



Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Επιστημονικά Υπεύθυνη  
Καθηγήτρια Βασιλική Δέρρη  
Σ.Ε.Φ.Α.Α - Δ.Π.Θ.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Σύνθεση εταιρικού σχήματος

- University of Bologna, Department of Biomedical and Neuromotor Sciences, ITALY (LEADER)
- UISP (Unione Italiana Sport Per Tutti), Bologna, ITALY
- Radio Capodistria, SLOVENIA
- Športna Unija Slovenije, SLOVENIA
- Association Sport for All Suceava (AJSPT Suceava), ROMANIA
- University of La Rioja, Logrono, SPAIN
- Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science (D.P.E.S.S.), GREECE

## Πληροφορίες - Προεγγραφές συμμετοχής:

Εργαστήριο Φυσικής Αγωγής και Άθλησης

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

2531039723, 6944937572

E-mail: [aspassis@phyed.duth.gr](mailto:aspassis@phyed.duth.gr)



## ΑΣΚΗΣΗ για τον Διαβήτη: Ευεργετικές επιδράσεις νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας

**Έχεις Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2;**  
Μπορείς να ελέγξεις το σάκχαρο με φυσικό τρόπο



## Ελάτε στους ειδικούς της άσκησης Ελάτε μαζί μας στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- ✓ για βελτίωση των δεικτών υγείας
- ✓ για αποτελεσματικό έλεγχο των γλυκαιμικών δεικτών
- ✓ για εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης





## ΑΣΚΗΣΗ για τον Διαβήτη:

Ευεργετικές επιδράσεις νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας

### Γνωρίζετε ότι:

- ✓ Με απλά λόγια **1 στους 11 ενήλικες** πάσχει σήμερα από διαβήτη, ενώ το **2040 αναμένεται να πάσχει από διαβήτη 1 στους 10.**
- ✓ περίπου **87%-91% του συνόλου των ατόμων** με διαβήτη πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- ✓ σύμφωνα με τους τελευταίους υπολογισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη **1 στους 2 ενήλικες με διαβήτη παραμένει αδιάγνωστος.**

Κύριος σκοπός του προγράμματος BeNew είναι η ενίσχυση και προαγωγή της υγείας του τοπικού πληθυσμού μέσω της αυξημένης συμμετοχής και της ίσης πρόσβασης σε παρεμβατικά προγράμματα άσκησης

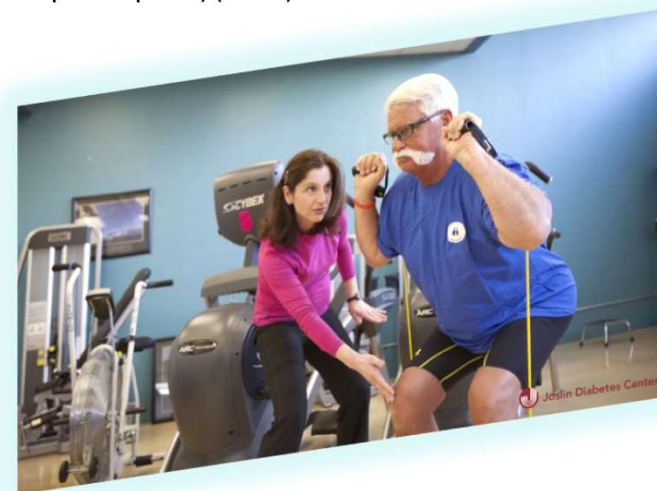
Ας μη ξεχνάμε λοιπόν ότι ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί μία από τις κύριες αιτίες νοσηρότητας και θνητότητας... για το λόγο αυτό:

- μιλήστε με τον ιατρό σας...
- ενημερωθείτε για τα προγράμματα άσκησης του ΤΕΦΑΑ...
- και επικοινωνήστε μαζί μας, γιατί ...

.... η συστηματική ΑΣΚΗΣΗ είναι «ΦΑΡΜΑΚΟ»

## Με τα οργανωμένα προγράμματα άσκησης του Τ.Ε.Φ.Α.Α μπορείτε να βελτιώσετε:

- ✓ μεταβολικούς και βιοχημικούς δείκτες
- ✓ παραμέτρους φυσικής κατάστασης (καρδιοαναπνευστική, μυϊκή ικανότητα)
- ✓ ποιότητα ζωής με βάση τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)



## Έναρξη προγράμματος 1 Φεβρουαρίου 2022



Δωρεάν συμμετοχή