



ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Πρόληψη - τρόπος ζωής

- ▶ Η επαφή με τη φύση είναι σημαντική για την ανθρώπινη υγεία
- ▶ Η τακτική επαφή με τη φύση μπορεί να προωθήσει έναν περισσότερο ενεργητικό τρόπο ζωής
- ▶ Είναι διαπιστωμένο πως η σωματική και η ψυχική υγεία είναι πολλαπλώς αλληλεξαρτώμενες. Η επανασύνδεση με το φυσικό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει τόσο στην προστασία της υγείας όσο και στη διαχείριση θεμάτων υγείας όπως: το άγχος, η κατάθλιψη, η στεφανιαία νόσος, οι διαταραχές ύπνου, το εγκεφαλικό επεισόδιο, ο διαβήτης (τύπου 2), η παχυσαρκία, η άνοια
- ▶ Έχει σαφώς καταδειχθεί η μεγάλη σημασία της ύπαρξης ενός προσβάσιμου χώρου πρασίνου για την ενίσχυση της σωματικής αλλά και της ψυχικής υγείας
- ▶ Η βόλτα στα πάρκα της πόλης και στις φυσικές προστατευόμενες περιοχές λειτουργεί ενθαρρυντικά σε έναν γερασμένο πληθυσμό, όπως είναι ο πληθυσμός της χώρας μας, με πολλαπλά προβλήματα υγείας
- ▶ Η υιοθέτηση ενός ενεργητικού τρόπου ζωής βελτιώνει την ατομική ευεξία και εν τέλει μπορεί να αποτρέψει την εγκαθίδρυση προβλημάτων δημόσιας υγείας και να ενισχύσει την κοινωνική συνοχή

Ή ξερες ότι:

Η 21η Μαρτίου συμπίπτει με την έναρξη της εαρινής ισημερίας και την πρώτη ημέρα της άνοιξης.
Η μέρα αυτή ανακηρύχτηκε Παγκόσμια Ημέρα Δασοπονίας (δάση, άλση και περιαστικά δάση)!

Ή ξερες ότι:

Στις **24 Μαΐου**
γιορτάζεται κάθε χρόνο
η Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων!

Ο περίπατος στο πάρκο και η υπαίθρια δραστηριότητα:

- ▶ Βελτιώνει τη διάθεση του ατόμου
- ▶ Μειώνει το καθημερινό άγχος
- ▶ Ενισχύει τις ευκαιρίες για κοινωνική επαφή και επομένως την αποφυγή της απομόνωσης!



Ευκαιρίες περιπάτου - άθλησης στο Δήμο Γαλατσίου:

- ▶ Ο Δήμος Γαλατσίου φιλοξενεί ένα από τα ωραιότερα πάρκα της πρωτεύουσας, το Άλσος Βεΐκου, ένας εύκολα προσβάσιμος δημόσιος χώρος 256 στρεμμάτων, ένα περιβάλλον που ενισχύει την συμμετοχή στην άσκηση και τη σωματική δραστηριότητα
- ▶ Ο επισκέπτης μπορεί να περπατήσει στο φυσικό περιβάλλον, να ακολουθήσει τις διαδρομές για τρέξιμο, να αθληθεί στο υπαίθριο γυμναστήριο, να προπονηθεί στο ανοιχτό γήπεδο τένις
- ▶ Στο Δήμο Γαλατσίου ανήκει μέρος του Μητροπολιτικού Πάρκου Τουρκοβουνίων: τα Τουρκοβούνια, αποτελούν τον υψηλότερο λόφο εντός του πολεοδομικού συγκροτήματος της Αθήνας....
- ▶ Σημεία πρασίνου - Πλατείες - Παιδικές χαρές

• Ήξερες ότι :

Ένας γρήγορος περίπατος 30 λεπτών 5 ημέρες την εβδομάδα μπορεί:

- ✓ να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 20-30%
- ✓ να μειώσει την εμφάνιση διαβήτη κατά 30-40%
- ✓ να μειώσει την εμφάνιση καρκίνου του εντέρου κατά 30%
- ✓ να μειώσει την εμφάνιση καρκίνου του μαστού κατά 20%
- ✓ να μειώσει την εμφάνιση κατάθλιψης και άνοιας κατά 30%
- ✓ να περιορίσει τα κατάγματα ισχίου/λεκάνης κατά 36-68%

Στο Δήμο Γαλατσίου υπάρχουν
✓ Πλατείες και χώροι αναψυχής
✓ Παιδικές Χαρές
✓ Ποδηλατόδρομος επί της
Λ. Βεΐκου

Η σωματική άσκηση,
η υγεία και η ποιότητα ζωής
είναι έννοιες
άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους!