ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΗΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Η Τέχνη της Ευεξίας και της Μακροζωίας

Θεματικός κύκλος ομιλιών και βιωματικών εργαστηρίων

για την Ευεξία από τη Χ.Α.Ν.Θ.

σε συνεργασία με το Ανοικτό Πανεπιστήμιο του Δήμου Θεσσαλονίκης

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

Τρίτη 20 Οκτωβρίου, 18:00 – 20:00, Κέντρο Ιστορίας Δήμου Θεσσαλονίκης

Θέμα: Πρακτικές Ευεξίας και Αυτοφροντίδας.

Εισηγήτρια : ΣΟΦΙΑ ΣΤΑΓΚΙΚΑ, Κοσμετολόγος ειδίκευση στην Βοτανοθεραπεία-Ρεφλεξιολογία-Αρωματοθεραπεία. Σύμβουλος Φυσικής Ευεξίας.

Θέμα: Γιόγκα προσώπου για φυσική αντιγήρανση και ψυχική χαλάρωση.

Εισηγήτρια: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΣΑΡΡΗ, Δασκάλα Yoga και Face Yoga.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2026

Κυριακή 1 Νοεμβρίου, 10:00 - 15:00, Ιστορικό Κτίριο Χ.Α.Ν.Θ.

Βιωματικά Εργαστήρια Ευεξίας στην Χ.Α.Ν.Θ.

Μέσα από τα βιωματικά εργαστήρια του Τμήματος Γυμναζομένων και του Τομέα Εκπαίδευσης της Χ.Α.Ν.Θ., οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να συνδυάσουν τη σωματική άσκηση, την ψυχική ευεξία και τη δημιουργική έκφραση.

Η άσκηση, η φροντίδα του σώματος και οι τεχνικές χαλάρωσης συμβάλλουν στην ευεξία και τη βελτίωση της καθημερινότητας, ενώ η κεραμική, το σκίτσο και το σχέδιο, η δημιουργική γραφή και η φωτογραφία καλλιεργούν τη φαντασία, την αισθητική αντίληψη και την προσωπική έκφραση, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη βιωματική εμπειρία.

Τα εργαστήρια προσφέρουν έναν χώρο ελεύθερης έκφρασης, συνεργασίας και προσωπικής εξέλιξης, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της δημιουργικότητας, της αυτοπεποίθησης και της συνολικής ποιότητας ζωής.

Σημείωση: Οι θέσεις των εργαστηρίων είναι περιορισμένες και διαφορετικές ανά τμήμα. Θα τηρηθεί λίστα προτεραιότητας.

Πρόγραμμα Εργαστηρίων – Τμήμα Γυμναζομένων

Ώρες	Εργαστήριο	Αριθμός Συμμετεχόντων	Εργαστήριο	Αριθμός Συμμετεχόντων
10:00-11:00	TAI CHI	40	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	50
11:00-12:00	TAI CHI	40	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	50
12:00-13:00	ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	30	CHAIR YOGA	30
13:00-14:00	ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	30	CHAIR YOGA	30
14:00-15:00	YIN YOGA	40		

Πρόγραμμα Εργαστηρίων – Τομέας Εκπαίδευσης

Ώρες	Εργαστήριο	Αριθμός Συμμετεχόντων	Αίθουσα
10:00-11:00	Κεραμική	10	Αίθουσα Κεραμικής
11:00-12:00	Κεραμική	10	Αίθουσα Κεραμικής
10:00-11:00	Σκίτσο/ Σχέδιο	10	311
11:00-12:00	Σκίτσο/ Σχέδιο	10	311
12:00-14:00	Η γλώσσα του Κινηματογράφου	25	303
12:00-13:00	Φωτογραφία	10	Σεμιναρίων
13:00-14:00	Φωτογραφία	10	Σεμιναρίων

- *ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ*: Βασικές τεχνικές αυτοάμυνας για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. *Εισηγητής*: ΣΤΑΥΡΟΣ ΤΑΡΑΜΠΑΤΖΙΔΗΣ, Δάσκαλος Πολεμικών Τεχνών. Bujinkan Shidoshi 7th Dan.

- *CHAIR YOGA:* Chair yoga για χαλάρωση και ευεξία. *Εισηγήτρια*: ΙΩΑΝΝΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ, Δασκάλα γιόγκα.
- *TAI CHI & Qi -GONG*: Tai Chi, μια αρχαία πρακτική μακροζωίας. *Εισηγήτρια*: ΚΟΡΤΕΣΣΑ ΤΣΙΦΟΔΗΜΟΥ, Δασκάλα Tai Chi & Qi-gong.
- *YIN YOGA*: Yin Yoga για διάταση των μυών και αποφόρτιση από το στρες. Ε*ισηγήτρια*: ΕΛΙΝΑ ΙΩΑΝΝΟΥ, Δασκάλα Yoga.
- *ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ*: Χοροθεραπεία για χαλάρωση και έκφραση μέσω της κίνησης. *Εισηγήτρια*: ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΜΕΛΕΚΟΥ, Δασκάλα Χορού.
- Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ: Το εργαστήριο πραγματοποιείται από τον Ανέστη Ποϊράζη και την Έφη Τράσια, **Film Factory.**

Τρίτη 3 Νοεμβρίου, 18:00- 20:00, Κέντρο Ιστορίας Δήμου Θεσσαλονίκης

Θέμα: Wellaging προσθέτοντας ζωή στα χρόνια. Η Επιστήμη της υγιούς και ενεργού γήρανσης.

Εισηγητής: Στεφανίδης Κυριάκος Γενικός οικογενειακός ιατρός - Βελονιστής, ομοιοπαθητικός, Master στην Αισθητική Ιατρική, Φυσιοθεραπευτής Μετεκπαίδευση στην Αθλητιατρική

Τρίτη 10 Νοεμβρίου, 18:00- 20:00, Κέντρο Ιστορίας Δήμου Θεσσαλονίκης

Θέμα: Ψυχολογία και Ευεξία για όλους

Εισηγητής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ, Επόπτης ψυχοθεραπείας - NLP Master @ Life coach ΕΚΠΑ- Πιστοποιημένος εκπαιδευτής ενηλίκων από τον ΕΟΠΠΕΠ

Τρίτη 24 Νοεμβρίου, 18:00- 20:00, Κέντρο Ιστορίας Δήμου Θεσσαλονίκης
Θέμα: Ψυχολογική υγιεινή της εργασίας και πρόληψη burn out.

Εισηγητής: ΚΕΧΑΓΙΑΣ ΠΕΤΡΟΣ, MSc Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, Εκπαιδευτής.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2026

Τρίτη 1 Δεκεμβρίου, 18:00- 20:00, Κέντρο Ιστορίας Δήμου Θεσσαλονίκης

Θέμα: Ενσυνειδητότητα: Παράγοντας ευεξίας και σημαντικό εφόδιο στη διαχείριση του στρες.

Εισηγήτρια: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Επόπτρια Γκεστάλτ.

Τρίτη 8 Δεκεμβρίου, 18:00 – 20:00, Κέντρο Ιστορίας Δήμου Θεσσαλονίκης

Θέμα: Τι είναι πραγματικά η Ευεξία (Wellbeing) και πώς συνδέεται με τη

Μακροζωία (Longevity);

Εισηγητής: ΘΑΝΟΣ ΚΕΝΑΝΙΔΗΣ, Phd, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.