



● από
● καρδιάς

Μία δράση πρόληψης

Πέμπτη 22 Οκτωβρίου 2026 | 14:00-20:30
ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΔΩΡΕΑΝ ΔΡΑΣΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Δωρεάν έλεγχο
καρδιαγγειακού κινδύνου

Διαδραστικές
ασκήσεις

ΔΩΡΕΑΝ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ

Heart Score - Εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου

MedDiet Score - Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών

Καρδιογράφημα

Σύντομη συμβουλευτική από καρδιολόγο

ΚΑΡΠΑ

Ενημέρωση και πρακτική εκπαίδευση
από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Μουσική

Χορός
& Κίνηση

Διαδραστικό
Πρόγραμμα
Γυμναστικής



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

apokardias.greekpatient.gr

ΩΡΑ	ΔΡΑΣΗ
14:00 - 20:30	Προληπτικοί έλεγχοι & καρδιολογική συμβουλευτική
15:00 - 15:20	Εκπαίδευση σε ΚΑΡΠΑ & Χρήση Απινιδωτή
16:00 - 16:20	Εκπαίδευση σε ΚΑΡΠΑ & Χρήση Απινιδωτή
17:00 - 17:20	Εκπαίδευση σε ΚΑΡΠΑ & Χρήση Απινιδωτή
17:30 - 18:00	Χορευτικό πρόγραμμα
18:00 - 18:20	Ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής
18:20 - 18:30	Μουσικό διάλειμμα
18:30 - 18:50	Ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής
18:50 - 19:30	Χορευτικό πρόγραμμα

ΚΛΕΙΣΕ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΟΥ:

 **210 5783266**

ΚΕΠ Υγείας Δ. Περιστερίου

Δευτ.-Παρ. 9:00-14:00

Ο προληπτικός έλεγχος θα πραγματοποιείται
ΜΟΝΟ κατόπιν ραντεβού

ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ:



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



ΔΗΜΟΣ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

GOLD SPONSORS

BennettGroup
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Bennett
MEDICAL EQUIPMENT

Medical
EQUIPMENT

Humana
EQUIPMENT



BIANEE
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΤΕΛΕΙΟΚΑΤΑΣΤΗΤΩΝ

ELPEN

IASIS
PHARMA

innovis
Future Health today

RAFARM

BRONZE SPONSORS

help
pharmaceuticals

SANDOZ

Lavipharm

WinMedica