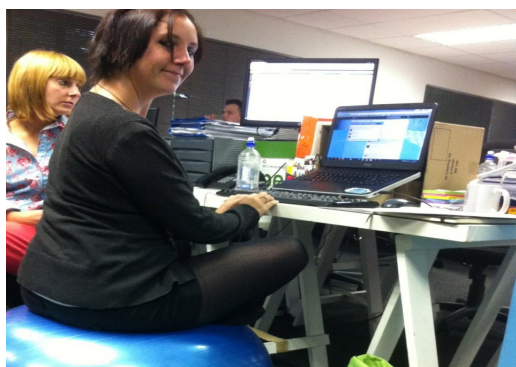




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

#BEACTIVE 
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού BEACTIVE 23 – 29 Σεπ 2021



**Ασκήσεις
στον Χώρο Εργασίας
Παρασκευή 24 Σεπ 21**



**Πεζοπορία – Πιλάτες
Για την Τρίτη Ηλικία
Δευτέρα 27 Σεπ 21**



**Χάντμπολ στο
δημοτικό Άνοιξης
Κυριακή 26 Σεπ 21
10πμ-1μμ**



**Διαλέξεις διατροφής
στα δημοτικά σχολεία
Δευτέρα 27 Σεπ 21**

ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ
Αντιδημαρχία Αθλητισμού, Νεολαίας
& Τοπικής Επιχειρηματικότητας

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

για τους Εργαζομένους

Ασκήσεις στον Χώρο Εργασίας Παρασκευή 24 Σεπτεμβρίου 2021

**Γυμναστική στον χώρο εργασίας,
για τους εργαζομένους στον Δήμο.**

Η γυμναστική θα περιλαμβάνει απλές ασκήσεις που στόχο έχουν την ευαισθητοποίηση των εργαζομένων για τους κινδύνους που ελλοχεύει για την υγεία ο καθιστικός τρόπος εργασίας.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί στις αθλητικές εγκαταστάσεις της ΔΕ Σταμάτας στις 1μμ, παρουσία της Ολυμπιονίκη Εύης Μωραϊτίδου, Αργυρό μετάλλιο στην υδατοσφαίριση.



ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΛΥΣΟΥ



#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

για παιδιά

Το Χάντμπολ στις γειτονιές του Διονύσου Κυριακή 26 Σεπτεμβρίου 2021

Αθλητικές δραστηριότητες για όλη την οικογένεια με παιχνίδια Χάντμπολ, παιχνίδια γονέων-παιδιών, παιχνίδια κινητικότητας και δεξιοτήτων (στόχο, ισορροπία κτλ), παρουσία Διεθνών αθλητών σε συνεργασία με την ΟΧΕ.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί στο προαύλιο του δημοτικού σχολείου Άνοιξης από 10.30πμ – 1μμ σε τρία διαμορφωμένα γήπεδα χάντμπολ.

Σε όλα τα παιδιά θα διατεθούν αναμνηστικά T-shirts και κέρασμα με χυμούς & μπάρες δημητριακών.



GoSports



#BEACTIVE 

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

για την Τρίτη Ηλικία

Πεζοπορία - Γυμναστική Δευτέρα 27 Σεπτεμβρίου 2021

Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία, σε συνεργασία με τα ΚΑΠΗ του Δήμου Διονύσου.

Η άθληση δεν γνωρίζει ηλικία. Για κάθε ηλικία υπάρχει και το σωστό είδος άσκησης. Οι δημότες με την καθοδήγηση γυμναστών θα περάσουν ένα ευχάριστο πρωινό με πεζοπορία, ήπιες σωματικές ασκήσεις και απλές συμβουλές ώστε να μπορούν να εντάξουν τη γυμναστική στην καθημερινή τους ζωή.

Η δράση θα πραγματοποιηθεί στο Άλσος ΣΑΑΚ (Μπογιατίου) στην ΔΕ Άνοιξης στις 11πμ.

Στους συμμετέχοντες θα διατεθούν καπελάκια για τον ήλιο και χυμοί.



#BEACTIVE 
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

για το Παιδί και τη Νεολαία

«Η διατροφή συμπαίκτης της υγείας και της άθλησης»

Δευτέρα 27 Σεπτεμβρίου 2021

Διάλεξη: «Η διατροφή συμπαίκτης της υγείας και της άθλησης»

Η διάλεξη θα πραγματοποιηθεί από τον διατροφολόγο κ. Κυριάκο Ρέππα, μέλος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Διατροφολόγων στα παιδιά των δημοτικών σχολείων : 2ο Δημοτικό Αγίου Στεφάνου, 3ο Δημοτικό Διονύσου, 1ο Δημοτικό Δροσιάς, 1ο Δημοτικό Κρουονερίου & ΠΕΓΚΑΠ Άνοιξης

Στόχος είναι όλα τα παιδιά και κυρίως όσα ασχολούνται με τον αθλητισμό σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα, να ενημερωθούν υπεύθυνα για τις αξίες της σωστής διατροφής



#BEACTIVE 
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Ο Δήμος Διονύσου, σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, επιδιώκει και φέτος να διαδώσει το μήνυμα **BeActive** σε όλους τους δημότες μας, μέσα από τις διάφορες δράσεις που θα διοργανώσει, δίνοντάς τους την ευκαιρία να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν έναν υγιή και ενεργό τρόπο ζωής.

Η γυμναστική για όλους, η ποδηλασία, η πεζοπορία, τα τουρνουά και οι αγώνες ομαδικών αθλημάτων, οι αγώνες της γειτονιάς, ο χορός, η τοξοβολία, το καράτε, αλλά και διαλέξεις σε παιδιά, είναι μερικές από τις δράσεις που πρόκειται να πραγματοποιηθούν.

Για τον σκοπό αυτό, προγραμματίζονται αθλητικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, σε συνεργασία με εθνικούς φορείς, σχολεία, αθλητικές ομοσπονδίες, αθλητικούς συλλόγους και φορείς της περιοχής.

Όλες οι δράσεις θα είναι ανοικτές για όλους με στόχο την άθληση και τη συμμετοχή χωρίς καμία υποχρέωση και απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες, τόσο από τα παιδιά του δημοτικού και γυμνασίου, όσο και τους νέους, τους ενήλικες (άντρες και γυναίκες), τα άτομα της τρίτης ηλικίας αλλά και τα άτομα με αναπηρία.

- Η **Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού** αποτελεί σήμερα τη μεγαλύτερη αθλητική εκστρατεία που έχει εξελιχθεί πλέον σε ετήσιο θεσμό με εντυπωσιακή επιτυχία, έχοντας ως στόχο την αύξηση της συμμετοχής όλων των πολιτών στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό. Το ελληνικό πρόγραμμα που εκπονείται από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, συγχρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ας ευαισθητοποιηθούμε όλοι από τα οφέλη της συμμετοχής μας στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό και ας εντάξουμε στην καθημερινότητά μας τη σωματική άσκηση. «Να είμαστε ενεργοί» - BeActive!