

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Με επιτυχία και μεγάλη συμμετοχή κόσμου πραγματοποιήθηκε χθες, στην Πλ. Αγ. Τίτου στο Ηράκλειο, η εκδήλωση με τίτλο “**Υγεία και Ευζωία**” της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης, την διοργάνωση της οποίας ανέλαβε ο Σύλλογος «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» για την νόσο Αλτσχάϊμερ και την Υγιή Γήρανση.

Μελέτες και έρευνες δείχνουν ότι η Επιτραπέζια Αντισφαίριση καθυστερεί την εξέλιξη της νόσου Αλτσχάϊμερ και συμβάλλει στην νοητική ενδυνάμωση, την Ενεργό και Υγιή Γήρανση.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα του Πινγκ Πονγκ στις 23 Απριλίου 2026, υπό την αιγίδα και με την ενεργό συμμετοχή της 7ης Υγειονομικής Περιφέρειας Κρήτης.

Από τις 09.00 π.μ.-14.00 μ.μ. περισσότεροι από 700 συμπολίτες μας, επισκέπτες της πόλης, και μαθητές σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, συμμετείχαν ενεργά στους «σταθμούς» που είχαν στηθεί και μεταξύ άλλων περιλάμβαναν:

- 8-10 τραπέζια πινγκ πονγκ, όπου δινόταν στο κοινό η δυνατότητα γνωριμίας τους με το άθλημα και εξάσκησης μέσω φιλικών και ψυχαγωγικών αγώνων.
- Δραστηριότητες από Παιδαγωγούς με Παιχνίδια, Ζωγραφική, Χειροτεχνίες, για παιδιά όλων των ηλικιών, ΑμεΑ, καθώς και δραστηριότητες για τις μεγάλες ηλικίες.
- Ενημέρωση για θέματα: Άθλησης, Διατροφής και Πρώτων Βοηθειών.
- Λήψη ζωτικών σημείων (μέτρηση αρτηριακής πίεσης, σακχάρου κ.α.) από νοσηλευτές/-τριες του Δικτύου Αγωγής Υγείας της 7<sup>ης</sup> ΥΠΕ και ενημέρωση του κοινού σε θέματα υγείας.
- Προσομοίωση με γυαλιά μέθης, εκπαιδευτικό εργαλείο για παιδιά άνω των 12 ετών, το οποίο αναπαράγει ρεαλιστικά τα μειωμένα αντανάκλαστικά, τη θολή όραση και την έλλειψη ισορροπίας που προκαλεί η κατανάλωση αλκοόλ, αναδεικνύοντας τους κινδύνους υγείας υπό την επήρεια αλκοόλ.

**Στόχος** της εκδήλωσης, στην οποία συμμετείχαν οι Ευρωπαϊκοί πρωταθλητές Τάσος Ρηνιώτης και Γιάννης Βλοτινός ήταν η ευαισθητοποίηση μικρών και μεγάλων, η υιοθέτηση θετικής στάσης, η δραστηριοποίηση, η ανάληψη πρωτοβουλιών από τους πολίτες και τους φορείς για την υγεία και ευζωία.

**Σκοπός** της διοργάνωσης ήταν η γνωριμία, η κατανόηση και η στάση των συμπολιτών μας σε θέματα σχετικά με τη νόσο Αλτσχάϊμερ, την άσκηση, με την Ενεργό και Υγιή Γήρανση.