

Ημερίδα:
**Γηρατειά: Τι ξέρουμε
και τι πρέπει να κάνουμε
για να γιορτάσουμε
τα 100 χρόνια μας**

**Παρασκευή
15 Μαρτίου 2024
Ώρα έναρξης: 09.30**

**Πολιτιστικό-Εκπαιδευτικό
Κέντρο «Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ»
Τζ. Κέννεντυ 115, 55535 Πυλαία**

**Είσοδος ελεύθερη
Απαιτείται προκράτηση:
2310309351**

Διοργάνωση:



*Πολιτιστικό - Εκπαιδευτικό
Κέντρο*



Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ



**ΔΗΜΟΣ
ΠΥΛΑΙΑΣ-ΧΟΡΤΙΑΤΗ**

***Υπό την Αιγίδα του Δήμου Πυλαίας
- Χορτιάτη***



Γηραιά: Τι ξέρουμε και τι πρέπει να κάνουμε για να γιορτάσουμε τα 100 χρόνια μας

**Παρασκευή 15 Μαρτίου 2024
Πολιτιστικό-Εκπαιδευτικό Κέντρο «Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ»**



Το γήρας και ο θάνατος είναι η φυσική συνέχεια της ζωής. Η επιστημονική κοινότητα από χρόνια αναζητεί τρόπους για να επιμηκύνει τη ζωή και να μας απαλλάξει από τα δεινά του γήρατος.

Η Ελισάβετ Α΄ της Αγγλίας, μια από τις πλουσιότερες γυναίκες της εποχής της, λίγο πριν πεθάνει τον Μάρτιο του 1603 στα 70 της χρόνια φέρεται να είχε πει: «Όλα μου τα υπάρχοντα για μια στιγμή ζωής ακόμα».

Το Pew Research Center προβλέπει πως μέχρι το 2050 θα υπάρχουν σε όλο τον κόσμο 3.7 εκατομμύρια 100ετήχροννοι, αριθμός τριπλάσιος σε σχέση με τον πληθυσμό σε σύγκριση με το 2015. Λίγοι θα ξεπεράσουν το όριο των 110 χρόνων ενώ κανείς μέχρι σήμερα δεν έχει ξεπεράσει το όριο των 120 χρόνων.

Επίσης, κανείς δεν έχει καταφέρει μέχρι τώρα να επιβραδύνει την διαδικασία της γήρανσης με όλα τα κακά επακόλουθα που αυτό συνεπάγεται.

Η ιδέα ενός γνήσιου ελιξιρίου μακροζωίας έχει τον τελευταίο καιρό απογειωθεί και εφόσον οι προσπάθειες ευοδωθούν, τα γενέθλια των 100 χρόνων μπορούν να γιορταστούν από την πλειοψηφία των ανθρώπων στον πλανήτη, ενώ τα 120 χρόνια μπορεί να φαίνονται σαν μια λογική προσδοκία.

Η ημερίδα με τίτλο «ΓΗΡΑΤΕΙΑ: ΤΙ ΞΕΡΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΣΟΥΜΕ ΤΑ 100 ΧΡΟΝΙΑ ΜΑΣ» εστιάζει το ενδιαφέρον της στους βασικούς μηχανισμούς του γήρατος, στις νοητικές λειτουργίες στην περίοδο της 3^{ης} ηλικίας, στον σημαντικό ρόλο της διατροφής και της άσκησης στην διαδικασία της γήρανσης, και τέλος στα διάφορα φαρμακευτικά ελιξίρια της μακροζωίας ή σενολυτικά φάρμακα. Σ' αυτά υπάγεται η μετφορμίνη, η οποία έχει εγκριθεί για χρήση κατά του διαβήτη τύπου 2, η ραπαμυσίνη που είναι ένα ανοσοκατασταλτικό που χρησιμοποιείται στις μεταμοσχεύσεις οργάνων και διάφορα άλλα που είναι υπό δοκιμή.

Τέλος, η επιμήκυνση της ζωής και μάλιστα χωρίς εμφανή νοσηρά φαινόμενα δημιουργεί νέες προϋποθέσεις για τα άτομα της 3^{ης} ηλικίας που θέλουν να την ζήσουν με αξιοπρέπεια, αγάπη, φιλία και αλληλεγγύη.

Δημιουργεί επίσης αυξημένες υποχρεώσεις στην πολιτεία που θα πρέπει πλέον να προσαρμόσει τις κοινωνικές ανάγκες αυτών των ατόμων στα σύγχρονα δεδομένα και να τα στηρίξει ανάλογα.

Διακεκριμένοι επιστήμονες, με βαθιά γνώση του αντικείμενου, έχουν προσκληθεί και θα μιλήσουν για τα θέματα αυτά στην συγκεκριμένη ημερίδα. Πριν το μεσημέρι και στο τέλος της ημερίδας θα υπάρξει ελεύθερη συζήτηση με το κοινό.



Γηρατειά: Τι ξέρουμε και τι πρέπει να κάνουμε για να γιορτάσουμε τα 100 χρόνια μας

Παρασκευή 15 Μαρτίου 2024
Πολιτιστικό-Εκπαιδευτικό Κέντρο «Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ»



Πολιτιστικό - Εκπαιδευτικό
Κέντρο



Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

09.30-10.00:

Εισαγωγή: Γενικές Πληροφορίες
Ομιλητής: Γεράσιμος Ε. Κρασσάς

10.00-11.00:

Προεδρείο: Χρήστος Μπακιρτζής
Τα 12 ωρολόγια της γήρανσης
Ομιλητής: Γεώργιος Κολιάκος

11.00-11.30:

Διάλειμμα καφέ

11.30-12.30:

Προεδρείο: Κώστας Σολδάτος
Γήρανση και ανθρώπινος εγκέφαλος
Ομιλητής: Κώστας Φουντουλάκης

12.30-13.00:

Προεδρείο: Θεμιστοκλής Τζώτζας
Άνοια και διαταραχές μνήμης
Ομιλήτρια: Ευφροσύνη Κουτσουράκη

13.00-14.00:

Προεδρείο: Αθηνά Καπράρα
Προσδόκιμο ζωής. Παράγοντες που το επηρεάζουν
Ομιλητές:
Διατροφή και άσκηση Σταυρούλα Φαρδή
Φάρμακα Αναστάσιος Μόρτογλου

14.00-14.15

Συγκατοίκηση φίλων 60+ και 60-, Θεσσαλονίκη
Ομιλητής: Σάκης Καβακόπουλος

14.15-14.30

Προεδρείο: Θεμιστοκλής Τζώτζας
Συζήτηση με το κοινό

14.30-17.00:

Μεσημβρινή διακοπή

17.00- 18.00:

Προεδρείο: Κοκκώνα Κούζη-Κολιάκου
Γήρανση και ο ρόλος της λιποφουσκίνης
Ομιλητής: Αθανάσιος Κοτσίνας, Βασίλης Γοργούλης,

18.00-19.00:

Προεδρείο: Νικόλαος Ποντικίδης
Γήρανση, κυτταρική απόπτωση και κληρονομικότητα
Ομιλητής: Νεκτάριος Ταβερναράκης



Γηρατειά: Τι ξέρουμε και τι πρέπει να κάνουμε για να γιορτάσουμε τα 100 χρόνια μας

**Παρασκευή 15 Μαρτίου 2024
Πολιτιστικό-Εκπαιδευτικό Κέντρο «Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ»**



Πολιτιστικό - Εκπαιδευτικό
Κέντρο



Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 19.00-20.15:** Προεδρείο: **Γεράσιμος Κρασσάς**
Γηρατειά και υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας.
Ομιλητές:
Βοήθεια στο σπίτι **Ελένη Γιαννούδη**
ΚΑΠΗ **Λάζαρος Ζαχαριάδης**
Ψυχιατρική υποστήριξη **Δημήτριος Βαρτζόπουλος, Κώστας Σολδάτος**
Η αντιμετώπιση του γήρατος από την σκοπιά ενός Νομικού **Αχιλλέας Κουτσουράδης**
- 20.15-20.30:** Μελλοντική έρευνα. Πού θα πρέπει να εστιάσουμε το ενδιαφέρον μας
Ομιλητής: **Αθανάσιος Κοτσίνας**
- 20.30:** Προεδρείο: **Αναστάσιος Μόρτογλου**
Συζήτηση με το κοινό
Συμπεράσματα:
Ομιλητής: **Γεράσιμος Ε. Κρασσάς**



Γηρατειά: Τι ξέρουμε και τι πρέπει να κάνουμε για να γιορτάσουμε τα 100 χρόνια μας

**Παρασκευή 15 Μαρτίου 2024
Πολιτιστικό-Εκπαιδευτικό Κέντρο «Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ»**



Πολιτιστικό - Εκπαιδευτικό
Κέντρο



Γ. & Χ. ΚΡΑΣΣΑ

Πρόεδροι & Ομιλητές

- **Δρ. Δημήτριος Βαρτζόπουλος**, Νευρολόγος Ψυχίατρος, Διδάκτωρ Παν/μίου Βόννης, Υφυπουργός Υγείας
- **Δρ. Βασίλης Γοργούλης**, Καθηγητής Ιστολογίας-Εμβρυολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
- **Λάζαρος Ζαχαριάδης**, Αντιδήμαρχος Μέριμνας για την Τρίτη Ηλικία, Δήμος Θεσσαλονίκης
- **Δρ. Αθηνά Καπράρα**, Ενδοκρινολόγος, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Δημοκρίτειου Παν/μίου
- **Ελένη Γιαννούδη**, Αντιδήμαρχος Απασχόλησης, Κοιν. Προστασίας - Αλληλεγγύης, Παιδείας και Δια Βίου Μάθησης, Δήμος Πυλαίας - Χορτιάτη
- **Σάκης Καβακόπουλος**, Πρόεδρος της Πρωτοβουλίας «Συγκατοίκηση φίλων 60+ και 60-, Θεσσαλονίκη»
- **Δρ. Γεώργιος Κολιάκος**, Καθηγητής Βιοχημείας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ
- **Δρ. Αθανάσιος Κοτσίνας**, Αναπληρωτής Καθηγητής, Εργ Ιστολογίας-Εμβρυολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ
- **Δρ. Κοκκώνα Κούζη – Κολιάκου**, Καθηγήτρια Ιστολογίας – Εμβρυολογίας Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ
- **Δρ. Αχιλλέας Κουτσουράδης**, Καθηγητής Νομικής Σχολής, ΑΠΘ
- **Δρ. Ευφροσύνη Κουτσουράκη**, Αν. Καθηγήτρια Νευρολογίας - Νευροανοσολογίας ΑΠΘ, Υπεύθυνη Εξωτ. Ιατρείων Ανοιών και διαταραχών μνήμης Α' Νευρολογικής κλινικής ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ
- **Δρ Γεράσιμος Κρασσάς**, Ενδοκρινολόγος, Άμισθος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Πρόεδρος Επιστημονικού Συμβουλίου, ΙΑΣΕΙΟΥ Πρότυπου Πολυιατρείου, Fellow του Βασιλικού Κολεγίου Παθολόγων Η.Β. (FRCP UK)
- **Δρ. Αναστάσιος Μόρτογλου**, Ενδοκρινολόγος, Δ/ντής Ενδοκρινολογικής Κλινικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών.
- **Δρ. Χρήστος Μπακιρτζής**, Νευρολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Β' Νευρολογικής Κλινικής ΑΠΘ, Επιστημονικά Υπεύθυνος Νευρολογικού Ιατρείου ΙΑΣΕΙΟΥ Πρότυπου Πολυιατρείου
- **Δρ. Νίκος Ποντικίδης**, Ενδοκρινολόγος, τ. Δ/ντής Ενδοκρινολογικής Κλινικής Νοσοκομείου ΠΑΝΑΓΙΑ Θεσσαλονίκης
- **Δρ. Κώστας Σολδάτος**, Καθηγητής Ψυχιατρικής, Πρόεδρος «Ελληνικής Εταιρείας για την Προαγωγή της Ψυχιατρικής και των Συναφών Επιστημών»



**Γηραιά: Τι ξέρουμε και τι πρέπει να
κάνουμε για να γιορτάσουμε τα 100
χρόνια μας**

**Παρασκευή 15 Μαρτίου 2024
Πολιτιστικό-Εκπαιδευτικό Κέντρο «Γ.
& Χ. ΚΡΑΣΣΑ»**



- **Δρ. Νεκτάριος Ταβερναράκης**, Πρόεδρος, Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ), Καθηγητής, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Πρόεδρος, European Institute of Innovation and Technology (EIT)
- **Δρ. Θεμιστοκλής Τζώτζας**, Ενδοκρινολόγος, Κλινική ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ, Πανόραμα - Θεσσαλονίκη
- **Σταυρούλα Φαρδή**, Διατροφολόγος – Διαιτολόγος MSc, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ Παν/μιο, Αθήνα
- **Δρ. Κώστας Φουντουλάκης**, Καθηγητής Ψυχιατρικής Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ