



ΑΝΑΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗ ΝΕΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ
Λάρισα, 1-3-2017

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡ. Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΙΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

Ταχ. Δ/νση : Δήμητρας Τσάτσου 2 & Φαρσάλων

Τ.Κ. 41335 Λάρισα

Πληροφορίες : Χατζημήχου Κωνσταντίνα

Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων

Τηλέφωνο : 2410 533610

FAX : 2410 252324

E-mail : kchatzim@sch.gr

Α. Π. : 1926

ΠΡΟΣ: Δ/ντές-τριες, Προϊστάμενους/νες και Εκπαιδευτικούς Δημοτικών Σχολείων Π.Ε. Λάρισας

ΚΟΙΝ :

1. Περιφερειακή Δ/νση Α/θμιας & Β/θμιας Εκπ/σης Θεσσαλίας
2. Προϊσταμένη Επιστ. και Παιδαγ. Καθοδήγησης Π.Ε. Λάρισας
3. Σχολικούς Συμβούλους Π.Ε. Λάρισας
4. Δήμο Λαρισαίων
5. Κ.Π.Ε. Κισσάβου-Ελασσόνας

ΘΕΜΑ: «Διαβιβαστικό εκδήλωσης-επιμορφωτικής δράσης με θέμα «Περπάτημα με μπαστούνια-Nordic Walking στις όχθες του Πηνειού»

Η Δ/νση Α/θμιας Εκπαίδευσης Λάρισας δια της Υπεύθυνης Σχολικών Δραστηριοτήτων, σε συνεργασία με τη Δ/νση Δ/θμιας Εκπ/σης, το ΚΠΕ Κισσάβου-Ελασσόνας, την Περιφέρεια Θεσσαλίας, την Αντιδημαρχία Περιβάλλοντος του Δήμου Λαρισαίων, το ΕΚΑΒ-Παράρτημα Λάρισας, το Περιφερειακό Τμήμα Λάρισας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού και το ελληνικό παράρτημα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Nordic Walking INWA, συνδιοργανώνουν **εκδήλωση-επιμορφωτική δράση με θέμα «Περπάτημα με μπαστούνια-Nordic Walking στις όχθες του Πηνειού»**. Υπεύθυνοι της δράσης είναι η κ. Καρατοπούζη Ευθυμία και ο κ. Τόλιας Νικόλαος μέλη της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Nordic Walking INWA και πιστοποιημένοι από αυτή Εθνικοί Προπονητές.

Η εκδήλωση η οποία είχε προγραμματιστεί και εγκριθεί από το ΥΠΠΕΘ (Α.Π.: 38623 /Δ2 /7-3-2017) για τις 12/3/2017 και αναβλήθηκε λόγω καιρικών συνθηκών, θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 2 Απριλίου 2017, 11 το πρωί έως 2 το μεσημέρι, στη Λάρισα και εντάσσεται στα πλαίσια** διεξαγωγής της «**Εβδομάδας Εθελοντισμού Let's do it Greece 2017**».

Το **Nordic Walking** (Περπάτημα με μπαστούνια) είναι μια αερόβια δυναμική δραστηριότητα που ενισχύει τη σωματική δύναμη και αντοχή. Βασίζεται στη σωστή βιο-μηχανική κίνηση του βαδίσματος με τη χρήση ειδικών μπαστουινών, ενεργοποιεί και το επάνω μέρος του σώματος με αποτέλεσμα ένα πλήθος από ωφέλειες για την υγεία μας.

Η δράση περιλαμβάνει συγκέντρωση των συμμετεχόντων στη Λάρισα στις όχθες του Πηνειού, κάτω από την πεζογέφυρα του Αγίου Αχιλλείου, **στις 11:00**, στη συνέχεια θεωρητική ενημέρωση για τα οφέλη του περπατήματος με μπαστούνια, κατόπιν μια μικρή εισαγωγή στο Nordic Walking και θα ακολουθήσει πεζοπορία 5 χλμ., σε μια όμορφη ασφαλή διαδρομή για περπάτημα σε παραποτάμιο φυσικό περιβάλλον.

Την ασφάλεια της δράσης θα υποστηρίζουν κινητή μονάδα του ΕΚΑΒ Λάρισας και οι εθελοντές και εθελόντριες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.

Για την πεζοπορία χρειάζονται αθλητικά παπούτσια (όχι μπότακια) και άνετα ρούχα. Η συμμετοχή είναι δωρεάν και θα δοθούν βεβαιώσεις στους συμμετέχοντες.

Στην πεζοπορία, θα συμμετέχουν τόσο εκπαιδευτικοί και μαθητές (από 12 ετών και πάνω), όσο και οι γονείς και λοιποί πολίτες ώστε να υπάρξει και ενημέρωση-ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας, τόσο πάνω σε θέματα φυσικού περιβάλλοντος και τοπικού οικοσυστήματος (καθώς και καλλιέργεια ατομικής και συλλογικής ευθύνης διατήρησης του), όσο και σε θέματα υγείας και ευημερίας.

Συμβολικά και λόγω του ότι η εκδήλωση συμπίπτει με την ημέρα της πανελλήνιας δράσης **Let's do it Greece 2017**, η Δ/ση Καθαριότητας και Ανακύκλωσης του Δήμου Λαρισαίων θα παρέχει γάντια και σακούλες ώστε η ομάδα μας ταυτόχρονα να συλλέξει τυχόν απορρίμματα και ανακυκλώσιμα υλικά που θα βρίσκονται στη διαδρομή.

Για αιτήσεις συμμετοχής στην Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων Α/θμιας Εκπ/σης Λάρισας (στο τηλ. 2410533610), θα γίνονται και εγγραφές επί τόπου.

Παρακαλούμε να ενημερωθούν εγκαίρως, εκπαιδευτικοί και μαθητές.

Ο Διευθυντής Π.Ε. Λάρισας,

Βούλαρης Σωτήριος