



Δήμος Λυκόβρυσσης - Πεύκης

Γραφείο Τύπου Τ: +30 210 6145137 email: press@likovrisispefki.gr

Πέμπτη 12 Μαρτίου 2026

ΘΕΜΑ: Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε η εσπερίδα «Υγιής Γήρανση: Ζώντας Περισσότερο – Ζώντας Καλύτερα» στον Δήμο Λυκόβρυσσης-Πεύκης

Με μεγάλη συμμετοχή πολιτών πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 11 Μαρτίου στην Αίθουσα «Μ. Αναγνωστάκης» η επιστημονική εσπερίδα με τίτλο «Υγιής Γήρανση: Ζώντας Περισσότερο – Ζώντας Καλύτερα», που διοργάνωσε ο Δήμος Λυκόβρυσσης-Πεύκης σε συνεργασία με την ΑΜΚΕ Passport for Life, με Πρόεδρο την Κατερίνα Τζήκα.

Η εκδήλωση είχε στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω από τις σύγχρονες επιστημονικές προσεγγίσεις στην υγιή γήρανση και την αντιγήρανση, προσεγγίζοντας το θέμα μέσα από τη βιολογία, την άσκηση, τη διατροφή και την ψυχική ευεξία.

Στην εσπερίδα συμμετείχαν διακεκριμένοι επιστήμονες και προσωπικότητες από τον χώρο της υγείας και του αθλητισμού. Ο καθηγητής Μοριακής Βιολογίας και ερευνητής γήρανσης και μακροβιότητας Στάθης Γκόνος, ο καθηγητής Φυσιολογίας – Φυσιολογίας της Άσκησης της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ Αναστάσιος, η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος Άννα Παπαγεωργίου, ο Παναγιώτης Δρακόπουλος διδάκτωρ επιστημών υγείας με ειδίκευση στη γεροντολογία και την αντιγήρανση, η διδάκτορος Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Harvard Εύη Χατζηανδρέου καθώς και η Χρυσή Ολυμπιονίκης βάδην Αθανασία Τσουμελέκα.

Τον συντονισμό της συζήτησης είχε η δημοσιογράφος Γκρέτα Λυμπεροπούλου, συμβάλλοντας σε έναν ουσιαστικό και ενδιαφέροντα διάλογο μεταξύ των ομιλητών και του κοινού.

Ο Δήμαρχος Λυκόβρυσσης – Πεύκης, Μάριος Ψυχάλης, δήλωσε: «Μέσα από δράσεις ενημέρωσης και επιστημονικού διαλόγου, όπως η συγκεκριμένη εσπερίδα, δίνουμε στους πολίτες τη δυνατότητα να γνωρίσουν σύγχρονες πρακτικές που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ως Δημοτική Αρχή συνεχίζουμε να στηρίζουμε πρωτοβουλίες που προάγουν την υγεία, την πρόληψη και την ευεξία των συμπολιτών μας.»

Από την πλευρά του, ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Μέριμνας, Συνοχής και Εθελοντισμού Γιώργος Στιβαχτής τόνισε: «Η άσκηση, η σωστή διατροφή και η ενημέρωση αποτελούν βασικούς πυλώνες για μια υγιή και ενεργή ζωή σε κάθε ηλικία. Μέσα από τέτοιες δράσεις ενισχύουμε την κουλτούρα πρόληψης και ευεξίας στην τοπική κοινωνία και ενθαρρύνουμε τους πολίτες να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.»

Η Πρόεδρος Κατερίνα Τζήκα δήλωσε: «Η μεγάλη συμμετοχή του κόσμου στην εσπερίδα αυτή μας επιβεβαιώνει ότι η κοινωνία ενδιαφέρεται όλο και περισσότερο για την πρόληψη, την ευεξία και την ποιότητα ζωής σε κάθε ηλικία. Στόχος της AMKE Passport for Life είναι να δημιουργεί ευκαιρίες ενημέρωσης και διαλόγου, φέρνοντας κοντά την επιστήμη, τον αθλητισμό και την κοινωνία. Πιστεύουμε ότι η γνώση και η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στο να ζούμε περισσότερα χρόνια με υγεία, ενεργητικότητα και ποιότητα ζωής.»

Ιδιαίτερη στιγμή της εκδήλωσης αποτέλεσε η τιμητική βράβευση τριών σπουδαίων προσωπικοτήτων του ελληνικού αθλητισμού. Ο Δήμαρχος Μάριος Ψυχάλης είχε την ιδιαίτερη τιμή να απονείμει τιμητική διάκριση στον Αντώνη Αντωνιάδη, έναν από τους κορυφαίους πρώην ποδοσφαιριστές και από τους μεγαλύτερους Έλληνες σκόρερ. Η Πρόεδρος της AMKE «Passport for Life» απένειμε τιμητική διάκριση στην Μαρία Χριστοφορίδου, Παγκόσμια Πρωταθλήτρια Άρσης Βαρών, ενώ ο Αντιδήμαρχος Γιώργος Στιβαχτής στην Άννα Βερούλη, Πρωταθλήτρια Ακοντισμού.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν επίσης ο Γενικός Γραμματέας του Δήμου Λυκόβρυσης – Πεύκης, Μανώλης Γλέζος, ο Αντιδήμαρχος Πρασίνου, Γιώργος Κωνσταντινίδης, ο Εντεταλμένος Δημοτικός Σύμβουλος Οικονομικών & Διοικητικών Ιορδάνης Βογιατζόγλου, ο Εντεταλμένος Δημοτικός Σύμβουλος Καθημερινότητας και Συντήρησης Δημοτικών Υποδομών, Γιάννης Καλαμπαλίκης, η Εντεταλμένη Δημοτική Σύμβουλος Ανακύκλωσης, Κυκλικής Οικονομίας και Ψηφιακής Διακυβέρνησης, Μαρίνα Μαγκουρίλου, ο Ειδικός Συνεργάτης σε Θέματα Κοινωνικής Πολιτικής και π. Αντιδήμαρχος, Παναγιώτης Μπόλλας, ο Σύμβουλος Διοίκησης του Δημάρχου Χρήστος Φωτίδης, η Διευθύντρια του Δημοτικού Ωδείου Πεύκης Εύη Χλωρού, καθώς και ο πρώην Δήμαρχος του Δήμου Πεύκης Ιωάννης Θεοδωρακόπουλος.

Η εσπερίδα αποτέλεσε τη δεύτερη δράση ενός κύκλου ενημερωτικών εκδηλώσεων με στόχο την ενημέρωση των πολιτών και την προώθηση της υγείας και της ευεξίας στην καθημερινή ζωή.

Ακολουθούν οι επόμενες εσπερίδες του κύκλου:

- Τετάρτη 18 Μαρτίου, 18:00: «Παχυσαρκία – Το βάρος που δεν φαίνεται»
- Δευτέρα 23 Μαρτίου, 18:00: «Ψυχική ευεξία – Κουραστήκαμε να αντέχουμε»