



ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Η φυσικοθεραπεία στηρίζει την υγιή και ενεργό γήρανση

Αθήνα, 1^η Οκτωβρίου 2026 – Η Διεθνής Ημέρα Ηλικιωμένων, που έχει οριστεί από τα Ηνωμένα Έθνη την 1η Οκτωβρίου, αποτελεί μια σημαντική αφορμή για την ανάδειξη της αξίας της φροντίδας, της πρόληψης και της έμπρακτης υποστήριξης των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών επισημαίνει ότι η διατήρηση της λειτουργικότητας, της κινητικότητας και της αυτονομίας των ηλικιωμένων αποτελεί βασική προϋπόθεση για την ποιότητα ζωής τους και για την δυνατότητά τους να παραμένουν ενεργά μέλη της κοινωνίας.

Η Φυσικοθεραπεία συμβάλλει ουσιαστικά:

- στη βελτίωση της δύναμης, της ισορροπίας και της αντοχής
- στην πρόληψη των πτώσεων
- στη μείωση του πόνου και των περιορισμών στην κίνηση
- στη διατήρηση της ανεξαρτησίας στην καθημερινή ζωή
- και στη συνολική προαγωγή της υγιούς και ενεργού γήρανσης.

Η συστηματική και ασφαλής άσκηση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε ατόμου, αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για την υγεία των ηλικιωμένων. Μέσα από την επιστημονική καθοδήγηση του φυσικοθεραπευτή, οι ηλικιωμένοι μπορούν να ενισχύσουν τις σωματικές τους δυνατότητες, να μειώσουν τον κίνδυνο επιπλοκών και να βελτιώσουν την καθημερινή τους λειτουργικότητα.

Με αφορμή την φετινή ημέρα, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών καλεί όλους τους πολίτες να αναγνωρίσουν τη σημασία της κίνησης, της πρόληψης και της έγκαιρης φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης για την διατήρηση της υγείας και της αξιοπρέπειας των ηλικιωμένων.

Η κίνηση είναι ζωή – σε κάθε ηλικία! Και η φυσικοθεραπεία, σύμμαχος της υγιούς γήρανσης.

Δράση για την ανάδειξη και την σημασία της κίνησης στην Αθήνα

Στο πλαίσιο της ανάδειξης της σημασίας της κίνησης και της πρόληψης, το Περιφερειακό Τμήμα Αττικής & Κυκλάδων του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, για 4η χρονιά, σε συνεργασία με τον Δήμο Περιστερίου, διοργανώνει εκδήλωση αφιερωμένη στην Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας και τη Διεθνή Ημέρα Τρίτης Ηλικίας.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 2 Οκτωβρίου 2026, από τις 17:00 έως τις 19:00, στο Άλσος Περιστερίου (Λεωφ. Αγίου Βασιλείου 63, Περιστέρι), με στόχο να αναδείξει τη σημασία της ασφαλούς, καθοδηγούμενης και επιβλεπόμενης άσκησης από φυσικοθεραπευτές, στο πλαίσιο της πρόληψης των

καρδιαγγειακών παθήσεων και του εγκεφαλικού επεισοδίου, προάγοντας παράλληλα την ενεργό και ασφαλή γήρανση.

Η εκδήλωση περιλαμβάνει:

- ομαδικό περπάτημα σε διαδρομή περίπου 600 μέτρων μέσα στο Άλσος Περιστερίου
- επίδειξη απλών και ασφαλών ασκήσεων, ειδικά προσαρμοσμένων για ενήλικες 60+
- καθοδήγηση και συμβουλές από φυσικοθεραπευτές για την ασφαλή άσκηση, την κινητικότητα και την πρόληψη.