



### Ανακοινώνουμε

Στο πλαίσιο υλοποίησης των Συνοδευτικών μέτρων του προγράμματος ΤΕΒΑ, ανακοινώνουμε την έναρξη των δράσεων προγραμμάτων εκγύμνασης και οργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων των ωφελούμενων.

Η υπεύθυνη Γυμνάστρια του ΤΕΒΑ που προσλήφθηκε για τις ανάγκες των εν λόγω δράσεων παρέχει από σήμερα 01/03/2022 υπηρεσίες που αφορούν:

- 1) Ατομική και ομαδική εκγύμναση
- 2) Φυσική άσκηση για αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων (αυχένα, μέση) και συμβουλευτικής για υγιεινή διατροφή.
- 3) Αντιμετώπισης κακώσεων (μυοσκελετικοί τραυματισμοί)
- 4) Ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, ευκινησίας των μυών του κορμού, και Pilates.
- 5) Οργάνωση και υλοποίηση αθλητικών-ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων (φυσιολατρικές εκδρομές-πεζοπορίες)
- 6) Εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες (ΚΑΡΠΑ)

Για περισσότερες πληροφορίες και ένταξη στις παραπάνω δράσεις ως ωφελούμενοι του ΤΕΒΑ, μπορείτε να επικοινωνείτε κατά τις εργάσιμες ημέρες και ώρες που αναφέρονται παρακάτω.

**Μπούσδρα Αλεξάνδρα Γυμνάστρια**

**Τηλ. Επικοινωνίας: 2552350317**

**Ώρες επικοινωνίας: 09:00-10:00π.μ**

**(e-mail): a.bousdra@orestiada.gr**