

Βάδιση: Πολύτιμο και χωρίς παρενέργειες φάρμακο, που σώζει ζωές.

Η Ελληνική Εταιρεία Χειρουργών Θώρακος, Καρδίας - Αγγείων (Ε.Ε.Χ.Θ.Κ.Α), στο πλαίσιο της κοινωνικής ευθύνης, για την ευαισθητοποίηση του κοινού στις ευεργετικές συνέπειες της καθημερινής άσκησης, διοργανώνει την εκδήλωση, **ΒΗΜΑΤΑ ΚΑΡΔΙΑΣ -ΑΝΑΣΣΕΣ ΖΩΗΣ**.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή **1η Οκτωβρίου 2017** στις **11:00 π.μ.**, στο **Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυματος Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ)** και περιλαμβάνει χαιρετισμούς και χρήσιμες συμβουλές υγείας κατά την προσυγκέντρωση και στη συνέχεια περίπατο κατά μήκος του Θωρηκτού Αβέρωφ.

Το σημείο εκκίνησης του περιπάτου θα είναι το **ΚΠΙΣΝ**, στην **κεντρική είσοδο του κτηρίου**, (έξω από την Λυρική Σκηνή) και η διαδρομή που θα ακολουθηθεί θα είναι από το ΚΠΙΣΝ έως και το Θωρηκτό Αβέρωφ και με επιστροφή στον τόπο εκκίνησης (συνολικά 5 χιλιόμετρα). Επίσης θα προβλέπονται και μικρότερες διαδρομές 1.000 & 2.000 μέτρων μέσα στον χώρο του **ΚΠΙΣΝ**. Κατά μήκος των διαδρομών θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης, με ιατρικές υπηρεσίες και παροχή νερού/αθλητικών ποτών/χυμών.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυματος Σταύρος Νιάρχος **30 λεπτά πριν από τις 11:00** για να παραλάβουν το **T-shirt** του περιπάτου, νερό, ενώ μετά το πέρας της εκδήλωσης θα χορηγηθεί σε όλους πιστοποιητικό συμμετοχής.

Στόχος της εκδήλωσης είναι η ενημέρωση για τα οφέλη της βάδισης ως μέσο αποκατάστασης χειρουργηθέντων καρδιοπαθών, πρόληψης διαφόρων παθολογιών καθώς επίσης και η ενημέρωση σε θέματα που σχετίζονται με τη σωστή διατροφή και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Παραμένουμε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία ή άλλη διευκρίνιση.

(τηλέφωνα επικοινωνίας: **210 6972735** κα **Μαντάλα Μαρίτα** & **210 6827405**, κα **Έφη Παπασταυροπούλου**)

Με τιμή,

Ο Πρόεδρος

Πράπας Σωτήριος



Ο Γ. Γραμματέας

Κοσμάς Τσακιρίδης