

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ

Δράση σχετικά με την αξία της σωματικής άσκησης για την υγεία, στο 2ο ΣΔΕ Τρικάλων (φυλακές) από τον Γιάννη Κουτεντάκη, ομότιμο καθηγητή Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας του Παν/μίου Θεσσαλίας.



Με μεγάλη χαρά το 2ο ΣΔΕ Τρικάλων υποδέχτηκε την Τρίτη 18 Ιανουαρίου 2021 τον κ. Κουτεντάκη, ο οποίος, έχοντας 40 και πλέον έτη διδακτικής και ερευνητικής προϋπηρεσίας στην Ελλάδα και το Ηνωμένο Βασίλειο, όντας μέλος του ΔΣ του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας και Άσκησης στην Ιατρική, καθώς και πρόεδρος του Εθνικού κέντρου «Η Άσκηση είναι Φάρμακο - Ελλάς», ήταν ο καταλληλότερος άνθρωπος για να παρουσιάσει στους κρατούμενους –μαθητές τους λόγους για τους οποίους η σωματική άσκηση είναι αναγκαία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Και όχι μόνο αυτό.



Εξηγήθηκαν οι τρόποι με τους οποίους προκύπτουν τα οφέλη της, οι συνέπειες της απουσίας της, καθώς και το πώς ο καθένας από εμάς μπορεί να προσαρμόσει τη διάρκεια

και τον τύπο της άσκησης, ανάλογα με τις δυνατότητες και τις συνθήκες που ζει. Το τελευταίο ήταν πολύ σημαντικό δεδομένης της κατάστασης εγκλεισμού των εκπαιδευομένων του ΣΔΕ.



Δόθηκε ωστόσο ιδιαίτερη έμφαση και στην σωματική και ψυχική υγεία που μπορεί να τους εξασφαλίσει η άσκηση μετά την αποφυλάκιση, στη διαδικασία επανένταξης στο κοινωνικό σύνολο. Πολύ σημαντικό είναι επίσης το γεγονός, ότι μετά τις ερωτήσεις και τη συζήτηση που ακολούθησαν, εκφράστηκε τόσο από το ΣΔΕ, όσο και από τον κ. Κουτεντάκη η διάθεση για συνέχιση της δράσης, περιλαμβανομένων και άλλων πτυχών του θέματος, σε θεωρητικό αλλά και σε πρακτικό επίπεδο.

Ευχαριστούμε τη Διευθύντρια του ΚΚΤρικών κ. Λύτσιου Μαρία που συμμερίζεται και διευκολύνει την υλοποίηση των πρωτοβουλιών μας και που τίμησε με την παρουσία της τη δράση μας.



Πάνω από όλα όμως, ευχαριστούμε θερμά τον κ Κουτεντάκη για τη μεγάλη τιμή που μας έκανε προσφέροντας εθελοντικά τις γνώσεις αλλά και την πρόταση για μια στάση ζωής προσανατολισμένη στην υγεία, την ευεξία, την ισορροπία και γενικότερα στη θετική και υγιή θέαση των πραγμάτων, που τόσο έχουν ανάγκη οι εκπαιδευόμενοι του 2ου ΣΔΕ Τρικάλων.

