



11^{ος} ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ 2026



Μαζί
μηπορούμε!

11 ΧΡΟΝΙΑ ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ
ΓΙΑ ΣΕΝΑ, ΓΙΑ ΜΕΝΑ,
ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΑΓΑΠΑΜΕ!

18.10.2026

ΕΚΚΙΝΗΣΗ: **11:00** ΛΟΤΖΙΑ

Διάθεση race pack: 5-9/10/2026, 11:00-20:00,
Γρ. Συλλόγου: Μάρκου Μουσούρου 20, 1ος όροφος
Τηλ. επικοινωνίας: 2810287895



ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ
ΑΠΟ ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΣΟ
efzo.gr



ΕΓΓΡΑΦΕΣ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



11 ΧΡΟΝΙΑ ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ! ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ - ΕΛΕΓΧΟΜΑΙ - ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

Πιστοί στο φθινοπωρινό μας ραντεβού, διοργανώνουμε και φέτος τον **11ο Περίπατο για την Πρόληψη του Καρκίνου**, με έναν ξεκάθαρο στόχο: **να αναδείξουμε τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης και να ενθαρρύνουμε όλους να είναι συνεπείς με τους προληπτικούς ιατρικούς ελέγχους που συστήνει ο γιατρός τους.** Η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Ο Περίπατος είναι μια ανοιχτή δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, ένα μήνυμα προς όλους ότι η φροντίδα της υγείας μας είναι ευθύνη και στάση ζωής.

Η έναρξη του 11ου Περιπάτου θα γίνει, όπως κάθε χρόνο, **μπροστά από τη Λότζια.** Από εκεί θα κινηθούμε μέσω της **25ης Αυγούστου έως την πρώτη στροφή του λιμενοβραχίονα** και θα επιστρέψουμε στη Λότζια. Σε περίπτωση που οι καιρικές συνθήκες δεν επιτρέψουν τη διαδρομή στον μόλο, θα κινηθούμε από την 25ης Αυγούστου έως την **είσοδο του λιμένα στη λεωφόρο Εθνικής Αντιστάσεως**, με επιστροφή στη Λότζια.

Περπατάμε μαζί για την πρόληψη, την ενημέρωση και την υγεία!

Ο Σύλλογος **«Ευ Ζω με τον Καρκίνο»** βρίσκεται εδώ και 23 χρόνια δίπλα στους ανθρώπους που έρχονται αντιμέτωποι με τον καρκίνο και στις οικογένειές τους. Με καθημερινή εθελοντική παρουσία, τόσο μέσα στα νοσοκομεία όσο και στην κοινότητα, προσπαθούμε να κάνουμε τη δύσκολη αυτή διαδρομή λίγο πιο ανθρώπινη. Κύρια μέριμνά μας είναι **η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών**, με σεβασμό στην αξιοπρέπεια και στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ανθρώπου. Στηρίζουμε τους ασθενείς, τους φροντιστές και τις οικογένειές τους, ενώ στεκόμαστε με ευαισθησία και δίπλα στους ανθρώπους που βιώνουν το πένθος.

Με τα χρήματα που συγκεντρώνουμε από τις δράσεις μας παρέχουμε **οικονομική στήριξη σε άπορους ογκολογικούς ασθενείς**, όπως αυτοί πιστοποιούνται από τις κοινωνικές υπηρεσίες των νοσοκομείων. Καλύπτουμε, ανάλογα με τις εξατομικευμένες ανάγκες τους, λογαριασμούς, ενοίκια, εξετάσεις, εξοπλισμό, τρόφιμα, εισιτήρια και άλλες βασικές ανάγκες.

Παράλληλα, δανείζουμε περούκες σε ασθενείς, κατασκευάζουμε επιθέματα μαστεκτομής και μαξιλαράκια για port-a-cath, οργανώνουμε ατομικές και ομαδικές συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης για ασθενείς, φροντιστές και πενθούντες, προσφέρουμε ομάδες γιόγκα, Τσι Κονγκ, Ιταλικών, ζωγραφικής, ψυχοδράματος και άλλες δράσεις ευεξίας και ψυχικής ενδυνάμωσης. Επίσης, πραγματοποιούμε δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης στο Ηράκλειο και στην ενδοχώρα, με τη συμμετοχή γιατρών, νοσηλευτών, ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών και άλλων επαγγελματιών υγείας.

Ενημερωθείτε για τις δράσεις μας από την ιστοσελίδα μας www.efzo.gr

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσοι στηρίζουν το έργο του Συλλόγου μας, καθώς και όλους τους χορηγούς και εθελοντές που κάνουν κάθε δράση μας δυνατή.

Ευχαριστούμε από καρδιάς τους συνοδοιπόρους μας στον 11ο Περίπατο για την πρόληψη του καρκίνου και παραθέτουμε μερικές πληροφορίες για την ιστορία και τη δράση τους.



ΑΙΜΑΤΟΚΡΗΤΗΣ

Ο Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εθελοντών Αιμοδοτών και Δωρητών Οργάνων Σώματος Αιματοκρήτης είναι ο μεγαλύτερος σε προσφορά αίματος στην Ελλάδα, χωρίς διαχείριση αίματος. Έχει βραβευτεί από την Πρόεδρο της Δημοκρατίας στο πλαίσιο των Νησίδων Ποιότητας 2021. Ασχολείται επίσης ενεργά με την προαγωγή της δωρεάς μυελού των οστών και της δωρεάς οργάνων.

ΕΠΙΔΡΑΣΙΣ



Η Ομάδα Διαχείρισης Ανθρωπιστικών Κρίσεων ΕΠΙΔΡΑΣΙΣ συστάθηκε τον Ιούνιο του 2022 στο Ηράκλειο της Κρήτης, από Εθελοντές με όρεξη και μεράκι για την απόκτηση γνώσεων και εμπειρίας, με στόχο την ουσιαστική συμμετοχή στα καθημερινά και έκτακτα ανθρωπιστικά ζητήματα της κοινωνίας. Όραμά τους είναι να αναπτύξουν ένα ολοκληρωμένο σύστημα δράσεων πρόληψης και αντιμετώπισης που θα απαντά σε διαχρονικές παθογένειες αλλά και σε έκτακτες ανάγκες, με βασικό άξονα τη συμπερίληψη. Έως σήμερα, η ΕΠΙΔΡΑΣΙΣ αριθμεί 90 μέλη, εκ των οποίων 55 είναι ένστολοι εθελοντές.

ΕΥΞΕΙΝΟΣ ΛΕΣΧΗ ΠΟΝΤΙΩΝ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



Η Εύξεινος Λέσχη Ποντίων Νομού Ηρακλείου αποτελεί έναν ζωντανό και δυναμικό φάρο πολιτισμού, αφοσιωμένο στη διατήρηση, ανάδειξη και μετάδοση της πλούσιας ποντιακής παράδοσης. Από την ίδρυσή της το 1994, η Λέσχη συνιστά μια ισχυρή κοινότητα συλλογικής μνήμης, προσφέροντας μαθήματα παραδοσιακών ποντιακών χορών και μουσικής, καθώς και τη δυνατότητα συμμετοχής σε μια δραστήρια ερασιτεχνική θεατρική ομάδα. Με σταθερή παρουσία στα πολιτιστικά δρώμενα μέσα από μεγάλους ετήσιους χορούς, μουσικοχορευτικές παραστάσεις και ιστορικές επετείους μνήμης, ο σύλλογος δεν διδάσκει απλώς τα βήματα και τα έθιμα των αλησμόνητων πατρίδων, αλλά κρατά άσβεστη την ποντιακή ψυχή στην Κρήτη, συνδέοντας με περηφάνια το ένδοξο παρελθόν με τις νεότερες γενιές.

ΣΧΟΛΕΣ ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΣ



ΟΜΙΛΟΣ
ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΣ
Σχολές Κρητικών Χορών

Οι Σχολές Κρητικών Χορών Παπαδόκωστας αποτελούν έναν ζωντανό πυρήνα πολιτισμού στο Ηράκλειο Κρήτης, αφιερωμένο στη διάσωση, τη διάδοση και τη βιωματική εκμάθηση της κρητικής παράδοσης. Από την ίδρυσή τους το 2014 από τον Κωστή Παπαδάκη, οι σχολές προσφέρουν ομαδικά και ατομικά μαθήματα για αρχάριους και προχωρημένους κάθε ηλικίας, ειδικά τμήματα προετοιμασίας γάμου, καθώς και σύγχρονη online διδασκαλία. Με την καθοδήγηση μιας έμπειρης ομάδας δασκάλων, η σχολή δεν διδάσκει απλώς τα βήματα των χορών, αλλά μεταλαμπαδεύει με σεβασμό τη λεβεντιά, το μερακλίκι και την αυθεντική ψυχή της Κρήτης, συνδέοντας το χτες με το σήμερα μέσα από πολιτιστικές δράσεις και μεγάλες μουσικοχορευτικές παραστάσεις.

ΒΑΤΑΛΑ



Η Batala Creta είναι μια ομάδα βραζιλιάνικων κρουστών που κινείται σε ρυθμούς samba reggae. Ανήκει στην ευρύτερη οικογένεια της Batala η οποία ιδρύθηκε στο Παρίσι το 1997 από τον Giba Gonçaves.

Στόχος της μπάντας είναι να διαδώσει το παγκόσμιο Batala Project και να εμβαθύνει στη γνώση των ρυθμών αυτών, όπως και να μεταδώσει τη βραζιλιάνικη κουλτούρα στο Ηράκλειο.

Τα μέλη της ήδη ανέρχονται σε πάνω από 30 που συμβάλλουν εθελοντικά με κέφι και χαρά στην διοργάνωση του Περίπατου του συλλόγου ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο.

ΧΡΥΣΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



Αγροτικές
Λύσεις



ΠΛΑΣΤΙΚΑ
ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.



FODELE BEACH



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ




Λίγο κρασί λίγο θάλασσα
restaurant - εστιατόριο



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
ΟΤΑ Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



Metaxa Hospitality Group



ΕΥΓΕΝΕΙΣ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΕΥΓΕΝΕΙΣ ΧΟΡΗΓΟΙ



KALOU DAKIS
Food Quality Guaranteed



ΕΥΓΕΝΕΙΣ ΧΟΡΗΓΟΙ



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.



Εξετάστε 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)

ΜΕ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΟΜΙΛΟΣ CRETA



ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

📍 Μάρκου Μουσούρου 20, 71201, Ηράκλειο Κρήτης

☎ 2810287895-6944254301

✉ info@efzo.gr

🌐 www.efzo.gr

f Ευ Ζω με τον Καρκίνο

📷 efzo.gr

🎵 efzo_crete

in ΕΥ ΖΩ με τον Καρκίνο



ΕΥ ΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ
ΑΠΟ ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ
efzo.gr