

STAY ACTIVE FESTIVALS 2019 - Ζήστε ενεργά μετά τα 50

10/Οκτ/2019 07:49

Η 1η Οκτωβρίου έχει θεσπιστεί το 1990 από τον ΟΗΕ ως "Παγκόσμια ημέρα για την τρίτη ηλικία" με στόχο να αποτίσει φόρο τιμής στους ηλικιωμένους, αλλά και να επισημάνει τα προβλήματα, που αντιμετωπίζουν. Από το 1990 μέχρι σήμερα βεβαίως η ηλικιακή αυτή ομάδα έχει αλλάξει ως προς τα χαρακτηριστικά της, με τους ηλικιωμένους να είναι πιο υγιείς και εύρωστοι από ποτέ, έτοιμοι να προσφέρουν και να συνεισφέρουν στην κοινωνία.

Η "50και Ελλάς" δημιούργησε μια σειρά φεστιβάλ STAY ACTIVE (MEINE ENERΓΟΣ) με σκοπό να αναδείξει τη σημασία της ενεργού ζωής μετά τα 50 και τα οφέλη που μπορεί να επιφέρει στην σωματική και ψυχική μας υγεία. Καλεσμένοι σε αυτό το φεστιβάλ μικροί και μεγάλοι από 5 έως 105 ετών!

Διαδραστικά εργαστήρια και ομιλίες θα λάβουν χώρα για μικρούς και μεγάλους όπου:

- θα δημιουργήσουμε και θα δοκιμάσουμε νέες, απλές, υγιεινές αλλά και νόστιμες συνταγές,
- θα μάθουμε πως να δυναμώσουμε το μυαλό μας,
- πώς να μείνουμε λαμπεροί με σπιτικά καλλυντικά,
- πώς θα θωρακίσουμε τον οργανισμό μας για το χειμώνα που έρχεται
- πώς να προστατευθούμε από απάτες και τι να κάνουμε σε ώρα ανάγκης.
- Και για να μην ξεχνάμε να μένουμε πάντα παιδιά, θα παίξουμε και θα ανακαλύψουμε νέους τρόπους να κρατηθούμε σε φόρμα χωρίς κούραση και κυρίως διασκεδάζοντας με τους δικούς μας ανθρώπους κάθε ηλικίας!

Το πρώτο STAY ACTIVE FESTIVAL θα λάβει χώρα το **Σάββατο 12 Οκτωβρίου 2019, 9.30πμ-2μμ στο Πολιτιστικό Κέντρο "Ηλέκτρα Αποστόλου", Κουντουριώτου 18 & Νεότητας, Ηράκλειο Αττικής** σε συνεργασία με το Δήμο Ηρακλείου Αττικής. Η συμμετοχή είναι δωρεάν! Οι θέσεις των εργαστηρίων είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας!

Για τα επόμενα φεστιβάλ μπορείτε να ενημερωθείτε από την 50και Ελλάς στο τηλ.2117100203, μέσω email: info@50plus.gr, στην ιστοσελίδα www.50plus.gr ή στη σελίδα της 50και Ελλάς στο facebook.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)