

Αξιότιμοι κύριοι/κυρίες,

Με την παρούσα επιστολή θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για μία σημαντική πρωτοβουλία που σχεδιάζουμε στον Δήμο Γλυφάδας, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινότητας σχετικά με την παχυσαρκία παιδιών και ενηλίκων.

Η ημερίδα μας, με τίτλο «**me(d)pass Με παχυσαρκία (δεν) πας**» προγραμματίζεται να πραγματοποιηθεί Κυριακή 1 Ιουνίου 2025 στο Διασχολικό κέντρο του Δήμου Γλυφάδας, Αρχιμήδους και Δημελά.

Ο χώρος είναι ιδανικός για μια τέτοια δράση, χωρητικότητας εκατοντάδων ατόμων, κλιματιζόμενος και επενδυμένος με παρκέ, Περιμετρικά έχει κερκίδες που οδηγούν σε σολέα, όπου θα στηθούν οι λιπομετρητές και ο σταθμός μαγειρικής.

Σκοπός της εκδήλωσης είναι να ενημερώσουμε γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά για τις επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας, αλλά και της παχυσαρκίας των ενηλίκων και να προάγουμε υγιεινές διατροφικές συνήθειες για όλη την οικογένεια μέσα από εύληπτες δραστηριότητες.

Η **συμμετοχή σας** στην υποστήριξη αυτής της δράσης θα είναι καθοριστική για την επιτυχία της. Είμαστε βέβαιοι ότι με τη συνεργασία μας, θα μπορέσουμε να προσφέρουμε μια αξέχαστη εμπειρία στα παιδιά και να τους ενθαρρύνουμε να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Η **δράση μας** θα έχει τη μορφή ενός βιωματικού εργαστηρίου, διάρκειας 6 ωρών, το οποίο θα περιλαμβάνει διάφορους σταθμούς ενημέρωσης και δραστηριοτήτων.

Η διάρκεια παραμονής σε κάθε σταθμό θα είναι 15 λεπτών και θα γίνεται ανά ομάδες των 20-25 ατόμων με στόχο την εναλλαγή ανά ώρα 100-120 ατόμων. όπως οι εξής:

1. ****Σταθμός Ενημέρωσης από ιατρό:** παιδιατρο-παθολογο-διαβητολογο, από ψυχολόγο και από διατροφολόγο**: Εξειδικευμένο προσωπικό θα εξηγήσει με απλό και κατανοητό τρόπο τη σημασία της υγιεινής διατροφής και θα απαντήσει σε ερωτήσεις που μπορεί να έχουν με την μορφή παιχνιδιού QnA.
2. ****Παιχνίδια από Παιδαγωγούς**** (παιδιά): Δραστηριότητες που θα συνδυάζουν παιχνίδι και μάθηση, όπου οι παιδαγωγοί θα αναδείξουν σημαντικά θέματα σχετικά με την υγιεινή διατροφή, με στόχο να εμπνεύσουν τα παιδιά να υιοθετήσουν καλύτερες συνήθειες.
3. ****Μαγειρική Υπό την Καθοδήγηση Σεφ**** (ενήλικες): Επαγγελματίες σεφ θα καθοδηγήσουν τους γονείς στην προετοιμασία υγιεινών σνακ και γευμάτων, προσφέροντας τους την ευκαιρία να μάθουν πώς να δημιουργούν θρεπτικές συνταγές για όλη την οικογένεια.
4. ****Σταθμός Λιπομέτρησης****: Θα υπάρχει δυνατότητα μέτρησης σωματικού λίπους για τα παιδιά, αλλά και τους γονείς τους, ώστε να κατανοήσουν τη σημασία της σωστής σύστασης του σώματος, της σωματικής υγείας και της φυσικής κατάστασης.
5. ****Σταθμός Οδηγιών για Ασφαλή Άσκηση****: Σε αυτόν τον σταθμό, γονείς και παιδιά θα λάβουν πληροφορίες και οδηγίες για ασφαλή άσκηση από γυμναστές, με σκοπό να ενθαρρύνουμε την ενεργό συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και να προάγουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Όλες οι δράσεις θα είναι πολύ προσεγμένες και υψηλού επιπέδου με σεβασμό στους συμμετέχοντες και αίσθημα ευθύνης, για αυτό και φρονούμε ότι η συμμετοχή σας στην υποστήριξη αυτής της δράσης θα είναι καθοριστική για την επιτυχία της. Η στήριξή σας θα αναγνωριστεί δημόσια κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης και μέσω των προωθητικών υλικών μας.

Είμαστε βέβαιοι ότι με τη συνεργασία μας, θα μπορέσουμε να προσφέρουμε μια αξέχαστη εμπειρία σε όλους, όχι μόνο στα παιδιά και να τους ενθαρρύνουμε να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την προσοχή σας και για οποιαδήποτε στήριξη μπορείτε να προσφέρετε.

Με εκτίμηση,
Η ομάδα MEDPASS

