



2/2/2012

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟΝ ΕΔΟΕΑΠ

Για την Υγεία ,την Πρόληψη και την Αποκατάσταση.

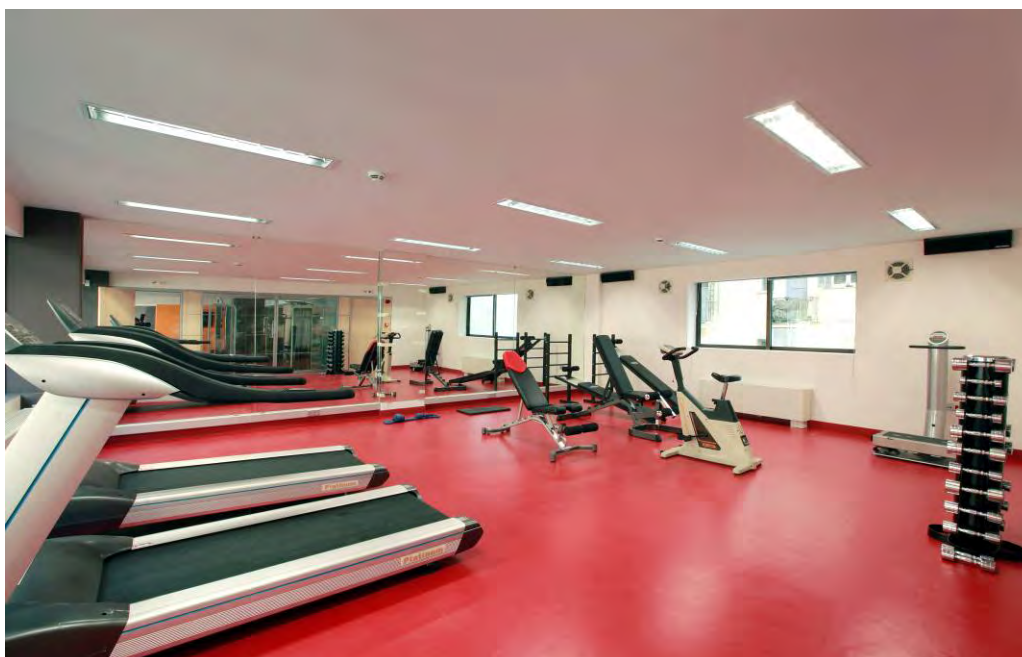
Το Γυμναστήριο του ΕΔΟΕΑΠ είναι πια γεγονός!

Μετά την πολύχρονη καθυστέρηση αξιοποίησης του παλαιού κτιρίου, η σημερινή Διοίκηση ολοκληρώνει ένα σημαντικό έργο με την παράδοση του Γυμναστηρίου στη μεγάλη οικογένεια των ασφαλισμένων του ΕΔΟΕΑΠ.

Πρόκειται για ένα υπερσύγχρονο Γυμναστήριο που ανταποκρίνεται στις ανάγκες αποκατάστασης , αποθεραπείας και άθλησης των ασφαλισμένων του Οργανισμού. Είναι σχεδιασμένο και κατασκευασμένο με τις **πλέον υψηλές προδιαγραφές** και είναι πλήρως εξοπλισμένο με τα **πιο σύγχρονα όργανα γυμναστικής**.

Με την έναρξη λειτουργίας του στις **15 Φεβρουαρίου 2012** και την αναγέννηση του κτιρίου της οδού Ορμηνίου εκπληρώνεται ένα όραμα. Αξίζει να υπενθυμίσουμε ότι η κατασκευή του αποτέλεσε ένα πάγιο αίτημα μελών μας, το οποίο ικανοποιήθηκε ύστερα από συστηματική προσπάθεια και επιμονή των μελών Δ.Σ του ΕΔΟΕΑΠ.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε **στη θεραπευτική χρήση του Γυμναστηρίου** καθώς η θεραπευτική γυμναστική αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αποκατάστασης για την αντιμετώπιση του πόνου και την κινητικών διαταραχών ιδιαίτερα **στους πάσχοντες από χρόνια νοσήματα**. Με εξειδικευμένα προγράμματα ασκήσεων που θα σχεδιάζονται με βάση το ιστορικό και τις ανάγκες του ασθενούς, θα γίνεται η προετοιμασία τους προκειμένου να ανακτήσουν λειτουργικότητα και να ενταχθούν ομαλά στην κοινωνική ζωή και στις καθημερινές τους δραστηριότητες.





Για το υψηλό επίπεδο του Γυμναστηρίου και τη φροντίδα άσκησης των ασφαλισμένων μας και των οικογενειών τους, επιλέχθηκαν καταξιωμένοι Γυμναστές, πτυχιούχοι της Γυμναστικής Ακαδημίας και Ολυμπιακοί προπονητές. Πρόκειται για την **κα Σοφία Μπακατσάκη** διακεκριμένη αθλήτρια και προσωπική προπονήτρια της Ολυμπιονίκη Πηγής Δεβετζή και τον **κ. Δημήτριο Βασιλικό** Ομοσπονδιακό προπονητή αλμάτων στην Ελληνική Ομοσπονδία Στίβου(ΣΕΓΑΣ) και προσωπικό προπονητή του Έλληνα πρωταθλητή Λούη Τσάτουμα , οι οποίοι θα πλαισιώσουν τους Ορθοπαιδικούς και την ομάδα Φυσικοθεραπευτών του ΕΔΟΕΑΠ, με συνεχή επιδίωξη την παροχή υψηλής ποιότητας θεραπευτικής υποστήριξης.

Με απώτερο στόχο την συμμετοχή και την δυνατότητα χρήσης του Γυμναστηρίου, δημιουργήθηκε ένας ιδιαίτερος **τιμοκατάλογος για τα προγράμματα θεραπευτικής αλλά και ελεύθερης γυμναστικής** (βλ.πίνακα)

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ*	Μηνιαία συνδρομή
Άμεσα	15 €
Έμμεσα μέλη	20 €
Συνταξιούχοι	10 €

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Μηνιαία συνδρομή
Άμεσα μέλη	25 €
Έμμεσα μέλη	30 €
Συνταξιούχοι	15 €
Άμεσο μέλος + 1 άτομο	20 €+20 €
Έμμεσο μέλος + 1 άτομο	25 €+25 €
Συνταξιούχος + 1 άτομο	15 €+15 €

* Η θεραπευτική γυμναστική μπορεί να διαρκέσει μέχρι 3 μήνες ετησίως.

Το Γυμναστήριο λειτουργεί στον 1^ο όροφο του κτιρίου της οδού Ορμηγίου 38 με ωράριο λειτουργίας από 08.00 έως 20.00 καθημερινά εκτός Σ/Κ.

Βασική προϋπόθεση για την εγγραφή και την δυνατότητα χρήσης του Γυμναστηρίου είναι η προσκόμιση γνωματεύσεων Παθολόγου ή Καρδιολόγου ενώ για τα προγράμματα θεραπευτικής Γυμναστικής απαιτείται και παραπεμπτικό Ορθοπαιδικού ΕΔΟΕΑΠ . Αρμόδια για τις εγγραφές είναι η Γραμματεία του Φυσικοθεραπευτηρίου. Τηλ. επικοινωνίας 210 7264342(ώρες 08:00 - 16:00)

Είναι γνωστό ότι η θεραπευτική εφαρμογή της άσκησης αποτελεί πολύτιμο εργαλείο στην υπηρεσία της Ιατρικής επιστήμης. Πιο συγκεκριμένα θα έχουν την δυνατότητα ασθενείς που πάσχουν από **οσφυαλγία, ισχιαλγία, αυχεναλγία και αρθρίτιδες** να βελτιώσουν την δυνατότητα ισορροπίας, την μυϊκή δύναμη, την αντοχή και να ανακουφίσουν τον πόνο. **Ιδιαίτερα για την Τρίτη ηλικία αλλά και για τους ασθενείς που πάσχουν από οστεοπόρωση**,θα δημιουργηθούν ειδικά προγράμματα άσκησης και εκπαίδευσης για την προφύλαξη από πτώσεις και μείωση του κινδύνου καταγμάτων.

Ωστόσο, καθώς η **διασφάλιση της υγείας μας και η βελτίωση της ποιότητας ζωής**, μεταξύ άλλων απαιτεί γυμναστική και σωματική άσκηση, δίνεται η δυνατότητα διεύρυνσης της χρήσης λειτουργίας του Γυμναστηρίου στην κατεύθυνση της βελτίωσης της υγείας και της ποιότητας ζωής αλλά και της πρόληψης και της αντιμετώπισης διαφόρων παθολογικών καταστάσεων. Μέσω της άσκησης μπορούμε να πετύχουμε την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης , μυϊκή ενδυνάμωση, αύξηση της αντοχής και της κυκλοφορίας του αίματος, βελτίωση της αναπνευστικής και καρδιακής λειτουργίας και προοδευτική απώλεια βάρους.



Με την παράδοση του Γυμναστηρίου, η Πρόεδρος του ΕΔΟΕΑΠ κα Ελένη Σπανοπούλου και ο Γενικός Γραμματέας κ. Αργύρης Δεμερτζής εκ μέρους όλου του Δ.Σ ,κάλεσαν τους ασφαλισμένους να αγκαλιάσουν το Γυμναστήριο , να το αξιοποιήσουν στο έπακρον, φιλοδοξώντας να αποτελέσει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας τους και βασικό συστατικό της διατήρησης της καλής φυσικής κατάστασης και της Υγείας .

Απευθύνοντας πρόσκληση συμμετοχής τόνισαν χαρακτηριστικά :
«Αξιοποιείτε τις δυνατότητες που σας δίνει το νέο μας Γυμναστήριο. Μπορείτε να εγγραφείτε εσείς και όλη σας η οικογένεια. Επιπλέον, τα παιδιά σας μπορούν να γυμνάζονται παρέα με τους φίλους τους με υψηλή επίβλεψη»*

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς,
ΤΟΜΕΑΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΔΟΕΑΠ

**Το Γυμναστήριο απευθύνεται σε άτομα ηλικίας άνω των 18 ετών.*