



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΜΘ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Στο πλαίσιο του Προγράμματος **“ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΧΡΟΝΙΩΣ ΝΟΣΟΥΝΤΩΝ (ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ κλπ.) ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΜΘ”** η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης σας προσκαλεί στην διττή δράση τόσο την **Τετάρτη 17/9** καθώς και την **Κυριακή 21/9**, στον εναρκτήριο κύκλο του προγράμματος, έχοντας ως αφετηρία την Περιφερειακή ενότητα Έβρου (Δήμος Αλεξανδρούπολης).

Καλούμε όλους τους συμπολίτες της ευρύτερης περιοχής του Δήμου της Αλεξανδρούπολης που έχουν βιώσει είτε προσωπικά είτε ως φροντιστές, αλλά ακόμη και ως συμπαραστάτες σε οικογενειακό ή φιλικό βιωματικό επίπεδο την εμπειρία κάποιας χρόνιας νόσου, να συμμετάσχουν στην εκδήλωση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης (δράση Τετάρτης), αλλά και στην ήπιας & θεραπευτικής προσέγγισης πεζοπορία/σωματικές δραστηριότητες (δράση Κυριακής), που σκοπό έχουν την προαγωγή της ευζωίας ως μέσο πρόληψης και θεραπείας.

Η προσαρμόσιμη άσκηση σε απόλυτα φυσικό περιβάλλον αποτελεί πλέον διευρυμένο ιατρικό “εργαλείο” σωματικής και ψυχολογικής ανάτασης, με επιλεκτική πλέον στόχευση και στις ιδιαίτερες ομάδες των ανθρώπων που έχουν στρεσογόνα βιώματα λόγω νόσησης από διάφορες μορφές καρκίνου.

Δράση Τετάρτης 17ης Σεπτεμβρίου

Ενημερωτική δράση ευαισθητοποίησης με θεματικές :

- Επαφή με την φύση – μια “ξεχασμένη ανθρώπινη αναγκαιότητα”
- Ψυχολογική αρωγή & ψυχική ανακούφιση για νοσούντες αλλά και φροντιστές
- Ένταξη στην καθημερινότητα της ήπιας & ατομικά προσαρμόσιμης σωματικής άσκησης
- Εφαρμογή επιστημονικά επίκαιρων πρωτοκόλλων υγιεινής διατροφής
- καθώς και τέλος την γενικότερη προαγωγή της ευζωίας .

Έτσι ακριβώς, σε ένα πολύ ξεχωριστό απόγευμα & σε κλίμα διαλεκτικής διάδρασης γύρω από ένα μπουφέ με νόστιμα αλλά υγιεινά & οργανικά εδέσματα, θα πραγματοποιηθεί μια “στρογγυλή τράπεζα” με επίκεντρο τον άνθρωπο που νόσησε, όμως καθημερινά μάχεται οποιαδήποτε μορφή χρόνιας ασθένειας και για το πως οι μικρές σταδιακές αλλαγές είναι αυτές που επιφέρουν μεγάλα και ουσιαστικά αποτελέσματα στις ζωές μας.

Εισηγητές:

- **Παλαιολόγου Χριστίνα** Ψυχολόγος & Πρόεδρος στο Δ.Σ. του ΣυνεχίζΩ - Σύλλογος Καρκινοπαθών & φίλων Ν. Έβρου
- **Παπανικολάου Ελπίδα** MSc Διαιτολόγος & Διατροφολόγος – Εξειδίκευση στο εντερικό μικροβίωμα - Ψυχοδιαιτολογία – Παιδική διατροφή
- **Μπαλτζή Μαρία** Επαγγελματίας Φυσικής Αγωγής, MSc, PhDc ΣΕΦΑΕΕ του ΔΠΘ, και την
- **Κική Τσακαλδήμη** Ορειβάτισσα, 1^η Ελληνίδα στο όρος Έβερεστ το 2017.

Χώρος πραγματοποίησης της ημερίδας είναι η αίθουσα “Αλέξανδρος Κρητής” στο κτήριο του Νομαρχείου Αλεξανδρούπολης . Η ώρα έναρξης της εκδήλωσης είναι 19:00, με ώρα προσέλευσης από 18:30.

Δράση Κυριακής 21^{ης} Σεπτεμβρίου

Ήπια πεζοπορία και προσαρμόσιμη σωματική δραστηριότητα στα στενά του **Νέστου – Γαλάνη (Τοξότες νομού Ξάνθης)**.

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μια μοναδική πεζοπορική εμπειρία στο φθινοπωρινό τοπίο της παρανέστιας περιοχής και να γνωρίσουνε από κοντά τον εντυπωσιακό ποταμό με τους ιδιαίτερους μεανδρισμούς του.

Πρόκειται για εύκολη διαδρομή σε άνετο λιθόστρωτο μονοπάτι, που εκτείνεται στο μεγαλύτερο μήκος του ποταμού. Η πυκνή βλάστηση στα εμβληματικά στενά του Νέστου μαζί με την απόκοσμη σιωπή του χώρου, “παγώνουν” με ένα μαγικό τρόπο τον χρόνο και ο θεατής βιώνει μια εμπειρία όπου άγχος και προβλήματα παύουν να υπάρχουν.

Και στην παρούσα δράση η παρουσία της Κικής Τσακαλδήμη θα κάνει την εμπειρία ακόμη πιο έντονη, καθώς τα βιώματα της στα ψηλότερα βουνά του κόσμου και η μοναδική της αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον και τους ανθρώπους δημιουργούν προϋποθέσεις μόνο για μια ασφαλή και συναρπαστική πεζοπορία που καταλήγει πάντα σε αλησμόνητο γεγονός για όλους.

Η διαδρομή είναι κατάλληλη για αρχάριους και πλήρως προσαρμόσιμη στην αναμενόμενα ετερόκλητη δυναμική της ομάδας μας, με ικανό αριθμό συνοδών ώστε να είναι ευχάριστη και εφικτή για κάθε ξεχωριστό συμμετέχοντα (ασθενή, πρώην νοσούντα ή φροντιστή).

Η συμμετοχή είναι δωρεάν για όλους και η μεταφορά θα γίνει με μισθωμένο λεωφορείο.

Σημείο συνάντησης: χώρος πάρκινγκ “Πάρκο Εγνατία”

Ωρα αναχώρησης: 08:00πμ

Έναρξη πεζοπορίας 09:30πμ

Λήξη της δράσης και επιστροφή στο λεωφορείο 13:30

**Για δηλώσεις συμμετοχής στείλτε email στο: infohigherthaneverest@gmail.com ή
τηλεφωνήστε στο 6973827827 και 6974632222**