

«Ιπποκράτης 2026: Ζώντας την κληρονομιά»

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων

### **A. Επιστημονικό Πρόγραμμα**

#### **Πέμπτη, 7 Μαΐου 2026 — Ημέρα Ιατρών**

**Τόπος:** Αμφιθέατρο «Ιπποκράτης», Τμήμα Ιατρικής, Βιόπολη Λάρισας

**Κοινό:** Κυρίως ιατροί και επαγγελματίες υγείας

Η πρώτη ημέρα του Συνεδρίου αφιερώνεται στην ιατρική κοινότητα. Μέσα από σύντομες, εστιασμένες ομιλίες από εκπροσώπους διαφορετικών ιατρικών ειδικοτήτων, αναδεικνύεται η πολυδιάστατη φύση της παχυσαρκίας ως νόσου και η αναγκαιότητα της διεπιστημονικής συνεργασίας στη διαχείρισή της. Παθολόγοι, ενδοκρινολόγοι, καρδιολόγοι, χειρουργοί, ψυχίατροι και ειδικοί διατροφής θα παρουσιάσουν τις πιο ενημερωμένες κλινικές προσεγγίσεις.

#### **Παρασκευή & Σάββατο, 8–9 Μαΐου 2026 — Ημέρες Ανοιχτές στο Κοινό**

**Τόπος:** Αμφιθέατρο κτιρίου «Κατσίγρα», Πλατεία Ταχυδρομείου

**Κοινό:** Ανοιχτό για όλους τους πολίτες, ελεύθερη είσοδος

Οι δύο επόμενες ημέρες στρέφονται προς τον πολίτη. Γιατροί διαφορετικών ειδικοτήτων θα μιλήσουν με απλή, κατανοητή γλώσσα για **μύθους και αλήθειες γύρω από την παχυσαρκία**: αίτια, συνέπειες, σύγχρονες θεραπείες και τρόποι πρόληψης. Ο πολίτης καλείται να παρακολουθήσει, να ρωτήσει και να ενημερωθεί.

### **B. Δράσεις για το Κοινό — Αλκαζάρ & Κεντρική Πόλη**

Παράλληλα με τις επιστημονικές συνεδρίες, η πόλη της Λάρισας μεταμορφώνεται σε χώρο ενεργής ενημέρωσης και πρόληψης. Ενημερωτικά Περιπτερα-Δράσεις αναπτύσσονται στον Ιπποκράτειο Τόπο στο πάρκο του Αλκαζάρ, με τη συμμετοχή τμημάτων του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (ΤΕΦΑΑ, Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, Γεωπονίας & Αγροτικού Περιβάλλοντος, Ιατρικής), του Φαρμακευτικού Συλλόγου Λάρισας και του Πανελληνίου Συλλόγου Παχυσαρκίας.

#### **Ώρες Λειτουργίας (Αλκαζάρ)**

**Πέμπτη & Παρασκευή:** 10:00–13:00 και 17:30–20:00

**Σάββατο:** 10:00–13:00

#### **Αναλυτικές Δράσεις**

##### **1. Σωματομετρικός Έλεγχος**

Μέτρηση σωματικού βάρους και ύψους, υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και ενημέρωση από ειδικευμένο προσωπικό. Δωρεάν για όλους τους πολίτες.

##### **2. Πρότυπο Σχολικό Κυλικείο**

Επίδειξη υγιεινών διατροφικών επιλογών για παιδιά σχολικής ηλικίας, βάσει

των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών. Απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς και μαθητές.

### **3. Ψηφιακή Ενημέρωση**

Διανομή QR codes που παρέχουν άμεση πρόσβαση σε επιστημονικά τεκμηριωμένο εκπαιδευτικό υλικό, διατροφικούς οδηγούς και πόρους πρόληψης, δωρεάν για όλους.

### **4. Προληπτικός Έλεγχος Όρασης Παιδιών**

Μέτρηση διάθλασης με χρήση σύγχρονου φορητού οφθαλμολογικού εξοπλισμού για την έγκαιρη ανίχνευση διαθλαστικών ανωμαλιών σε παιδιά.

### **5. Φαρμακευτική Συμβουλευτική**

Ενημέρωση από φαρμακοποιούς για φαρμακοεπαγρύπνηση, άυλη συνταγογράφηση και πρόληψη του μελανώματος. Δυνατότητα εξατομικευμένης συμβουλής.

### **6. Διαδραστικά Παιχνίδια Υγείας**

Διαδραστικά παιχνίδια για παιδιά και ενήλικες που προωθούν την υιοθέτηση υγιεινής συμπεριφοράς, ισορροπημένης διατροφής και σωστών διατροφικών συνηθειών με ευχάριστο και προσιτό τρόπο.

### **7. Αναβίωση της Αρχαίας Συνταγής — Ο Ιπποκράτειος Ζωμός**

Την Πέμπτη 7 Μαΐου, το πρωί, στον Ιπποκράτειο Τόπο του Αλκαζάρ, θα πραγματοποιηθεί μια μοναδική δράση αναβίωσης: επί τόπου παρασκευή του Ιπποκράτειου Ζωμού, βάσει της αρχαίας συνταγής που αποδίδεται στον ίδιο τον Ιπποκράτη.

Ο Ιπποκράτειος Ζωμός -γνωστός στην αρχαιότητα ως πτισάνη- χρησιμοποιούνταν ως θεραπευτικό σκεύασμα για την ενίσχυση του οργανισμού, την αποτοξίνωση και την αποκατάσταση της πεπτικής ισορροπίας.

Ενημερωτικά περίπτερα θα είναι επίσης εγκατεστημένα στην Κεντρική Πλατεία και την Πλατεία Ταχυδρομείου καθ' όλη τη διάρκεια του Συνεδρίου.

## **Γ. 1<sup>ος</sup> Μαθητικός Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός**

[«Σώμα σε Ισορροπία: από τον Ιπποκράτη στην Παιδική – Εφηβική Παχυσαρκία του Σήμερα»](#)

Στο πλαίσιο του 4ου Ιπποκράτειου Συνεδρίου, η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας, την Περιφέρεια Θεσσαλίας και τον Σύλλογο Φίλων του Ιπποκράτη, διοργανώνει τον 1ο Μαθητικό Καλλιτεχνικό Διαγωνισμό — μια πρωτοβουλία που φέρνει τη νέα γενιά στο επίκεντρο της δράσης.

Ο διαγωνισμός αναγνωρίζει ότι ήδη από την αρχαιότητα ο Ιπποκράτης είχε επισημάνει τους κινδύνους της παχυσαρκίας, τονίζοντας τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και της σωματικής άσκησης. Η θεμελιώδης αρχή του: **«Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου»** παραμένει εξαιρετικά επίκαιρη.

### **Στόχοι Διαγωνισμού**

- Ευαισθητοποίηση των νέων γύρω από το ζήτημα της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας
- Γνωριμία με τη διαχρονική αξία της ιπποκρατικής σκέψης για τη διατροφή, την άσκηση και την υγεία
- Έκφραση ιδεών, προβληματισμών και προτάσεων για έναν υγιή τρόπο ζωής μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία

### Θεματολογία

Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναπτύξουν έργα γύρω από τρεις θεματικούς άξονες:

- **Η Κληρονομιά:** Πώς η μεσογειακή διατροφή (κληρονόμος της αρχαίας διατροφής) μπορεί να νικήσει την επεξεργασμένη τροφή;
- **Το Παρόν:** Οι αιτίες της παιδικής-εφηβικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα σήμερα (καθιστική ζωή, οθόνες, fast food).
- **Η Ισορροπία:** Προτάσεις για υγιεινές συνήθειες ζωής.

Τα έργα που θα διακριθούν θα τιμηθούν με σημαντικά βραβεία σε ειδική τελετή απονομής το Σάββατο το απόγευμα στο Δημοτικό Ωδείο Λάρισας.

### Δ. Εικαστική Έκθεση «Έν τέχνη ιατρική»

Στο πλαίσιο του Συνεδρίου, η Ιατρική Σχολή συνδιοργανώνει με το Σωματείο Εικαστικών Λάρισας «Οκτώ» μια εξαιρετική εικαστική έκθεση. Ο τίτλος «**Έν τέχνη ιατρική**» παραπέμπει στην ιπποκρατική αντίληψη της ιατρικής ως τέχνης: μια σύνθεση θεωρητικής γνώσης και πρακτικής δεξιοτεχνίας, επιστήμης και ανθρωπιάς.

Είκοσι τρεις καλλιτέχνες εμπνέονται από τον κόσμο της ιατρικής, τη μυθολογία της θεραπείας και τη φιλοσοφία του Ιπποκράτη, μεταγράφοντας έννοιες όπως η ασθένεια, η φθορά, ο πόνος και η ίαση σε οπτικές φόρμες — υπενθυμίζοντας ότι «**εκεί όπου η ιατρική επιστήμη ολοκληρώνει τη διάγνωση και τη θεραπεία, η τέχνη συνεχίζει με την ίαση της ψυχής**».

**Επιμέλεια:** Ειρήνη Ρώσσιου

**Συμμετέχοντες καλλιτέχνες:** 23 δημιουργοί του Σωματείου Εικαστικών «Οκτώ»

**Εγκαίνια:** Δευτέρα 5 Μαΐου 2026, ώρα 20:00

**Διάρκεια έκθεσης:** 5 Μαΐου – 6 Ιουνίου 2026

### Ε. Καλλιτεχνικό Πρόγραμμα

Το Συνέδριο πλαισιώνεται από ένα πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα, ανοιχτό για όλους τους πολίτες.

**Παρασκευή 8 Μαΐου 2026 — Συναυλία Φιλαρμονικής Ορχήστρας**

**Ώρα:** 20:30

**Τόπος:** Προαύλιος χώρος κτιρίου «Κατσίγρα», Πλατεία Ταχυδρομείου

**Σάββατο 9 Μαΐου 2026 — Σύνολο Πνευστών & Μπαλέτο**

**Ώρα:** 19:30

**Τόπος:** Αίθουσα Συναυλιών, Δημοτικό Ωδείο Λάρισας

Συναυλία Συνόλου Πνευστών με τη συμμετοχή της Δημοτικής Σχολής Μπαλέτου — μια βραδιά που συνδυάζει μουσική και χορογραφία σε μια γιορτή τέχνης.

«Ἐκ τῶν γυμνασίων τὰ πλέον τῶν νοσημάτων λύεται».

Ιπποκράτης, Αφορισμοί

Το 4ο Ιπποκράτειο Ιατρικό Συνέδριο είναι μια ανοιχτή πρόσκληση προς ολόκληρη την κοινωνία — γιατρούς, εκπαιδευτικούς, μαθητές, γονείς και πολίτες. Μια πρόσκληση να ενημερωθούμε, να στοχαστούμε και να επενδύσουμε μαζί στην υγεία μας.

**Επικοινωνία & Πληροφορίες**

<http://meduth.online/4Ippokrateio/>