

# ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΕΝΕΡΓΟ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2016



**ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ, ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ**  
**ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΩΝ ΔΗΜΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ**  
**ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ ΤΟΥ Π.Ο.Υ.**

Το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ., από συστάσεως και εκ του καταστατικού του, μεταξύ των άλλων έχει σαν σκοπό την υιοθέτηση και εφαρμογή των πολιτικών του Π.Ο.Υ. για τις Υγιείς Πόλεις, την επιστημονική υποστήριξη των Δήμων μελών του και την μεταφορά τεχνογνωσίας.

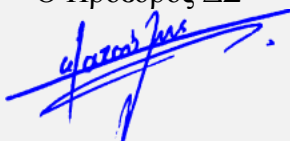
Μια από τις κύριες πολιτικές του Π.Ο.Υ. αφορά την Φυσική άσκηση και την διατροφή οι οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τους κοινωνικούς, οικονομικούς, περιβαλλοντικούς παράγοντες καθώς και με την ποιότητα και τον τρόπο ζωής.

Το Επιστημονικό Συμβούλιο του Δικτύου υπό την Προεδρία του καθηγητή κ. Ιωάννου Τούντα και τον Συντονισμό της Συντονίστριας του Προγράμματος Υγιείς Πόλεις κ. Νταϊζης Παπαθανασοπούλου, συνέστησε Ομάδα Εργασίας προκειμένου να διαμορφώσει για τους Δήμους μέλη του μια σύγχρονη πολιτική για την προαγωγή της Φυσικής άσκησης και της διατροφής εναρμονισμένη με την πολιτική του Π.Ο.Υ. και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μια πολιτική που στηρίζεται στους παράγοντες για τους οποίους έχει αρμοδιότητα και μπορεί να επηρεάσει η Τοπική Αυτοδιοίκηση στην χώρα μας.

Η πρόταση που προέκυψε από την Ομάδα Εργασίας, αφού εστάλη προς όλους τους Δήμους για διαβούλευση και παρουσιάστηκε και συζητήθηκε σε δύο Συναντήσεις Εργασίας, οριστικοποιήθηκε τον Νοέμβριο του 2016, επικυρώθηκε από το Δ. Σ. του Δικτύου τον Δεκέμβριο του 2017 και σας την παραδίδουμε σαν ένα χρήσιμο εργαλείο στην χάραξη και υλοποίηση της πολιτικής σας για την προαγωγή της Φυσικής Άσκησης και της Ενεργούς Διαβίωσης των πολιτών στις πόλεις μας.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση,

Ο Πρόεδρος ΔΣ

  
Γιώργος Πατούλης  
Πρόεδρος ΚΕΔΕ  
Δήμαρχος Αμαρουσίου

## Εισαγωγή

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), στο κείμενο της Παγκόσμιας Στρατηγικής για τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία (GLOBAL STRATEGY ON DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH, WHO 2004) επισημαίνει ότι υπάρχουν δύο παράγοντες επικινδυνότητας για τις μη μεταδιδόμενες παθήσεις (όπως καρδιαγγειακές και χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις, διαβήτης και καρκίνος): η **διατροφή και η φυσική άσκηση**.

Τέσσερις είναι οι κύριοι στόχοι του Π.Ο.Υ. για τις μη μεταδιδόμενες ασθένειες:

1. μείωση των παραγόντων κινδύνου που προέρχονται από την ανθυγιεινή διατροφή και την έλλειψη σωματικής άσκησης
2. Αύξηση της συνειδητοποίησης των ωφελειών από τη σωστή διατροφή και τη σωματική άσκηση
3. Ανάπτυξη παγκόσμιων, εθνικών και τοπικών πολιτικών προς την παραπάνω κατεύθυνση
4. Προώθηση της έρευνας σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση

Ειδικότερα, σωματική άσκηση, υγεία και **ποιότητα ζωής** είναι έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους.

Το ανθρώπινο σώμα είναι σχεδιασμένο να κινείται και κατά συνέπεια, χρειάζεται τακτική σωματική άσκηση για να λειτουργεί άριστα και να αποφεύγει την ασθένεια. Έχει αποδειχθεί ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη πολλών χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις που αποτελούν σοβαρή αιτία θανάτου στο δυτικό κόσμο. Αυτό που θα βοηθήσει τις κοινωνίες μας να υιοθετήσουν μια πιο φιλική στάση απέναντι στη σωματική άσκηση και τη σωστή διατροφή είναι μάλλον ζήτημα πολλών μικρών αλλαγών στην πολιτική και στην πράξη στην καθημερινή μας ζωή.

Στην Έκθεση του Π.Ο.Υ. (GLOBAL STATUS REPORT ON NCD's, WHO,2014 ) τίθενται **στόχοι** που αφορούν τη διατροφή και τη φυσική άσκηση :

◆ **10% αύξηση της σωστής σωματικής άσκησης**

Ενήλικες που δεν ασκούνται επαρκώς διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο θνησιμότητας από εκείνους που κάνουν τουλάχιστον 30 λεπτά ήπιας άσκησης ημερησίως, όπως προτείνει ο Π.Ο.Υ. (Κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη σωματική άσκηση, 2008)

◆ **30% μείωση της μέσης πρόσληψης νατρίου ( αλάτι)**

Η υπερβολική κατανάλωση νατρίου συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

◆ **Μείωση των ποσοστών διαβήτη και παχυσαρκίας**

Η παχυσαρκία αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη, υπέρτασης και στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικών επεισοδίων καθώς και ορισμένων τύπων καρκίνου. Το 2014, 11% των ανδρών και 15% των γυναικών 18 ετών και άνω ήταν παχύσαρκοι. Επίσης 42 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 5 ετών ήταν υπέρβαρα το 2013 και τέλος το 9% του παγκόσμιου πληθυσμού έχει εμφανίσει διαβήτη.

◆ **Τουλάχιστον 10% μείωση της επικίνδυνης χρήσης του αλκοόλ σε εθνικό πλαίσιο.**

Το 2012, ένα ποσοστό 5,9% (3,3 εκατομμύρια) των θανάτων παγκοσμίως και 5,1% των αναπηριών προήλθαν από την κατανάλωση αλκοόλ. Πάνω από τους μισούς θανάτους ήταν αποτέλεσμα κάποιας χρόνιας πάθησης.

◆ **30% μείωση της χρήσης του καπνού σε άτομα 15 ετών και άνω**

Υπολογίζεται ότι περίπου 6 εκατομμύρια άνθρωποι ετησίως πεθαίνουν από το κάπνισμα και πάνω από 600.000 θάνατοι προέρχονται από το παθητικό κάπνισμα.

Σχετικά με τη φυσική άσκηση μπορεί κανείς να διαπιστώσει ότι βελτιώνει τόσο τη σωματική, όσο και την πνευματική υγεία:

Συγκεκριμένα, η φυσική άσκηση:

- Μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και την ένταση. Η αυξημένη παροχή οξυγόνου επηρεάζει άμεσα τον εγκέφαλο και βελτιώνει την οξυδέρκεια και τη μνήμη.
- Βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση κατά 4 έως 9mmHg. Παρόμοια μείωση επιτυγχάνεται από ορισμένα αντιυπερτασικά φάρμακα.
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.
- Βελτιώνει τα συμπτώματα της συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας.
- Βοηθά στη ρύθμιση του βάρους αυξάνοντας τον μεταβολισμό.
- Βοηθά στη διακοπή του καπνίσματος.
- Βελτιώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης.
- Αποτρέπει την απώλεια οστικής μάζας.
- Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.
- Βελτιώνει τη σωματική αντοχή.
- Προάγει την αυτοεκτίμηση.
- Βελτιώνει τη μυϊκή αντοχή.
- Μειώνει τη στεφανιαία νόσο
- Μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 20% στους μέτρια ασκούμενους και κατά 27% σε όσους ασκούνται περισσότερο.
- Έχει ευεργετικές επιδράσεις στους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.
- Επιβραδύνει τις ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία και τη γήρανση γενικότερα.



Αντίθετα, όταν κανείς δεν ασκείται καθόλου αναπτύσσονται **διάφοροι κίνδυνοι** για την υγεία του:

- Μυϊκή ατροφία.
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Αυξημένο σπλαχνικό λίπος
- Εντερικά προβλήματα
- Διάφορα ψυχοσωματικά προβλήματα

Τέλος, επιχειρώντας μία κοινωνιολογική προσέγγιση του ζητήματος της συσχέτισης της διατροφής και της άσκησης με την υγεία, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι οι δυσμενείς για τον άνθρωπο κοινωνικο-οικονομικές συνέπειες των χρόνιων ασθενειών γίνονται αντιληπτές από όλες τις κοινωνίες και τις οικονομίες, αλλά οι συνέπειές τους είναι δυσμενέστερες για τα **ευάλωτα και φτωχά στρώματα**. Σύμφωνα με το κείμενο της Παγκόσμιας Στρατηγικής για τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και την υγεία (GLOBAL STRATEGY ON DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH, WHO 2004) το ποσοστό των υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων αυξάνεται στις αναπτυσσόμενες χώρες, καθώς και στις χαμηλο-εισοδηματικές ομάδες των ανεπτυγμένων χωρών. Άρα η επιλογή ποιοτικών/υγιεινών διατροφικών συνηθειών και σωματικής άσκησης χαρακτηρίζει κατά κύριο λόγο τα μεσαία και ανώτερα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα, που έχουν την οικονομική ευχέρεια να δαπανήσουν χρήματα για το σκοπό αυτό.

Συνεπώς οι προτεινόμενες από την Επιστημονική Επιτροπή δράσεις θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από ευρύτητα και ευελιξία, έτσι ώστε να καλύπτονται και οι ανάγκες των χαμηλότερων κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων με απώτερο στόχο την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών και της στάσης ζωής τους προς το υγιεινότερο.

Η νέα Στρατηγική του Π.Ο.Υ. Ευρώπης για την **Φυσική άσκηση (2016-2020)**, εμπνευσμένη και από την Ατζέντα ΥΓΕΙΑ 2020, έχει σαν κύριο όραμα την δραστηριοποίηση όλων των επιπέδων διοίκησης στην κάθε χώρα καθώς και των εμπλεκόμενων φορέων, στο να διευκολύνουν τους πολίτες να ζουν περισσότερο και υγιέστερα χάρη σε έναν τρόπο ζωής που συμπεριλαμβάνει την τακτική σωματική άσκηση.

Προτρέπει όλους τους αρμόδιους φορείς σε κάθε χώρα, να προωθήσουν την σωματική δραστηριότητα και να εργασθούν για την μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, μέσω

- της εξασφάλισης κατάλληλου περιβάλλοντος που διευκολύνει την σωματική δραστηριότητα, να είναι ελκυστικό, να υπάρχουν προσβάσιμοι δημόσιοι χώροι και υποδομές
- παροχή ίσων ευκαιριών για σωματική δραστηριότητα ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, το εισόδημα, την εκπαίδευση, την εθνική καταγωγή ή την αναπηρία,
- άρση των εμποδίων και διευκόλυνση της φυσικής δραστηριότητας.

### **Κατευθυντήριες αρχές**

- ❖ Αντιμετώπιση των συνεχώς μειούμενων επιπέδων φυσικής δραστηριότητας και μείωση των ανισοτήτων.
- ❖ Να προωθηθεί η προσέγγιση της δια βίου άσκησης.
- ❖ Ενίσχυση των ατόμων και των κοινοτήτων μέσω της δημιουργίας περιβάλλοντος που ενισχύει την Υγεία και την συμμετοχή.
- ❖ Προώθηση ολοκληρωμένων, πολυτομεακών και βιώσιμων προγραμμάτων που να βασίζονται στην συμμετοχή και την συνεργασία.
- ❖ Προσαρμογή των προγραμμάτων σωματικής άσκησης στα διάφορα πλαίσια.
- ❖ Χρησιμοποίηση τεκμηριωμένων στρατηγικών για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και για την παρακολούθηση της συνεχούς εφαρμογής.

### **Τομείς Προτεραιότητας**

1. Προώθηση της σωματικής δραστηριότητας από πλευράς ηγεσίας.
2. Υποστήριξη της ανάπτυξης προγραμμάτων στα παιδιά και τους εφήβους
3. Προώθηση της σωματικής δραστηριότητας για όλους τους ενήλικες ως μέρος της καθημερινής ζωής, στις μεταφορές, τον ελεύθερο χρόνο, στο χώρο εργασίας και των συστημάτων υγείας
4. Προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας

5. Υποστήριξη των δράσεων μέσω παρακολούθησης, εποπτείας, παροχής μέσων, αξιολόγησης και έρευνας.

Τέλος, ο Π.Ο.Υ. υπογραμμίζει την ανάγκη να προωθηθεί η υγιεινή διατροφή, η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και η πρόληψη της παχυσαρκίας τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο για περισσότερα από μια δεκαετία.

*Η ομάδα εργασίας* αποτελούμενη από τους

**Παπαθανασοπούλου Νταίζη**, Κοινωνιολόγος - Κοινωνική Λειτουργός, Συντονίστρια προγράμματος Υγιείς Πόλεις στο ΕΔΔΥΠΠΥ, Πρόεδρος Συμβουλευτικής Επιτροπής του Π.Ο.Υ. για τα Εθνικά Δίκτυα,

**Τσακιρούδη Τριάδα**, Κοινωνιολόγος-Προισταμένη Τμήματος Κοινωνικής Προστασίας και Παιδείας, Δήμου Αλεξανδρούπολης

**Τσάμτσας Γεώργιος**, Φυσικοθεραπευτής ΚΑΠΗ, Δήμος Σκιάθου

**Κεντεποζίδου Αναστασία**, Κοινωνιολόγος, Δήμος Αγίων Αναργύρων - Καματερού

**Σαμαρά Κυπαρισσένια** Επισκέπτρια Υγείας- Υπάλληλος της Δ/νσης Κοινωνικής Προστασίας, του τμήματος Κοινωνικής Φροντίδας και Υγείας του Δήμου Αιγάλεω

*για την διαμόρφωση της πρότασης έλαβε υπ όψιν της*

1. WHO. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025
2. EU platform for action on diet, physical activity and health
3. WHO. European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020
4. WHO. Steps to health. A EUROPEAN FRAMEWORK TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH.
5. WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health
6. Healthy lifestyle. 12 steps to healthy eating
7. WHO. A healthy city is an active city: a physical activity planning guide.
8. Π.Ο.Υ. Health Agenda 2020



9. Π.Ο.Υ. Health-related Sustainable Development Goals targets (2015)
10. Την πολιτική των Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ. για την 5η και 6η φάση
11. Την «Συμφωνία των Αθηνών» που υπεγράφη στο Παγκόσμιο Συνέδριο Υγιών Πόλεων 2014
12. Καλές πρακτικές που συγκεντρώθηκαν από τα συνέδρια και τις συναντήσεις εργασίας των Υγιών Πόλεων από όλο τον κόσμο
13. Τους παράγοντες που επηρεάζουν την Υγεία, κοινωνικούς, οικονομικούς, περιβαλλοντικούς

Κατόπιν αυτών, εισηγείται την διαμόρφωση μιας πολιτικής στους Δήμους μέλη του Δικτύου και κατ επέκταση στο σύνολο της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, η οποία :

- Να έχει μια ολιστική προσέγγιση στην χάραξη της στρατηγικής για την Φυσική Άσκηση, την Ενεργό Διαβίωση και την Διατροφή και στην πρακτική της να χρησιμοποιεί την μεθοδολογία των Υγιών Πόλεων.
- Να καταγράφει και να μελετά τα προβλήματα και τις ανάγκες των κατοίκων στην περιοχή, τον τρόπο ζωής τους και τις συνήθειές τους. Αναγκαία θεωρείται η διενέργεια του προφίλ Υγείας της πόλης, μέσα από το οποίο καταγράφονται και οι συνήθειες και ο τρόπος ζωής.
- Να λαμβάνει υπ' όψιν της τις προτάσεις τους για την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Η πολιτική αυτή απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και έχει δύο κύριες κατευθύνσεις

1. Την ενημέρωση, πληροφόρηση, ευαισθητοποίηση του πληθυσμού για την αξία της φυσικής άσκησης και της ενεργού διαβίωσης για την υγεία
2. Την ανάπτυξη υποδομών και προγραμμάτων που να διευκολύνουν την φυσική άσκηση και ενεργό διαβίωση.

Πιο συγκεκριμένα προτείνεται, οι κύριοι άξονες της πολιτικής να είναι:

- ❖ Πρόληψη και Αγωγή Υγείας, υποστηρικτικές δομές
- ❖ Κοινωνική Πολιτική

- ❖ Κοινωνική Δικτύωση
- ❖ Ισότητα
- ❖ Αστικό και φυσικό περιβάλλον.
- ❖ Αθλητισμός
- ❖ Πολιτισμός
- ❖ Ψυχαγωγία

## Πρόληψη και Αγωγή Υγείας

- Ευαισθητοποίηση, ενημέρωση, πληροφόρηση και εκπαίδευση του πληθυσμού για τα οφέλη της κίνησης και της φυσικής άσκησης στην Υγεία του
- Ειδική έμφαση στην ενημέρωση και πληροφόρηση σε θέματα διατροφικών συνηθειών.

### *A. Προσχολική και Σχολική ηλικία. Συνεργασία με Εκπαιδευτική Κοινότητα.*

Διαμόρφωση αλλαγής τρόπου και συνηθειών μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε συνεργασία με τα σχολεία του κάθε Δήμου, που ενημερώνουν και πληροφορούν για τα οφέλη της άσκησης, για τα είδη αυτής και εκπαιδεύουν σχετικά με τους τρόπους που μπορεί αυτή να γίνεται σωστά.

Μέσα από αυτά τα προγράμματα μπορούν τα παιδιά να μάθουν πόσο σημαντικό για την υγεία τους και την ευεξία τους είναι να ασκούνται, να μάθουν την ποικιλία της φυσικής άσκησης που υπάρχει, καθώς και τον τρόπο που μπορούν να την κάνουν πράξη. Τα εν λόγω προγράμματα μπορούν να περιλαμβάνουν πληροφόρηση και σύνδεση της άσκησης με την υγεία. Σε ένα ευρύτερο μάθημα γυμναστικής μπορούν να μάθουν διαφορετικά αθλήματα καθώς και είδη χορού, ενώ στο πλαίσιο μαθημάτων όπως είναι η ευέλικτη ζώνη μπορούν να μάθουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια.

- **Πρόγραμμα εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών** που έχουν να κάνουν με την άσκηση και τους τρόπους με τους οποίους θα κινητοποιούν τους μαθητές. Έτσι, προτείνεται να θεσπιστούν **θερινά σεμινάρια παρακολούθησης από τους γυμναστές** της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης.
- **Διοργάνωση εκπαιδευτικών εκδρομών**, που θα εμπεριέχουν **αθλητικές δραστηριότητες** ή κάποιο είδος φυσικής άσκησης.



- **Θέσπιση διοργάνωσης ετήσιας σχολικής ημέρας χορού**, κατά την οποία ο Δήμος σε συνεργασία με την κατά τόπους Α/θμια και Β/θμια εκπαίδευση να συνδιοργανώνει **στο τέλος της σχολικής χρονιάς μια ημέρα αφιερωμένη στο χορό**, με διαγωνιστικό μέρος και μέρος επιδείξεων.
- **Εκμάθηση και προώθηση των νέων ή παλιότερων (παραδοσιακών) ομαδικών παιχνιδιών** που βασίζονται στην φυσική άσκηση είτε από τα σχολεία, μέσω του μαθήματος γυμναστικής, είτε μέσω μιας συνδιοργάνωσης του Δήμου με την κατά τόπους Α/θμια και Β/θμια Διευθύνσεις και την Παιδαγωγική Σχολή, όπου θα οριστεί μια συγκεκριμένη ημέρα του χρόνου ως **ημέρα παραδοσιακού παιχνιδιού**.
- **Θέσπιση διοργάνωσης ετήσιας σχολικής ημέρας ποδηλάτου** για την προώθηση και ενίσχυση της ιδέας της χρήσης ποδηλάτου ως μία μορφή σωματικής άσκησης, αλλά και μετακίνησης εντός των Δήμων που έχουν ποδηλατοδρόμους.

**B. Γενικός πληθυσμός.** ενημερωτικά σεμινάρια, ομιλίες, ημερίδες, εορτασμός συγκεκριμένων ημερών, διοργάνωση αγώνων κτλ που θα απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό

- Ομιλίες – ενημερώσεις πάνω στα **διάφορα είδη άσκησης** – εκγύμνασης **για διάφορες ηλικιακές κατηγορίες**, πχ. για όσους κάνουν καθιστική εργασία, ηλικιωμένους, γυναίκες, εγκύους, βρέφη, εργαζόμενους κτλ. και ενημερώσεις πάνω στους κινδύνους για την υγεία από την έλλειψη φυσικής άσκησης στη ζωή ενός ατόμου. Στο ίδιο πλαίσιο, μπορούν **να μοιράζονται παράλληλα ειδικά ασκησιολόγια** για τις διαφορετικές αυτές ομάδες ανθρώπων. Επιπλέον, μπορεί να γίνονται **παρουσιάσεις και επιδείξεις νέων ειδών γυμναστικής**, πχ cross fit, speeding, power yoga, πιλάτες κτλ με έμφαση στην ανθρώπινη ανάγκη για άσκηση.
- Υιοθέτηση από τους Δήμους **της Ευρωπαϊκής εβδομάδας κίνησης** σε συνεργασία με τον ISCA (International Sports and Culture Association στο πλαίσιο του προγράμματος «Now We Move Greece»).
- **Εκτύπωση και αποστολή εντύπων του ΕΛΔΥΠΠΥ** σε διάφορους φορείς κάποια από τα οποία θα περιέχουν φωτογραφίες απλών ασκήσεων που μπορεί να εκτελεστούν από τον καθένα, όπου κι αν βρίσκεται. Αυτά θα μπορούσαν να διανεμηθούν από τα ΚΕΠ Υγείας, τους κοινωνικούς λειτουργούς των κοινωνικών δομών, τον ΕΟΠΥΥ, τα ΚΑΠΗ κτλ.



## Κοινωνική Πολιτική

- Προώθηση της πολιτικής για την φυσική άσκηση, μέσα από όλες τις κοινωνικές δομές και τα προγράμματα του Δήμου, προκειμένου να καλυφθούν όλες οι κατηγορίες πληθυσμού.
- Ειδικότερα για την Γ' Ηλικία,
  - Οργάνωση ενημερωτικών εκδηλώσεων
  - Ομάδες ειδικής θεραπευτικής γυμναστικής
  - Εξειδικευμένα προγράμματα ομαδικής σωματικής άσκησης & εργονομίας για τους ηλικιωμένους.

## Κοινωνική δικτύωση

Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για

- την ενημέρωση του πληθυσμού,
- την μετάδοση μηνυμάτων,
- την πληροφόρηση για σχετικά προγράμματα του Δήμου,
- μετάδοση πληροφοριών, μελετών, εντύπων, φωτογραφιών και video έγκριτων Διεθνών Οργανισμών όπως είναι ο Π.Ο.Υ. και η Ευρωπαϊκή Ένωση καθώς και Πανεπιστημίων.

## Ισότητα

Όλοι οι πολίτες πρέπει να έχουν ισότιμη πρόσβαση στην Υγεία.

Υπό αυτήν την έννοια, απαραίτητη είναι η δημιουργία υποδομών και προγραμμάτων που απευθύνονται σε όλες τις ομάδες πληθυσμού χωρίς εξαιρέσεις φύλου, ηλικίας, φυσικής ή νοητικής κατάστασης, οικονομικής κατάστασης.

## Αστικό και φυσικό περιβάλλον

- Να προχωρήσει σε αναπλάσεις υποβαθμισμένων περιοχών.
- Να αυξήσει το πράσινο και να δημιουργήσει διαδρομές περιπάτου.
- Να αναβαθμίσει αισθητικά τις πόλεις.
- Να εκμεταλλευτεί κάθε διαθέσιμο φυσικό πόρο προς όφελος των κατοίκων και της αναψυχής τους.
- Να μεριμνήσει για τις συνθήκες ασφάλειας.
- Να μεριμνήσει για τις συνθήκες υγιεινής.
- Να φροντίσει για την προσβασιμότητα σε όλους τους δημόσιους χώρους και τις υπηρεσίες.
- Να φροντίσει για καλή συγκοινωνία με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Να δημιουργήσει χώρους και σημεία συνάντησης για τις ανθρώπινες συναναστροφές
- Να διευκολύνει την χρήση ποδηλάτου για τις μεταφορές
- Κατασκευή και εξοπλισμός Παιδικών Χαρών που διευκολύνουν την άσκηση.
- Αξιοποίηση περιβαλλοντικού περιβάλλοντος για την δημιουργία διαδρομών περιπάτου και ποδηλάτου.
- Να δημιουργήσει πεζοδρόμους και ασφαλή πεζοδρόμια που διευκολύνουν την βόλτα για όλες τις ομάδες πληθυσμού.

## Φυσική άσκηση και Αθλητισμός

Η φυσική άσκηση και η αθλητική δραστηριότητα είναι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία.

- Ανάπτυξη προγράμματος άθλησης για όλους.
- Δημιουργία υπαίθριων χώρων άθλησης και εκγύμνασης.

- Οργάνωση εκδρομών περιπάτου ή άλλων αθλητικών δραστηριοτήτων για όλους, εκμεταλλευόμενοι το περιαστικό περιβάλλον και τους φυσικούς πόρους του κάθε τόπου.
- Οργάνωση ειδικών προγραμμάτων εκγύμνασης και άσκησης, για ειδικές κατηγορίες πληθυσμού, όπως είναι οι ηλικιωμένοι και τα ΑμεΑ.

### **Πολιτισμός- Ψυχαγωγία**

- Ανάπτυξη Πολιτιστικών δραστηριοτήτων σε ανοικτούς και κλειστούς χώρους, που ευνοούν την κίνηση, πχ. Χορός.
- Ανάπτυξη πολιτιστικών δρώμενων, ανάλογα με τις παραδόσεις του κάθε τόπου, που ευνοούν την κίνηση.
- Οργάνωση εκδρομών και περιηγήσεων πολιτιστικού ενδιαφέροντος, που ευνοούν την κίνηση.

Η πολιτική αυτή προσπαθεί να καλύψει τις παρεμβάσεις μας στον χώρο της υγείας και της ενημέρωσης για την υγεία, την κοινωνική πρόνοια, τον πολιτισμό, τον αθλητισμό, το αστικό και φυσικό περιβάλλον, το οικονομικό περιβάλλον, λαμβάνοντας υπ όψιν όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν καθοριστικά την υγεία. Σαφώς οι επί μέρους δράσεις που μπορούν να αναφερθούν αναλυτικότερα, είναι πάρα πολλές καθώς και οι καλές πρακτικές που έχουμε από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Με το παρόν κείμενο επιδιώκουμε να δώσουμε στην πολιτική μας την ευρύτητα που απαιτείται, την έννοια του μηνύματος του Π.Ο.Υ. για την ενσωμάτωση των θεμάτων υγείας σε όλες τις επί μέρους πολιτικές, για διατομεακή συνεργασία, για την προαγωγή της φυσικής άσκησης, του ενεργού τρόπου ζωής.