

«Mountain Games Cyprus 2026»: Η πρωτοβουλία που ενώνει αθλητισμό με την φύση

/ [Γενικά Θέματα](#)



Η σωματική δραστηριότητα, η διατροφή και η ευεξία ως οι κεντρικοί πυλώνες της υγείας, τέθηκαν στο επίκεντρο του Διεθνούς Συμποσίου για τους Αγώνες του Βουνού που έλαβε χώρα την Τετάρτη στο Πολιτιστικό Κέντρο «Γιώργος Σεφέρης» στις Πλάτρες, σε συνάρτηση με τη βιώσιμη ανάπτυξη των ορεινών κοινοτήτων και την κοινωνική ανθεκτικότητα.

Σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση, η συμμετοχή ακαδημαϊκών, ειδικών στον αθλητισμό και τη δημόσια υγεία, εκπροσώπων συνεργαζόμενων οργανώσεων από δέκα χώρες, καθώς και Εκπροσώπων θεσμών όπως ο Υπουργός Υγείας, Νεόφυτος Χαραλαμπίδης, και η Επίτροπος Ισότητας των Φύλων, Τζόζη Χριστοδούλου, αποτέλεσε μια σημαντική ευκαιρία για διάλογο και ανταλλαγή απόψεων γύρω από τον ρόλο της σωματικής δραστηριότητας στην προαγωγή της υγείας και της υγιούς γήρανσης, της μεσογειακής διατροφής και της ευεξίας, της κοινωνικής ένταξης και της ευημερίας, αλλά και γύρω από τη σημασία της φύσης και της ανάπτυξης των ορεινών περιοχών για έναν ενεργό και βιώσιμο τρόπο ζωής.

Ο Υπουργός Υγείας, σε δηλώσεις του ανέφερε ότι «είναι εξαιρετικά σημαντικό σήμερα, σε μια εποχή που έχουμε επικεντρωθεί κυρίως να συζητάμε για την αξία

της τεχνολογίας και όπως αναφέρθηκε προηγουμένως από έναν από τους ομιλητές για έξυπνες πόλεις, να έχουμε αφήσει πίσω τις ενεργές πραγματικά πόλεις, τον αθλητισμό, τη δραστηριότητα και όχι κατ' ανάγκη τον αθλητισμό με την έννοια του κάποιος να αφιερώνει πάρα πολύ χρόνο, αλλά το ελάχιστο, τουλάχιστον, να είμαστε ενεργοί πολίτες για να διατηρούμε την υγεία μας».

«Αυτό βρίσκεται στο επίκεντρο του σημερινού συνεδρίου, της σημερινής ημερίδας και των επόμενων ημερών, με δραστηριότητες οι οποίες αξιοποιούν, κατά την ταπεινή μου άποψη, ίσως τις πιο όμορφες περιοχές της Κύπρου, τις περιοχές του Τροόδους, τις ορεινές περιοχές της Κύπρου μας», πρόσθεσε.

Οι εργασίες του συμποσίου άρχισαν με την τελετή έναρξης των «Mountain Games Cyprus 2026» από τον Ambassador Ανδρέα Φυλακτού, ενώ εισαγωγική τοποθέτηση έκανε ο Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Ιωάννης Φατούρος.

Σύμφωνα με την ανακοίνωση, κεντρική θέση στο πρόγραμμα είχε η ομιλία του Δρ. Εργοφυσιολογίας, Γιάννη Κουτεντάκη, με θέμα «Υγιείς, δραστήριες και ανθεκτικές κοινωνίες: Επανασύνδεση του σύγχρονου τρόπου ζωής με την ανθρώπινη βιολογία».

Η ομιλία έθεσε στο επίκεντρο τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για τη διαμόρφωση ενός πιο υγιούς και ενεργού, συλλογικού τρόπου ζωής και αποτέλεσε την αφετηρία για τις θεματικές συζητήσεις που ακολούθησαν, με τη συζήτηση να αναδεικνύει την απομάκρυνση από τον φυσικό τρόπο ζωής και κατ' επέκταση την ευτυχία.

Κατά την πρώτη στρογγυλή τράπεζα συζητήθηκε η σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας, δημόσιας υγείας και πρόληψης των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσίασε το Φόρουμ Πολιτικής Υψηλού Επιπέδου με θέμα «Συμπεριλήψη, Ισότητα και Ευεξία μέσα από τον Αθλητισμό και τη Σωματική Δραστηριότητα». Στη σχετική συζήτηση συμμετείχε και η Επίτροπος Ισότητας των Φύλων, Τζόζη Χριστοδούλου.

Ακολούθησε η ομιλία του Δρ. Φατούρου, στην οποία ο καθηγητής επεκτάθηκε στο πως η «Σωματική Δραστηριότητα διέπει τον Κύκλο της Ζωής», θέτοντας τη βάση για τη δεύτερη συζήτηση στρογγυλής τραπέζης, σε σχέση με το πως συμβάλει το Βουνό και το φυσικό περιβάλλον στην υγεία και ευεξία του ανθρώπου, αλλά και την Κλιματική Ανθεκτικότητα.

Στο πλαίσιο του απογευματινού προγράμματος, ο Zoltan Szerdahelyi από το Ουγγρικό Sibaris Club παρουσίασε την ομιλία «Δημιουργικοί τρόποι προς την

ένταξη», αναδεικνύοντας διαφορετικές προσεγγίσεις για την αξιοποίηση του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας ως εργαλείων κοινωνικής συμμετοχής και ένταξης.

Οι εργασίες ολοκληρώθηκαν με την τελική στρογγυλή τράπεζα «#BeActive: Υγεία και δραστήριος τρόπος ζωής στις ορεινές κοινότητες».

Το Διεθνές Συμπόσιο ολοκληρώθηκε με την τελετή λήξης και την παράδοση αναμνηστικών δώρων από έργα του Κύπριου χαρακτή Χαμπή Τσαγγάρη.

Το Διεθνές Συμπόσιο για τους Αγώνες του Βουνού αποτέλεσε την εναρκτήρια επιστημονική και θεσμική έναρξη του Mountain Games Cyprus 2026, μιας τετραήμερης πρωτοβουλίας δράσεων που θα διεξαχθούν σε διαφορετικές κοινότητες του Τροόδους, 23-26 Σεπτεμβρίου.

Με χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ Sport 2025 και υπό τον συντονισμό του MountMed Institute, το πρόγραμμα «Mountain Games Cyprus 2026» συγκεντρώνει Ευρωπαίους εταίρους, επιστημονικούς συνεργάτες, τοπικές κοινότητες, σχολεία, παραγωγούς, αθλητές, επισκέπτες και φορείς του πολιτισμού σε ολόκληρη την ορεινή περιοχή του Τροόδους.

sigmalive.com