**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ**

**ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ**

**ΠΡΩΤΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ : ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

*Επιστημονικός Υπεύθυνος: Ιωάννης Κουμπούρος*

*Αν. Καθηγητής στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, του ΠΑΔΑ, Διευθυντής Ερευνητικού Εργαστηρίου Ψηφιακών Καινοτομιών στη Δημόσια Υγεία*

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ**

**29/1/2025 1η Διάλεξη: Διατροφή και Αθλητισμός: Η σημασία της ισορροπημένης διατροφής για βέλτιστη απόδοση στον Αθλητισμό.**

Ομιλητής: Γεώργιος Ζακυνθινός, καθηγητής στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του ΠΑΔΑ

**5/2/2025 2η Διάλεξη: Διατροφή και Διαβήτης: Διατροφικές στρατηγικές για τη διαχείριση και πρόληψη του Διαβήτη.**

Ομιλητής: Γεώργιος Ζακυνθινός, καθηγητής στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του ΠΑΔΑ

**12/2/2025 3η Διάλεξη: Διατροφή και Παχυσαρκία: Προκλήσεις, παράγοντες και λύσεις για μια υγιεινή ζωή.**

Ομιλητής: Γεώργιος Ζακυνθινός, καθηγητής στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του ΠΑΔΑ

**19/2/2025 4η Διάλεξη: Ο πολύπλευρος ρόλος των φροντιστών ατόμων τρίτης ηλικίας με χρόνιες παθήσεις. Μία ολιστική προσέγγιση**

Ομιλητές: Ευανθία Σακελλάρη Αν. Καθηγήτρια και Χρήστος Πράπας Λέκτορας στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του ΠΑΔΑ

**26/2/2025 5η Διάλεξη: Ο ρόλος της διατροφής στην υγεία ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας**

Ομιλήτρια: Βενετία Νοταρά, Αν. Καθηγήτρια, Τμήμα Δημόσιας. και Κοινοτικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

**12/3/2025 6η Διάλεξη: Ποιότητα ζωής: Προαγωγή ψυχικής υγείας και ευεξίας ατόμων τρίτης ηλικίας στην κοινότητα**

Ομιλητές: Ευανθία Σακελλάρη Αν. Καθηγήτρια και Χρήστος Πράπας Λέκτορας στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του ΠΑΔΑ

**19/3/2025 7η Διάλεξη: Άγχος και ύπνος στην τρίτη ηλικία. Προαγωγή υγείας και ευεξίας**

Ομιλητές: Ευανθία Σακελλάρη Αν. Καθηγήτρια και Χρήστος Πράπας Λέκτορας στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του ΠΑΔΑ

**26/3/2025 8η Διάλεξη: Ενεργός και υγιής γήρανση - Βενετία Νοταρά**

Ομιλήτρια: Βενετία Νοταρά Αν. Καθηγήτρια στο Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας του ΠΑΔΑ