ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Συνδιοργάνωση:

Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης

ΚΥΚΛΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΝ

Σε ελεύθερα ασκούμενους
για ασφαλή και αποτελεσματική σωματική άσκηση

Σκοπός του κύκλου ενημερώσεων:
Ενημέρωση για ασφαλή άσκηση, αποφυγή τραυματισμών,
αποδοτική και αποτελεσματική προπόνηση,
εδραίωση συνηθειών για ''δια βίου'' άσκηση
σε υγιείς ασκούμενους και άτομα
με χρόνιες παθήσεις.



Τετάρτη 6 Νοεμβρίου 2024

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για:
- **Πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων**
- **Καρδιο-μεταβολικούς ασθενείς**
- **Άτομα με νευρολογικές παθήσεις**

Παρασκευή 8 Νοεμβρίου 2024

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για:
- **Ελεύθερα ασκούμενους**
- **Βελτίωση της φυσικής απόδοσης**
- **Οργάνωση και Αξιοποίηση των δημοτικών αθλητικών υποδομών και υπηρεσιών**

40 ΧΡΟΝΙΑ 1984-2024

ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης



Εργαστήριο Φυσικής Αγωγής & Άθλησης

ΚΥΚΛΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΝ
Σε ελεύθερα ασκούμενους
για ασφαλή και αποτελεσματική
σωματική άσκηση

ΑΣΚΕΙΣΑΙ;
ΑΣΚΗΣΟΥ ΣΩΣΤΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ Τ.Ε.Φ.Α.Α.



Ημέρες ενημερώσεων
Τετάρτη
6 Νοεμβρίου 2024
&
Παρασκευή
8 Νοεμβρίου 2024

Χώρος

ΙΔΡΥΜΑ ΘΡΑΚΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Καπναποθήκη "Π"

50 ΧΡΟΝΙΑ ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

Ώρα έναρξης: 17:30

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑΣ Εργαστηρίου Φυσικής Αγωγής & Άθλησης

Τετάρτη 6 Νοεμβρίου 2024

17:30 **Χαιρετισμοί**

Ευάγγελος Αλμπανίδης, *Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Κοσμήτορας Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας
Πρόεδρος Επετειακών Εκδηλώσεων για τα 40 χρόνια λειτουργίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α.

17:40 **Νικόλαος Αγγελούσης**, *Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Διευθυντής Εργαστηρίου Φυσικής Αγωγής & Άθλησης
Συνοπτική Παρουσίαση Εργαστηρίου Φυσικής Αγωγής και Άθλησης

17:50 **Κατεύθυνση Θεραπευτικής Άσκησης & Αποκατάστασης**
Παρασκευή Μάλλιου, *Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Ασκήσου σωστά και διαχειρίσου αποτελεσματικά τα μυοσκελετικά προβλήματα

18:20 **Κατεύθυνση Κλινικής Εργοφυσιολογίας & Φυσιολογίας της Άσκησης**
Ηλίας Σμήλιος, *Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Μείνε δυνατός … για μια ζωή!

Ελένη Δούδα, *Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Γυμναστείτε… για μια καλύτερη καρδιομεταβολική υγεία!

19:10 **Κατεύθυνση Εμβιομηχανικής**
Νικόλαος Αγγελούσης, *Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Διευθυντής Εργαστηρίου Φυσικής Αγωγής & Άθλησης
Αξιολόγηση κινητικών προβλημάτων

Ερασμία Γιαννακού, *Επίκουρη Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Άσκηση σε άτομα με νόσο του Πάρκινσον

Ευαγγελία Μακρή, *Υποψήφια διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Άσκηση σε άτομα με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

Ευαγγελή Καραμπίνα, *Υποψήφια διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Προεγχειρητική προπόνηση σε άτομα με ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου

20:30 Λήξη εργασιών

Παρασκευή 8 Νοεμβρίου 2024

17:30 **Χαιρετισμοί**
Βασιλική Δέρρη, *Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Πρόεδρος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

17:40 **Κατεύθυνση Κινητικής Απόδοσης και Φυσικής Αγωγής**

Ελένη Ζέτου, *Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Κινητική απόδοση & Φυσική Αγωγή: από το Εργαστήριο στην καθημερινή ζωή

Νικόλαος Βερναδάκης, *Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Η τεχνολογία στην υπηρεσία της άσκησης σε ελεύθερα ασκούμενους

18:10 **Κατεύθυνση Φυσικής Απόδοσης**
Θεόδωρος Σταμπουλής, *PhD, Κλινικός Διαιτολόγος*
Διατροφικές συμβουλές σε ασκλούμενους

Αθανάσιος Χατζηνικολάου, *Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Διαχείριση της επιβάρυνσης και προπονητικές συμβουλές σε ελεύθερα ασκούμενους

19:10 **Κατεύθυνση Αναψυχής & Αθλητικού Τουρισμού**
Ουρανία Ματσούκα, *Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Εναλλακτικές προσεγγίσεις Άθλησης, Τουρισμού και Αναψυχής

Γεωργία Υφαντίδου, *Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ.*
Η συμβολή του Εργαστηρίου Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής στην Οργάνωση και Αξιοποίηση των δημοτικών αθλητικών υποδομών και υπηρεσιών για την ανάπτυξη της ΑΜ-Θ.

Δημήτριος Γουλιμάρης, *Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.*
Η Θεραπευτική Χρήση της Έρρυθμης Κίνησης

20:30 Λήξη εργασιών

40 ΧΡΟΝΙΑ 1984-2024
ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ