

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Λειτουργικότητα μέσω προσαρμοσμένης άσκησης μετά από επέμβαση σε καρκίνο του μαστού

Ημέρα: 11.2.2023

Ωρα: 13:30-15:00

Η παρακολούθηση του σεμιναρίου θα πραγματοποιηθεί είτε **Δια ζώσης** στο χώρο του Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΔΠΘ, είτε **Διαδικτυακά** μέσω της πλατφόρμας **Webex**.

Σκοπός : Σκοπός του σεμιναρίου είναι να μπορείτε να προσαρμόσετε το ασκησιολογίο σας στις ανάγκες της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας, ώστε οι ασκούμενοι μετά από επέμβαση καρκίνου στο μαστό να έχουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Περιεχόμενο: Το σεμινάριο περιλαμβάνει **θεωρητικό και πρακτικό μέρος με συμμετοχή των εκπαιδευομένων (workshop)**. Συγκεκριμένα, το ασκησιολόγιο είναι προσαρμοσμένο για την κινητική αποκατάσταση του άνω άκρου σε ασκούμενους μετά από επέμβαση καρκίνου στο μαστό.

Απαιτούμενος εξοπλισμός: στρωματάκι, καρέκλα, τοίχο, μαξιλαράκι ή πετσέτα, λάστιχο, αλτηράκια

Απευθύνεται: Σε φοιτητές και απόφοιτους Τ.Ε.Φ.Α.Α., σε όσους γυμναστές ασχολούνται με την άσκηση για υγεία καθώς και σε όλους που επιθυμούν να έχουν βασικές γνώσεις στο συγκεκριμένο θέμα.

Κόστος σεμιναρίου: 25 ευρώ

Η εγγραφή σας στο συγκεκριμένο σεμινάριο μπορεί να πραγματοποιηθεί με τους δύο παρακάτω τρόπους:

1. Δια ζώσης στη γραμματεία του συνεδρίου, στο χώρο του ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ μια ώρα πριν την έναρξη του σεμιναρίου.
2. Κατάθεση στον Αριθμό Λογαριασμού: **GR54 0172 3500 0053 5000 4323 610** τράπεζα Πειραιώς στα σχόλια: για το σεμινάριο stourdancematsouka2023.

Για την online εγγραφή σας στείλτε μας στο email leisureanddance@gmail.com την απόδειξη της κατάθεσής σας, ονοματεπώνυμο, ιδιότητα, ώστε να σας στείλουμε το link του σεμιναρίου από όπου θα μπορείτε να συνδεθείτε για να το παρακολουθήσετε.

Θα αποσταλεί δίπλωμα παρακολούθησης του σεμιναρίου σε ηλεκτρονική μορφή.

Για οποιαδήποτε πληροφορία επικοινωνήστε είτε μέσω mail: oumatsou@phyed.duth.gr, slionaki@affil.duth.gr

Είτε τηλεφωνικά στα: **2531039665, 6936887788**

Υπεύθυνη οργάνωσης σεμιναρίου:

Εισηγητές:

Σπάσης Απόστολος
ΕΕΠ, ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ
aspassis@phyed.duth.gr

Ματσούκα Ουρανία
Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ
oumatsou@phyed.duth.gr

Μιχαηλίδου Μαρίνα, PhD., MSc.
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ΔΠΘ
marina@studioevexia.gr

