

#BEACTIVE
23 - 30 September



Co-funded by
the European Union



BLUE
GREEN
EXERCISE FOR WELL-BEING



MédioTejo
comunidade
intermunicipal



ECOPSYCHOLOGY
HELLENIC ECOPSYCHOLOGY SOCIETY

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
9/23/2024	9/24/2024	9/25/2024	9/26/2024	9/27/2024	9/28/2024
9.00 Επίσκεψη ΚΗΦΗ στους Αγίους Αποστόλους, Διατάσεις κ ασκήσεις στη φύση, για άτομα άνω των 70 ετών, με την Αθηνά	10.00 Κολύμπι με μάσκα κ πεδילה (Λιμανάκι Κάτω Γαλατά)	9.00 Πεζοπορία στα "Πλατανάκια" Κυανή Ακτή με την Αθηνά (αναχώρηση με πούλμαν απο τον Κλαδισό στις 9)	10.00 Πιλάτες με την Αμάντα (Αγίους Αποστόλους)	9.15 Πιλάτες με την Αμάντα (Αγίους Αποστόλους)	9.00 Πεζοπορία στη Μονή Γουβερνέτου με την Αθηνά (αναχώρηση με πούλμαν 9 απο Κλαδισο)
			10.00 Beach volleyball (Χρυσή Ακτή)		
				11.30 Πιλάτες με την Σάρα (Αγιοι Απόστολοι)	12.30 Aqua Aerobic με την Έλενα (Χρυσή Ακτή)
				16.00 Κολύμπι με μάσκα και πεδילה (Χρυσή Ακτή)	15.00 Sup - snorkelling orienteering Παιχνίδι θησαυρού στη θάλασσα (Χρυσή Ακτή)
	17.00 Aqua Aerobic με τον Άρη (Χρυσή Ακτή)	17.00 Sup-Yoga με την Αλεξάνδρα, 2 group μισής ώρας (Χρυσή Ακτή)	16.30 Καγιάκ - Δημοτικό Ναυταθλητικό Κέντρο Σούδα-	17.00 Aqua Aerobic με τον Άρη (Χρυσή Ακτή)	16.30 Καγιάκ - Δημοτικό Ναυταθλητικό Κέντρο Σούδα-
			17.00 Κανό και Sup για όλους (Λιμανάκι Κάτω Γαλατά)		17.00 Διασκεδαστικές δραστηριότητες (Χρυσή Ακτή)
	17.30 Beach volleyball (Χρυσή Ακτή)	18.00 Εργαστήριο Οικοψυχολογίας με την Κλειώ (Χρυσή Ακτή)			
19.00 Μπαντμιντον ανοιχτών χώρων με την Αθηνά (Χρυσή Ακτή)	18.30 Πιλάτες με την Σάρα (Χρυσή Ακτή)				18.00 Closing Party / Διαγωνισμός Σαλάτας (Χρυσή Ακτή)

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project: BLUE GREEN, NR. 101134226

Μία εβδομάδα αθλητικών δραστηριοτήτων, με σκοπό την άσκηση στη φύση για την ενίσχυση της υγείας κ ευεξίας, θα διοργανωθούν στο πλαίσιο του προγράμματος Blue-Green Project σε τέσσερις διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Πορτογαλία κ Μάλτα) την Ευρωπαϊκή εβδομάδα αθλητισμού τον Σεπτέμβριο (23-29/09/24).

Όλες οι δράσεις, ανοιχτές στο κοινό, απευθύνονται σε άτομα που δεν γυμνάζονται και άτομα άνω των 55 ετών, θα διοργανωθούν την Ευρωπαϊκή εβδομάδα αθλητισμού στα Χανιά στις 23/9 -28/9/24. Σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα θα υπάρχουν δράσεις στη φύση στις οποίες μπορεί να δηλώσει συμμετοχή όποιος επιθυμεί.

Δηλώστε συμμετοχή στο τηλ 6934065184 στην κ. Αθηνά (τα γκρουπ είναι περιορισμένων θέσεων και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας).

- Πεζοπορία (Κυανή Ακτή κ Μονή Γουβερνέτου)
- Πιλάτες στη φύση
- Κολύμπι με μάσκα κ πέδιλα
- Καγιάκ, Κανό και Sup
- Sup-Yoga
- Aqua-Aerobic
- Beach volley
- Air-Badminton
- Διασκεδαστικές Δραστηριότητες
- Διαγωνισμός Σαλάτας

Με το Blue-Green Project, μπορούμε να καλλιεργήσουμε τα κίνητρα για άσκηση, υγεία κ ευεξία, ενισχύοντας την σύνδεσή μας με τη φύση, σε συνδυασμό με την άσκηση. Ο συνδυασμός της οικοψυχολογίας με την άσκηση στη φύση μπορεί να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση, την ψυχική ευεξία και την οικολογική συνείδηση, ενισχύοντας μια πιο βαθιά αίσθηση σύνδεσης με το περιβάλλον. Συνδυάζουμε την άσκηση στη φύση και την εφαρμογή της οικοψυχολογίας για να αναπτύξουμε ισχυρά κίνητρα για άσκηση και ευεξία.

Project Nr: ERASMUS-SPORT-2023 101134226



Co-funded by
the European Union



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.