

**Τρέχουμε όλοι μαζί σήμερα
με την ελπίδα να μη νοσήσουμε αύριο!
18 Οκτωβρίου 2025 στη Θεσσαλονίκη!**

Μετά από πολυετή σειρά μελετών έχουμε στοιχεία ότι η άνοια μπορεί να προληφθεί σε μεγάλο ποσοστό!*

Για την ελπιδοφόρα μετάδοση αυτού του μηνύματος η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών ανέλαβε για πρώτη φορά ένα παγκόσμιο εγχείρημα, τον **«1ο Παγκόσμιο Αγώνα Δρόμου Πρόληψης της Νόσου Alzheimer»**.

Ήδη η πρώτη διαδρομή του αγώνα πραγματοποιήθηκε με επιτυχία τον Απρίλιο του 2025 στη Θεσσαλονίκη στο πλαίσιο του 19ου Διεθνή Μαραθωνίου «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ»!

Σε συνέχεια της διοργάνωσης του Αγώνα για την πρόληψη της Νόσου Alzheimer σας καλούμε να συμμετέχετε και στη **δεύτερη διαδρομή** που διοργανώνουμε **στα πλαίσια του 13ου Διεθνούς Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου, το Σάββατο 18 Οκτωβρίου 2025 στη Θεσσαλονίκη!**

Η ομάδα μας θα συμμετέχει στον Δρόμο του ενός Μιλίου (1609,34 μ.) με αφετηρία στις 17:30 μ.μ. από το Δημαρχείο του Δήμου Παύλου Μελά και Τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων «Κωνσταντίνος Καραμανλής».

Στον Δρόμο του ενός Μιλίου (family mile) δεν υπάρχει ηλικιακός περιορισμός!

Σας καλούμε να συμμετέχετε όλοι/ες, μέλη και φίλοι μας, συνοδοί και περιθάλποντες, ιατροί και νοσηλεύτές, φοιτητές και πολίτες, ακόμη και μαθητές σχολείων για τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους, έτσι ώστε όλοι μαζί και ο καθένας μας ξεχωριστά, να γίνουμε ισχυροί φορείς ελπίδας και ηχηροί αναμεταδότες του μηνύματος της πρόληψης.

Μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή στις Δομές της Alzheimer Ελλάς σε Θεσσαλονίκη και Κατερίνη και στον ιστότοπο του αγώνα www.run2stopalzheimer.gr.

Εφόσον κάνετε την εγγραφή σας μέσω του ιστότοπου του αγώνα η ηλεκτρονική φόρμα υποβολής των στοιχείων σας και πληροφορίες για την τραπεζική κατάθεση βρίσκονται [ΕΔΩ](#).

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκλήρωση της συμμετοχής σας είναι η αποστολή του αποδεικτικού κατάθεσης (15 ευρώ για τη συμμετοχή στον αγώνα του ενός μιλίου) στο e-mail: info@alzheimer-federation.gr.

Όποιος/α το επιθυμεί μπορεί να συμμετάσχει ενισχύοντας τον σκοπό μας και στους υπόλοιπους δρόμους, οι οποίοι πραγματοποιούνται την ίδια ημέρα (ισχύουν διαφορετικά ποσά συμμετοχής ανά διαδρομή):

- α) *Ημιμαραθώνιος*: Αφετηρία στις 18:30 μ.μ. από το Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων «Κωνσταντίνος Καραμανλής» (τερματισμός στο ίδιο σημείο).
- β) *Δρόμος Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 10.000μ.*: Αφετηρία στις 18:00 μ.μ. από το Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων «Κωνσταντίνος Καραμανλής» (τερματισμός στο ίδιο σημείο).
- γ) *Δρόμος Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5.000μ.*: Αφετηρία στις 20:45 επί της οδού Μεγάλου Αλεξάνδρου (Εύοσμος) και Τερματισμός στο Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων «Κωνσταντίνος Καραμανλής».

Όλα τα χρήματα που θα συγκεντρωθούν από τις συμμετοχές των πολιτών στον αγώνα δρόμου, θα διατεθούν αποκλειστικά και μόνον στις υποτροφίες για την έρευνα της άνοιας, σε Έλληνες αριστούχους φοιτητές της χώρας μας, τα ονόματα και οι εργασίες των οποίων ανακοινώθηκαν στο πρόσφατο 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer (13-16/2/25).

**Για την καμπάνια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για τον αγώνα δημιουργήθηκε βίντεο με τους παράγοντες πρόληψης της νόσου.
Δείτε το βίντεο [ΕΔΩ](#).**

Ευχαριστούμε θερμά τους ηθοποιούς (με σειρά εμφάνισης): Αλέκο Συσσωβίτη, Ιωάννη Παπαζήση, Ελένη Ράντου, Κατερίνα Λέχου, Ρένια Λουιζίδου και τη [Foss Productions](#) για την άμεση κι αφιλοκερδή ανταπόκρισή τους στη δημιουργία και παραγωγή του ενημερωτικού υλικού.

*Οι ειδικοί κατονομάζουν πλέον 14 παράγοντες κινδύνου, η αντιμετώπιση των οποίων θα μπορούσε να καθυστερήσει, να επιβραδύνει την εξέλιξη ή να αποτρέψει τη νόσο σε ποσοστό 45%. Στους 12 αποδεδειγμένα τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου άνοιας της έκθεσης του 2020 (κάπνισμα, σωματική αδράνεια, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ατμοσφαιρική ρύπανση, τραυματισμός στο κεφάλι, κοινωνική απομόνωση, χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης, παχυσαρκία, υπέρταση, διαβήτης, κατάθλιψη και προβλήματα ακοής), προστίθενται τα προβλήματα στα μάτια και η υψηλή χοληστερόλη, όταν αυτά δεν αντιμετωπίζονται. Οι δύο επιπλέον παράγοντες κινδύνου σχετίζονται με το 9% των περιπτώσεων άνοιας παγκοσμίως.



**ΕΛΑΤΕ ΝΑ
ΤΡΕΞΟΥΜΕ ΜΑΖΙ
ΣΗΜΕΡΑ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ
ΝΟΣΗΣΟΥΜΕ
ΑΥΡΙΟ!**

Όλα τα έσοδα θα
διατεθούν σε
διδακτορικές
υποτροφίες για την
έρευνα για την
πρόληψη της άνοιας
στην Ελλάδα



info@alzheimer-federation.gr
Τηλ.: 2310 909000

1ος Παγκόσμιος Αγώνας Δρόμου Πρόληψης Νόσου Alzheimer

β' διαδρομή
στα πλαίσια του 13ου Διεθνούς Νυχτερινού
Ημιμαραθωνίου Θεσσαλονίκης

**Σάββατο 18 Οκτωβρίου 2025
ώρα: 17:30, Θεσσαλονίκη**

Πληροφορίες - Εγγραφές

- www.run2stopalzheimer.gr



- **στις Δομές της Alzheimer Ελλάς**

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Αγία Ελένη»
Π. Συνδίκια 13, Θεσσαλονίκη

Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer «Άγιος Ιωάννης»
Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Θεσσαλονίκη

Οικοτροφείο ασθενών με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η
Γλυκοφύλουσα», Νικολάου Πλαστήρα 65, Θεσσαλονίκη
Κέντρο Ημέρας για την άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα»
7ης Μεραρχίας 14, Κατερίνη