



## Πανελλήνιος Σύλλογος Προσαρμοσμένων Δραστηριοτήτων “ΑΛΜΑ”

info@alma-amea.gr

www.alma-amea.gr

Π.Φάληρο, 10 Νοεμβρίου 2019

Αρ. πρωτ. 292

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Ο Πανελλήνιος σύλλογος Προσαρμοσμένων Δραστηριοτήτων ΑΛΜΑ είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο για άτομα με νοητική υστέρηση και αυτισμό, με έδρα στο Παλαιό Φάληρο. Επί 23 χρόνια ο σύλλογος ΑΛΜΑ οργανώνει και λειτουργεί προγράμματα για παιδιά και νέους με και χωρίς αναπηρία με στόχο την κοινωνική ένταξη, την στήριξη και αποφόρτιση της οικογένειας αλλά και την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας.

Με στόχο τη συνοχή της κοινότητας και το μοίρασμα κοινών εμπειριών που μας δίνουν την ευκαιρία να συνάψουμε κοινωνικές και υποστηρικτικές μεταξύ μας σχέσεις, σε συνεργασία με την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και το Δήμο Π. Φαλήρου ξεκινούμε για πρώτη φορά πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων για γονείς παιδιών με και χωρίς αναπηρία. Είναι μια ευκαιρία να αθληθούμε μαζί, να γνωριστούμε και να ανακαλύψουμε πως μπορούμε να στηρίξουμε ο ένας τον άλλο ...

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει: Παραδοσιακούς χορούς, Ασκήσεις ευεξίας και χαλάρωσης, Ενδυνάμωση – Ορθοσωμία και θα πραγματοποιούνται στο 7<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο Παλαιού Φαλήρου

**Παραδοσιακοί χοροί:** Δευτέρα 17:00 – 18:00 και Τετάρτη 17:00 – 18:00 και 19:00 – 20:00

Οι αναρίθμητοι χοροί της πατρίδας μας αποτελούν τον πιο άμεσο τρόπο έκφρασης ποικίλων συναισθημάτων προσφέροντας ταυτόχρονα επικοινωνία, ψυχαγωγία, άσκηση και εκπαίδευση.

- Θα χρειαστείτε : Άνετα ρούχα και παπούτσια

**Ασκήσεις ευεξίας και χαλάρωσης:** Τετάρτη 19:00 – 20:00, 20:00 – 21:00 – Πέμπτη 17:00 – 18:00, 18:00 – 19:00

Το μάθημα στοχεύει στην γνώση και την φροντίδα του σώματος. Σκοπός είναι η ενδυνάμωση του κορμού, η τόνωση των εσωτερικών οργάνων, η απελευθέρωση συσσωρευμένου άγχους και η γνωριμία των σωματικών ορίων.

**Ενδυνάμωση – Ορθοσωμία:** Δευτέρα – Τετάρτη 18:00 – 19:00

Οι απαιτήσεις της καθημερινότητας δεν έχουν αφήσει ανεπηρέαστο το κομμάτι της ανθρώπινης κινητικότητας με αποτέλεσμα να έχουν υπάρξει μεταβολές στο μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπινου σώματος. Στόχος μας είναι η σωστή στάση του σώματος, η ενδυνάμωση του κορμού για την αποφυγή τραυματισμών και πόνων στους μύες και τις αρθρώσεις.

- Θα χρειαστείτε : Αθλητικά ρούχα και στρώμα γυμναστικής

- ❖ Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να προσκομίσουν ιατρική βεβαίωση.
- ❖ Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Για δηλώσεις συμμετοχής παρακαλώ επικοινωνήστε με τη γραμματεία του Συλλόγου ΑΛΜΑ (τηλ. 210-9828150).

Σας περιμένουμε!!!!

