



**Exercise
is Medicine®**
Greece

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

«Ημέρα Σωματικής δραστηριότητας – Η άσκηση είναι φάρμακο»

Την Παρασκευή 5 Απριλίου 2024, στο πλαίσιο των προσυνεδριακών δράσεων του 1^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου “**Exercise is Medicine**” και με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Σωματικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε η αθλητική δράση «Ημέρα Σωματικής δραστηριότητας – Η άσκηση είναι φάρμακο» στο 10^ο Δημοτικό Σχολείο Νέας Ιωνίας Αττικής.

Στη δράση με σύνθημα «**Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ**», συμμετείχαν 200 μαθητές και μαθήτριες Ε και ΣΤ τάξης από το Διαπολιτισμικό ΔΣ Ν. Ιωνίας, το 9^ο, 10^ο, και 14^ο ΔΣ Ν. Ιωνίας, οι οποίοι αθλήθηκαν στον προαύλιο χώρο και διασκέδασαν με τους συνομηθικούς τους στα αθλήματα: Basketball 3 on 3, Volleyball, Διεγκυστίδα, Αγώνα μετ' εμποδίων και Ρίψη medicine ball.

Υπεύθυνος της δράσης: Χρήστος Τριάντης - Συντονίστρια: Δρ. Φλώρα Ζαράνη

Ευχαριστούμε θερμά

τον Διευθυντή κ. Βασίλη Βαρσόπουλο για την ευγενική του φιλοξενία στο σχολείο,
τον καθηγητή ΦΑ κ. Αλέξη Γεωργαντζή για την πολύτιμη συμμετοχή του στη δράση,
την ιατρό κ. Μαρία Οικονομίδου για την παρουσία της,

τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές όλων των σχολείων που συμμετείχαν και ιδιαίτερα τον κ. Χρήστο Τριάντη για την συνολική προσφορά του και την εξαιρετική διοργάνωση.

Αθήνα, 12 Απριλίου 2024

Ο Πρόεδρος του Εθνικού Κέντρου
«**Exercise is Medicine- Greece**»

Αναστάσιος Φιλίππου
Αν. Καθηγητής Φυσιολογίας- Φυσιολογίας της Άσκησης
Ιατρική σχολή, ΕΚΠΑ

Η συντονίστρια της Ομάδας Εργασίας
«Προαγωγή της Άσκησης στην Εκπαίδευση»

Φλώρα Ζαράνη
Δρ. Βιολογίας, ΕΔΙΠ,
Ιατρική σχολή, ΕΚΠΑ