

Πρόκληση σε Πάνελ συζήτησης για υγεία & μακροζωία που συνδιοργανώνουν ο Δήμος Κηφισιάς και η ΠΥΡΝΑ, 2/4 στο Δημαρχείο

Ο Δήμαρχος Κηφισιάς Βασίλης Ξυπολυτάς και η αστική πολιτιστική εταιρεία “ΠΥΡΝΑ” σας προσκαλούν την Πέμπτη 2 Απριλίου, 18.30-21.15. σε πάνελ συζήτησης με θέμα **“Ζούμε περισσότερο, ζούμε καλύτερα – Οι 5 πυλώνες της υγιούς μακροζωίας”** στην Αίθουσα “Β. Γκατσόπουλος” του Δημαρχείου Κηφισιάς (Διονύσου και Μυρσίνης 2).

Πρόκειται για την 2η εκδήλωση, μετά την [πρόσφατη Έκθεση από τη συλλογή Έργων τέχνης της Βουλής με τίτλο «Ηρωες και Σύμβολα του '21 στη Φιλελληνική Τέχνη»](#), που οργανώνεται από την αστική πολιτιστική εταιρεία ΠΥΡΝΑ με τη συνεργασία του Δημάρχου Κηφισιάς και του Δημοτικού Συμβουλίου, στο πλαίσιο του προγράμματος “Με την Πύρνα στην Πόλη” (<https://www.pyrna.gr/me-tin-pyrna-stin-poli/>), που στοχεύει να αναδείξει τον πολιτιστικό χαρακτήρα της πόλης και να ενδυναμώσει την Κοινωνία των Πολιτών.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, οι αξιοσημείωτες εξελίξεις σε όλο το φάσμα των επιστημών υγείας, σε συνδυασμό με τη γεωμετρική πρόοδο της Τεχνητής Νοημοσύνης, εκτινάσσουν την ιατρική και το επιστημονικό πεδίο της υγιούς μακροζωίας σε ένα άλλο επίπεδο. Το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιούς Μακροζωίας, που ιδρύθηκε πρόσφατα για να μετατρέψει την επιστημονική γνώση σε πραγματικό κοινωνικό όφελος, θα παρουσιάσει τους πέντε βασικούς πυλώνες που συμβάλλουν ουσιαστικά στην καλή υγεία. Στην ημερίδα, που θα έχει και διαδραστικό χαρακτήρα, ο πρόεδρος του Ινστιτούτου καθηγητής και ακαδημαϊκός **Γεώργιος Χρούσος**, και τα ιδρυτικά μέλη καθηγητής **Δημ. Βλαχάκης**, δρ. **Πόπη Καλαϊτζή**, δρ. **Εύη Χατζηανδρέου** και δρ **Μιχαήλ Παπαχαραλάμπους**, θα μοιραστούν επιστημονικές γνώσεις και πρακτικές για υγεία και ζωτικότητα, που η επιστήμη έχει δείξει ότι ποτέ δε είναι αργά για να τις υιοθετήσουμε.

Αναλυτικά το πρόγραμμα και οι ομιλητές της εκδήλωσης

Δρ Εύη Χατζηανδρέου: “Υγιής Μακροζωία: Η γνώση είναι δύναμη”

Καθ. Δημήτριος Βλαχάκης: “Τελικά, είναι τα γονίδιά μας το πεπρωμένο μας;”

Καθ. Γεώργιος Χρούσος: “Το στρες στη ζωή μας”

Διάλειμμα 15 λεπτών

Δρ Καλλιόπη Καλαϊτζή: “Ο τρόπος που ζούμε: Διατροφή & Κίνηση”

Δρ Μιχαήλ Παπαχαραλάμπους: “Ο τρόπος που ζούμε: Ύπνος, Ανθρώπινες σχέσεις, Συμπληρώματα”

Είσοδος ελεύθερη με δήλωση συμμετοχής στο <https://bit.ly/PYRNAPOLIO2042026>