



**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ  
«ΕΛΠΙΔΑ»**

**Σε συνεργασία με τον ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)**

## **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας κατά των Ναρκωτικών, φέτος το Κέντρο Πρόληψης Ελπίδα καλεί τους κατοίκους της Ανατολικής Θεσσαλονίκης (Δήμους Καλαμαριάς, Θέρμης, Θερμαϊκού, Πυλαίας-Χορτιάτη) σε μία δράση στη φύση. Έχοντας σαν σύνθημα το «**Ας κάνουμε την υγιή επιλογή την πιο εύκολη επιλογή**» σας καλούμε σε μια απογευματινή πεζοπορική διαδρομή, μαζί με επαγγελματίες πιστοποιημένους συνοδούς από το Olympus Gravity-Outdoor Activities και πιστοποιημένους εκπαιδευτές πρώτων βοηθειών-διασωστών της LEARN TO HELP, στο καταπράσινο φυσικό τοπίο του Χορτιάτη! Θα ακολουθήσουμε μια πορεία σε απaráμιλλη φύση, με έντονη βλάστηση, που θα μας χαρίσει μια αίσθηση δροσιάς και αναζωογόνησης στην καρδιά του καλοκαιριού. Τελικός προορισμός της διαδρομής μας θα είναι το καταφύγιο του Χορτιάτη, όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο αλλά και δραστηριότητες για μεγάλους και μικρούς με θέμα την πρόληψη των εξαρτήσεων.

Πρόκειται για μια παρέμβαση περιβαλλοντικής πρόληψης που έχει ως βασικό στόχο να περιορίσει την έκθεση σε συνθήκες που ευνοούν την εκδήλωση ανθυγιεινών και επικίνδυνων συμπεριφορών και να προάγει τις συνθήκες που ευνοούν την εκδήλωση υγιών συμπεριφορών. Θα αξιοποιήσουμε την εξόρμηση στη φύση, στέλλοντας το μήνυμα ότι **μπορεί η υγιής επιλογή να γίνει η πιο εύκολη επιλογή!**

### **Πληροφορίες Πεζοπορικής Εκδρομής**

Θα συναντηθούμε την **Παρασκευή, 30 Ιουνίου**, στις **17.00**, στο χώρο όπου βρίσκονται οι κεραίες, λίγα μέτρα έξω από το χωριό του Χορτιάτη, όπου θα αφήσουμε τα αυτοκίνητα (στίγμα google). Είναι σημαντικό να είμαστε όλοι στο σημείο εγκαίρως, για να ξεκινήσουμε στην ώρα μας. Θα ακολουθήσουμε μια ήπια διαδρομή στο δασικό δρόμο του βουνού για 40 λεπτά περίπου, όπου θα έχουμε τη δυνατότητα να απολαύσουμε την πλούσια βλάστηση από βελανιδιές, καστανιές, οξιές, μέχρι και έλατα. Θα καταλήξουμε στο καταφύγιο του Χορτιάτη, όπου θα έχουμε χρόνο για λίγη ξεκούραση, χυμό και σάντουιτς, για να πάρουμε δυνάμεις. Και...είμαστε έτοιμοι για να ξεκινήσουμε μαζί με τα στελέχη της Ελπίδας και το εξειδικευμένο προσωπικό της Olympus Gravity Outdoor Activities και της LEARN TO HELP τις δραστηριότητες που με αγάπη και φροντίδα σχεδιάσαμε για τους μικρούς και μεγάλους φίλους μας.

Αφού μείνουμε στο φιλόξενο χώρο του καταφυγίου για περίπου 1.30 ώρα και αφού μάθουμε ποια είναι τα εργαλεία του πεζοπόρου στο βουνό, πώς να κάνουμε κόμπους, τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών και τελικά πώς όλα αυτά μπορούν να αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες στην πρόληψη των εξαρτήσεων, θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής.

Στο σημείο από όπου ξεκινήσαμε θα χαιρετηθούμε και θα πούμε αντίο, μέχρι την επόμενη φορά.

### **Πληροφορίες διαδρομής:**

- Συνολικό μήκος διαδρομής: 6 χιλ.
- Συνολικός χρόνος δράσης: 3,5 ώρες

- Μέγιστος συνολικός χρόνος πεζοπορίας: 1,5 ώρα
- Βαθμός δυσκολίας διαδρομής: 1 (κλίμακα 1 - 5, μέτρια φυσική κατάσταση)
- Κατάλληλο για παιδιά: 5+ (απαραίτητη η συνοδεία από γονέα/κηδεμόνα)

### **Απαραίτητα για την Εκδρομή**

1. Ορειβατικά ή αθλητικά παπούτσια (απαραιτήτως)
2. Ρούχα κατάλληλα για την εποχή
3. Αδιάβροχο
4. Σακίδιο πλάτης για τα προσωπικά σας αντικείμενα
5. Παγούρι νερού 1 lt ή μπουκάλι νερού 1,5 lt
6. Χαρτομάντιλα, υγρά μαντιλάκια
7. Είδη προσωπικής υγιεινής και αντισηπτικό χεριών
8. Μάσκα προστασίας προσώπου (προαιρετικά)
9. Καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακό
10. Αλλαξιά ρούχων και κάλτσες, που αφήνουμε στα αυτοκίνητά μας

### **Σημαντικές Παρατηρήσεις:**

- Η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί τηρώντας όλα τα μέτρα προσωπικής προστασίας και τους κανόνες υγιεινής, όπως ορίζει η πολιτεία.
- Το πρόγραμμα ενδέχεται να τροποποιηθεί αναλόγως των καιρικών συνθηκών.
- Οι συμμετέχοντες αποδέχονται όλους τους όρους συμμετοχής του διοργανωτή, όπως αναφέρονται στην αίτηση συμμετοχής.
- Για δηλώσεις συμμετοχής ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο:  
<https://forms.gle/LEquCJnhqDCNnMks5>
- Καταληκτική ημερομηνία δήλωσης συμμετοχής: 18 Ιουνίου.
- Η συμμετοχή στη δράση είναι δωρεάν.