

Εσπερίδα του Μητροπολιτικού Κολεγίου Ρόδου

Wellbeing: Αναζητώντας την ευζωία το 2026 — Μύθοι και Αλήθειες

Τρίτη 5 Μαΐου 2026, 18:00

Αίθουσα Συνεδριάσεων «Γ.Β. Καραγιάννης», Επιμελητηρίου Δωδεκανήσου

Είσοδος Ελεύθερη

Το Μητροπολιτικό Κολέγιο Ρόδου σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου, το Δικηγορικό Σύλλογο Ρόδου, το Επιμελητήριο Δωδεκανήσου και την Ιερά Μητρόπολη Ρόδου, διοργανώνει την **Τρίτη 5 Μαΐου 2026, στις 18:00**, στην Αίθουσα Συνεδριάσεων «Γ.Β. Καραγιάννης» του Επιμελητηρίου Δωδεκανήσου, ανοιχτή εσπερίδα με θέμα «Wellbeing: Αναζητώντας την ευζωία το 2026 — Μύθοι και Αλήθειες». Στόχος της εκδήλωσης είναι να φωτίσει, με εύληπτο τρόπο και διεπιστημονική ματιά, τις σύγχρονες έννοιες της ευεξίας και της ευζωίας, και να απομυθοποιήσει τις παραπληροφορίες που κυριαρχούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η εσπερίδα φιλοδοξεί να δώσει στο κοινό της Ρόδου μια ολοκληρωμένη εικόνα του ευ ζην, συνδυάζοντας οπτικές από τη φυσικοθεραπεία και την αποκατάσταση, τη διατροφή, την πνευματική και ψυχική υγεία, την ψυχολογία, το δίκαιο και την οικονομία.

Την εκδήλωση συντονίζει και παρουσιάζει η δημοσιογράφος κα **Ρένα Παυλάκη**.

Πρόγραμμα

Ώρα	Διάρκεια	Θεματική / Ομιλητής
18:00	15'	Προσέλευση — Έναρξη - Χαιρετισμοί
18:15	10'	«Χρόνιος πόνος και φυσικοθεραπεία: πώς οι αλλαγές στον τρόπο ζωής ενισχύουν την αποκατάσταση» <i>Κατερίνα Χατζηχριστοδούλου, Φυσικοθεραπεύτρια, M.Sc., Υπεύθυνη Προγράμματος Φυσικοθεραπείας και Κλινικής Άσκησης Μητροπολιτικού Κολλεγίου.</i>
18:25	10'	«Η ευζωία στην τρίτη ηλικία ως ενεργή στάση ζωής: σώμα, νους και κοινωνική σύνδεση» <i>Χατζή Χρυσάνθη, Νοσηλεύτρια ΚΑΠΗ Δήμου Ρόδου, ΠΜΣ Διατροφή Ευζωία και Δημόσια Υγεία.</i>
18:35	10'	«Από το TikTok στο Διαιτολογικό Γραφείο: Αποκαθιστώντας την αλήθεια για τα GLP-1 και την πραγματική ευζωία» <i>Δρ. Λήδα Παπακωνσταντίνου, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, BSc, MSc, M.Ed, PhD., Καθηγήτρια Μητροπολιτικού Κολλεγίου.</i>

Ώρα	Διάρκεια	Θεματική / Ομιλητής
18:45	10'	«Η Χριστιανική Πνευματικότητα ως Υπαρξιακή Πρόταση Ποιότητας Ζωής» <i>Πρωτοπρεσβύτερος Νεκτάριος Κάνιας, ΜΔΕ στην Ορθόδοξη Θεολογία, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας (Μέλος Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής).</i>
18:55	10'	«Η ευημερία ως δικαίωμα (;)» <i>Δρ. Αριστείδης Τσάτσος, Δικηγόρος Ρόδου, Καθηγητής Νομικής Σχολής Μητροπολιτικού Κολλεγίου</i>
19:05	10'	«Αποδομώντας την ευεξία: Οι μύθοι της σύγχρονης κουλτούρας» <i>Μαρία Ξεπαπαδάκη, MSc Social & Applied Psychology, Καθηγήτρια Ψυχολογίας Μητροπολιτικού Κολλεγίου</i>
19:15	10'	«Ευεξία και Επιχειρηματικότητα: Πραγματικότητα και τάσεις» <i>Γιολάντα Κάππα, Μέλος ΔΣ Επιμελητηρίου Δωδεκανήσου, Ταμίας της Ένωσης Τουριστικών Γραφείων Δωδεκανήσου.</i>
19:25	20'	Συζήτηση — Ερωτήσεις κοινού

Παράλληλες Δραστηριότητες για Παιδιά

Για να γίνει η εκδήλωση προσβάσιμη και σε γονείς που θέλουν να συμμετάσχουν, η εσπερίδα θα συνοδεύεται από παράλληλες, βιωματικές δράσεις για παιδιά, σχεδιασμένες και εποπτευόμενες από τις σχολές του Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ρόδου, υπό τον συντονισμό της Μαρίας Ξεπαπαδάκη.

- **Δράση Τμημάτων Λογοθεραπείας & Ψυχολογίας**— απευθύνεται σε παιδιά **6–10 ετών**. Διαδραστικές ασκήσεις και παιχνίδια λόγου, που αναδεικνύουν τον ρόλο της επικοινωνίας στην ψυχική και κοινωνική ευεξία.
- **Δράση Τμημάτων Προσχολικής Αγωγής/Ψυχολογίας** — απευθύνεται σε παιδιά **3–5 ετών**. Δημιουργικές δραστηριότητες και βιωματικά παιχνίδια, με έμφαση στη συναισθηματική ανάπτυξη και την ευζωία της προσχολικής ηλικίας.

Ερευνητικά Posters Φοιτητών & Τμημάτων

Παράλληλα με τις ομιλίες, οι φοιτήτριες και οι φοιτητές του Μητροπολιτικού Κολλεγίου Ρόδου θα παρουσιάσουν στο κοινό ερευνητικά posters σε επιστημονικά ζητήματα που συνδέονται με τη θεματική της εσπερίδας. Παράλληλα, τα τμήματα του Κολλεγίου θα παρουσιάσουν δικά τους posters με πληροφορίες για το εκπαιδευτικό τους έργο. Οι επισκέπτες θα μπορούν να σαρώνουν τους κωδικούς QR που συνοδεύουν κάθε poster για να αποκτήσουν αναλυτικότερη ενημέρωση και υλικό.

Συνδιοργάνωση

Η εσπερίδα διοργανώνεται από το Μητροπολιτικό Κολλέγιο Ρόδου και τελεί υπό την αιγίδα και τη συνδιοργάνωση των ακόλουθων φορέων:

- Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου
- Δικηγορικός Σύλλογος Ρόδου

- Επιμελητήριο Δωδεκανήσου
- Ιερά Μητρόπολη Ρόδου

Πληροφορίες

Η είσοδος είναι **ελεύθερη για το κοινό**. Η εκδήλωση απευθύνεται σε φοιτητές, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας, νομικούς, στελέχη της τοπικής αυτοδιοίκησης και κάθε ενδιαφερόμενο πολίτη.