



Πρόγραμμα Ημερίδας

- 14.30 - 15.00** Προσέλευση - Καφές
- 15.00 - 15.20** Χαιρετισμός
Χρήστος Σακάρης, Πρόεδρος προσωρινής διοίκησης ΠΣΑΣ
- 15.20 - 15.40** Προβλήματα που μπορεί να επιφέρει η λανθασμένη στάση του σώματος κατά την εργασία ή άλλα προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία, πώς μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε και πότε πρέπει να ζητήσουμε ιατρική συμβουλή.
Κωνσταντίνος Ιντζόγλου, Ορθοπεδικός Χειρουργός, Διευθυντής Β' Ορθοπεδικής Κλινικής ΙΑΣΩ Γενική Κλινική.
- 15.40 - 16.00** Ασκήσεις για τους πόνους στον αυχένα και την πλάτη, που μπορούν να γίνουν στο γραφείο και κάποιες τεχνικές χαλάρωσης
Μάντη Περσάκη, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Pilates Instructor.
- 16.20 - 16.40** Πρώτες Βοήθειες για Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) και χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή - Πρωτόκολλο επικοινωνίας με ΕΚΑΒ - Πνιγμονή
Ελληνική Ομάδα Έρευνας και Διάσωσης (Ε.ΟΜ.Ε.Δ.).
- 16.40 - 17.00** Σ.Π.Α.Σ. = Στοπ στο Πολύ Άγχος και Στρες
Δημήτριος Τσούχλος, Transformational Coach & Organizational Reformer.

