



ΔΗΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ
**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ-
ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ**
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΥΠΟΥ ΚΑΙ
ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΤΗΛ.: 213 2022144

FAX : 213 2022096

Email: typos@pireasnet.gr

Website www.pireasnet.gr

Πειραιάς, 21/7/2017

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΔΩΡΕΑΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ Ο.Π.Α.Ν.

Ο Οργανισμός Πολιτισμού Αθλητισμού Νεολαίας του Δήμου Πειραιά διοργανώνει ένα καινοτόμο πρόγραμμα βιωματικής άσκησης, με σκοπό την πρόληψη πτώσεων και την αντιμετώπιση προβλημάτων ισορροπίας για άτομα της τρίτης ηλικίας.

Το πρόγραμμα προσφέρεται δωρεάν, ξεκινάει τη **Δευτέρα 4/9**, θα διεξαχθεί μία φορά την εβδομάδα στο κλειστό γυμναστήριο «Π. Σαλπέας» (Ακτή Ξαβερίου, Πειραιάς) και θα υλοποιηθεί σε συνεργασία με τον κ. Χαράλαμπο Σκορδή, φυσικοθεραπευτή MSc, NDT, EfS, CFP.

Η Πρόεδρος του Οργανισμού Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας κυρία Σταυρούλα Αντωνάκου, δήλωσε: «Το δωρεάν πρόγραμμα βιωματικής άσκησης που διοργανώνει ο Ο.Π.Α.Ν., είναι μια ιδιαίτερος χρήσιμη δραστηριότητα, καθώς θα βοηθήσει άτομα της τρίτης ηλικίας που αντιμετωπίζουν προβλήματα με την ισορροπία τους και θα τους δώσει τη

δυνατότητα να βελτιώσουν την καθημερινότητα τους. Στον Οργανισμό Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας, θέλουμε να υλοποιούμε δράσεις για όλους. Όταν μάλιστα αυτές, στηρίζουν άτομα της τρίτης ηλικίας νιώθουμε χαρούμενοι, καθώς συμβάλλουμε στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής τους».

Δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του Ο.Π.Α.Ν. (Καραγεώργη Σερβίας 6, πλαζ Βοτσαλάκια, Καστέλα Πειραιά, κτίριο Δημοτικού Κολυμβητηρίου, 2104136355), από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 09:00 – 14:00. Λόγω του περιορισμένου αριθμού θέσεων θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας.

Διάρκεια προγράμματος: 8 εβδομάδες

Διάρκεια συνεδρίας: 60'

Επιπλέον παροχές: έντυπο πρόγραμμα ολιγόλεπτων ασκήσεων για το σπίτι

Προϋποθέσεις: Δημότες Πειραιά και ηλικία άνω των 60 ετών.