

Δωρεάν δράσεις για τον Αθλητισμό και την Υγεία από την Περιφέρεια Αττικής



Την καθιστική ζωή και τους κινδύνους που εγκυμονεί για την υγεία έβαλε στο στόχαστρο η Περιφέρεια Αττικής, με ένα εκτενές πρόγραμμα αθλητικών δράσεων που στοχεύει στην προαγωγή ενός νέου, δραστήριου τρόπου ζωής και στη διαβίωση άθληση. Η σωματική αδράνεια αναδεικνύεται σε ισάξιο κίνδυνο για την υγεία με το κάπνισμα και την παχυσαρκία και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εκτιμά ότι σκετίζεται ετησίως με 3,2 εκατ. θανάτους. Το σώμα μας μένει «ακινητοποιημένο» περισσότερες από 40 ώρες την εβδομάδα, μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, το τιμόνι του αυτοκινήτου ή την τηλεόραση με καταστροφικές επιπτώσεις για την υγεία.

Η Περιφέρεια Αττικής απαντά σε αυτές τις προκλήσεις με το πρόγραμμα Ευ-Κίνησης, το οποίο ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία, προσφέροντας πλήθος δράσεων για τον αθλητισμό και την υγεία. Πρόκειται για μια σημαντική πρωτοβουλία, στις δράσεις της οποίας συμμετείχαν ακαδημαϊκοί, εκπαιδευτικοί αθλητικών φορέων (ΣΕΓΑΣ), διακεκριμένοι αθλητές όπως ο Χρυσός Ολυμπιονίκης Δημοσθένης Ταμπάκος, γιατροί, φυσικοθεραπευτές και καθηγητές φυσικής αγωγής. Ανάδοχος του

έργου ήταν η Μίλητος Συμβουλευτική Α.Ε.

Το πρόγραμμα μεταξύ άλλων περιλαμβάνει τη δημιουργία του Αθλητικού Χάρτη της Περιφέρειας Αττικής. Στην ιστοσελίδα www.eykinesis.gr, υπάρχει πλήρης καταγραφή όλων των αθλητικών εγκαταστάσεων που υπάρχουν στην Περιφέρεια Αττικής, οι οποίες προβάλλονται με τη μορφή διαδραστικού χάρτη.

Επίσης, προσέγγισε τους εργαζόμενους που ασκούν καθιστικό επάγγελμα και τους εκπαιδευσε στα Κινητικά Διαλείμματα. Η συμμετοχή σε αυτή την εκπαίδευση ξεπέρασε τα 700 άτομα. Στο www.eykinesis.gr υπάρχει βίντεο με τις συγκεκριμένες ασκήσεις.

Ακολούθησαν εκτενείς δράσεις άθλησης που απευθύνονταν σε όλους τους πολίτες της Περιφέρειας. Υλοποιήθηκαν Ημέρες Άθλησης σε 4 Δήμους (Γαλάτσι, Ψυχικό, Λαύριο και Ραφήνα) με διαδρομές βαδίσματος, τρεξίματος και ποδηλασίας και παράλληλες δράσεις με γιόγκα και ζούμπα. Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με το τριήμερο Φεστιβάλ Άθλησης και Αναψυχής που διεξήχθη στον Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο 23-25 Οκτωβρίου.