



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΔΙΟΙΚΗΣΗ 3ης ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
(ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ)

Θεσσαλονίκη, 27-03-2023

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πληροφορίες: Βερνάρδου Εύα

Τηλέφωνο: 2313-320504

12η Τ.ΟΜ.Υ. Κατερίνης: 06-04-23, Ενημέρωση για την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας, που εορτάζεται κάθε χρόνο στις 06 Απριλίου και σε συνέχεια των δράσεων της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας, του Δικτύου Αγωγής Υγείας και Πρόληψης της 3ης Υγειονομικής Περιφέρειας (Μακεδονίας), Επισκέπτριες Υγείας, Νοσηλεύτριες και Κοινωνικοί Λειτουργοί της 12ης Τ.ΟΜ.Υ. Κατερίνης θα υλοποιήσουν δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τη Φυσική Δραστηριότητα.

Η ενημερωτική δράση θα πραγματοποιηθεί **την Πέμπτη 06 Απριλίου 2023**, εντός της 12ης Τοπικής Ομάδας Υγείας, με τη συμμετοχή επαγγελματιών υγείας.

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας είναι μια εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση στο πρόβλημα της καθιστικής ζωής. Σκοπός της είναι να ενημερώσει το κοινό για τα οφέλη της σωματικής άσκησης και τις προτάσεις για την δραστηριότητα ανά ηλικιακή ομάδα τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην πρόληψη και τη διαχείριση ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό, ο διαβήτης και αρκετοί καρκίνοι. Βοηθά επίσης στην πρόληψη της υπέρτασης, στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, ενώ θεωρείται ότι μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία, την ποιότητα ζωής και την ευεξία.

Στη δράση οι επαγγελματίες υγείας που θα συμμετέχουν, θα ενημερώνουν το κοινό μέσω συζήτησης και διανομής έντυπου φυλλαδίου, αναφορικά με τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας και τις προτάσεις ανά ηλικιακή ομάδα, όσον αφορά στη διάρκεια αλλά και στην ένταση της σωματικής δραστηριότητας που συστήνεται.