

# Πρόσκληση

η Πανελλήνια Ένωση Εκπαιδευτικών Λειτουργών Φυσικής Αγωγής,  
ο Σοροπτιμιστικός Όμιλος «Λυκαβηττός»  
και η Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία

σας προσκαλούν  
στην επιμορφωτική ημερίδα  
με θέμα:

**Η ευεξία στη γυναίκα**

Σάββατο 07 Μαρτίου 2020 και ώρα 17:00

Τόπος διεξαγωγής: Αμφιθέατρο «Αντώνης Τρίτσης»  
Πνευματικό Κέντρο Δήμου Αθηναίων, Ακαδημίας 50, Αθήνα



Ελληνική Γεροντολογική και  
Γηριατρική Εταιρεία

Από το 1977  
Δίπλα στην τρίτη ηλικία!



# Επιμορφωτική ημερίδα Η ευεξία στη γυναίκα

Σάββατο 07 Μαρτίου 2020

Ώρα 17:00

Αμφιθέατρο «Αντώνης Τρίτσης»  
Πνευματικό Κέντρο Δήμου Αθηναίων  
Ακαδημίας 50, Αθήνα

Ελεύθερη συμμετοχή

Συνδιοργάνωση:

Πανελλήνια Ένωση Εκπαιδευτικών Λειτουργών Φυσικής Αγωγής  
Σοροπτιμιστικός Όμιλος «Λυκαβηττός»  
Ελληνική Γεροντολογική και Γηριατρική Εταιρεία

Υπό την αιγίδα



ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

## Οργανωτική Επιτροπή

- Μαρία Αλεβίζου, εκπαιδευτικός, Πρόεδρος της 1<sup>ης</sup> Κοινότητας Δήμου Αθηναίων
- Μαρία Αποστολοπούλου, Πρόεδρος της 3<sup>ης</sup> Κοινότητας Δήμου Αθηναίων
- Ανδριανή Βούξινου, εκπαιδευτικός, Γενική Γραμματέας της ΠΕΝΕΛΦΑ
- Ιωάννης Γ. Καραϊτιανός, Πρόεδρος Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας
- Βασιλική Μπαλτήρα, Γενική Γραμματέας του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Αθηνών «Λυκαβηττός»
- Ερατώ Παλαιολόγου, Πρόεδρος του Σοροπτιμιστικού Ομίλου Αθηνών «Λυκαβηττός»
- Βασιλική Τερζή, εκπαιδευτικός, μέλος ΔΣ της ΠΕΝΕΛΦΑ
- Νικόλαος Τριπόδης, Πρόεδρος της ΠΕΝΕΛΦΑ

## Επιστημονική Επιτροπή

- Ελευθέριος Αναστασάκης MD, MSc, PhD, DFFP, Μαιευτήρας, Χειρουργός, Γυναικολόγος, Επιμελητής Γυναικολογικής Κλινικής Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών
- Δρ Ιωάννης Γ. Καραϊτιανός, Αμ. Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής Πανεπιστημίου Αθηνών
- Λένα Κουτσελίνη, Ph.D, Παθολογοανατόμος- Κυτταρολόγος, τ. Αναπληρώτρια Καθηγήτρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ
- Ευρυδίκη Κραββαρίτη, MD, Α΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική, Ιατρική Σχολή Αθηνών
- Ειρήνη Λιδωρίκη MSc, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
- Ερατώ Παλαιολόγου MEd, εκπαιδευτικός, Ειδική Γραμματέας της ΠΕΝΕΛΦΑ
- Δημήτριος Πατατούκας, Ιατρός φυσικής και ιατρικής αποκατάστασης ΦΙΑΠ, Διευθυντής Φυσικοθεραπευτηρίου Ασκληπιείου Βούλας
- Βασιλική Τερζή, εκπαιδευτικός, μέλος ΔΣ της ΠΕΝΕΛΦΑ
- Δρ Νικόλαος Τριπόδης, επίτιμος Σχολικός Σύμβουλος





**Σάββατο, 07 Μαρτίου 2020**

**Πρόγραμμα**

**17:00-17:20** Προσέλευση, καφές

**Προεδρείο**

Ιωάννης Γ. Καραϊτιανός, Λένα Κουτσελίνη, Ερατώ Παλαιολόγου, Νικόλαος Τριπόδης

**17:20-17:30** Χαιρετισμοί

**17:30-17:50** «Ο ρόλος της διατροφής στην ευεξία και την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία»,  
Ειρήνη Λιδωρίκη

**17:50-18:10** «Έλλειψη Βιταμίνης D», Ευρυδίκη Κραββαρίτη

**18:10-18:30** «Σωματική άσκηση και φυσική δραστηριότητα», Δημήτριος Πατατούκας

**18:30-18:50** «Εμμηνόπαυση και η διαχείρισή της», Ελευθέριος Αναστασάκης

**18:50-19:10** «Δερματικές βλάβες και καρκίνος του δέρματος», Ιωάννης Γ. Καραϊτιανός

**19:10-19:20** Αναστοχασμός, Σύνθεση, Συμπεράσματα

**Συντονιστές επιμορφωτικής ημερίδας**

Ερατώ Παλαιολόγου, Νικόλαος Τριπόδης

Νικόλαος Τριπόδης

Επίτιμος Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής  
Πρόεδρος ΠΕΝΕΛΦΑ



**Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ**

Κύριο Νικόλαο Τριτόδη,  
Πρόεδρο  
Π.Ε.Ν.Ε.Λ.Φ.Α.

Αθήνα, 11 Φεβρουαρίου 2020

Αρ. πρωτ. εγγρ.: 39716

Αγαπητέ κύριε Τριτόδη,

Η πρωτοβουλία σας για την διοργάνωση ενημερωτικής ημερίδας και αφιερώματος με κεντρικό θέμα τη γυναίκα, αποτελεί για τις γυναίκες του Δήμου Αθηναίων αλλά και για εμένα προσωπικά, μία εξαιρετική πρωτοβουλία.

Θέλοντας να στηρίξω την τόσο σημαντική πρωτοβουλία σας, θέτω υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων την ενημερωτική ημερίδα με τίτλο «Η ευεξία στη γυναίκα» και το αφιέρωμα στη γυναίκα με τίτλο «Σε τιμώ», τα οποία θα πραγματοποιηθούν στις 7 και 22 Μαρτίου 2020 αντίστοιχα, στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Αθηναίων.

Με εκτίμηση,

Ο Δήμαρχος Αθηναίων

Κώστας Μπακογιάννης

