



«ΑλσοΚίνηση για τη ζωή»

Δεκάδες ηλικιωμένοι συμπολίτες και άτομα με κινητικά προβλήματα ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση του Περιφερειακού Τμήματος Αχαΐας και Ηλείας του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών με τη συνεργασία της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας, να ψυχαγωγηθούν ασκούμενοι.

Η δράση με τίτλο η «αλσοΚίνηση για τη ζωή» πραγματοποιήθηκε την περασμένη Κυριακή στο κλειστό γυμναστήριο του Παμπελοποννησιακού Σταδίου. Η «αλσοΚίνηση για τη ζωή»

έδωσε την ευκαιρία στους ηλικιωμένους και στα άτομα με αναπηρία που συμμετείχαν να ψυχαγωγηθούν ασκούμενοι και να διασκεδάσουν δοκιμάζοντας τις ικανότητές τους στον στόχο, το μπόουλινγκ, το μπάσκετ, τους κρίκους. Κι όπως φάνηκε από το αποτέλεσμα όλοι το ευχαριστήθηκαν και απόλαυσαν τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Η σωματική δραστηριότητα ωφελεί την υγεία της καρδιάς, την αντοχή των οστών, την λειτουργικότητα των αρθρώσεων, την ψυχική υγεία και τη γενικό-

τερη ευεξία.

Το πρόγραμμα αυτό προέρχεται από το Ινστιτούτο Gen Olympic and Active Living της Δυτικής Βιρτζίνια της Αμερικής και είναι τροποποιημένο σύμφωνα με τα ελληνικά δεδομένα. Αντίστοιχη δράση υλοποιήθηκε στην Ελλάδα πρώτη φορά με μεγάλη επιτυχία στον Δήμο Νέας Φιλαδέλφειας από τους εργαζόμενους φυσικοθεραπευτές στα ΚΑΠΗ της περιοχής.

Η Διοικούσα Επιτροπή του συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, ευχαριστεί τον Κοινωνικό Οργανι-

σμό του Δήμου Πατρέων, τα μέλη της Επιτροπής Διοίκησης του ΠΕΑΚ Πάτρας για τη δωρεάν παραχώρηση του κλειστού γυμναστηρίου στο Κουκούλι, τους αθλητές των ακαδημιών μπάσκετ του ΠΡΟΜΗΘΕΑ Πατρών για την υποστήριξή τους στην εκδήλωση, τους Σαμαρείτες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, τους εθελοντές της ομάδας Πανταχού Παρών και τέλος τους επαγγελματίες φυσικοθεραπευτές και τους φοιτητές φυσικοθεραπείας που καθοδήγησαν και εμπύχωσαν τους συμμετέχοντες.



Οι συμμετέχοντες δεν δίστασαν να δοκιμάσουν τις αντοχές τους σε όλες τις δράσεις του προγράμματος