

Δήμος Π. Φαλήρου: Ημερίδα υγείας και άσκησης «Νους υγιής εν σώματι υγεί»!

ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΜΑΡΤΙΟΥ (11.00 – 14.00) ΣΤΟΝ ΠΟΛΥΧΩΡΟ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ



Ημερίδα εκπαίδευσης, στην μέθοδο της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης ΚΑΡΠΑ, ενημέρωσης για θέματα διατροφής, αυτοάμυνας και παρουσίαση των τελευταίων τάσεων στην ενδυνάμωση fitness, διοργανώνει η διακεκριμένη προπονήτρια και πρωταθλήτρια Ελλάδας **Νεκταρία Τσαλαβούτα**, υπό την αιγίδα του Δήμου Παλαιού Φαλήρου, την Κυριακή 12 Μαρτίου (11.00 - 14.00), στην αίθουσα του «Πολυχώρου» του Δημαρχείου Π. Φαλήρου (Τερψιχόρης 51 και Αρτέμιδος).

Η Ημερίδα είχε αναβληθεί, καθώς το **Τμήμα Παιδείας & Κοινωνικής Αρωγής** και το **ΠΟ.Α.ΚΕ.**, συμμετείχαν στο Εθνικό πένθος, λόγω του τραγικού σιδηροδρομικού δυστυχήματος και διοργανώνεται εκ νέου την Κυριακή 12 Μαρτίου.

Η εκπαίδευση ΚΑΡΠΑ θα πραγματοποιηθεί από διασώστες της οργάνωσης **«Lifeguard Hellas»**, τα θέματα διατροφής, θα αναπτυχθούν από τον κλινικό διατροφολόγο και διαιτολόγο **Κωσταντίνο Χαρδαβέλλα**, το πρόγραμμα αυτοάμυνας θα αναπτύξει ο master πολεμικών τεχνών **Θάνος Φωτακάκης**, ενώ την παρουσίαση των σύγχρονων τάσεων στην ενδυνάμωση fitness, μέσω των προγραμμάτων UBOUND, FACTOR F, PILATES, FIGHT DO, θα πραγματοποιήσει ο **Επαμεινώντας Κώνστας**.



Η εκδήλωση στοχεύει στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των δημοτών για την αξία της άσκησης, της ενδυνάμωσης και της διατροφής στην ποιότητα ζωής

Όλα τα προγράμματα θα παρουσιαστούν με πρόσκληση και συμμετοχή των συμμετεχόντων, ενισχύοντας την διαδραστική δυναμική της ημερίδας.

Η συμμετοχή του κοινού θα είναι ελεύθερη, ενώ στους συμμετέχοντες θα απονεμηθούν πιστοποιητικά παρακολούθησης της ημερίδας. Συστήνεται αθλητική ενδυμασία.

Την ημερίδα συντονίζει ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Αρωγής και Υγείας **Γιάννης Αρκουμάνης**, με τη συνεργασία του Προέδρου του ΠΟ.Α.ΚΕ **Μιχάλη Κουμεντάκου**.

Γραφείο Τύπου και Επικοινωνίας

Παλαιό Φάληρο, 7/3/2023