



Ποδηλατοβόλτα στην «Καλοπούλα»

Σάββατο 5/11/2011, 10:30 π.μ. (πλατεία Καισαριανής)

Αφήστε εμάς να μεταφέρουμε εσάς και τα ποδήλατα... Αφήνουμε εσάς να απολαύσετε τη διαδρομή και τη φύση στο βουνό! Κατεβαίνοντας τον Υμηττό θα τερματίσουμε όλοι μαζί στα "Ξύλινα", όπου θα μας περιμένουν σπιτικά γλυκά από το Μικρασιατικό Σύλλογο Καισαριανής.

Ποδηλατοβόλτα σε Καισαριανή, Βύρωνα και Ηλιούπολη

Κυριακή 06/11/2011, ώρα 10.30 π.μ. (πύλη Πανεπιστημιούπολης)

Δυνατότητα μεταφοράς των ποδηλάτων και των συμμετεχόντων με φορτηγό και πούλμαν αντίστοιχα τόσο στην έναρξη της εκδήλωσης από την **Ηλιούπολη** (Πλατεία Εθνικής Αντιστάσεως) **προς την Καισαριανή** (στην αφετηρία της ποδηλατοβόλτας -βλ. χάρτη), όσο και στη λήξη της ποδηλατοβόλτας **από την Ηλιούπολη** (Πλατεία Εθνικής Αντιστάσεως) **προς τον Βύρωνα** (Πάρκο Καραολή & Δημητρίου, έναντι Δημαρχείου Βύρωνα) **και την Καισαριανή** (Κεντρική Πλατεία Καισαριανής -επί της οδού Εθν. Αντιστάσεως). Με τη λήξη της ποδηλατοβόλτας, στην Ηλιούπολη, θα πραγματοποιηθούν εκδηλώσεις για παιδιά και μεγάλους!

**Το ποδήλατο και η άθληση
στη ζωή μας**

Δωδεκάλογος για ασφαλή ποδηλασία.. στην πόλη

1. Φροντίστε για την καλή λειτουργική κατάσταση του ποδηλάτου σας (φουσκωμένα λάστιχα, ρυθμισμένα φρένα και ταχύτητες, ρυθμισμένη σέλα για το ύψος σας).
2. Φοράτε πάντα προστατευτικό κράνος, χρησιμοποιείτε φώτα το βράδυ (κόκκινα πίσω-λευκά μπροστά) και εξοπλιστείτε με κουδούνι και καθρέφτη.
3. Χρησιμοποιήστε το κουδούνι σας, για να προειδοποιείτε τους οδηγούς Ι.Χ. και τους πεζούς.
4. Χρησιμοποιήστε τον καθρέφτη σας, για να ελέγχετε τι συμβαίνει πίσω σας και κάθε φορά που θέλετε να αλλάξετε πορεία. Σε κάθε περίπτωση στρίβετε πάντα το κεφάλι σας για να έχετε πλήρη εικόνα.
5. Στο κόκκινο φανάρι, μη σταματάτε ποτέ πλάι στο αυτοκίνητο, αλλά να βρίσκεστε είτε μπροστά είτε πίσω από το πρώτο, ώστε να μπορούν να σας βλέπουν όλοι.
6. Τηρείτε απόσταση ασφαλείας 1-1,5 μέτρα όταν κινείστε δίπλα από σταθμευμένα Ι.Χ. και προσέχετε το ξαφνικό άνοιγμα κάποιων πόρτας.
7. Για τις ποδηλατοβόλτες σας εντός της πόλης, να αναζητάτε τους κατάλληλα διαμορφωμένους ποδηλατόδρομους. Μην κάνετε ποδήλατο στα πεζοδρόμια.
8. Αποφύγετε τους δρόμους με μεγάλη κυκλοφορία και τις μεγάλες οδικές αρτηρίες, ακόμη και αν αυτές δεν παρουσιάζουν μεγάλη κίνηση.
9. Μην κινείστε ποτέ αντίθετα με το ρεύμα του δρόμου.
10. Κάνετε ποδήλατο ακολουθώντας σταθερές πορείες και αποφεύγοντας τους άσκοπους ελιγμούς. Προσέχετε πάντα τις ανωμαλίες του οδοστρώματος.
11. Μην θεωρείτε δεδομένη την προσοχή των οδηγών αυτοκινήτων και δικύκλων. Φροντίστε εσείς, να κάνετε την παρουσία σας, πάντα αισθητή.
12. Χρησιμοποιείτε πάντα τα ενδεδειγμένα αξεσουάρ και ανταλλακτικά για το ποδήλατό σας κι όχι δικές σας πατέντες ή κατασκευές είτε για τη συντήρηση του εξοπλισμού είτε για τη μεταφορά των αντικειμένων.



Ποδηλατοβόλτα στην «Καλοπούλα»
Σάββατο 5/11/2011, 10:30 π.μ.
(πλατεία Καισαριανής)

Ποδηλατοβόλτα σε Καισαριανή, Βύρωνα & Ηλιούπολη
Κυριακή 06/11/2011, ώρα 10.30 π.μ.
(πύλη Πανεπιστημιούπολης)

**Το ποδήλατο και η άθληση
στη ζωή μας**

Εθνικό Σχέδιο για την προάσπιση της Δημόσιας Υγείας
και της Δημόσιας Οικονομίας, με πυλώνες δράσης
τη Διατροφή και την Άθληση.



Μήνυμα του Υπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Ανδρέα Λοβέρδου

Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κάνει πράξη τη δέσμευσή του, υλοποιώντας το **Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την καταπολέμηση και πρόληψη όλων εκείνων των νοσημάτων που μασιάζουν την κοινωνία μας και προκαλούνται ως συνέπεια της κακής διατροφής, της ελλιπούς σωματικής άσκησης και των καταχρήσεων**. Προάγουμε το ποδήλατο, ως μέσο μετακίνησης, ψυχαγωγίας και άθλησης για όλη την οικογένεια. Προάγουμε τις ήπιες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες για την ευεξία και ευημερία όλης της κοινωνίας. Αναπτύσσουμε τις υποδομές που επιτρέπουν σε όλους τους πολίτες να έχουν πρόσβαση σε σύγχρονο εξοπλισμό, σε φιλικές διαδρομές και χώρους, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα, το φυσικό κάλλος της χώρας μας.

Καλούμε την κοινωνία να συμμετέχει σε αυτή την προσπάθεια και στη διάδοση του μηνύματος, πως η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή, αποτελούν τη μόνη φυσική και ουσιαστική προσαρτία για τη Δημόσια Υγεία και κατά συνέπεια για την Οικονομία της χώρας μας.



Μήνυμα του Υφυπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Χρήστου Ανδρόνικου

«**Το ποδήλατο στη ζωή μας**», σε συνδυασμό με τις δράσεις, που διοργανώνονται από τους φορείς υλοποίησης των «**Προγραμμάτων Άθλησης για Όλους**», σε όλη τη χώρα, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την πρόσβαση των πολιτών και τη γνωριμία τους, με τους εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης και την εμπειρία της ήπιας σωματικής άσκησης.

Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής εμπειρίας, αλλά ταυτόχρονα ακολουθώντας τους κανόνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, εφαρμόζει ολοκληρωμένο πρόγραμμα για την πρόληψη και αντιμετώπιση νοσημάτων που προκαλούνται από τις κακές διατροφικές συνήθειες και την έλλειψη καθημερινών αθλητικών δραστηριοτήτων των πολιτών.

Το πρόγραμμα είναι πολυθεματικό και αγκαλιάζει όλη την κοινωνία. Οι δράσεις μας, δεν στοχεύουν μόνο στη θωράκιση της Δημόσιας Υγείας, αλλά επιτρέπουν και την ανάπτυξη τουριστικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων, ικανών για την τόνωση της οικονομίας της πατρίδας μας.



Αντώνης Καμπάκος
Δήμαρχος Καισαριανής



Νίκος Γ. Χαρθαλιάνης
Δήμαρχος Βύρωνα



Βασίλης Βαλασόπουλος
Δήμαρχος Ηλιούπολης

Μήνυμα των Δημάρχων Καισαριανής, Βύρωνα, Ηλιούπολης

Τον τελευταίο καιρό το ποδήλατο έχει μπει δυναμικά στην καθημερινότητά μας ως ένα εναλλακτικό, οικονομικό, αθόρυβο, αυτόνομο και κυρίως φιλικό προς το περιβάλλον όχημα μετακίνησης. Το ποδήλατο ταυτίζεται με τον τρόπο ζωής ολόκληρης και περισσότερων πολιτών του κόσμου.

Πολλοί ευρωπαίοι, παραμερίζοντας το άγχος και τον εκνευρισμό της καθημερινότητας, βρίσκουν ευχαρίστηση, ηρεμία και κυρίως αισθάνονται ελεύθεροι. Ταυτόχρονα όμως, το ποδήλατο αποτελεί φυσική άσκηση με πολύ σημαντικά οφέλη για την σωματική αλλά και την πνευματική υγεία. Είναι λοιπόν προφανές ότι το ποδήλατο αναβαθμίζει σημαντικά την ποιότητα ζωής μας και αποτελεί σημαντική παράμετρο στην προοπτική της βιώσιμης ανάπτυξης.

Στο πλαίσιο αυτό, την Κυριακή 6 Νοεμβρίου, οι Δήμοι μας διοργανώνουν από κοινού διαδημοτική ποδηλατοδρομία, όπου αναμένουμε με τη δυναμική σας συμμετοχή να δηλώσετε την αποφασιστικότητά σας για την ένταξη της χρήσης του ποδηλάτου στις πόλεις μας.

Σας περιμένουμε να αγκαλιάσετε την πρωτοβουλία αυτή, ώστε όλοι μαζί να ανακαλύψουμε άλλες όψεις της πόλης μας, να γνωρίσουμε τους συμπολίτες μας, να ζωντανέψουμε τις γειτονιές μας και να δώσουμε χαμόγελο στα παιδιά μας.

Γιατί καμιά φορά αρκεί μια ... ορθοπεταλιά για να πάμε τη ζωή μας πιο μπροστά!



Γιατί είναι σημαντική η καθημερινή σωματική άσκηση και το ποδήλατο στη ζωή μας

Επιστημονικές έρευνες, έχουν πλέον αποδείξει και επιβεβαιώσει για τη θετική επίδραση της ήπιας καθημερινής σωματικής άσκησης και της ποδηλασίας στη γενική υγεία και ευεξία. Η σωματική άσκηση και η ποδηλασία, είναι το καλύτερο μέτρο πρόληψης αλλά και άμεσων ωφελειών για παθήσεις ή νοσήματα που προσβάλλουν το μυοσκελετικό, το καρδιαγγειακό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ταυτόχρονα ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και καίγονται θερμίδες, αποφεύγοντας τη συσσώρευση περιττού βάρους. Αποβάλλεται από τον οργανισμό το άγχος και η ένταση που προκαλούνται λόγω της σύγχρονης καθημερινότητας. Είναι σημαντικό να μαθαίνουν τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι να εκτιμούν την αθλητική δραστηριότητα και τη σωματική άσκηση στα σχολικά ιδρύματα και στον ελεύθερο χρόνο. Πολύ σημαντική η διαδικασία κοινωνικής ένταξης που επιτυγχάνεται για τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες καθώς οι ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες και η ποδηλασία, απαιτούν συλλογικότητα και συνεργασία.

Γιατί είναι σημαντική η ελληνική μεσογειακή διατροφή

Η προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης προσφέρει τη δυνατότητα μείωσης της παχυσαρκίας όπως και των κινδύνων που έχουν σχέση με την υπέρταση, τις καρδιακές νόσους, το διαβήτη και τον καρκίνο. Η ελληνική διατροφή, η καλύτερη εκδοχή της μεσογειακής, είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, όσπρια, δημητριακά, ρύζι, πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα και κυρίως το ελαιόλαδο που είναι η βασική πηγή λίπους.

Οι μελέτες έδειξαν, ομοφώνως, ότι τα οφέλη στην υγεία του ανθρώπου από τη μεσογειακή διατροφή προέρχονται από το μεσογειακό διαιτολόγιο ως σύνολο και είναι καθοριστικός παράγοντας μακροζωίας και ευημερίας. Ιδιαίτερως, το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής σε συνδυασμό με φρούτα, λαχανικά και όσπρια, ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη και για την πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων. Το 2010, η ΟΥΝΕΣΚΟ συμπεριέλαβε τη μεσογειακή διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας.

