

**Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο
Σάμος | 23-25 Οκτωβρίου 2026
Ξενοδοχείο Samaina Inn**

**Save the
date**

**Η Επιστήμη της Ευημερίας
Χτίζοντας Ανθεκτικότητα στην Εποχή της Αβεβαιότητας.**

**Στρες και Ανθεκτικότητα (Resilience) - Ευπάθεια (Frailty) και
ευθραυστότης (Fragility) - ιατρική ακριβείας, προσωποποιημένη
ιατρική. Από τη προγνωστική υγεία (predictive health) στη
προληπτική υγεία (preventive health).**

Ο Ρόλος της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας

**Επιστημονικά Υπεύθυνοι Καθηγητές:
Χ. Δαρβίρη & Γ. Χρούσος**

Μεγάλη έκπτωση με την εγγραφή σας έως 08/08/2026

**ΕΓΚΑΙΡΗ Δ'ΗΛΩΣΗ για μέτρηση του στρες με βιοδείκτες
(βιολογική ηλικία, οξειδωτικό στρες , αντιοξειδωτική ικανότητα του
οργανισμού) - ανανέωση Ταυτότητας Βιολογικής Ηλικίας™ για όσους
έχουν ξεκινήσει , έκδοση νέας ταυτότητας γι' αυτούς που το επιθυμούν.**

**ΕΓΚΑΙΡΗ ΔΗΛΩΣΗ για μέτρηση άλλων βιοδεικτών του στρες με τα μη
επεμβατικά μηχανήματα - φλεγμονής - ομοιόστασης - συμπαθητικού/
παρασυμπαθητικού - κορτιζόλης τρίχας**

ΞΕΝΟΙ ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΙ ΟΜΙΛΗΤΕΣ-ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ



Stefanos Kales, MD, MPH
Professor at Harvard Medical School

**Building Resilience and frailty Through
Lifestyle Medicine: The Science of
predictive Health and Well-Being**



Veronika Engert, PhD
University Hospital Jena

**The Science of Resilience
Building Resilience Through Mindfulness: The
Role of Stress Management and Pythagorean
Self-Awareness in Preventing Frailty and
Fragility. Why are some individuals better
able to adapt to stress and adversity than
others?**



Fernando Rodríguez Artalejo, MD, PhD
Professor of Preventive Medicine and Public Health

**School of Medicine
Universidad Autónoma de Madrid
Assessment of frailty- Building Resilience in frailty.
The Role of Lifestyle Medicine**



Dario Boschiero
**Scientific Director and Director of Research
& Development, BioTekna, Venice, Italy
President and Founder, Open Academy of
Medicine, London, United Kingdom**

**Advanced Non-Invasive Physiological
Assessment: Integrating Multisystem
Physiological Data for Predictive,
Preventive, and Precision Medicine**

ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΡΟΣΚΕΚΛΗΜΕΝΟΙ ΟΜΙΛΗΤΕΣ-ΦΥΣΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ



Χριστίνα Δαρβίρη
Καθηγήτρια Πρόληψης και Προαγωγής
Υγείας & Επιδημιολογίας

Χτίζοντας Ανθεκτικότητα μέσα από τα
5P της Ιατρικής Ακριβείας
**Predictive • Preventive • Personalized •
Participatory • Precision**



Νικόλαος Αρκαδόπουλος
Πρόεδρος Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Χειρουργός

Ανθεκτικότητα και Χειρουργική
Ο Ρόλος της Ανθεκτικότητας (resilience) της
ευπάθειας (frailty) της ευθραυστότητας (
fragility) στην Έκβαση των Χειρουργικών
Επεμβάσεων



Γεώργιος Π. Χρούσος
Καθηγητής Ενδοκρινολογίας και
Παιδιατρικής

Στρες, Ανθεκτικότητα
(Resilience), Frailty και Ιατρική
Ακριβείας



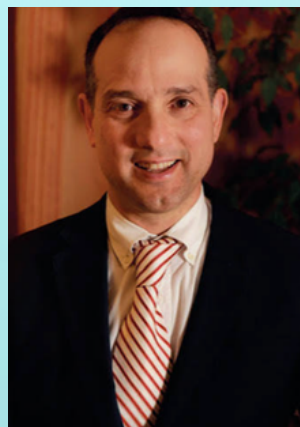
Ευάγγελος Αλεξόπουλος
Ειδικός Ιατρός Εργασίας – Ειδικός
Δημόσιας Υγείας, Υγιεινής &
Επιδημιολογίας

Ανθεκτικότητα στον Χώρο
Εργασίας: Προκλήσεις και
Προοπτικές για Εργοδότες και
Εργαζομένους



Αναστασία |Κουτσούρη
Παθολόγος- Διεθ. Ερρίκος
Ντυνάν

Ανθεκτικότητα (resilience)
ευπάθεια (frailty)
ευθραυστότητας (fragility)
Σαρκοπενία, πτώσεις
πολυφαρμακία. Προγράμματα
στην Ελλάδα. Ο ρόλος της
πρόληψης



Λεωνίδας Γεωργιάδης
μαθηματικός,, εκδότης,
συγγραφέας & καθηγητής
φιλοσοφίας

Γιατί η Πυθαγόρειος
φιλοσοφία είναι η βάση της
ανθεκτικότητας στους
καιρούς της αβεβαιότητας.



Μιχάλης Κουτσιλιέρης
Καθηγητής Ιατρικής

Φυσική Δραστηριότητα ως
μηχανισμός
ανθεκτικότητας απέναντι
στην ευπάθεια και
ευθραυστότητα της
γήρανσης/μακροβιότητα:
Δημογραφικές Επιπτώσεις

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

17:00 – 17:15	Έναρξη – Χαιρετισμοί
17:15 – 18:00	Στρες, Ανθεκτικότητα (Resilience), Frailty και Ιατρική Ακριβείας Γεώργιος Π. Χρούσος Καθηγητής Ενδοκρινολογίας και Παιδιατρικής
18:00 – 18:45	Advanced Biomarker Assessment Through Innovative non-invasive Technologies Precision & Personalized Medicine Dario Boschiero BioTekna Biomedical Technologies
18:45 – 19:30	Η νέα αντίληψη της υγείας - ιατρική ακριβείας-προσωποποιημένη ιατρική. Τί μας λένε οι βιοδείκτες για το στρες , την υγεία και την καθημερινή ζωή. Χριστίνα Δαρβίρη Καθηγήτρια Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας & Επιδημιολογίας
19:30 – 20:00	Συζήτηση, Ερωτήσεις και μετρήσεις Ανθεκτικότητας
20:00	Δείπνο

ΣΑΒΒΑΤΟ 24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

08:30 – 09:45	Πεζοπορία στους καταρράκτες (Ποτάμι). Life style medicine στη πράξη. Βιωματική δράση στη φύση με έμφαση στη σχέση φυσικού περιβάλλοντος, υγείας και ανθεκτικότητας.
10:00 – 11:00	Η Επιστήμη της Ανθεκτικότητας Η δύναμη της ενσυνειδητότητας (mindfulness) στο χτίσιμο της ανθεκτικότητας. Ο ρόλος της διαχείρισης του στρες στην ευπάθεια και την ευθραυστότητα. Γιατί κάποιοι άνθρωποι προσαρμόζονται καλύτερα στο στρες και στις δυσκολίες της ζωής.* Dr. Veronika Engert University Hospital Jena & Max Planck Institute
11:00 – 11:30	Εφαρμογές Mindfulness – Πυθαγόρειος Αυτογνωσία
11:30 – 12:30	Assessment of frailty – Building Resilience in frailty. The Role of Lifestyle Medicine* Fernando Rodríguez Artalejo, MD. PhD. Professor of Preventive Medicine and Public Health School of Medicine Universidad Autónoma de Madrid, CIBERESP and IMDEA-Nutrition
12:30 – 12:45	Coffee break – Networking
12:45 – 13:15	Ανθεκτικότητα και Χειρουργική Ο Ρόλος της Ανθεκτικότητας (resilience) της ευπάθειας (frailty) της ευθραυστότητας (fragility) στην Έκβαση των Χειρουργικών Επεμβάσεων Νίκος Αρκαδόπουλος Καθηγητής Χειρουργικής, Πρόεδρος Ιατρικής Σχολής

*θα υπάρχει μετάφραση

13:15 – 13:45	Κιρκάδιος ρυθμός η βάση της ανθεκτικότητας, τεχνητό φως και καρκινογένεση, αλκοολ, γιατί σήμερα ο πληθυσμός γερνάει ταχύτερα από ποτέ. Ο ρόλος της πυθαγορείου αυτογνωσίας στη ρύθμιση της κανονικότητας και την ενσυνειδητότητα. Καθηγήτρια Χριστίνα Δαρβίρη
13:45 – 14:15	Εφαρμογές στη Διαχείριση του Στρες (πρακτικές εφαρμογές ανθεκτικότητας)
14:15 – 15:30	Γεύμα
15:30 – 16:00	Φυσική Δραστηριότητα
16:00 – 16:45	Χτίζοντας ανθεκτικότητα και βελτιώνοντας την ευπάθεια και την ευθραυστότητα μέσα από την ιατρική του τρόπου ζωής. Η επιστήμη της προγνωστικής υγείας και ευημερίας Dr. Stefanos Kales Harvard Medical School
16:45 – 17:30	Ανθεκτικότητα στον Χώρο Εργασίας: Προκλήσεις και Προοπτικές για Εργοδότες και Εργαζομένους Δρ. Ευάγγελος Αλεξόπουλος π. Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Πατρών Ιατρός Εργασίας

17:30 – 18:15

**Φυσική Δραστηριότητα ως μηχανισμός ανθεκτικότητας
απέναντι στην ευπάθεια και ευθραυστότητα της
γήρανσης/μακροβιότητα: Δημογραφικές Επιπτώσεις**

Καθηγήτριας ιατρικής Μιχάλης Κουτσιλιέρης
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Αναπαραγωγικής Ιατρικής

18:15 – 18:30

Coffee break - networking

18:30 – 19:15

**Ψηφιακή επανάσταση, οι νέοι μας και η ανθεκτικότητα.
ρόλος της πυθαγορείου Αυτογνωσίας**

Καθ. Γ. Χρούσος

19:15 – 19:45

**Ανθεκτικότητα (resilience) ευπάθεια (frailty)
ευθραυστότης (fragility). Οστεοοπενία, πτώσεις
πολυφαρμακία. Προγράμματα στην Ελλάδα. Ο ρόλος της
πρόληψης.**

A. Κουτσούρη

19:45 – 20:00

**Πυθαγόρειος αυτογνωσία (Εφαρμογές οικοδόμησης
ανθεκτικότητας)**

20:00

Δείπνο

ΚΥΡΙΑΚΗ 25 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

8:30 – 9:00	Life style medicine στη πράξη (Φυσική Δραστηριότητα -κολύμπι)
9:00 – 9:30	Εφαρμογές στη Διαχείριση του Στρες (χτίζοντας ανθεκτικότητα)
09:30 – 11:00	ΒΗΜΑ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ Νέες Προσεγγίσεις στην Ανθεκτικότητα και την Υγεία Ακριβείας 1. Ανθεκτικότητα κι Νευροπλαστικότητα - Ανδριανή Ρήνα, <i>MSc, Phd</i> <i>ερευνήτρια - Νευροεπιστήμονας</i> 2) Resilience και Επαγγελματίες Υγείας - Ιωάννα Σπηλιωτακοπούλου <i>MD</i> 3) Resilience and the Microbiome - Σταυρούλα Ασημακοπούλου <i>MD Ms, Phd c.</i> 4) Resilience, Autism and ADHD - Πάνος Πιπέλιας <i>MSc</i> <i>στην επιστήμη του Στρες</i> 5) Η οικοδόμηση Ανθεκτικότητας στα παιδιά μέσα από τις ηθικές αξίες του Πυθαγόρα - Ορσαλία Γερακίνη, <i>π. Διευθύντρια Δημ. Σχολείου, Msc</i> <i>στην επιστήμη του Στρες</i> 6) Γιατί τα χρυσά έπη του Πυθαγόρα οικοδομούν Ανθεκτικότητα. - Μαίρη Χούλη, <i>δικηγόρος, ερευνήτρια φιλοσοφίας</i> 7) Διατροφή και ανθεκτικότητα - τα μικροπλαστικά στη διατροφή μας. Culinary medicine (Μαγειρική ιατρική) - Κόλια Ευαγγελία <i>Διαιτολόγος, Msc, PhD</i> <i>στην επιστήμη του Στρες</i>
11:00 – 11:45	Γιατί η Πυθαγόρειος φιλοσοφία είναι η βάση της ανθεκτικότητας στους καιρούς της αβεβαιότητας. Γιατί τα τρία ερωτήματα των χρυσών επών της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας χτίζουν ανθεκτικότητα; Πού έκανα λάθος; τι έκανα να το διορθώσω; Τι έκανα σωστά; τι έπρεπε να κάνω και δεν το έκανα; Γεωργιάδης Λεωνίδας

11:45 – 13:00	Γιατί επιβάλλεται Στροφή των υπηρεσιών υγείας στη προγνωστική υγεία με τις μετρήσεις στην υγεία ΝΕΟΣ ΒΙΟΔΕΙΚΤΗΣ < ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ > Μέσα από τη ταυτότητα βιολογικής ηλικίας. Γιατί επιβάλλεται η καθιέρωση από τη πολιτεία της ταυτότητα βιολογικής ηλικίας, έναντι της χρονολογικής, ώστε να αποτελεί κίνητρο για τη βελτίωση της υγείας. Ποιες χώρες μετρούν τη βιολογική ηλικία από τη γέννηση. Γ. Χρούσος, Dario Boschiero, Χ. Δαρβίρη
13:00 – 13:30	Εφαρμογές Lifestyle Medicine και μετρήσεις Ανθεκτικότητας
13:30 – 14:00	Συμπεράσματα και Προτάσεις Από την Αδυναμία και την ευθραυστότητα στην Ανθεκτικότητα: Το Μέλλον της Υγείας Ακριβείας - ο ρόλος της Πυθαγορείου Αυτογνωσίας. Η πυθαγόρειος Ακαδημία - μέσα από την < Πυθαγόρειο αυτογνωσία - την ενσυνειδητότητα και τη γνωσιακή αναδόμηση > ηγέτης στη Προγνωστική υγεία και τα 5 Π της ιατρικής. Ο ρόλος του AI στη προγνωστική υγεία. Προεδρείο: οι επιστημονικά υπεύθυνοι της Ακαδημίας- Καθηγήτρια Χριστίνα Δαρβίρη, Καθηγητής Γεώργιος Χρούσος. Συμμετέχουν όλοι οι προσκεκλημένοι καθηγητές.
14:00	ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΟ ΓΕΥΜΑ Εστιατόριο ERA (35€)
16:00	Επίσκεψη στο Σπήλαιο του Πυθαγόρα (Προαιρετική Δράση) Ξενάγηση και συζήτηση για τη σύνδεση της αρχαίας ελληνικής σκέψης με τις σύγχρονες επιστήμες υγείας Λεωνίδας Γεωργιάδης, Μαίρη Χούλη
	Λήξη Συνεδρίου

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Για τη διευκόλυνση των συμμετεχόντων, έχουν εξασφαλιστεί προνομιακές τιμές διαμονής σε δύο συνεργαζόμενα ξενοδοχεία της Σάμου.

01. Samian Mare Hotel & Erato by Samian Mare

Έχουν εξασφαλιστεί ειδικές προνομιακές τιμές διαμονής για τους συμμετέχοντες του Scientific Retreat.

Τιμές Διαμονής

Μονόκλινο Δωμάτιο

85,00 € ανά δωμάτιο, ανά διανυκτέρευση.

Δίκλινο Δωμάτιο

115,00 € ανά δωμάτιο, ανά διανυκτέρευση.

Οι παραπάνω τιμές περιλαμβάνουν Πλήρη Διατροφή.

Η Πλήρης Διατροφή περιλαμβάνει:

Πρωινό

Μεσημεριανό

Βραδινό

Τέλος Κλιματικής Ανθεκτικότητας

Επιβάλλεται Τέλος Κλιματικής Ανθεκτικότητας ύψους 10,00 € ανά δωμάτιο, ανά διανυκτέρευση.

Το τέλος δεν περιλαμβάνεται στις παραπάνω τιμές.

Στις τιμές περιλαμβάνονται όλοι οι υπόλοιποι νόμιμοι φόροι.

Κρατήσεις

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν απευθείας με το Τμήμα Κρατήσεων μέσω e-mail:

reservation@shr.gr

Παρακαλείσθε να πραγματοποιήσετε έγκαιρα την κράτησή σας, καθώς υπάρχει περιορισμένος αριθμός διαθέσιμων δωματίων.

02. Ξενοδοχείο Samaina Inn

Διαμονή

Check-in: 23/10/2026

Check-out: 25/10/2026

Η παρακάτω προσφορά ισχύει επίσης για αφίξεις πριν από τις 23/10/2026.

Τιμές Διαμονής

Standard Δίκλινο Δωμάτιο

98,00 € ανά δωμάτιο, ανά διανυκτέρευση, με Πλήρη Διατροφή.

Μονόκλινη χρήση δίκλινου

98,00 € ανά διανυκτέρευση

(3ο άτομο - Επιβάρυνση 35% της τιμής του δίκλινου δωματίου)

Πλήρης Διατροφή

Η Πλήρης Διατροφή περιλαμβάνει:

Πρωινό

Μεσημεριανό

Βραδινό. (Δεν περιλαμβάνονται ποτά και αναψυκτικά)

Περιβαλλοντικό Τέλος

Σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, επιβάλλεται

Περιβαλλοντικό Τέλος ύψους 10,00 € ανά δωμάτιο, ανά διανυκτέρευση.

Το τέλος καταβάλλεται σε μετρητά κατά την άφιξη στο ξενοδοχείο και δεν περιλαμβάνεται στις παραπάνω τιμές.

Κράτηση

Για την οριστικοποίηση της κράτησης απαιτείται προκαταβολή 30% του συνολικού κόστους διαμονής.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να επικοινωνούν απευθείας με το Τμήμα Κρατήσεων:

Κα Γεωργία Μέλα

reservations@samainahotels.gr

+30 22730 30400

Τρόποι Πληρωμής

με πιστωτική κάρτα Visa ή Mastercard

ή

με τραπεζική κατάθεση στον παρακάτω λογαριασμό:

Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος

Δικαιούχος: ΣΑΜΙΑΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ Α.Ε.

IBAN : GR50 0110 3690 0000 3694 7003 764

BIC / SWIFT: ETHNGRAA

Πολιτική Ακυρώσεων

Έως 14 ημέρες πριν από την άφιξη

Δωρεάν ακύρωση.

Από 14 έως 7 ημέρες πριν από την άφιξη

Χρέωση 50% του συνολικού κόστους διαμονής.

Λιγότερο από 7 ημέρες πριν από την άφιξη ή σε περίπτωση μη εμφάνισης (No Show)

Χρέωση 100% του συνολικού κόστους διαμονής.