

Συντονιστική και Οργανωτική Επιτροπή

ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΜΠΟΡΜΠΟΥΔΑΚΗ ΛΕΝΑ

ΓΑΡΕΔΑΚΗ ΕΥΗ
ΧΟΧΛΙΔΑΚΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΠΕΡΡΑΚΗ ΒΕΡΑ
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΧΡΥΣΗ
ΑΡΓΥΡΟΚΑΣΤΡΙΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ-ΜΑΡΙΑ
ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΒΕΡΓΗ ΑΘΗΝΑ-ANNA
ΓΑΒΡΙΕΛΑΤΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ
ΓΕΩΡΓΑΚΗ ΔΩΡΟΘΕΑ
ΓΕΩΡΓΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΓΡΙΔΑ ΕΛΕΝΗ
ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΠΟΛΥΞΕΝΗ
ΕΚΜΕΤΖΟΓΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΖΟΥΡΙΔΗ ΕΙΡΗΝΗ
ΚΑΡΒΕΛΑ ΜΑΡΙΑ
ΚΟΡΟΒΕΣΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΚΟΥΝΕΛΑΚΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑ
ΚΡΑΣΣΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΛΕΠΟΥΡΑΣ ΒΛΑΣΗΣ
ΛΕΣΙ ΣΑΡΑ
ΜΕΝΙΟΥΔΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΟΥΖΑΚΙΤΗ ΙΩΑΝΝΑ
ΜΠΑΝΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ
ΝΙΚΟΛΟΥΔΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ
ΠΡΕΖΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΣΕΛΛΑΒΤΖΗ ΑΙΛΗΝ
ΣΤΑΜΟΥΛΗ ΘΕΟΔΩΡΑ
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΤΖΑΤΣΗ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ
ΤΣΟΛΚΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΧΑΤΖΑΚΗ ΑΛΚΙΟΝΗ
ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ

Επιστημονική Επιτροπή

ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΜΠΟΡΜΠΟΥΔΑΚΗ ΛΕΝΑ
ΓΑΡΕΔΑΚΗ ΕΥΗ



Υπό την αιγίδα της 7^{ης} ΥΠΕ Κρήτης
και του Δήμου Σητείας



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΙΗΜΕΡΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Διατροφή και Ευεξία

ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΕΡΤΑΣΗ...

ΖΗΣΕ ΧΩΡΙΣ ΠΙΕΣΗ



Το Τριήμερο Εκδηλώσεων εντάσσεται στο πλαίσιο των πολιτιστικών εκδηλώσεων
«Κορνάρεια 2016» του Δήμου Σητείας.



24, 25 & 26 ΙΟΥΝΙΟΥ 2016 ΣΗΤΕΙΑ

Το τριήμερο εκδηλώσεων διοργανώνεται από το τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τ.Ε.Ι Κρήτης σε συνεργασία με την 7^η Υγειονομική Περιφέρειας Κρήτης, το Δήμο Σητείας, το Δημοτικό Οργανισμό Κοινωνικοπολιτιστικής Ανάπτυξης Σητείας (Δ.Ο.Κ.Α.Σ.), τους Γιατρούς του Αιγαίου Πα.Γ.Ν.Η., το Γ.Ν.-Κ.Υ. Σητείας, το Γ.Ν. Αγίου Νικολάου, τον Ιατρικό Σύλλογο Σητείας, την Παιδοψυχιατρική Κλινική ΠαΓΝΗ, το ΔΙΕΚ Σητείας υπό την αιγίδα της 7^{ης} ΥΠΕ Κρήτης και του Δήμου Σητείας.

Πρόγραμμα Τριήμερων Εκδηλώσεων Σητεία 2016

Παρασκευή 24 Ιουνίου 2016

 **Ημερίδα στο Πολύκεντρο του Δήμου Σητείας 16:30-20:00**

16:30 Προσέλευση - Προεγγραφές

17:00 Έναρξη – Χαιρετισμοί

- **Σπανουδάκης Φιλόθεος**, Πανοσιολογιότατος Ηγούμενος Ιεράς Μονής Παναγίας Ακρωτηριανής (Μονή Τοπλού)
- **Δημητρακόπουλος Στέλιος**, Υποδιοικητής 7^{ης} ΥΠΕ Κρήτης
- **Πατεράκης Θεόδωρος**, Δήμαρχος Σητείας
- **Τερζής Δάκης**, Πρόεδρος ΔΟΚΑΣ, Αντιδήμαρχος Σητείας
- **Εκπρόσωπος Διοίκησης** του Γ.Ν.-Κ.Υ. Σητείας
- **Δρ Φραγκιαδάκης Γεώργιος**, Πρόεδρος Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης
- **Βεληθασάκης Εμμανουήλ**, Ορθοπαιδικός, Πρόεδρος των Γιατρών του Αιγαίου-Πα.Γ.Ν.Η.
- **Φουτάκης Στέφανος**, Μικροβιολόγος, Γενικός Γραμματέας Ιατρικού Συλλόγου Σητείας
- **Νικολουδάκης Μάνος**, Πρόεδρος ΔΣ Φοιτητών, Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης
- **Μπορμπουδάκη Λένα**, Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης

Συντονισμός Ημερίδας **Γαρεδάκη Εύη**

17:30 Η σημασία μέτρησης της Αρτηριακής Πίεσης στην καθ' ημέρα πράξη, *Σταματελάτου Μαρία*, Παθολόγος με εξειδίκευση στο Σακχαρώδη Διαβήτη, Επιμελήτρια Α', Γ.Ν.-Κ.Υ. Σητείας

17:45 Αρτηριακή Υπέρταση, Ενημέρωση στα πλαίσια της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, *Ιωαννίδης Παναγιώτης*, Καρδιολόγος

18:00 Διατροφή και Υπέρταση, *Τράνακας Βασίλης*, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Επιστημονικός Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης

18:15 Καφές και Υπέρταση, *Δρ Φραγκιαδάκης Γεώργιος Α.*, Αναπληρωτής Καθηγητής Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης

18:30 Το Σκόρδο στην Υπέρταση: Σύγχρονη Μεταανάλυση, *Χατζάκη Αλκιόνη, Χατζηθασίλη Δήμητρα*, Τριτοετείς Φοιτήτριες Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης

18:45 Η Δίαιτα DASH στην Υπέρταση, *Αργυροκαστρίτη Φωτεινή, Ζουρίδη Ειρήνη, Κουνελάκη Βασιλική*, Τριτοετείς Φοιτήτριες Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης

19:00 Η Αρτηριακή Υπέρταση Παράγοντας Κινδύνου για το Σύστημα Υγείας, *Μπορμπουδάκη Λένα*, Οικονομολόγος Υγείας, ΜΡΗ, Επιστημονική Συνεργάτης Τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΕΙ Κρήτης

19:15 Έξι επιτυχημένα βήματα για την ασθένεια, *Καστρινάκης Λεωνίδας*, Φυσικοθεραπευτής-Εισηγητής ψυχοσωματικής νοσημοσύνης

19:30 Συζήτηση-Λήξη

 **Συναυλία 20:30** (στο κέντρο της πόλης)

Cindy Scholl φλάουτο & Λευτέρης Αεράκης κιθάρα

...μαζί μας και ο Μάνος Παπαδάκης

(Προαιρετική Είσοδος 2€ για ενίσχυση του Κοινωνικού Παντοπωλείου Δήμου Σητείας)

Σάββατο 25 Ιουνίου 2015

Ανοιχτό Νοσοκομείο στη Ζήρο 9:00 -15:00

Προληπτικός πληθυσμιακός έλεγχος και δωρεάν ιατρικές εξετάσεις από τους **Γιατρούς του Αιγαίου-Πα.Γ.Ν.Η.** σε συνεργασία με τους Επαγγελματίες Υγείας του **Γ.Ν - Κ.Υ. Σητείας**, της **Παιδοψυχιατρικής Κλινικής του ΠαΓΝΗ** και του **Ιατρικού Συλλόγου Σητείας**.

ΔΩΡΕΑΝ Εξέταση στα Ιατρεία:

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| ◆ Καρδιολογικό | ◆ Ενδοκρινολογικό-Διαβητολογικό |
| ◆ Οφθαλμολογικό | ◆ Πνευμονολογικό |
| ◆ Γυναικολογικό | ◆ Χειρουργικό |
| ◆ Ουρολογικό | ◆ Αγγειοχειρουργικό |
| ◆ Ορθοπεδικό | ◆ ΩΡΛ |
| ◆ Παιδοορθοπεδικό | ◆ Ψυχιατρικό |
| ◆ Δερματολογικό | ◆ Παιδοψυχιατρικό |

Ενημέρωση για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ 17:00

στην πλατεία της πόλης

Παιχνίδια στην Πόλη 17:30

Τσουβαλοδρομία	Μπάλα Ψηλά
Αυγοδρομία	Διελκυστίνδα
Νεροκουβαλητής	

(δηλώστε συμμετοχή στο 6985560352 & 6980834112)

Μάθημα Γαστρονομίας 18:00

με Συνταγές από τους **Chef** του **ΔΙΕΚ Σητείας** (πλατεία)

συντονιστές: Γιάννης Λαγουδάκης Καθηγητής Επισιτιστικών Μαθημάτων της ΑΣΤΕΚ και του ΔΙΕΚ Σητείας, Γιάννης Φουντουλάκης Καθηγητής ΔΙΕΚ Σητείας

Σάββατο 25 Ιουνίου 2015

Μουσική στην Πόλη 19:30 (στο κέντρο της πόλης)

παίζουν «ο Γιώργος Blackhood & οι B612», Νίκος Αϊλακάκης τύμπανα, Γιάννης Γεωργαντάκης μπάσο-μπουζούκι, Νίκος Μιχελάκης ηλεκτρική κιθάρα, Μαρία Κουνελάκη φωνή, Γιώργος Blackhood κιθάρα-φωνή

παίζουν οι Σπύρος Βιτσεντζάκης: λαούτο-τραγούδι, Στέλιος Κοξαράκης: μαντολίνο
Μιχάλης Φραγκιαδάκης: κιθάρα, Γιώργος Πετράκης: λύρα-τραγούδι

Χορός από τη Σχολή Παραδοσιακών Χορών Λίτσα Βεζυράκη

(Προαιρετική Είσοδος 2€ για ενίσχυση του Κοινωνικού Παντοπωλείου Δήμου Σητείας)

Κυριακή 26 Ιουνίου 2015

Ανοιχτό Νοσοκομείο στη Ζάκρο 9:00 -15:00

Προληπτικός πληθυσμιακός έλεγχος και δωρεάν ιατρικές εξετάσεις από τους **Γιατρούς του Αιγαίου-Πα.Γ.Ν.Η.** σε συνεργασία με τους Επαγγελματίες Υγείας του **Γ.Ν - Κ.Υ. Σητείας**, της **Παιδοψυχιατρικής Κλινικής του ΠαΓΝΗ** και του **Ιατρικού Συλλόγου Σητείας**.

ΔΩΡΕΑΝ Εξέταση στα Ιατρεία:

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| ◆ Καρδιολογικό | ◆ Ενδοκρινολογικό-Διαβητολογικό |
| ◆ Οφθαλμολογικό | ◆ Πνευμονολογικό |
| ◆ Γυναικολογικό | ◆ Χειρουργικό |
| ◆ Ουρολογικό | ◆ Αγγειοχειρουργικό |
| ◆ Ορθοπεδικό | ◆ ΩΡΛ |
| ◆ Παιδοορθοπεδικό | ◆ Ψυχιατρικό |
| ◆ Δερματολογικό | ◆ Παιδοψυχιατρικό |
| ◆ Υπερήχων | |

Διατροφή και Ευεξία



ΣΗΤΕΙΑ 2016