



Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις
Μέγαρα 9 Ιουλίου 2025
Email: pr.megara@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: Γυμναστική και αυτοάμυνα για την Τρίτη Ηλικία – Συνεχίζεται από Σεπτέμβριο στο ΚΑΠΗ Νέας Περάμου του Δήμου Μεγαρέων.

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στο ΚΑΠΗ Νέας Περάμου του Δήμου Μεγαρέων, από τον Οκτώβριο 2024 έως και 30 Ιουνίου 2025, το καινοτόμο πρόγραμμα γυμναστικής και αυτοάμυνας για τα μέλη του ΚΑΠΗ, που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον αντιδήμαρχο Κοινωνικής Αρωγής και Δημόσιας Υγείας, Σταμάτη Γεωργακή, και τον αντιδήμαρχο Παιδείας και Πολιτισμού Κώστα Μαργέτη.

Η δράση γνώρισε ενθουσιώδη ανταπόκριση από τα μέλη του ΚΑΠΗ, αποδεικνύοντας ότι η άσκηση και η ενδυνάμωση του σώματος και του πνεύματος δεν έχουν ηλικία. Μέσα από ήπιες ασκήσεις και απλές τεχνικές αυτοπροστασίας, οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες είχαν την ευκαιρία να κινηθούν με ασφάλεια, να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να ενισχύσουν τη φυσική τους κατάσταση, αλλά και το αίσθημα ασφάλειας στην καθημερινότητά τους.

Λόγω της μεγάλης συμμετοχής και της θετικής ανταπόκρισης, **το πρόγραμμα θα συνεχιστεί κανονικά από τον προσεχή Σεπτέμβριο**, με στόχο να ενταχθεί σταθερά στις δράσεις πρόληψης, ευεξίας και ενεργού γήρανης που παρέχει ο Δήμος στους ανθρώπους Τρίτης Ηλικίας.

Ο αντιδήμαρχος, Σταμάτης Γεωργακής, δήλωσε: *«Οι άνθρωποι της Τρίτης Ηλικίας αποτελούν ζωντανό και ενεργό κομμάτι της κοινωνίας μας. Μέσα από δράσεις σαν κι αυτή, τους δίνουμε τα εργαλεία να νιώθουν σωματικά και ψυχικά δυνατοί, ενεργοποιημένοι και ασφαλείς. Συνεχίζουμε από τον Σεπτέμβριο με ακόμα περισσότερα μεράκι».*