



Ασταφάττητα
Κοντά σας!

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - ΤΗΛ. 2310227052



"Κάθε Σάββατο στις 12..." στον
Focus 103.6 fm & www.focusfm.gr
με τον Γιώργο Δαμιανίδη



ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

Έφτασε το νέο PEUGEOT 508: Του Γιώργου Δαμιανίδη Το νέο PEUGEOT 508 αλλάζει τα πάντα. Ο νέος εξωτερικός σχεδιασμός



Tw eet

μου αρέσει! 1,5 χιλ.

αναζήτηση ειδήσεων στο newx.gr ...

Πιλοτικό πρόγραμμα «URBAN MARATHON» του Δήμου Πυλαίας Χορτιάτη



Έναν πρωτότυπο Μαραθώνιο Πόλης διοργανώνει ο δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη, προάγοντας την άσκηση και την καλή φυσική κατάσταση των δημοτών του. Πρόκειται για δράση στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού έργου «VICINITY - Ανοιχτό Δίκτυο Εικονικής γειτονιάς για τη σύνδεση Διαδικτυακών Αντικειμένων» που ξεκινά αυτές τις ημέρες και θα διαρκέσει μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου του 2019.

Δημιουργούμε μία εικονική γειτονιά, όπου με τη βοήθεια της τεχνολογίας, 50 συμμετέχοντες υπό την παρακολούθηση ειδικής διαιτολόγου-διατροφολόγου, διαγωνίζονται μεταξύ τους, αλλά ο καθένας με τους δικούς του στόχους. Κοινός στόχος; Η βελτίωση της ατομικής υγείας, η πρόληψη και η προαγωγή της φυσικής άσκησης και της σωστής διατροφής.

Στο έργο, το οποίο γίνεται σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΙΠΤΗΛ) του ΕΚΕΤΑ και την εταιρεία ΓΝΩΜΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ, θα συμμετέχουν 50 ωφελούμενοι, ηλικίας από 40 έως 60 ετών, τους οποίους θα παρακολουθεί σε χώρο του δήμου κάθε 15 ημέρες ειδική διαιτολόγος-διατροφολόγος με τη βοήθεια «έξυπνων» συσκευών μέτρησης βάρους και πίεσης. Ανάλογα με το προφίλ του κάθε ωφελούμενου θα θέτονται ατομικοί

στόχοι (π.χ. αριθμός βημάτων, απώλεια κιλών κλπ.) και ανάλογα με την επίτευξη των στόχων θα συλλέγονται πόντοι σε έναν ευγενή συναγωνισμό μεταξύ των συμμετεχόντων, έναν πρωτότυπο Μαραθώνιο Πόλης.

Σε κάθε ωφελούμενο θα δοθεί ένα «έξυπνο ρολόι» (fitness tracker) και θα εγκατασταθεί μία εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα Android, που θα καταγράφουν την καθημερινή του άσκηση και θα τον ενημερώνουν για τις επιδόσεις του, το σύνολο των πόντων που συλλέγει και την κατάταξή του μεταξύ των υπολοίπων, πάντα ανωνυμοποιημένα. Σε 10 δημοτικούς χώρους άθλησης (Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο, Δημοτικό Κολυμβητήριο, Δημοτικά Γυμναστήρια σε όλες τις Δημοτικές Ενότητες) έχουν εγκατασταθεί ειδικές συσκευές (beacons), που ανιχνεύουν μέσω bluetooth την παρουσία και άσκηση του ωφελούμενου στους χώρους αυτούς, δίνοντάς του έτσι επιπλέον πόντους.

Το Panorama Charity Fun Run και άλλες αθλητικές διοργανώσεις του δήμου στη διάρκεια του URBAN MARATHON θα δίνουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να κερδίσουν επιπλέον πόντους και να ανέβουν στην κατάταξη.

Πάρε και συ μέρος στον URBAN MARATHON, τον πιο πρωτότυπο Μαραθώνιο Πόλης που έχει γίνει ποτέ! Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με την διαιτολόγο-διατροφολόγο Σόνια Χαϊνή στο τηλ. 6989741567.



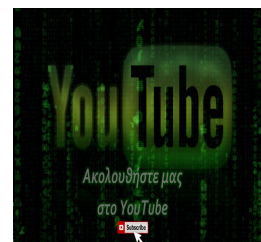
Το newx.gr ευχαριστεί



Το newx.gr ευχαριστεί

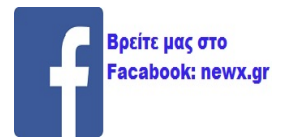


Σωτήρης Νούλης
Φοροτεχνικός

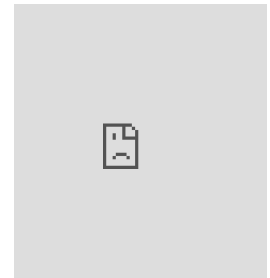


Το newx.gr ευχαριστεί



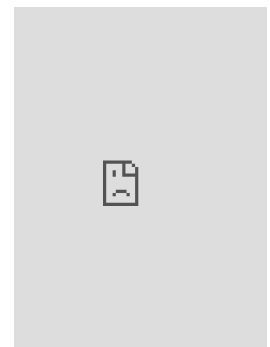


Πρόγραμμα TV



Πρόγραμμα Τηλεόρασης

Ζώδια



Πρωτοσέλιδα



Τα πρωτοσέλιδα των εφημερίδων

Το newx.gr ευχαριστεί



Εορτολόγιο

σήμερα

Πεμ 21 Μαρ 2019

δεν υπάρχει μια γιορτή πάρα
πολύ γνωστή

αύριο

Παρ 22 Μαρ 2019

Δροσίς, Δροσίδα, Δροσούλα,
Δροσία, Δρόσω, Δροσοσταλία,
Δροσοσταλίδα, Δρόσος

μεθαύριο

Σαβ 23 Μαρ 2019

δεν υπάρχει μια γιορτή πάρα
πολύ γνωστή

www.eortologio.gr

**ΠΡΟΣΟΧΗ ΠΡΟΣ
WEBMASTERS**

Στο script του εορτολογίου
αλλάξτε από
<http://www.eortologio.gr/....>
σε <https://www.actus.gr/....>





Κάθε Σάββατο στις 12
στον *Focus 103.6 fm* &
***www.focusfm.gr* με τον**
Γιώργο Δαμιανίδη



• [Διαβάστε τους όρους χρήσης](#) •

Hosted by 