

Καρδιά, σύμβολο ζωής και αγάπης, το βασικό λειτουργικό όργανο που έχει τον πιο κεντρικό ρόλο στη λειτουργία του σώματός μας. Επηρεάζει τη σκέψη και τα συναισθήματά μας, επηρεάζεται από τον τρόπο της ζωής μας.

Δυστυχώς δεν έχουμε σαφή επίγνωση των κινδύνων που την απειλούν. Οι καρδιοπάθειες και τα εγκεφαλικά επεισόδια αποτελούν την κυριότερη αιτία θανάτου σήμερα.

Αλλάζουμε λοιπόν τον τρόπο που ζούμε, βάζουμε στη ζωή μας την πρόληψη, προσπατούμε και θωρακίζουμε την καρδιά μας, την φροντίζουμε και την προσέχουμε σαν τα μάτια μας!

Ο Δήμαρχος  
Λάμπρος Σπ. Μίχος



## Πρόγραμμα Θεματικής Εβδομάδας

### Δευτέρα 14 Οκτωβρίου

6:00 - 9:00 μμ (ΚΕΠ Υγείας)

#### **Εναρξη - Χααιρετισμοί**

«ΚΕΠ Υγείας, ολιστική προσέγγιση της πρόληψης»,

Αθανασία Μυγδάκη, Κοινωνική Λειτουργός

«Πρωτόκολλο του ΚΕΠ Υγείας»,

Χρήστος Βασιλείου, Πνευμονολόγος Αναδήμαρχος  
Κοινωνικής Πολιτικής

«Παράγοντες κινδύνου στην καρδιακή νόσο»,

Ανέστης Ορκόπουλος, καρδιολόγος

«Η χειρουργική αντιμετώπιση της στεφανιαίας νόσου»

Ιάκωβος Παντελιάδης, Καρδιοχειρουργός

«Εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου μέσω της ηλεκτρονικής εφαρμογής HeartScore»,

Στάθης Παπαχρήστου, Ψυχολόγος M.Sc. Προαγωγή  
Ψυχικής Υγείας – Πρόληψη Ψυχιατρικών Διαταραχών,  
ΙΚΠΠ

### Τρίτη 15 Οκτωβρίου

Πρωί (1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο, 2<sup>ο</sup> Λύκειο, δράση για μαθητές)

«Δια βίου άσκηση και διατροφή», Ντέμης Ματάκης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, PHD

«Πρώτες Βοήθειες – ΚΑΡΠΑ», Λάμπρος Θεοδοσόπουλος, Νοσηλεύτης RDN, MHS, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας ΓΝΔΑ «Η Αγία Βαρβάρα»

10:00 πμ (1<sup>ο</sup> ΚΑΠΗ, Καλαντζάκου 7)

«Υπερτασική καρδιοπάθεια σε μεγάλες ηλικίες», Παναγιώτης Πεντζερίδης, καρδιολόγος Δ/ντής Γενικού Νοσοκομείου Νίκαιας - Αγίας Βαρβάρας

6:00 - 8:00 μμ (ΚΕΠ Υγείας)

«Μεταβολικό σύνδρομο», Ευάγγελος Ζαχαρίας, Παθολόγος, Ιατρός Εργασίας

«Σακχαρώδης Διαβήτης», Λάμπρος Θεοδοσόπουλος, Νοσηλεύτης RDN, MHS, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας ΓΝΔΑ «Η Αγία Βαρβάρα»

### Τετάρτη 16 Οκτωβρίου

Πρωί (2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο, 1 Λύκειο, δράση για μαθητές)

«Δια βίου άσκηση και διατροφή», Ντέμης Ματάκης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, PHD

«Πρώτες Βοήθειες – ΚΑΡΠΑ», Λάμπρος Θεοδοσόπουλος, Νοσηλεύτης RDN, MHS, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας ΓΝΔΑ «Η Αγία Βαρβάρα»

### Πέμπτη 17 Οκτωβρίου

Πρωί (1<sup>ο</sup> Λύκειο, δράση για μαθητές)

«Δια βίου άσκηση και διατροφή», Ντέμης Ματάκης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, PHD

6:00 - 9:00 μμ (ΚΕΠ Υγείας)

Τεχνικές χαλάρωσης - βιωματικά εργαστήρια\*

«Πως αναπνέουμε και πως κάνουμε με ευαισθητή καρδιά» Εύη Δημητριάδου, Yoga therapy Greece

«Yoga nidra», Αριστομένης Χριστοδούλου, Εναλλακτικός θεραπευτής

«Διαλογισμός για την καρδιά», Αναστασία Σιωρά, Εναλλακτική θεραπεύτρια

Η παρακολούθηση των ομαλιών μοριοδοτείται για τους νοσηλευτές και θα δοθεί βεβαίωση

\*Για τα βιωματικά εργαστήρια παρακαλούνται οι ενδιαφερόμενοι να δηλώσουν συμμετοχή

### Παρασκευή 18 Οκτωβρίου

Πρωί (2<sup>ο</sup> Λύκειο)

«*Δια βίου άσκηση και διατροφή*», Ντέμης Ματάκης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, PHD

6:00 -8:00 μμ (ΚΕΠ Υγείας)

«*Διατροφή και καρδιαγγειακή υγεία*», Μαρία Κυρκέτσου, Νοσηλεύτρια, RDN, MHSc

«*Δια βίου άσκηση*», Ντέμης Ματάκης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, PHD

### Σάββατο 19 Οκτωβρίου

10:00πμ - 14:00 μμ (ΚΕΠ Υγείας)

«*Εκπαίδευση στις Βασικές Αρχές Πρώτων Βοηθειών & ΚΑΡΠΑ*», Εθελοντική Διασωστική Ομάδα Κρίσεων ΕΔΟΚ

### Κυριακή 20 Οκτωβρίου

11:00πμ – 13:00 μμ (Άλσος Μητέρας)

«*Βάζω την άσκηση στη ζωή μου*», διαδραστικά προγράμματα.

- ✓ *συμβολικός περίπατος Υγείας*, εκκίνηση από το Δημαρχείο 11 πμ
- ✓ *πρακτική ΚΑΡΠΑ* σε προπλάσματα και εξωτερικούς απινιδωτές, ENE, ΕΔΟΚ
- ✓ *πρακτική γιόγκα*, Βαρβάρα Μαρινάτου, Yoga instructor
- ✓ *πλάτες*, Εύη Μπεκιάρη, καθηγήτρια φυσικής αγωγής
- ✓ *TRX, κυκλική προπόνηση* στο gym park, Ντέμης Ματάκης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, PHD

**Καθ' όλη τη διάρκεια της θεματικής εβδομάδας θα γίνεται:**

- «*εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου*» με την εφαρμογή Heart Score στο ΚΕΠ Υγείας
- «*προγραμματισμός προληπτικών εξετάσεων*» στο ΓΝΔΑ «Αγία Βαρβάρα»
- *υγειονομική κάλυψη των εκδηλώσεων*, ΕΔΟΚ Αγίας Βαρβάρας

Πληροφορίες:

ΚΕΠ Υγείας, Σεριφου 2, Αγία Βαρβάρα, τηλ 2105690436

email: kepygeias@agiavarvara.gr, f@kepygeiasagiasvarvaras

**ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ**

WORLD RESTART A HEART 2019  
16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΚΑΡΠΑ

**RESTART A HEART RESTART MY LIFE**

Επανεκκίνηση καρδιάς  
Αφαιρώ τη ζωή μου  
Υποπιζώ την καρδιά μου

Υπό την Αιγίδα του ΕΔΔΥΠΠΥ

Στο ΚΕΠ Υγείας Δήμου Αγίας Βαρβάρας  
Σεριφου 2, τηλ. 2105690436,  
mail: kepygeias@agiavarvara.gr, f@kepygeiasagiasvarvaras  
Έναρξη Διεύτρια 14 Οκτωβρίου 6μμ

**14 - 20 Οκτώβρη**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ**

ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ  
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ - Η ΑΓΙΑ ΒΑΡΒΑΡΑ -  
ΕΝΕ