

SAMEN STRIJDEN TEGEN BORSTKANKER!

“Ik heb gezien
wat borstkanker
doet met je gezin”

“Bij mij werd borstkanker ontdekt. Ik was toen 42 jaar. Ik kon het niet geloven en wist niet hoe ik het mijn familie, man en kinderen van 22 en 16 jaar moest zeggen. Ik was altijd de steunpilaar van de familie. Gezond geleefd, nooit gedronken of gerookt en ik had altijd gesport. Ik heb gezien wat borstkanker doet met je gezin. Het gaat nu beter. Ik kan weer genieten van de mooie dingen in het leven. Mijn ervaring wil ik graag delen. Ik wil mensen die dit meemaken in hun omgeving helpen en steunen. Vorig jaar liep ik al mee met [Z]aan de Wandel, samen met enkele goede vrienden en vriendinnen. Dit jaar hoop ik meer mensen mee te krijgen.”

Word ook een [Z]aan de Wandelaar en schrijf je in op
www.zaandewandel.nl!

4 september 2016: [Z]aan de Wandel

In Nederland krijgen jaarlijks ongeveer 13.200 vrouwen en 100 mannen te horen dat ze borstkanker hebben. Net als voor Ayten, die de diagnose kreeg op 42-jarige leeftijd, is er dan maar één ding dat telt: beter worden! Voor hun genezing is onderzoek naar borstkanker essentieel. Stichting [Z]aan de Wandel organiseert sinds 2011 jaarlijks een wandeltocht door Zaanstad en omstreken om geld in te zamelen voor de strijd tegen borstkanker. Dit jaar komen de opbrengsten van [Z]aan de Wandel wederom volledig ten goede aan een project van het ZMC/Esperanz én borstkankeronderzoek door het Antoni van Leeuwenhoek. Help jij mee om van de editie van 2016 een groot succes te maken?

Prachtige routes

[Z]aan de Wandel 2016 vindt plaats op zondag 4 september. De start- en finishlocatie is sportpark De Omzoom in Assendelft. Er zijn vier wandelafstanden, geschikt voor jong en oud, waaruit je kunt kiezen:

- **5 km** – inschrijfgeld bedraagt € 7,50.
- **10 km** – inschrijfgeld bedraagt € 10,00.
- **15 km** – inschrijfgeld bedraagt € 12,50.
- **25 km** – inschrijfgeld bedraagt € 15,00.

Als deelnemer krijg je een T-shirt cadeau met het [Z]aan de Wandel-logo erop. Onderweg zijn er 'pitstops' waar je even kunt uitrusten. Op de pitstops is ook muziek en natuurlijk is er op de start- en finishlocatie van alles te doen en te beleven!

Loop mee met Ayten

Binnen sommige kringen en culturen is praten over de ziekte borstkanker moeilijk. Terwijl praten over je ziekte helpt! Praten over hoe je je voelt en hoe je ermee omgaat. Praten met lotgenoten. Vorig jaar liep Ayten al mee met [Z]aan de Wandel, samen met enkele goede vrienden en vriendinnen. Dit jaar hoopt ze veel meer mensen mee te krijgen. Zodat deze mensen elkaar kunnen steunen, ervaringen kunnen delen en samen borstkanker bespreekbaar maken.

Loop mee met Ayten, word ook een [Z]aan de Wandelaar
en schrijf je in voor de editie van 2016.

Ga snel naar
www.zaandewandel.nl!

Powered by: **Rotary** 

Met trots gemaakt door:



Tekstpartner Paulina Bos



**[Z]aan
de Wandel**

STERK MET ELKAAR

GÖĞÜS KANSERINE KARŞI BİRLİKTE MÜCADELE!!

“Ben göğüs kanserinin aile içinde çok büyük sorunlar yarattığını gördüm”

“Ben de göğüs kanseri 42. Yaşında saplandı. Buna inanmak istemedim ve bu hastalığı aileme, beyime ve 22 ve 16 yaşındaki çocuklarıma anlatmakta çok zorluk çektim. Ben aile içinde en çok sağlıklı yaşayan, ağızına içki, sigara hiç almamış ve devamlı hareket eden ve spor yapan bir insandım. Göğüs kanserinin aile içinde nelere yol açtığını gördüm. Şimdi iyiyim. Hayattan yine zevk alıyorum. Benim deneylerimi sizlerle paylaşmak istiyorum. Göğüs kanserine yakalananlara yardımcı olmak istiyorum. Geçen sene ailemle birlikte [Z]aan de Wandel'in yürüyüşüne katıldım. Bu sene daha fazla arkadaş ve dostla bu koşuya katılmak istiyorum.”

Başvuru:

www.zaandewandel.nl!

4 Eylül 2016 : [Z]aan de Wandel

Hollanda'da yılda ortalama 13.200 kadın ve 100 erkek göğüs kanserine yakalanıyor. Aynı Ayten gibi. 42 yaşında idi ve tek istediği bu hastalıktan bir an önce tedavi olarak kurtulmaktı. Yeterli araştırma ve para gerekiyor. Stichting [Z]aan de Wandel her yıl bu konu ile ilgili yürüyüşler düzenliyor gelen paralar araştırmaya harcanıyor. ZMC/Esperanz ve göğüs kanseri araştırma Antoni van Leeuwenhoek. Siz de 2016 edisyonunun başarılı olması için yardımcı olmak ister misiniz?

Çok güzel geziler

[Z]aan de Wandel 4 Eylül pazar günü.

Finiş yeri sportpark De Omzoom, Assendelft.

Toplam dört gezi yapılacak. İstedığınızı seçebilirsiniz.

- 5 km – yazılma ücreti € 7,50.
- 10 km – yazılma ücreti € 10,00.
- 15 km – yazılma ücreti € 12,50.
- 25 km – yazılma ücreti € 15,00.

Yazılanlar bir tshirt ile birde hediye alacaklar. Yolda dinlenmek için güzel yerler vardır. Finiş de çeşitli müzik ve eğlenceler düzenlenecek.

Siz de Ayten ile birlikte yürüyün

Bazı kültürlerde göğüs kanseri üzerine konuşma tapudur. Halbuki sadece konuşmak insanları iyileştirecek. Kendinizi nasıl hissettiğinizi kesinlikle konuşmalısınız. Özellikle sizin durumunuzdaki insanlarla. Aksi takdirde iyileşmeniz zorlaşır. Bu aileniz içinde iyi olmaz. Ayten geçen sene [Z]aan de Wandel'in yürüyüşüne katılmıştı. Sizde katılın ve Ayten'e ve Ayten gibi insanlara destek olun ki insanlar birbirlerine bu hastalığı yenmek için yardımlaşsınlar.

Sen de Ayten'le yukarıdaki yürüyüşlerden birine katıl ve göğüs kanseri ile ilgili deneyi ve tecrübelerini paylaş.

Başvuru:

www.zaandewandel.nl!

Powered by: Rotary 

Gururla sunar:



Tekstpartner Paulina Bos



STERK MET ELKAAR