



## ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΑΣ



### ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

Την **Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου** και ώρα **10:00**  
στο **Άλσος Βεΐκου** θα πραγματοποιηθεί  
το 2<sup>ο</sup> «Περπάτημα Ζωής και Ελπίδας»

Η Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) σε συνεργασία με την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Γαλατσίου και στα πλαίσια των εκδηλώσεων για την Παγκόσμια ημέρα της αρθρίτιδας (12 Οκτωβρίου), διοργανώνει την Κυριακή 13 Σεπτεμβρίου το 2<sup>ο</sup> «Περπάτημα Ζωής και Ελπίδας» στο Άλσος Βεΐκου. Σκοπός μας είναι τόσο η ευαισθητοποίηση του κοινού για τις ρευματικές παθήσεις ενηλίκων και παιδιών, όσο και η ενημέρωση των ατόμων με ρευματοειδή αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα και οστεοπόρωση για τα ευεργετικά αποτελέσματα της ήπιας άσκησης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι παράλληλες εκδηλώσεις θα πραγματοποιηθούν στην Πάτρα (Παράρτημα ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α), στην Ρόδο από τον Δωδεκανησιακό Σύλλογο Αυτοάνοσων Νοσημάτων Αρθρίτιδας & Λύκου «ΘΑΛΕΙΑ» για 13<sup>η</sup> συνεχή χρονιά και στην Σύρο από τον Σύλλογο Ρευματοπαθών Κυκλάδων «ΙΑΣΙΣ».

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης στην Αθήνα έχει ως εξής:

- 10:00 Ώρα προσέλευσης- Εγγραφή
- 10:30 Χαιρετισμός της Προέδρου της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) κ. Αθανασίας Παππά
- 10:35 Χαιρετισμός του Αντιδημάρχου του Δήμου Γαλατσίου κ. Μάνου Ελευθερίου
- 10:40 Ομιλία με θέμα «Ρευματικά Νοσήματα ενηλίκων και παιδιών» του ρευματολόγου και Μέλους του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.) κ. Δημήτρη Κασίμου
- 11:00 Διαδρομή μικρής δυσκολίας ενός χιλιομέτρου
- 11:30 Διαδρομή μέτριας δυσκολίας ενός χιλιομέτρου
- 12:00 Συνάντηση όλων των συμμετεχόντων στο κιόσκι
- 12:15 Παράλληλα εργαστήρια Τάι-Τσι-Τσουάν, Γιόγκα, Πιλάτες, Φυσιοθεραπεία καθώς και Καλλιτεχνική δραστηριότητα για παιδιά και μεγάλους με θέμα «Ζωγραφίζοντας την αφίσα για το Περπάτημα 2016»

Για να προστατεύσουμε τις αρθρώσεις μας, το περπάτημα είναι η ιδανικότερη και η πιο απλή μορφή άσκησης ανεξάρτητα από την ηλικία και τη φυσική μας κατάσταση. Το μόνο που θα χρειαστείτε είναι ένα «άνετο» ζευγάρι παπούτσια.

Σας περιμένουμε για να γνωριστούμε, να περπατήσουμε, να ανταλλάξουμε απόψεις, να παίξουμε και να δημιουργήσουμε.

Στην διάθεσή σας για επιπλέον διευκρινίσεις στο 210 8237302, 210 2222011

Με εκτίμηση

Αθανασία Παππά  
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αντιρευματικού Αγώνα (ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α.)