

Δράσεις Ζωής – Μαζί για Καλύτερη Ζωή

Με επιτυχία η δράση πρόληψης πτώσεων και ενδυνάμωσης για την Τρίτη Ηλικία

Το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» της Δημοτικής Ενότητας Κόφινα, σε συνεργασία με το Μητροπολιτικό Κολλέγιο και το Τμήμα Φυσικοθεραπείας, διοργάνωσε με επιτυχία στοχευμένο πρόγραμμα πρόληψης των πτώσεων και ενδυνάμωσης ατόμων τρίτης ηλικίας.

Η δράση, που πραγματοποιήθηκε την Δευτέρα 16 Φεβρουαρίου 2026, στο Δημοτικό Κατάστημα Ασημίου, είχε ως στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των ηλικιωμένων σχετικά με την πρόληψη των πτώσεων, καθώς και την ενίσχυση της λειτουργικής τους ικανότητας, μέσα από επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές φυσικοθεραπείας. Το πρόγραμμα περιλάμβανε ενημέρωση για τους παράγοντες κινδύνου, πρακτικές οδηγίες ασφάλειας στην καθημερινότητα, καθώς και επίδειξη και εφαρμογή ασκήσεων ισορροπίας και μυϊκής ενδυνάμωσης. Η φυσικοθεραπεύτρια, Λυδία Τερζάκη, παρουσίασε τις ασκήσεις στους παρευρισκόμενους, με την βοήθεια φοιτητών, ενθαρρύνοντας την σωστή εκτέλεσή τους.

Η μεγάλη συμμετοχή και το έντονο ενδιαφέρον που εκδηλώθηκε επιβεβαιώνουν την σημασία παρόμοιων παρεμβάσεων σε τοπικό επίπεδο, με γνώμονα την διατήρηση της αυτονομίας, της ποιότητας ζωής και της ασφάλειας των ηλικιωμένων συμπολιτών μας. Ο Δήμος Γόρτυνας συνεχίζει να αναπτύσσει δράσεις πρόληψης και υποστήριξης, επενδύοντας στην συνεργασία με ακαδημαϊκούς και επιστημονικούς φορείς, προς όφελος της τοπικής κοινωνίας.

{gallery}../ArticleImages/Grafeio_Typou/Deltia_Typou/2026/260217_drasesis-zois{/gallery}