



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

Ασπρόπυργος, 26 Μαρτίου 2021

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ
Λεωφόρος Δημοκρατίας 141
193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

ΠΡΟΣ:
- Τους Πολίτες του Ασπρόπυργου

- Τα Μ.Μ.Ε.

Τηλ.: 213 200 6529
Φαξ: 210 55 72 276
e-mail: grepikasp@aspropyrgos.gr

Δ Ε Λ Τ Ι Ο Τ Υ Π Ο Υ

«Ψυχή και Σώμα»

Οι Επιπτώσεις του Εγκλεισμού στο Νου και στο Σώμα

Ο Οργανισμός Άθλησης και Φροντίδας, Νεολαίας και Τρίτης Ηλικίας του Δήμου Ασπρόπυργου θέλοντας να βοηθήσει τα μέλη του αλλά και όλους τους δημότες της πόλης, να αντιμετωπίσουν την πρωτόγνωρη κατάσταση που έχει επιφέρει η Πανδημία του COVID-19 τόσο στο Σώμα μας όσο και στη Ψυχή μας, δημιούργησε ένα βίντεο, όπου Επιστήμονες του Ασπρόπυργου, μας περιγράφουν τις επιπτώσεις που προκαλεί ο εγκλεισμός και πώς μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε.

Στο βίντεο παρουσιάζονται οι επιπτώσεις του εγκλεισμού στη διατροφή, στο μεταβολισμό, στη λειτουργία της καρδιάς και της σπονδυλικής στήλης αλλά και στη ψυχολογία. Για τα παραπάνω θέματα χρήσιμες συμβουλές έδωσαν: ο κ. Χρήστος Σ. Νοδάρης, Ειδικός Παθολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, ο κ. Χρήστος Κ. Παπαστάμου, Καρδιολόγος, ο κ. Κωνσταντίνος Α. Σταραντζής, Ορθοπαιδικός Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης MD,PhD, η κ. Αντωνία Ι. Τσίγκου, Ψυχολόγος και ο κ. Ηλίας Νικ. Χριστόπουλος Διατροφολόγος- Διαιτολόγος.

Ο Πρόεδρος του Ο.Α.Φ.Ν.Τ.Η., κ. Ιωάννης Κατσαρός, ευχαριστεί θερμά, καθένα ξεχωριστά, τους Ιατρούς για τη συμμετοχή τους στο βίντεο και για την παροχή γνώσεων, συμβάλλοντας έτσι στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των δημοτών, ευχόμενος να βγούμε γρήγορα, όλοι νικητές, από αυτή την κατάσταση, ακολουθώντας πάντα τις χρήσιμες συμβουλές των ειδικών.

**ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ!
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΟΥ!
ΤΗΡΩ ΤΑ ΜΕΤΡΑ!**

Παρακολουθήστε το σχετικό βίντεο στον παρακάτω σύνδεσμο:
youtu.be/7I5EMn5Nqco

ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ
***ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ, ΓΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, ΜΕΤΑΔΟΣΗ, ΠΡΟΒΟΛΗ.**
***ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ.**