΔΩΡΕΑΝ** στο  
πλαίσιο προσυμπτωματικού  
ελέγχου



## ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΑΣ ΣΤΟΧΟΙ

### Ψυχοκοινωνική Στήριξη

Να προσφέρουμε σε κάθε γυναίκα με εμπειρία Καρκίνου Μαστού πλήρη **ψυχοκοινωνική στήριξη**, οργανωμένη αλληλοβοήθεια από Εκπαιδευμένες Εθελόντριες και ενημέρωση για όλα τα θέματα που αφορούν στην υγεία, την εργασία της, καθώς και τις διευκολύνσεις που της παρέχονται από τις δημόσιες υπηρεσίες.

### Παροχή ΔΩΡΕΑΝ εξετάσεων μαστού

Να παρέχουμε **ΔΩΡΕΑΝ** εξετάσεις μαστού σε ανασφάλιστες γυναίκες ή γυναίκες που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα, τόσο στην τοπική κοινωνία της Θεσσαλονίκης, όσο και σε όλη τη Β.Ελλάδα, σε συνεργασία με διαγνωστικά κέντρα, αλλά και με το Α.Ν.Θ «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ», το μεγαλύτερο δημόσιο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο της Βόρειας Ελλάδας.

### Πρόληψη

Η ενημέρωση του γενικού πληθυσμού για την **αξία** της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης της νόσου και η κινητοποίηση των γυναικών για τακτικό προληπτικό έλεγχο.

### ΟΡΑΜΑ ΜΑΣ

Ένας κόσμος **ΧΩΡΙΣ θανάτους**  
από τον Καρκίνο του Μαστού!



**Pink Together**  
Μαζί για την ελπίδα 

**ΞΕΚΙΝΑΜΕ ...ΜΑΖΙ!**

Με το επετειακό 10ο Sail For Pink που πραγματοποιήθηκε με συγκληνιτική στήριξη εταιρειών και μεγάλη προσέλευση κόσμου από όλη τη Β.Ελλάδα τον Μάιο του 2023, ολοκληρώσαμε 10 χρόνια μιας υπέροχης δράσης. Μία δράση, όπου είχαμε τη μοναδική ευκαιρία να βιώσουμε στην **πράξη** το συναίσθημα της αλληλεγγύης, της προσφοράς, της αγάπης για όλους όσους βρίσκονται σε μία δύσκολη στιγμή στη ζωή τους.

Σε μία τόσο συμβολική χρονιά για εμάς, αποχαιρετήσαμε το Sail For Pink, κρατώντας μέσα μας κάθε στιγμή του και φέτος ξεκινάμε το **νέο κοινό μας ταξίδι! ΜΑΖΙ... στη στεριά!**

Καλωσορίζουμε το

# Pink Together

Μαζί για την ελπίδα



Μία **Ημέρα Ελπίδας**, με στόχο να κάνουμε **ΜΑΖΙ** την Πρόληψη για τον Καρκίνο του Μαστού τρόπο ΖΩΗΣ!



Μία **Ημέρα Αλληλεγγύης**, με στόχο να εκφράσουμε συναισθήματα στήριξης στη γυναίκα που σήμερα δίνει τον πιο σημαντικό της αγώνα, τον αγώνα της για **ΖΩΗ!** Μία ευκαιρία να της υπενθυμίσουμε πώς στο δύσκολο αυτό ταξίδι, δεν πρέπει να αισθάνεται μόνη! Είμαστε **ΜΑΖΙ!**



Μία **Ημέρα Αισιοδοξίας** για να γιορτάσουμε την **πολυτιμότητα** της **ΖΩΗΣ** και της δεύτερης ευκαιρίας! Να γιορτάσουμε όλες τις Survivor, που αντιστάθηκαν με τόλμη στον Καρκίνο του Μαστού και σήμερα βρίσκονται υγιείς **ΜΑΖΙ** μας.



Μία Ημέρα **Αγάπης** για όλες εκείνεις τις υπέροχες γυναίκες που πάλεψαν δυνατά, αλλά δεν έχουμε πια **κόντα** μας! Είναι όμως πάντα **ΜΑΖΙ** μας!

μαζί [mazi]  
επίρρ. τροπ.

όχι μόνος,  
με άλλους,  
στο ίδιο  
σύνολο.

Προσδιορίζει  
πρόσωπα ή  
πράγματα  
που δεν  
μπορούν να  
χωριστούν.

Αν κάτι μας έμαθαν οι δράσεις μας όλα αυτά τα χρόνια είναι πώς το **MAZI**, έχει τεράστια αξία.

Αυτόν τον Μάιο ξεκινάμε το νέο **κοινό** μας ταξίδι με το μήνυμά μας να παραμένει διαχρονικά το ίδιο.

«Ο Καρκίνος του Μαστού μπορεί να **ΝΙΚΗΘΕΙ**, αρκεί να διαγνωστεί **έγκαιρα!**»

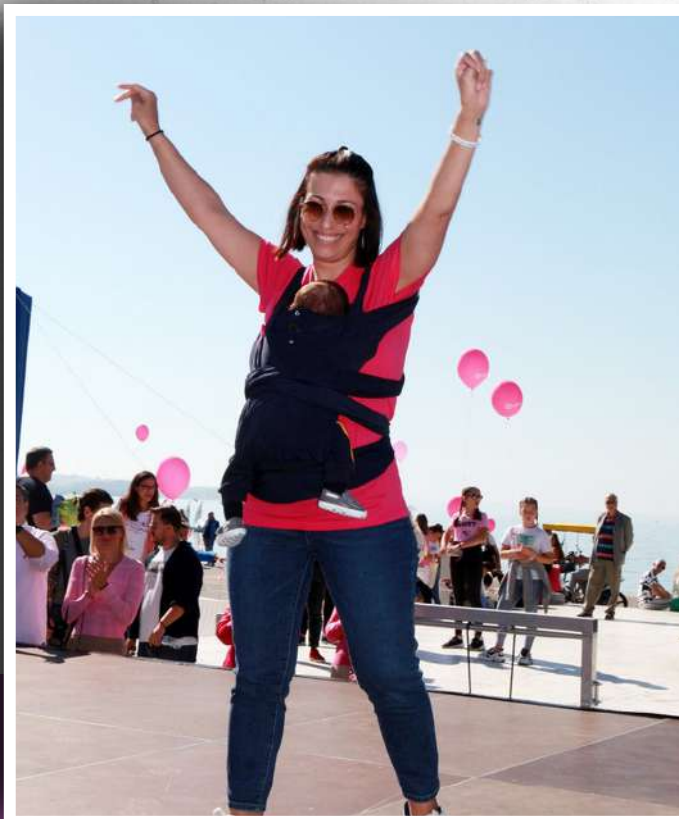
Ο καθένας μας ξεχωριστά, γινόμαστε όλοι **MAZI** και αυτό το **MAZI** μπορεί να πάρει μορφή, να γίνει αγάπη, δύναμη, να γίνει **ΕΛΠΙΔΑ!**

Η ήδη όμορφη παραλία της Θεσσαλονίκης μας, θα γίνει ακόμη πιο όμορφη τον φετινό Μάιο.. και τώρα ξέρετε γιατί...

Γιατί θα είμαστε **MAZI** για να γιορτάσουμε την Πρόληψη, γιατί θα είμαστε μαζί απέναντι στο Καρκίνο του Μαστού. Και το **MAZI** κάνει θαύματα, μπορεί ακόμα και να σε γιατρέψει! Θα είμαστε όλοι εκεί στο **1ο Pink Together**.

## ΚΥΡΙΑΚΟΥΛΑ ΔΕΡΕΚΕΝΑΡΗ

Πρόεδρος Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν.Θεσσαλονίκης



Χάρη στη δική σας στήριξη, ευελπιστούμε να καθιερώσουμε στη συνείδηση του κόσμου της Β.Ελλάδας το **Pink Together** ως μία μεγάλη γιορτή Ενημέρωσης για τη σπουδαιότητα της **ΠΡΟΛΗΨΗΣ**, μια μεγάλη γιορτή **ΣΤΗΡΙΞΗΣ** στην αξία της ζωής και τη γυναίκα που νοσεύ!

Φέτος δε ζητάμε απλά τη στήριξή σας. Φέτος, θέλουμε να είμαστε **MAZI!**

μαζί [mazi]

(τοπικά) όχι μόνος, από κοινού, αντάμα, στο ίδιο μέρος

(χρονικά) την ίδια στιγμή, ταυτόχρονα, συγχρόνως

# Pink Together

Μαζί για την ελπίδα



## EVENT TIMELINE



Το Άγαλμα το Μεγάλου Αλεξάνδρου στη Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης, θα είναι το κύριο μέρος όλων των δράσεων της ημέρας, αλλά και το σημείο έναρξης του **συμβολικού περιπάτου "Pink Together"**



- **Περίπερα Ενημερώσης**
- **Ανοιχτές συζητήσεις με Επαγγελματίες Υγείας** (Χειρουργούς Μαστού -Μαστολόγους, Ψυχολόγους, Διατροφολόγους κ.α)



- **Open Space Pink Workshops**

(Για θέματα που αφορούν στην Πρόληψη κι Έγκαιρη Διάγνωση του Καρκίνου του Μαστού, Τρόπους Στήριξης Ασθενών, Υγιεινή Διατροφή ως μέσο πρόληψης κ.α)



- **Kids Together Corner**

(Δημιουργικά εργαστήρια για τους μικρούς μας φίλους σχετικά με την εκμάθηση συμπεριφορών υγείας, μέσα από δημιουργικό και διαδραστικό παιχνίδι)



- **Survivor Stage**

(Θετικά μηνύματα πρόληψης από γυναίκες που βίωσαν τον Καρκίνο του Μαστού)



- **ΔΩΡΕΑΝ Κλινικός Έλεγχος Μαστού (Ψηλάφιση-Υπέρηχος Μαστού, από Χειρουργούς Μαστού - Μαστολόγους για όλες γυναίκες επιθυμούν να εξεταστούν - Σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο)**

Ο συμβολικός περίπατος θα τερματίσει στο **Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης**

**ΚΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΑΚΟΜΑ ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**



ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΥΤΗ...ΕΙΜΑΣΤΕ **ΜΑΖΙ!**

**Pink together**  
Μαζί για την ελπίδα



Pink your Team Together  
**ΦΤΙΑΞΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΟΜΑΔΑ**





Δίνω όνομα στην ομάδα μου και συγκεντρώνω όσους περισσότερους φίλους, συνεργάτες, συγγενείς μπορώ!



Συγκεντρώνω τις συμμετοχές όλων των μελών της ομάδας, συμπληρώνοντας τα στοιχεία τους και τα στέλνω στο [info@almazoistes.gr](mailto:info@almazoistes.gr) ή επικοινωνώ με την υπεύθυνη ομάδων στο 2310285181. Εναλλακτικά και στην σελίδα μας [www.almazoistes.gr](http://www.almazoistes.gr)



Αναλαμβάνω την κατάθεση της ομαδικής δωρεάς στους τραπεζικούς λογαριασμούς που διατηρεί ο Σύλλογος



Με την ομαδική συμμετοχή, παραλαμβάνω από τον Σύλλογο (σε προκαθορισμένο ραντεβού) τα συλλεκτικά T-shirt που θα μοιράσω στην ομάδα μου.



Η ομάδα είναι πανέτοιμη!!!

Σας περιμένουμε όλους την **Κυριακή 26 Μαΐου 2024** και ώρα **17.00** στη **Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης**, για να γιορτάσουμε ΜΑΖΙ τη σπουδαιότητα της πρόληψης κι έγκαιρης διάγνωσης!







## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΜΑΔΩΝ

- » **Εταιρείες:** Κάθε εταιρεία μπορεί να κινητοποιήσει τους εργαζομένους της να συμμετάσχουν στην ομάδα της εταιρείας τους ή οι εργαζόμενοι σε μια εταιρεία μπορούν να φτιάξουν μια ομάδα για την εταιρεία τους.
- » **Δήμοι/Περιφέρειες:** Από όλη την Ελλάδα
- » **Δομές Υγείας:** Νοσοκομεία, Διαγνωστικά Κέντρα, Κλινικές κ.α
- » **ΜΚΟ/ Σύλλογοι:** Περιλαμβάνει Πολιτιστικούς Συλλόγους, Ενώσεις, Ομοσπονδίες, Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις
- » **Εκπαιδευτικά Ιδρύματα:** Περιλαμβάνει Ιδιωτικά και Δημόσια Εκπαιδευτικά Ιδρύματα κάθε βαθμίδας
- » **Ατομική πρωτοβουλία:** Κάθε άτομο άνω των 18 ετών μπορεί να συγκεντρώσει φίλους, συγγενείς και συναδέλφους και να φτιάξει την ομάδα του
- » **Αθλητικά Σωματεία/ Γυμναστήρια:** Περιλαμβάνει όλους τους χώρους άθλησης
- » **Γυναίκες με εμπειρία Καρκίνου Μαστού:** Κάθε γυναίκα με εμπειρία Καρκίνου Μαστού, μπορεί με ατομική της πρωτοβουλία να συγκεντρώσει φίλους, συγγενείς και να φτιάξει την ομάδα της.



## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



- » Ο ελάχιστος αριθμός των μελών της ομάδας είναι τα 10 άτομα.
- » Με τη συμβολική δωρεά των 7,00 ευρώ κάθε άτομο λαμβάνει ως δώρο το συλλεκτικό T-Shirt.
- » Ο Αρχηγός κάθε ομάδας -που αναλαμβάνει να γράψει ο ίδιος μέλη στην ομάδα του- ενημερώνει για τους όρους συμμετοχής και έχει τη σύμφωνη γνώμη των μελών της ομάδας
- » Μπορούν να γραφτούν ως μέλη στην ομάδα και άτομα που δε θα θελήσουν να συμμετέχουν στα δρώμενα και τη πορεία ελπίδας στη Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης
- » Ο αρχηγός οφείλει να ενημερώσει τα μέλη της ομάδας για τον τρόπο παραλαβής των T-Shirts
- » Όταν γίνονται δωρεές από τα μέλη κάθε ομάδας, οι αποδείξεις αποστέλλονται στον αρχηγό της ομάδας και εκείνος της διανέμει αντιστοίχως

## Sharing is caring

- Αξιοποιώ τα Social media που χρησιμοποιώ και ζητώ την στήριξη των φίλων μου κάνοντας Share υλικό από τα Social Media του Συλλόγου.
- Δημιουργώ μια ομάδα στο Facebook για την συμμετοχή της ομάδας μου στην Εκστρατεία PINK TOGETHER και προσκαλώ όλες τις επαφές μου
- Ζητώ από όλους τους φίλους μου να προωθήσουν την εκδήλωση και στις δικές τους επαφές

## Learning is caring

- Ζητώ από το Άλμα Ζωής Ν. Θεσσαλονίκης να μου στείλει δωρεάν ενημερωτικό υλικό για τον Καρκίνο του Μαστού στα γραφεία της Εταιρείας, του Σχολείου, του χώρου εργασίας μου.
- Οργανώνω μία ενημερωτική ημερίδα για την πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού στα γραφεία της Εταιρείας, του Σχολείου ή του χώρου εργασίας μου σε συνεργασία με το Άλμα Ζωής και προωθώ ταυτόχρονα τις συμμετοχές στο Pink Together.

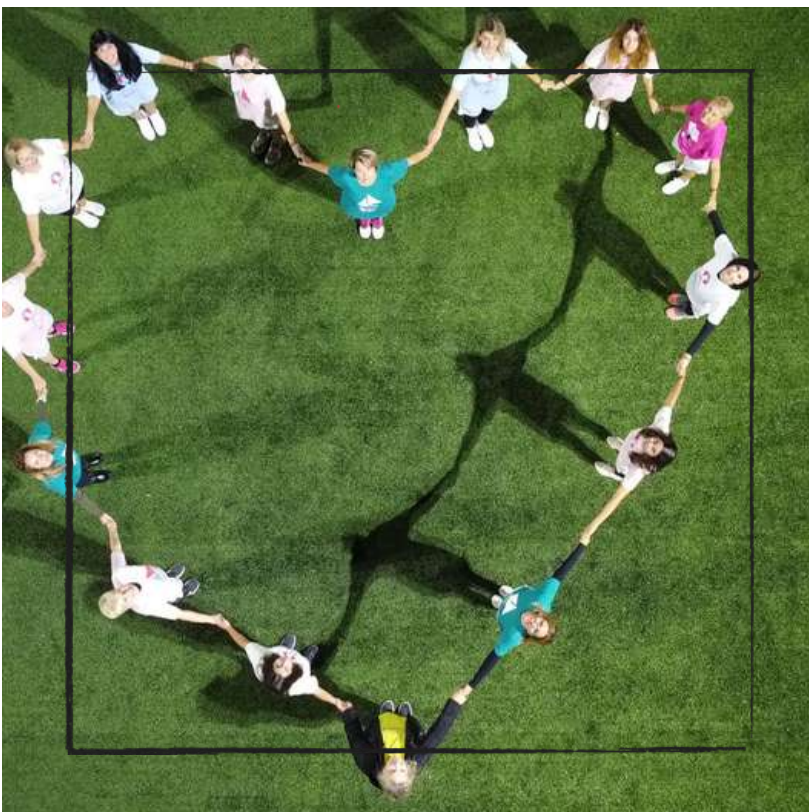


ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΕΙΝΑΙ  
ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΓΙΑ  
ΕΜΑΣ!

ΟΛΕΣ οι ομάδες δίνουμε ραντεβού στο Άγαλμα το Μεγάλου Αλεξάνδρου στη Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης, όπου θα είναι το κύριο μέρος όλων των δράσεων της ημέρας, αλλά και το σημείο έναρξης του συμβολικού περιπάτου "Pink Together".

Για όσους δε μπορέσουν να παρευρεθούν στο σημείο συνάντησης μπορούν να ανεβάζουν στα social media την φωτογραφία τους φορώντας το συλλεκτικό Tshirt & χρησιμοποιώντας τα #almazoisthessalonikis & #pinktogether

Οι πολυπληθεστερες ομάδες από κάθε κατηγορία θα βραβευθούν την ημέρα της εκστρατείας, κερδίζοντας πλούσια δώρα!



άλμα  
ωής

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ  
Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Pink together   
Μαζί για την ελπίδα