

1. ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ « ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ »

Μέσο: ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΛΑΡΙΣΑΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 24/11/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 24/11/2025

Σελίδα: 5

Innews ΑΕ - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



Ημερίδα για την «υγιή γήρανση»

* Δράση αξιολόγησης βάδισης στις αρχές Δεκεμβρίου, στα ΚΑΠΗ



Ημερίδα με θέμα «Υγιής Γήρανση» διοργάνωσε χθες η Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής και Πρόνοιας του Δήμου Λαρισαίων, σε συνεργασία με το Περιφερειακό Τμήμα Νομού Λάρισας του Πανελληνίου Συλλόγου **Φυσικοθεραπευτών** – ΝΠΔΔ και με τη συμμετοχή του Εργαστηρίου Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η Ημερίδα που έγινε στο «Χατζηγιάννειο» Πνευματικό Κέντρο στόχευε στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για θέματα φυσικής δραστηριότητας, πρόληψης πτώσεων, διατροφής, νευρολογικών παθήσεων και συνολικής ενδυνάμωσης της καθημερινότητας των ηλικιωμένων, και έχει ως κεντρικό μήνυμα: «Η υγιής γήρανση σημαίνει να παραμένεις δραστήριος, να διατηρείς τις σχέσεις σου και να κάνεις ό,τι σου αρέσει καθώς μεγαλώνεις».

Οι ομιλήτες ανέπτυξαν τα θέματα: Ευθυμία Χαλάρη, **φυσικοθεραπεύτρια** MSc: «Υγιής Γήρανση – Ευπάθεια – Πρόληψη των Πτώσεων».

Διονύσιος Θεοδωρόπουλος, PT MSc, συντονιστής Επιστημονικού Τμήματος Νευρολογικής **Φυσικοθεραπείας ΠΣΦ**: «Εξωπυραμδικές Διαταραχές στην τρίτη ηλικία – **Φυσικοθεραπευτική** αντιμετώπιση». Ιωάννα Αναγνώστου, **φυσικοθεραπεύτρια**

MSc Νευροαποκατάστασης «Άσκηση και πρόληψη των πτώσεων».

Δρ. Βάσιος Σβώλος, διαιτολόγος – διατροφολόγος Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας & Μητροπολιτικό Κολλέγιο Λάρισας, Θέματα Κλινικής Διατροφής και Υγιούς Γήρανσης. Στο μεταξύ, στο πλαίσιο της προώθησης της ενεργούς και ασφαλούς γήρανσης, έχει προγραμματιστεί στα ΚΑΠΗ η υλοποίηση «Αξιολόγησης Βάδισης» από φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα: Τρίτη 2 Δεκεμβρίου – Γ' ΚΑΠΗ (Ηρ. Πολυτεχνείου & 23ης Οκτωβρίου, τηλ. 2410-286.576 & 2410-233.430). Πέμπτη 4 Δεκεμβρίου – Β' ΚΑΠΗ (Λαγού & Κρανώνος, 2410-620.014). Τρίτη 9 Δεκεμβρίου – Δ' ΚΑΠΗ (Αχιλλέως 3, τηλ. 2410-616.390 & 2410-610.468). Πέμπτη 11 Δεκεμβρίου – Α' ΚΑΠΗ (Τσαρουχά 9, τηλ. 2410-233.918). Τρίτη 16 Δεκεμβρίου – Ε' ΚΑΠΗ (Κάρλης 47, τηλ. 2410-239.499)

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ηλικιωμένους, μέλη των ΚΑΠΗ και όσους επιθυμούν να αξιολογήσουν τον τρόπο βάδισης, την ισορροπία και τη λειτουργική τους κινητικότητα, ώστε να εντοπιστούν έγκαιρα πιθανοί κίνδυνοι και να δοθούν κατάλληλες οδηγίες, παρακαλούνται να επικοινωνήσουν στα παραπάνω τηλέφωνα.