



Με μια κινούμενη ανθρώπινη αλυσίδα

ξεκινάει η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κίνησης στην Ελλάδα.

Η φετινή γιορτή για την χαρά της κίνησης σε όλη την Ευρώπη, ξεκινάει στην χώρα μας από τον **Δήμο Δράμας**, όπου την Δευτέρα 21 Σεπτεμβρίου, στις 5 μμ στην Πλατεία Ελευθερίας, θα κινηθεί μια ανθρώπινη αλυσίδα που θα ενώσει τους πολίτες με τους πολιτιστικούς και αθλητικούς συλλόγους της πόλης με εκδηλώσεις κατά την διάρκεια της Εβδομάδας ΚΙΝΗΣΗΣ με το σύνθημα “ Η Δράμα κινείται...”.

Χορός και γυμναστική στην **Λαμία** την ίδια ώρα, ενώ στις 5.30 μμ την σκυτάλη παίρνει ο **Δήμος Λεβαδέων** με περπάτημα στο Τρίχινο Γεφύρι, ο **Δήμος Θεσσαλονίκης** με γιόγκα στην παραλία στις 6μμ, ποδηλατοβόλτα στο **Ηράκλειο** στις 6.30 μμ και μια διαφορετική κίνηση στις 7 μμ στην **Ζάκυνθο** στην Ξενοπούλειο Παιδική Βιβλιοθήκη από το Σύλλογο Φίλων της βιβλιοθήκης με τίτλο “ Ασκηση και παραμύθι”.

Σχετικά με την Εβδομάδα ΚΙΝΗΣΗΣ

Η εβδομάδα ΚΙΝΗΣΗΣ (MOVE Week) είναι το μεγαλύτερο παν-ευρωπαϊκό γεγονός στο είδος του, που προωθεί την φυσική άσκηση και τον μαζικό αθλητισμό για τα θετικά ωφέλη στην υγεία και κοινωνικοποίηση των πολιτών. Είναι μια πρωτοβουλία του **Διεθνή Οργανισμού για τον Αθλητισμό και τον Πολιτισμό (ISCA)** που προσφέρει ευκαιρίες σε όλους τους πολίτες όλων των ηλικιών και φυσικής κατάστασης για να είναι σωματικά δραστήριοι. Οι πολίτες καλούνται να έρθουν, να δούν και να πάρουν μέρος σε διάφορες εκδηλώσεις, όπως αθλήματα σε τοπικούς συλλόγους ή γυμναστήρια, εκδηλώσεις για περπάτημα, τρέξιμο για διασκέδαση, ποδηλατικές βόλτες, παιχνίδια δρόμου, εκδηλώσεις σχολικών αγώνων, εκδηλώσεις σε επιχειρήσεις, εκδηλώσεις για ομάδες ανθρώπων που δύσκολα προσεγγίζονται. Το μήνυμα της Εβδομάδας ΚΙΝΗΣΗΣ είναι “Βρές την ΚΙΝΗΣΗ σου”, με σκοπό να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να βρουν την φυσική άσκηση που τους ταιριάζει και τους κινητοποιεί να είναι πιο συχνά σωματικά δραστήριοι.

Η εβδομάδα ΚΙΝΗΣΗΣ το 2015 πραγματοποιείται το διάστημα από 7-30 Σεπτεμβρίου (ανάλογα την χώρα, **στην Ελλάδα από 21-27 Σεπτεμβρίου**) και αναμένεται να έχει περίπου 1 εκατομμύριο συμμετοχές σε 35 Ευρωπαϊκές χώρες. Αποτελεί το κορυφαίο γεγονός της εκστρατείας NowWeMOVE της ISCA που πραγματοποιείται κάθε χρόνο από το 2012, με όραμα να έχουμε 100 εκατομμύρια Ευρωπαίους ενεργούς στην φυσική άσκηση και τον αθλητισμό μέχρι το 2020. Η Εβδομάδα ΚΙΝΗΣΗΣ και η εκστρατεία NowWeMOVE συντονίζονται κεντρικά από τον Διεθνή Οργανισμό για τον Αθλητισμό και τον Πολιτισμό (ISCA) σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ποδηλατών (ECF) και στηρίζεται οικονομικά από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Learn more at:
www.nowwemove.com





Στην Ελλάδα οι εκδηλώσεις συντονίζονται από την Κοινωνική Συνεταιριστική Επιχείρηση “Πράσινες Διαδρομές ΚοινΣΕπ”, με την αρωγή και υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας, υπό την Αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς και την υποστήριξη του Εθνικού Συμβουλίου Νεολαίας και της Περιφέρειας Ιονίων Νήσων.

Η Εβδομάδα ΚΙΝΗΣΗΣ (MOVE Week) είναι μέρος της εκστρατείας NowWeMOVE, σε συνδυασμό με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για τον Αθλητισμό - #BeActive.

Περισσότερες πληροφορίες: nowwemovegreece@gmail.com
Γιώργος Φαρφαράς, Εθνικός Συντονιστής για την Ελλάδα: 6936 888967

###

Μπορείτε να δείτε όλες τις εκδηλώσεις στην Ελλάδα στον σύνδεσμο:
<http://greece.moveweek.eu/events/>

Το πρόγραμμα της πρώτης ημέρας περιλαμβάνει :

17:00 Λαμία, DANCE 4fun+POWER MOVES. Γυμναστήριο Ballad Center

17:30 Λιβαδειά, Πεζοπορία Κρύα Τρίχινο Γεφύρι

18:00 Θεσσαλονίκη, Yoga & Aerial Dance. Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής. Δράση «Άθληση και Ψυχαγωγία στη Φύση», στο πλαίσιο της ανάπτυξης του μαζικού αθλητισμού. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει εναλλακτικές μορφές άσκησης στο φυσικό περιβάλλον για όλες τις ηλικίες, από πτυχιούχους καθηγητές φυσικής αγωγής της Διεύθυνσης Εκπαίδευσης και Αθλητισμού

18:00 Δράμα, Διασκεδάζω μαθαίνοντας επιτραπέζια αντισφαίριση. Ο Σύλλογος Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης, σας περιμένει να μάθετε το άθλημα με διασκεδαστικό τρόπο, στις εγκαταστάσεις του, στο 2ο Γυμνάσιο Δράμας, δίπλα στο κυλικείο, κινούμενοι ΠΡΟΣ και ΑΠΟ το 2ο Γυμνάσιο με αποκλειστική χρήση του ποδηλάτου, όπως θα κάνουν όλα τα μέλη του, μετά από σχετική ενημέρωση και παρότρυνση από το Δ. Σ. και τους προπονητές.

18:30 Ηράκλειο, Mobility Move Ride
Πλατεία Καλλεργών, Λιοντάρια CriticalMass Her



19:00 Δράμα, Μαθήματα ποντιακού χορού και παλιά παιχνίδια του Πόντου. Η Ένωση Χορευτών Ν. Δράμας «Ο Πυρρίχιος» θα παραδίδει μαθήματα ποντιακού χορού και θα παρουσιάζει παλιά παιχνίδια του Πόντου, στην έδρα του Συλλόγου (Αβδήρων 1) στη Δράμα.

19:00 Δράμα, Μαθήματα χορού . Στον χώρο του Συλλόγου Εβριτών Ν. Δράμας «Ο Έβρος» (Περδίκια και Κρόνου γωνία), θα παραδίδονται μαθήματα εκμάθησης χορών σε όλους τους δημότες με ελεύθερη είσοδο.

19:00 Ζάκυνθος, Άσκηση και παραμύθι”. Η εκδήλωση θα υλοποιηθεί στην Ξενοπούλειο Παιδική Βιβλιοθήκη από το Σύλλογο Φίλων Ξενοπούλειου Παιδικής Βιβλιοθήκης.

Learn more at:
www.nowwemove.com

