

**11:00-11:30** «Οικογένεια σε κρίση Παρεμβάσεις και συμβουλευτική».

**Μαρία Μυλωνοπούλου**, Κοινωνική Λειτουργός Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας Π.Ε. Ξάνθης

**11:30-13:00** Βιωματικό Εργαστήριο Διερεύνησης Οικογενειακών Σχέσεων - Συζήτηση

Εσπερίδα με θέμα **«Χάρισε το δώρο της ζωής- Δώσε Αίμα» Ξενοδοχείο ELISSO**

**17:30-18:00** Προσέλευση

**18:00-18:15** Χαιρετισμοί

**18:15-18:30** «Μεταμόσχευση και μυελός των οστών».

**Άννα Βαρδή**, Επιμελήτρια Β' της Μονάδας Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών του Γ.Ν.Θ «Γ. Παπανικολάου»

**18:30-18:45** «Τι πρέπει να γνωρίζει ο αιμοδότης» **Ιωάννης Κουρπαλίδης**, Μικροβιολόγος Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης

**18:45-19:15** Διάλειμμα - Λήψη Δείγματος για Δότες μυελού των οστών

**19:15-19:30** Μαρτυρία μεταμοσχευμένου με μυελό των οστών

**19:30-19:45** «Εθελοντισμός και αιμοδοσία» **Παπαχρόνης Ιωάννης**, Πρόεδρος του Συλλόγου εθελοντών Αιμοδοτών Ν. Ξάνθης «Η ΑΓΑΠΗ»

**19:45-20:00** Συζήτηση

**19/4/2018**

**Διατροφή «Το ιδανικό Κυλικείο»**

**9:00-14:00** Στο φουαγιέ της Στέγης Γραμμάτων &

Τεχνών του Δήμου Ξάνθης.

Έκθεση έργων μαθητών της α/θμιας εκπαίδευσης ΠΕ Ξάνθης με θέμα: **«Το ιδανικό Κυλικείο»** στα πλαίσια προγραμμάτων αγωγής υγείας για τη σωστή διατροφή, ψηφοφορία από τους μαθητές για την καλύτερη εργασία. Η έκθεση είναι ανοιχτή στο κοινό και τα σχολεία. Ψηφοφορία από τους μαθητές για την καλύτερη εργασία.

**9:00-14:00** Αίθουσα του Περιφερειακού συμβουλίου της Π.Ε. Ξάνθης.

Σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διατροφολόγων Ελλάδος και με την Ένωση Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος θα πραγματοποιηθεί εξατομικευμένη εκτίμηση διατροφικών αναγκών καθώς και συμβουλευτική σε εργαζόμενους της Π.Ε. Ξάνθης.

Ενημερωτική Εκδήλωση στο Δήμο Μύκης με θέμα: **«Εθισμός και Διαδίκτυο και η Διαχείρισή του στα πλαίσια της Οικογένειας»** - Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου Δήμου Μύκης - Σμύνθη

**10:00-10:30** Προσέλευση

**10:30-11:00** «Εφηβοι και Διαδίκτυο - Εθισμός ή Σύγχρονος Τρόπος Ζωής»

**Ορχάν Μποζ**, Κοινωνικός Λειτουργός Δ/νσης Δημόσιας Υγείας και Κοιν. Μέριμνας Π.Ε. Ξάνθης

**11:00-11:30** «Οικογένεια σε κρίση Παρεμβάσεις και συμβουλευτική»

**Μαρία Μυλωνοπούλου**, Κοινωνική Λειτουργός Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας ΠΕ Ξάνθης

**11:30-13:00** Βιωματικό Εργαστήριο Διερεύνησης Οικογενειακών Σχέσεων - Συζήτηση



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ Α.Μ.Θ.

ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Ε. ΞΑΝΘΗΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Ε. ΞΑΝΘΗΣ

# ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

με Δράσεις  
σε  
όλη την  
Περιφέρεια

ΕΞΕΙΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΜΕΑ

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ  
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ  
ΙΑΤΡΙΚΗ

Θεματικές  
Ημερίδες

Πέμπτη 19 / 04

Παρασκευή 20 / 04

Σάββατο 21 / 04

στο 'Grecotel'

Αλεξανδρούπολης,

και κατά τόπους στις

λοιπές Περιφερειακές

Ενότητες

**16 - 22**  
**ΑΠΡΙΛΙΟΥ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ  
Π.Ε. ΞΑΝΘΗΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ  
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
16-19 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2018**

**16/4/2018 ΑΜΕΑ και ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΣ**

Τίτλος καμπάνιας: «**Η προσβασιμότητα είναι δικαίωμα**»

**11:00** Περίπατος στην πόλη και επίσκεψη σε Δημόσιες Υπηρεσίες από ομάδες ΑΜΕΑ διαπιστώνοντας επί τόπου τα προβλήματα προσβασιμότητας μέσα στην πόλη. Καταγραφή των προβλημάτων τους - Συμπεράσματα.

Παράλληλη διανομή δίγλωσσου φυλλαδίου με τίτλο «**Η αναπηρία είναι εδώ**» σχετικά με τα προβλήματα προσβασιμότητας των ατόμων με κινητικά προβλήματα για τους βλέποντες αλλά και για τους έχοντες προβλήματα όρασης σε γραφή Braille.

Ημερίδα με θέμα: **Βήματα για υγιή νεφρά**  
«**Η σημασία της σωστής διατροφής**»  
**Ξάνθη - Ξενοδοχείο ELISSO**

**ΠΡΟΓ**

**9:00-10:00** Εγγραφές

**10:00-10:15** Χαιρετισμοί επισήμων

**10:15-10:30** «Διατροφικό επίδομα - Στοιχεία για την Π.Ε. Ξάνθης-Τα ποσοστά ανεβαίνουν;»

**Ευφροσύνη Νεραντζίδου**, ΤΕ Νοσηλεύτρια, Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας ΠΕ Ξάνθης

**10:30-10:45** Στοιχεία για την Περιφέρεια Ενότητες Ξάνθης - Σύγκριση με τις Περιφερειακές Ενότητες Α.Μ.Θ.

**Μαρία Δημοπούλου**, ΤΕ Νοσηλεύτρια, Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας ΠΕ Ξάνθης

**10:45-12:00** Πρόληψη και βήματα για υγιή Νεφρά

**Χρήστος Χατζηδημητρίου**, Νεφρολόγος -Διευθυντής Μονάδας Τεχνητού Νεφρού Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης

**12:00- 12:15** Διάλειμμα καφέ

**12:15-12:40** «Η σημασία της διατροφής για υγιή Νεφρά».

**Κική Παπαλεξανδρίδου**, Διαιτολόγος -Διατροφολόγος BSc University of Surrey, U.K., Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων -Διατροφολόγων

**12:40-13:10** «Ψυχολογία της διατροφής»

**Μαρίνα Κατσικίδου**, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Ψυχιατρική Κλινική Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης

**13:10- 14:00** Ερωτήσεις -Συζήτηση

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ**

**17:00-17:30** «Μεσογειακή διατροφή -Ασπίδα πρόληψης Νοσημάτων - Διατροφικές παρεμβάσεις στην Παιδική & Εφηβική ηλικία».

**Κοσμάς Ιωάννης**, Κλινικός Διαιτολόγος -Διατροφολόγος, Προϊστάμενος τμήματος Κλινικής Διατροφής -Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης

**17:30-18:00** «Νοσήματα παιδικής ηλικίας που οφείλονται σε κακή διατροφή».

**Παπανικολάου Μαρία**, Επιμελήτρια Α' Παιδίατρος Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης

**18:00-18:30** Διάλειμμα καφέ

**18:30-19:00** Η διαχρονική αξία της άσκησης για την προαγωγή της υγείας «Από το χθες στο σήμερα».

**Νικόλαος Καμέας**, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, - Δ/νση Α' βαθμιας Εκπαίδευσης Ξάνθης, Υποψήφιος Διδάκτωρ Ιστορίας & Φιλοσοφίας Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

**19:00-19:30** «Διατροφή για ενέργεια στην άσκηση».

**Κυριακή Βασιλειάδου**, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος, ειδικός στην μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού - Μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος

**19:30** Ερωτήσεις -Συζήτηση-Συμπεράσματα

**17/4/2018 Αλκοόλ (τροχαία) -Κάπνισμα**

**9:00-14:00** Αίθουσα του Περιφερειακού συμβουλίου της ΠΕ Ξάνθης. Σε συνεργασία με γιατρούς του Κ.Υ Αβδήρων «Εκτίμηση Αναπνευστικής Λειτουργίας με σπιρομέτρηση» μέσω του Προγράμ-

ματος Τηλεϊατρικής του ιδρύματος VODAFONE που εφαρμόζεται σε συνεργασία με το Ιατρικό Κέντρο Αθηνών και τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και του υπουργείου Ναυτιλίας και Αιγαίου σε εργαζόμενου της Π.Ε. Ξάνθης

• Συμπλήρωση Ερωτηματολογίου CAT

• Συμπλήρωση Ερωτηματολογίου Fergestroem που εντοπίζει το επίπεδο εξάρτησης από τον καπνό

**8:30- 13:00** Περιοχή Λημνίο Δ. Ξάνθης

«Δημιουργία πάρκου κυκλοφοριακής αγωγής σε συνεργασία με την Τροχαία Ξάνθης για τα παιδιά α/θμιας εκπαίδευσης - επίσκεψη δημοτικών σχολείων και βιωματική άσκηση στην κυκλοφοριακή αγωγή».

**11:00-14:00** Κεντρική Πλατεία Δ. Ξάνθης

Σε συνεργασία με το Ελληνικό Ινστιτούτο Μοτοσυκλέτας «ΜΟΤΟΘΕΣΙΣ» ενημέρωση κυκλοφορίας δίκυκλων σε πολίτες και μαθητές της β/θμιας εκπαίδευσης. Διανομή φυλλαδίου για τα τροχαία δημιουργία των μαθητών του 2<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Ξάνθης.

Εσπερίδα με θέμα «**Αλκοόλ και οδήγηση δεν πάνε μαζί**» Ξενοδοχείο ELISSO

**17:30-18:00** Προσέλευση

**18:00-18:15** Χαιρετισμοί

**18:15-18:30** «Αλκοόλ και έφηβοι- Επιπτώσεις»

**Φίλιππος Φιλίππου**, Δ/ντης ΤΕΠ Γενικού Νοσοκομείου Ξάνθης

**18:30-18:45** «Αλκοόλ και οδήγηση»

**Γεώργιος Αποστολίδης**, Υπαστυνόμος Α' του Τμήματος Τροχαίας Ξάνθης

**18:45-19:15** Παρουσίαση εργασιών 2<sup>ου</sup> γεν. λυκείου Ξάνθης για τους εθισμούς (κάπνισμα- αλκοόλ) και τροχαία ατυχήματα και Ε.Ε.Γ.Λ θαλασσιές με θέμα «Κτίζω την αυτοεκτίμησή μου».

**19:15-19:30** Διάλειμμα

**19:30-19:45** «Αυτοεκτίμηση και εθισμοί στην Εφηβεία».

**Παρασκευή Διονυσίου**, Ψυχολόγος του Κέντρου Πρόληψης και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας Ξάνθης «Εκφραση»

**19:45-20:00** «Εφηβοί και Διαδίκτυο - Εθισμός ή Σύγχρονος Τρόπος Ζωής;»

**Ορχάν Μποζ**, Κοινωνικός Λειτουργός Δ/νσης Δη-

μόσιας Υγείας και Κοιν. Μέριμνας Π.Ε. Ξάνθης

**20:00 - 20:15** «Οικογένεια σε κρίση Παρεμβάσεις και συμβουλευτική»

**Μαρία Μυλωνοπούλου**, Κοινωνική Λειτουργός Δ/νση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας Π.Ε. Ξάνθης

**20:15** Συζήτηση

**18/4/2018 Εθελοντική Αιμοδοσία - Δότες Μυελού των οστών**

**9:00-14:00** Αίθουσα του Περιφερειακού συμβουλίου της Π.Ε. Ξάνθης.

Πραγματοποίηση εθελοντικής αιμοδοσίας σε συνεργασία με τον Σύλλογο εθελοντών Αιμοδοτών Ν. Ξάνθης «Η ΑΓΑΠΗ» και με τον Σύλλογο Υπαλλήλων ΠΕ Ξάνθης και ταυτόχρονη λήψη δειγμάτων για δότες Μυελού των οστών για όσους το επιθυμούν.

Ενημερωτική Εκδήλωση στο Δήμο Αβδήρων με θέμα: «**Διατροφή και Τρίτη Ηλικία**» - Λαογραφικό Μουσείο Δήμου Αβδήρων - Γενισέα

**10:00-10:30** Προσέλευση

**10:30 - 11:00** «Διατροφή και Τρίτη Ηλικία»

**Κυριακή Βασιλειάδου**, Διατροφολόγος -Διαιτολόγος, ειδικός στην μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού - Μέλος της Ένωσης Διαιτολόγων - Διατροφολόγων Ελλάδος

**11:00-11:30** «Διατροφή και Μεταβολικά Νοσήματα και Νοσήματα Κυκλοφορικού Συστήματος».

**Πατρούλα Βραντζά & Λεωνίδα Τζιουμάκης**, Διαιτολόγοι - Διατροφολόγοι

**11:30-12:30** Συζήτηση

Ενημερωτική Εκδήλωση στο Δήμο Τοπείρου με θέμα: «**Εθισμός και Διαδίκτυο και η Διαχείρισή του στα πλαίσια της Οικογένειας**» - Πολιτιστικό Κέντρο Ερασμίου

**10:00-10:30** Προσέλευση

**10:30-11:00** «Εφηβοί και Διαδίκτυο - Εθισμός ή Σύγχρονος Τρόπος Ζωής».

**Ορχάν Μποζ**, Κοινωνικός Λειτουργός Δ/νσης Δημόσιας Υγείας και Κοιν. Μέριμνας Π.Ε. Ξάνθης