



Πρόγραμμα Επιστημονικής Ημερίδας

ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ



Κυριακή, 27 Σεπτεμβρίου 2026

ώρα 10:00, είσοδος ελεύθερη

Δημοτικός Πολυχώρος “Αλέκα”
Γ. Ορ. Ταξιαρχίας 13, Ζωγράφου

**Πρόγραμμα Ημερίδας
ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ**

9:30 - Προσέλευση και εγγραφές

10:00 - Προσφωνήσεις- Χαιρετισμοί

1η Ενότητα: Κίνηση και Δημόσια Υγεία – Ποιότητα Ζωής

Προεδρείο: Συρούκης Ν., Αποστόλου Σ.

10:15 Κατσουνάκης Σταύρος, Φυσιοθεραπευτής Παίδων, Επιστημονικά Υπεύθυνος Κέντρου Ειδικών Θεραπειών & Αποκατάστασης “Θεραπεία”
“Κίνηση από τα Πρώτα Χρόνια: Πώς η Σωματική Δραστηριότητα Επηρεάζει την Ανάπτυξη, τη Μάθηση και την Ποιότητα Ζωής των Παιδιών”

10:30 Τρελλόπουλος Άγγελος, Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Διευθυντής Γ' Ορθοπαιδικής Κλινικής Ιδιωτικού Θεραπευτηρίου Υγεία και Μητέρα, M.D., M.Sc.

“Η κίνηση είναι ζωή: Πώς διατηρούμε υγιείς τις αρθρώσεις μας και τότε η σύγχρονη χειρουργική αποκαθιστά τη λειτουργία τους”

10:45 Λένης Ηρακλής, PT-OMPT, ειδικός μυοσκελετικός φυσικοθεραπευτής
“Οσφυαλγία - η σπουδαιότητα της κίνησης στη ζωή μας”

11:00 - 11:15 Συζήτηση

2η Ενότητα: Διατροφή, Κιρκάδιοι Ρυθμοί και Ευ Ζην

Προεδρείο: Συρούκης Ν., Αποστόλου Σ., Μπενέτου Β.

11:15 Μπενέτου Βασιλική, Παιδίατρος, Καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
“Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας στην χώρα μας - Παρεμβάσεις και Στρατηγικές για την αντιμετώπισή του”

11:30 Παξιμαδάς Χρήστος, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Υπεύθυνος Διαιτολογικού Τμήματος 417 ΝΙΜΤΣ, M.Sc.
“Διατροφή για παιδιά και την οικογένεια”

11:45 Κουνελάκη Μαρία, Διατροφολόγος – Διαιτολόγος
“Διατροφή, Υγεία και Ευ Ζην: Μικρές Αλλαγές, Μεγάλο Όφελος”

**Πρόγραμμα Ημερίδας
ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ**

12:00 Χατζηγεωργίου Μαρία, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος,
“Το σώμα μας έχει ρολόι, εμείς το ακούμε;”

12:15-12:30 Συζήτηση

3η Ενότητα: Δράσεις του Δήμου για την ποιότητα Ζωής των Δημοτών στο αστικό Περιβάλλον

Προεδρείο: Συρούκης Ν., Γύφτουλα Γ., Αλεξίου Σ.

12:30 Αλεξίου Σωτήρης, Ηλεκτρολόγος Μηχανικός, Διευθύνων Σύμβουλος Ενεργειακής Εταιρείας Ζωγράφου
“Κλιματική κρίση και δημόσια υγεία: Πώς αλλάζει μια πόλη — η εμπειρία του Δήμου Ζωγράφου”

12:45 Γύφτουλα Γεωργία, Εκπαιδευτικός Αγγλικής Γλώσσας, Διευθύντρια 3ου Δημοτικού Σχολείου Ζωγράφου
“Τροφή για Δράση: Η συμβολή των σχολείων της πόλης στην προσπάθεια για μια υγιή κοινότητα”

13:00-13:30 Συζήτηση – Διάλειμμα

4η Ενότητα: Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη και Ψυχική Υγεία στον Αθλητισμό

Προεδρείο: Συρούκης Ν., Καρυστιναίος Ε., Νενεδάκη Ρ.

13:30 Ντουσνίκου Μυρτώ-Αριόλντα, Ψυχολόγος, MSc, Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεύτρια & Ιωσηφίδου Αιμιλία, Κοινωνική Λειτουργός, Συστημική/Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια, B.Sc., Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμου Ζωγράφου
“Αθλητισμός, Ψυχική Υγεία και Πρόληψη των Εξαρτήσεων: Ενισχύοντας την Ανθεκτικότητα και το ΕΥ Αγωνίζεσθαι”

13:45 Δρ. Σπέη Δήμητρα Φοίβη, Εργοθεραπεύτρια, Διδάκτωρ Ψυχολογίας της Υγείας,
“Πίεση ή Ενθάρρυνση; Ο ρόλος των ενηλίκων στην ψυχική υγεία των νεαρών αθλητών”

**Πρόγραμμα Ημερίδας
ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ
ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ**

14:00-14:15 Συζήτηση

5η Ενότητα: Αθλητικές Κακώσεις: Διάγνωση, Αντιμετώπιση και Αποκατάσταση

Προεδρείο: Συρούκης Ν., Αποστόλου Σ.

14:15 Ρακιτζόπουλος Αντώνιος, PT-OMPT, ειδικός μυοσκελετικός φυσικοθεραπευτής

“Αθλητικές κακώσεις και αποκατάσταση”

14:30 Τρελλόπουλος Άγγελος, Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Αναπληρωτής Διευθυντής Γ' Ορθοπαιδικής Κλινικής Ιδιωτικού Θεραπευτηρίου Υγεία και Μητέρα, M.D., M.Sc.

“Αθλητικές Κακώσεις: Πώς τις αναγνωρίζουμε και πώς τις αντιμετωπίζουμε”

14:45 Ψυχάρης Ιωάννης, Ορθοπαιδικός Χειρουργός Ζωγράφου

“Αθλητικές Κακώσεις και Τραυματισμοί σε αθλήματα επαφής και Τέχνες Αυτοάμυνας”

6η Ενότητα: Επείγουσα Φροντίδα & Καρδιολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό

Προεδρείο: Συρούκης Ν., Κούκος Μ., Σπέη Δ.

15:00 Κούκος Μάρκος, Επιμελητής Β', Ε' Καρδιολογικής Κλινικής Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν, M.D., M.Sc., Ph.Dc.

“Η καρδιά στην καθημερινότητα: Μικρές αλλαγές, Μεγάλη Διαφορά στην Υγεία και την Ποιότητα Ζωής”

15:15 Δρ. Σπέη Δήμητρα Φοίβη, Εργοθεραπεύτρια, Διδάκτωρ Ψυχολογίας της Υγείας,

“Πρώτες Βοήθειες: Επίδειξη ΚΑΡΠΑ και Χρήση Εξωτερικού Απινιδωτή”

15:30 - Συζήτηση

15:45 - Λήξη Επιστημονικής Ημερίδας