



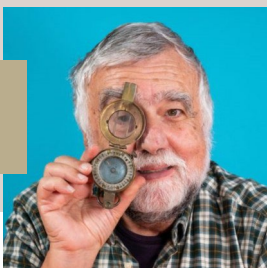
ΣΕΙΡΑ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΟΜΙΛΙΩΝ

# Μακροβιότητα και Κοινωνικές Μεταβάσεις

Από την πρόκληση στην κοινή ευθύνη

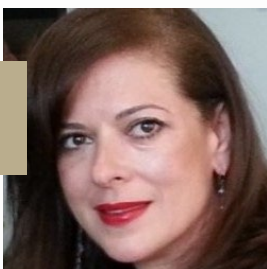


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1/2

28.01  
2026

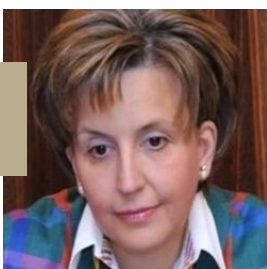
**Μάνος Καστρινάκης:** Η ζωή των 100 ετών είναι εδώ.  
Δεν είμαστε έτοιμοι.

Τι σημαίνει μακροβιότητα για το μέλλον της κοινωνίας; Ενώ η "ζωή των 100 ετών" έχει πάψει να είναι απλή επιστημονική φαντασία, η κοινωνία, τα συστήματα και η προσωπική μας νοοτροπία υστερούν δραματικά σε σχέση με αυτήν τη νέα πραγματικότητα. Η παγίωση της ζωής σε ένα μοντέλο τριών σταδίων (εκπαίδευση, εργασία, συνταξιοδότηση) καθιστά τα 100 χρόνια βιολογικής ζωής οικονομικά και ψυχολογικά επισφαλή. Τι πρέπει να γίνει για να απολαμβάνουμε ένα πλήρες και παραγωγικό μέλλον;

25.02  
2026

**Μαριλένα Κάβουρα:** "Δες με, Κατάλαβέ με, Φρόντισέ με"  
Το παράδειγμα φροντίδας ηλικιωμένων της Αυστραλίας

Η ομιλία αναλύει το αυστραλιανό σύστημα My Aged Care, με έμφαση στους φροντιστές, την εκπαίδευση και την αξιολόγησή τους, και δείχνει πώς διασφαλίζεται η ποιότητα φροντίδας. Τι χρειάζεται για να μεταπηδήσει η Ελλάδα από ένα είδος ιδιωτικών υπηρεσιών χαμηλής ποιότητας και ακριβής φροντίδας ηλικιωμένων, σε ένα ολοκληρωμένο και αξιόπιστο σύστημα φροντίδας που θα βελτιώσει την ποιότητα ζωής των μεγαλύτερων συμπολιτών μας και θα οδηγήσει στην αποφόρτιση των οικογενειών;

18.03  
2026

**Όλγα Σίσκου:** Οι πολίτες στέλνουν τα μηνύματά τους για την πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας

Η εισήγηση παρουσιάζει τα αποτελέσματα της διακρατικής μελέτης PARIS του ΟΟΣΑ, με συμμετοχή 107.000 χρηστών ΠΦΥ σε 19 χώρες, και αναδεικνύει την οπτική των πολιτών στην αξιολόγηση υπηρεσιών. Θα γίνει αξιολόγηση των ευρημάτων στην Ελλάδα συγκριτικά και με τις υπόλοιπες συμμετέχουσες χώρες, και θα αναλυθούν τα θέματα που χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης από την πολιτική ηγεσία του υπουργείου υγείας.

22.04  
2026

**Σάκης Καβακόπουλος:** Συγκατοίκηση στην Τρίτη Ηλικία - Μαζί,  
ζούμε καλύτερα - Νέα μοντέλα ζωής για την ώριμη ηλικία

Η ομιλία έρχεται να αναδείξει τη σύγχρονη απάντηση στις προκλήσεις της στεγαστικής κρίσης, αλλά και της ανάγκης για ουσιαστική συντροφικότητα στην τρίτη ηλικία. Η πρωτοβουλία Συγκατοίκησης Φίλων 60±, που ξεκίνησε το 2022 και σήμερα μετρά πάνω από 14.000 μέλη σε όλη τη χώρα, δείχνει πως η κοινή στέγαση ανθρώπων συγγενών φύσεων μπορεί να γίνει το νέο κοινωνικό κύτταρο, προσφέροντας ζεστασιά, αλληλεγγύη, ποιότητα ζωής και ένα πιο συλλογικό και αξιοπρεπές μέλλον στην τρίτη ηλικία.

Η συμμετοχή είναι ελεύθερη και ανοικτή στο κοινό, κατόπιν εγγραφής - Μετά το πέρας των ομιλιών, ακολουθεί συζήτηση με το ακροατήριο

27.05  
2026



### Διομήδης Σπινέλλης: Μακροβιότητα 2.0: Τώρα με τεχνητή νοημοσύνη

Η ομιλία περιλαμβάνει την προσωπική πορεία του ομιλητή μέσα από δεκαετίες τεχνολογικής εξέλιξης, από τους πρώτους υπολογιστές έως τη σημερινή επανάσταση της τεχνητής νοημοσύνης και δείχνει πως η εκθετική ανάπτυξη της υπολογιστικής ισχύος, του λογισμικού και των δεδομένων οδήγησε σε εργαλεία που ενισχύουν την παραγωγικότητα, την έρευνα και την ανθρώπινη μακροβιότητα, επισημαίνοντας παράλληλα τους κινδύνους που αυτά συνεπάγονται.

24.06  
2026



### Χάρης Κοκκώσης: Η Μάθηση δεν έχει Ηλικία – Ο αναμενόμενος ρόλος των Πανεπιστημίων για την Τρίτη Ηλικία

Ο κόσμος μας μεταβάλλεται ραγδαία. Καθώς ο πληθυσμός άνω των 60 αναμένεται να διπλασιαστεί έως το 2050, προκύπτει επιτακτική ανάγκη για ενίσχυση της κοινωνικής ισότητας και υποστήριξη των προσαρμοστικών αναγκών τους. Τα Πανεπιστήμια καλούνται να αναλάβουν κρίσιμο ρόλο, επεκτείνοντας και προσαρμόζοντας τα προγράμματα εκπαίδευσης της Τρίτης Ηλικίας, ενισχύοντας τη σύνδεση των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας με την κοινωνία και επιτρέποντάς τους να συνεχίσουν να συμβάλλουν ενεργά.

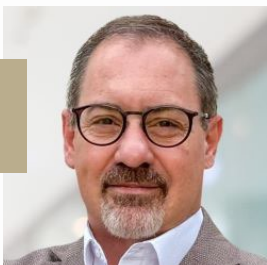
23.09  
2026



### Άννα Καραμάνου: Mentoring & Coaching για δυνατές Γυναίκες!

Η ομιλία παρουσιάζει το πρόγραμμα 'Mentoring & Coaching για δυνατές Γυναίκες!', ένα έργο για την ενδυνάμωση γυναικών όλων των ηλικιών, με στόχο την προσωπική ανάπτυξη, την επαγγελματική εξέλιξη και τη συμμετοχή στα κέντρα αποφάσεων. Μέσα από καθοδήγηση, αυτογνωσία και ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων, το πρόγραμμα απαντά στις έμφυλες ανισότητες και ενισχύει την ισότιμη παρουσία των γυναικών στην κοινωνία και την εργασία.

21.10  
2026



### Δήμος Αντωνίου: Κακοποίηση ηλικιωμένων: εγκλήματα πίσω από κλειστές πόρτες

Η ομιλία εξετάζει ένα από τα πλέον ανησυχητικά κοινωνικά φαινόμενα που πλήττουν τις σύγχρονες κοινωνίες: την κακοποίηση ηλικιωμένων, ένα φαινόμενο με βαθιές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, που πλήττει σοβαρά την ποιότητα ζωής τους και συχνά οδηγεί τα θύματα σε κοινωνική απομόνωση. Στην ομιλία θα αναλυθούν επίσης οι καλές πρακτικές που εφαρμόζονται παγκοσμίως για την καταπολέμηση αυτών των φαινομένων.

18.11  
2026



### Αλέξανδρος Γιαννόπουλος: Από την Άσκηση στη Μακροβιότητα: Η Φυσική Αγωγή ως Θεμέλιο και Φιλοσοφία Ζωής

Μια ομιλία για τον καθοριστικό ρόλο της σωματικής άσκησης στη διατήρηση της υγείας και της λειτουργικότητας κατά την ώριμη ηλικία. Μέσα από επιστημονικά τεκμηριωμένα δεδομένα, θα παρουσιαστούν οι τρόποι με τους οποίους η άσκηση συμβάλλει στη ρύθμιση του μεταβολισμού, στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων και στη βελτίωση της ψυχικής και γνωστικής υγείας. Στόχος είναι να αναδειχθεί ότι η άσκηση δεν προσθέτει μόνο χρόνια στη ζωή, αλλά και ζωή στα χρόνια ανοίγοντας έτσι το δρόμο για τη μακροβιότητα.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ