



Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
Ιατρική Σχολή
Α΄ Νευρολογική Κλινική
Διευθυντής: Καθηγητής Λεωνίδας Στεφανής

ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
Βασ. Σοφίας 74 – 115 28 Αθήνα

Τηλ.: 210 7289404-6
Fax : 210 7216474
Email : aneurology@med.uoa.gr

Αθήνα 30-3-2020

**ΟΜΑΔΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ
ΙΑΤΡΕΙΩΝ Α΄ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ**

Στα χρόνια νευρολογικά νοσήματα η διατήρηση της καλής κινητικότητας είναι σημαντική για την πορεία της υγείας των ασθενών.

Στα πλαίσια του περιορισμού στο σπίτι λόγω της πανδημίας που πλήττει όλο τον κόσμο και με γνώμονα την στήριξη των ασθενών μας, τα Ειδικά Ιατρεία της Α΄ Νευρολογικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, σε αφιλοκερδή συνεργασία με την καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής Έβελυν Ζώτου οργανώνουν **διαδικτυακό πρόγραμμα άσκησης στην καρέκλα** μέσα από τη Δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα Zoom.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- Προθέρμανση
- Δραστηριοποίηση όλου του σώματος
- Ασκήσεις, αναπνοής και χαλάρωσης
- Εξατομικευμένες συμβουλές άσκησης

Ασθενείς με άλλα νοσήματα, πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους αν μπορούν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα.

Το μάθημα θα γίνεται δύο φορές την εβδομάδα **Δευτέρα και Πέμπτη 17-17.30μμ** και η δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να γίνεται το αργότερο 1 ημέρα πριν.

Πληροφορίες: Χρυσοβιτσάνου Χρύσα

Ειδικά Ιατρεία Α Νευρολογικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Τηλ.: 210 7251315

Φαξ: 2107250502

e-mail: eidikaiatreianeurologias@eginitio.uoa.gr