

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ
ΦΩΤΕΙΝΗ ΡΑΖΑΚΟΥ, MSc
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ : Έγγαμη με 4 παιδιά
ΔΙΕΥΘ. ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ : Ταξιαρχών 29, 55132, ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ
ΤΗΛΕΦΩΝΟ - FAX : 2310 - 414266
ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ : 6977. 400771
E-MAIL ADDRESS: fotraz@gmail.com, fotraz@sch.gr
Ιστότοπος: Περί διατροφής: <https://blogs.sch.gr/fotraz/>

ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Σεπτέμβριος 2006 **ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ:**

«ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-ΑΤΕΙΘ (βαθμός: ΛΙΑΝ
ΚΑΛΩΣ, 8.10)

Πτυχιακή εργασία: «Προσδιορισμός σωματικής σύστασης
αθλητών και αθλητριών διαφόρων αθλημάτων με την μέθοδο
της αεροπυκνομετρίας. Σύγκριση με τις μεθόδους της
βιοηλεκτρικής αγωγιμότητας και των δερματοπτυχών» υπό
της κ. Χασαπίδου Μ.

Νοέμβριος 1997 **Πτυχίο Τεχνολόγου Διατροφής, Τμήμα
Διατροφής & Διαιτολογίας, ΣΤΕΤ-Δ, ΑΤΕΙΘ**

Πτυχιακή εργασία: «Εκτίμηση θρεπτικής κατάστασης αθλητών
Αρσης Βαρών και Στίβου επιπέδου Εθνικών Ομάδων» υπό του κ.
Αγγελικάκη Γ. (βαθμός: ΑΡΙΣΤΑ, 9.8)

Ιούλιος 1989 **Πτυχίο Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &
Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ** (βαθμός: ΑΡΙΣΤΑ, 8.87)

Ειδικότητα Basket-Ball (βαθμός: ΑΡΙΣΤΑ, 9.0)

Κατεύθυνση: Ειδική Αγωγή

Πτυχιακή εργασία : «Πρόληψη και αποκατάσταση κακώσεων στο
Basket-ball»

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ - ΠΕΚ

Παρακολούθηση των τριών φάσεων του προγράμματος
**«Εισαγωγική Επιμόρφωση Νεοδιόριστων Εκπαιδευτικών
Σχολικού έτους 2009-10»**, διάρκειας εκατό (100) ωρών. Αναλυτικά:

Α' Φάση από 24/8/2009-4/9/2009 διάρκειας εξήντα (60) ωρών,

Β' Φάση από 6/11/2009-13/11/2009 διάρκειας τριανταπέντε (35)
ωρών και

Γ' Φάση 16/11/2009 διάρκειας πέντε (5) ωρών.

2003 ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ: Αγγλικά (Καλή γνώση B2 – Κρατικό Πιστοποιητικό Γλωσσομάθειας)

1991-1993: Πληροφορική, Welcome Computers Θεσ/νίκη

17/09/2015: Βεβαίωση πιστοποίησης δεξιοτήτων και γνώσεων στις τεχνολογίες πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ επίπεδο Α)

9/4/2024-2/7/2024: Βεβαίωση παρακολούθησης του προγράμματος "Εισαγωγική επιμόρφωση για την αξιοποίηση των ΤΠΕ" (B1 επίπεδο ΤΠΕ)

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

31/8/2004 – 28/2/2006: Συμμετοχή στο πρόγραμμα «Αρχιμήδης – Ενίσχυση ερευνητικών ομάδων στο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης», υποέργο 2.2.7 «Δημιουργία βάσης δεδομένων για τη διατροφή των Ελλήνων αθλητών»

Συνεργασία στη Διδακτορική Διατριβή με τίτλο: «Κατανομή του σωματικού λίπους Ελλήνων αθλητών ομαδικού αθλήματος – Συσχέτιση με τη διατροφή και το κάπνισμα» του Γ. Γάλλου Ph.D., με ευθύνη τη λήψη διαιτολογικών ιστορικών και τις λιπομετρήσεις των αθλητών Θεσ/νίκη

ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - ΔΔΕ ΑΝΑΤ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

10/9/2007 Ανάλυση υπηρεσίας στη ΔΔΕ Αν. Θεσ/νίκης μετά τον διορισμό με το Φ.Ε.Κ. 691-6/9/2007

17/6/2009 Οριστική τοποθέτηση στο 1ο ΕΠΑΛ Καλαμαριάς

2010 και εξής Τοποθέτηση ως Υπεύθυνη Εργαστηρίου στο εργαστήριο Τεχνολογίας Τροφίμων του ΣΕΚ (ΕΚ) Καλαμαριάς

2012 και εξής Συμμετοχή στις Πανελλήνιες εξετάσεις ως επιτηρήτρια, βαθμολογήτρια και ως μέλος της επιτροπής του Ειδικού Εξεταστικού Κέντρου (707)

11/11/2013 Απόδοση της δεύτερης ειδικότητας ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

2012 Πρόγραμμα Comenius "Download your emotions, if you Can-HAPPINET" Συμμετοχή σε υλοποίηση δράσεων του προγράμματος

2015-2017 Erasmus+ project "Eutopia: Europe Challenges for 2020" Συμμετοχή ως μέλος της παιδαγωγικής ομάδας

2017-2019 Erasmus+ project: "Pro-healthy lifestyle with your mobile phone" Συμμετοχή ως μέλος της παιδαγωγικής ομάδας

2019 Erasmus+ project: **"Different Backgrounds Same Opportunities in Today's Europe"** Συμμετοχή σε δράσεις του προγράμματος στο Greece meeting

2019-2022 Erasmus+ project: **"Step By Step Towards Digital Learning"** Συμμετοχή ως μέλος της παιδαγωγικής ομάδας

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΘΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

2013-2014 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **"Το κρασί στη Μακεδονία: από το αμπέλι στο ποτήρι"**
Δημιουργία Θεάτρου Σκιών Καραγκιόζη

2014-2015 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **"Άστυ και Ύδωρ"** Δημιουργία ταινίας μικρού μήκους

2018-2019 Τίτλος προγράμματος Αγωγής υγείας: **"Η παχυσαρκία ως αποτέλεσμα λανθασμένου τρόπου ζωής και μειωμένης φυσικής δραστηριότητας των εφήβων"**

2018-2019 Τίτλος προγράμματος Αγωγής υγείας: **"Η παχυσαρκία ως αποτέλεσμα έλλειψης φυσικής δραστηριότητας"**

2019-2020 Τίτλος προγράμματος Αγωγής υγείας: **"HELPER- Οι μαθητές προγραμματίζουν και αλλάζουν τον τρόπο ζωής"**

2021-2022 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **"ΓΗ, μαΓΗρική και υΓΗα: Μια σχέση ζωής"**
Δημιουργία blog στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο
<https://blogs.sch.gr/vatzim/>

2022-2023 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **"Δεν το πετώ, το αξιοποιώ"**

2023-2024 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **"Τα δώρα της φύσης στο πιάτο μας"** Δημιουργία e-book

2023-2024 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **"Βότανα - Η πράσινη θεραπευτική του τόπου μας"**

2023-2024 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **"Πρασινίζω το σχολείο μου"**

2024-2025 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **Trans-FOOD-ation: Υγιεινές μεταμορφώσεις**

2025-2026 Τίτλος προγράμματος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης: **ΜαΓΗρεύοντας υΓΗεινά: Τα βότανα στη μαΓΗρική!**

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥΣ

Ιούνιος 2021 Συμμετοχή στον πανελλήνιο μαθητικό διαγωνισμό **Bravo Schools 2021 "Πρεσβευτής των 17 Παγκόσμιων Στόχων"**

Βιώσιμης Ανάπτυξης" και βράβευση του ΕΚ Καλαμαριάς και ένταξή του στο "ΔΙΚΤΥΟ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΠΡΕΣΒΕΥΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ"

2020-2021 Συμμετοχή στον πανελλήνιο μαθητικό διαγωνισμό **"ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ CHALLENGES I"** και κατάκτηση της **3ης** θέσης

2021-2022 Συμμετοχή στον πανελλήνιο μαθητικό διαγωνισμό **"ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ CHALLENGES II"** και κατάκτηση της **2ης** θέσης

2022-2023 Συμμετοχή στον πανελλήνιο μαθητικό διαγωνισμό **"ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ CHALLENGES III"** και κατάκτηση της **3ης** θέσης

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ - ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΕΙΣ (WEBINARS)

Νοέμβριος 2019-Μάρτιος 2020 Πλατφόρμα E-twinning: **Άξιοποίηση των κινητών συσκευών (tablets και κινητά τηλέφωνα) στη διδασκαλία μαθημάτων** (95 ώρες)

Νοέμβριος 2019-Μάρτιος 2020 Πλατφόρμα E-twinning: **"II. Εργαλεία επεξεργασίας πολυμέσων - Εργαλεία παραγωγής εκπαιδευτικού υλικού"** (100 ωρών)

Φεβρουάριος 2020 Medschool Τμήμα Ιατρικής ΑΠΘ **"Διατροφή, Αθλητισμός και Υγεία"** (2 ωρών)

Ιούνιος 2020 Πανελλήνια Περιβαλλοντική Δράση **"Όχι πλαστικά στη θάλασσα μου"** (2 ωρών)

Οκτώβριος 2020 - Μάιος 2021 Πλατφόρμα E-twinning: **"III. Εργαλεία δημιουργίας ιστοτόπων-Συνεργατικά και υποστηρικτικά εργαλεία"** (160 ωρών)

Ιανουάριος 2021 ΚΠΕ Ελευθερίου Κορδελιού **"Ρύπανση από πλαστικά"** (3 ωρών)

Μάρτιος -Απρίλιος 2021 ΚΕΑΑΔ **"Διατροφικές παρεμβάσεις στα νοσήματα του εντέρου"** (8 ωρών)

Απρίλιος 2021 ΚΠΕ Μακρινίτσας **"Τα βότανα στη ζωή μας"** (3 ωρών)

Μάρτιος - Ιούνιος 2021 T4E **"Ταχύρρυθμη Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών στην Εξ αποστάσεως Εκπαίδευση"** (20 ωρών)

Οκτώβριος 2021 - Μάιος 2022 Πλατφόρμα E-twinning: "IV.Διαδικτυακές εκπαιδευτικές κοινότητες και αξιοποίηση μαθησιακών αντικειμένων" (160 ωρών)

Νοέμβριος 2021 - Ιανουάριος 2022 ΚΕΑΔΔ "Από την ορθή Διάγνωση στη διαχείριση της Διαιτολογικής πράξης" (10 ωρών)

Δεκέμβριος 2021 ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης "Βιώσιμη διατροφή για το περιβάλλον και τον άνθρωπο" (2,5 ωρών)

Μάρτιος 2022 ΚΕΑΔΔ "Γενετική & Διαχείριση Βάρους" (6 ωρών)

Μάρτιος 2022 ΚΕΑΔΔ "Διατροφικές παρεμβάσεις σε ασθενείς με κοιλιοκάκη" (8 ωρών)

Μάιος 2022 mednutrition "Διατροφικές κατευθύνσεις για τους χορτοφάγους πελάτες σας"

Μάιος 2022 ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης "Παρουσιάσεις προγραμμάτων αειφόρου εκπαίδευσης" (2 ωρών)

Μάιος 2022 ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης "Καλές πρακτικές εκπαιδευτικών, αντλώντας από την εμπειρία τους" (2 ωρών)

Δεκέμβριος 2022 ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης "Η διατροφή και ο ρόλος της στην αειφόρο ανάπτυξη"

Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2023 ΚΠΕ Αρναίας "Ταπερίστας 2023"
Επιμορφωτικά σεμινάρια 13 διδακτικών ωρών

Μάιος 2023 ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης "Διαδικτυακές δράσεις του εθνικού δικτύου "Διατροφή, Περιβάλλον και υγεία"

Απρίλιος - Ιούλιος 2024 Παρακολούθηση σεμιναρίων στις τεχνολογίες πληροφορίας και Επικοινωνιών για τα επαγγέλματα γης (ΤΠΕ επιπέδου Β1), εκκρεμούν οι εξετάσεις πιστοποίησης

Σεπτέμβριος 2024 Neapolis University Pafos: Έφαρμογές της Τεχνητής Νοημοσύνης στη Δημοτική Εκπαίδευση -Μέρος Α" (2 ώρες)

Σεπτέμβριος 2024 ΚΕΠΕΑ Θέρμης Εισαγωγική επιμόρφωση στην Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (δια ζώσης 3 ωρών) Λιβάδι

Οκτώβριος 2024 Πλατφόρμα E-twinning: "Παιδαγωγική αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης στα etwinning έργα και στη διδασκαλία μαθημάτων" (200 ωρών)

Νοέμβριος 2024 ΚΕΠΕΑ Θέρμης "Εκπαίδευση πολιτών σε φυσικές καταστροφές 3: Πλημμύρες, κατολισθήσεις, παγετός" και "Το κλίμα αλλάζει, αλλάζω κι εγώ!" (δια ζώσης 7 ωρών)

Λιβάδι Θέρμης

Νοέμβριος 2024 ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης «Γνώση και αντιμετώπιση των φυσικών καταστροφών» (2 ωρών)

Διαδικτυακά

Μάρτιος - Σεπτέμβριος 2025 ΔΙΠΑΕ Εργαστήρια για την Εθνική Δράση κατά της παιδικής παχυσαρκίας

Διαδικτυακά

Οκτώβριος 2025 ΚΕΠΕΑ ΘΕΡΜΗΣ Επιμορφωτική συνάντηση με τίτλο "Καλλιεργώντας τον σπόρο της συμμετοχικότητας στη σχολική αυλή", (δια ζώσης 6 ώρες)

Οκτώβριος 2025 ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης, Εισαγωγικό διαδικτυακό σεμινάριο του ΚΕΠΕΑ Ιεράπετρας-Νεάπολης

Διαδικτυακά

Οκτώβριος - Δεκέμβριος 2025 ΚΠΕ Αρναίας "Ταπερίστας 2023" Επιμορφωτικά σεμινάρια 13 διδακτικών ωρών

Διαδικτυακά

Οκτώβριος 2025 ΚΠΕ Ανωγείων "Επενδύουμε στην ανθεκτικότητα σήμερα, για να μην πληρώνουμε για καταστροφές αύριο"

Διαδικτυακά

Νοέμβριος 2025: Συμμετοχή σε βιωματικό εργαστήριο Επιμόρφωσης του ΚΠΕ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ, "Η σχολική κοινότητα προστατεύει το κλίμα" (δια ζώσης 6 ωρών)

Οκτώβριος 2025 Πλατφόρμα E-twinning: "Παιδαγωγική αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης στα etwinning έργα και στη διδασκαλία μαθημάτων II" (200 ωρών)

Δεκέμβριος 2025-Φεβρουάριος 2026 ΚΕΔΙΒΙΜ -ΑΠΘ Διδασκαλία θεμάτων διατροφής στην παιδική ηλικία στο επιμορφωτικό πρόγραμμα "Taekwondo στην παιδική ηλικία" Διαδικτυακά

ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΑΤΕΙΘ

Από 30/9/96- έως 31/3/97 Πρακτική εξάσκηση στο ΤΕΙΘ με θέμα: Εκτίμηση θρεπτικής κατάστασης αθλητών υψηλού επιπέδου». Λιπομετρήσεις, λήψη διαιτολογικών ιστορικών, αναλύσεις αίματος, εκτίμηση θρεπτικής κατάστασης, κατάρτιση

και σχεδιασμός αθλητικών διαιτολογίων, παρακολούθηση αθλητών

ΣΥΜΒΑΣΕΙΣ ΕΡΓΟΥ ΣΤΟ ΑΤΕΙΘ-ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Από το Μάρτιο '02-Ιούλιο '03 Εργαστηριακός συνεργάτης ΑΤΕΙΘ-Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας στα εργαστήρια: «Σχεδιασμός Διαιτολογίου για φυσιολογικές καταστάσεις Ι και ΙΙ»

Από τον Οκτώβριο 2004 - Φεβρουάριο 2011: Εργαστηριακός συνεργάτης ΑΤΕΙΘ-Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας στα εργαστήρια: «Σχεδιασμός Διαιτολογίου για φυσιολογικές καταστάσεις ΙΙ» & «Αθλητισμός & Διατροφή»

ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΣΤΟ ΑΤΕΙΘ-ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Κατά το σχολικό έτος 2009-2010: Αποσπασμένη καθηγήτρια ΠΕ 18.36 στο τμήμα ΑΤΕΙΘ-Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας στα εργαστήρια: «Σχεδιασμός Διαιτολογίου για φυσιολογικές καταστάσεις Ι, ΙΙ» & «Αθλητισμός & Διατροφή»

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΤΟ ΑΤΕΙΘ-ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

31/8/2004 – 28/2/2006: Συμμετοχή στο πρόγραμμα «Αρχιμήδης – Ενίσχυση ερευνητικών ομάδων στο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης», υποέργο 2.2.7 «Δημιουργία βάσης δεδομένων για τη διατροφή των Ελλήνων αθλητών»

Συνεργασία στη Διδακτορική Διατριβή με τίτλο «Κατανομή του σωματικού λίπους Ελλήνων αθλητών ομαδικού αθλήματος – Συσχέτιση με τη διατροφή και το κάπνισμα» του Γ. Γάλλου Ph.D., με ευθύνη τη λήψη διαιτολογικών ιστορικών και τις λιπομετρήσεις αθλητών

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ-ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Δημοσίευση ως πρώτη συγγραφέας στο ηλεκτρονικό επιστημονικό περιοδικό: Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, 2003 – τόμος 1, Τεύχος 2, σελ.143-151 Τίτλος : «Διερεύνηση παραγόντων που σχετίζονται με την ενασχόληση των παιδιών ηλικίας 7-12 ετών με τον αθλητισμό»

Άρθρο υπό δημοσίευση ως πρώτη συγγραφέας στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of the International Society of Sports Nutrition* με τίτλο: “Determination of body percentage in Greek athletes: a comparison of three methods” Απρίλιος 2010

Επίσης, έχω εκπονήσει 12 ανακοινώσεις σε διάφορα συνέδρια καθώς και συμμετοχή ως σύνεδρος αλλά και ως συμμετέχουσα σε Work Shops.

Διαλέξεις και επιμορφωτικά σεμινάρια, σε επιστημονικές ημερίδες, σχολές προπονητών, δήμους, εκπαιδευτικές περιφέρειες, αθλητικούς συλλόγους και σχολεία.

1. Μάιος 1997 : Ανακοίνωση (poster) με θέμα : «Κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής από αθλητές Αρσης Βαρών επιπέδου Εθνικών ομάδων», 5^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

2. Μάιος 1997: Ανακοίνωση (poster) με θέμα: «Κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής από αθλήτριες Στίβου επιπέδου Εθνικών ομάδων», 5^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

3. Μάιος 1997: Ανακοίνωση με θέμα: «Κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής από αθλητές ποδοσφαίρου υψηλού επιπέδου», 3^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

4. Μάιος 1998: Ανακοίνωση (poster) με θέμα: «Κατάσταση σιδήρου αθλητών Αρσης Βαρών επιπέδου Εθνικών ομάδων», 6^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

5. Μάιος 1998: Ανακοίνωση (poster) με θέμα: «Κατάσταση σιδήρου αθλητριών Στίβου επιπέδου Εθνικών ομάδων», 6^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

6. Μάιος 1998: Ανακοίνωση (poster) με θέμα: «Ανάλυση των διαγνώσεων που κατεγράφησαν και των θεραπειών που παρασχέθηκαν από τους ιατρούς των αγώνων, στους αθλητές-τριες του TKD (W.T.F.), στα εθνικά πρωταθλήματα της ΕΛ.Ο.Τ.», 6^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

7. Μάιος 2000: Ανακοίνωση με θέμα : «Σχέση πτυχών δέρματος σωματικού λίπους και σημεία μέτρησής τους κατά τη λιπομέτρηση αθλητών», 8^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή

8. Μάιος 2002: Ανακοίνωση poster με θέμα : «Υγεία – στάση ζωής και η σχέση των παιδιών ηλικίας 11 ετών με τον αθλητισμό», (Επαινος από την Οργανωτική Επιτροπή), 14^ο Συνέδριο Κοινωνικής Παιδιατρικής, Θεσ/νίκη

9. Νοέμβριος 2002: με μία (1) ανακοίνωση με θέμα : «Ο ρόλος της υποκινητικότητας στην αύξηση βάρους παιδιών ηλικίας 7-12 ετών», 5^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

10. Νοέμβριος 2004 : Ανακοίνωση με θέμα : «Παχυσαρκία: Θέμα γενετικής προδιάθεσης ή περιβαλλοντικής επίδρασης;», 6^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

11. Σεπτέμβριος 2006: Ανακοίνωση με θέμα: «Προσδιορισμός του σωματικού λίπους σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων με τη μέθοδο της αεροπυκνομετρίας. Σύγκριση με τις μεθόδους της Βιοηλεκτρικής Αντίστασης και των δερματοπτυχών», 6^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας, Θεσ/νίκη

12.Οκτώβριος 2008: Ανακοίνωση (poster) με θέμα: «Ανθρωπομετρικά στοιχεία, διατροφικές συνήθειες και διαχείριση ελεύθερου χρόνου μαθητών γυμνασίου ηλικίας 11-14 ετών», 8^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συγγραφή κεφαλαίου με τίτλο: «**ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΛΟΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚWONDO**» στο βιβλίο σημειώσεων της Ειδικότητας ΤΑΕΚWONDO του ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ με τίτλο: ΤΑΕΚWONDO, Σημειώσεις Εαρινού Εξαμήνου, (Κωνσταντίνου Μπέη, PhD, Τμήμα Εκδόσεων, ΑΠΘ, 2006-2010).

Συγγραφή βιβλίου "Απαντήσεις της ύλης για τις εξετάσεις του ΕΟΠΠΕΠ" για τους σπουδαστές των ΙΕΚ στην Ειδικότητα "Τεχνολογίας και Ελέγχου Τροφίμων και Ποτών" 2023

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – ΣΥΜΠΟΣΙΑ - ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Μάιος 1991 : Συμμετοχή στο 1^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

Μάιος 1994 : Συμμετοχή στο 2^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

Μάιος 1995: Συμμετοχή στην Ημερίδα Διατροφής οργανωμένη από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων με θέμα: «**Οι φυτικές ίνες στη διατροφή μας**», Θεσ/νίκη

Μάιος 1997: Συμμετοχή στο 5^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

Μάιος 1997: Συμμετοχή στο 3^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

Μάιος 1998: Συμμετοχή στο 1^ο Συνέδριο Αισθητικής & Διαιτολογίας, Θεσ/νίκη

Μάιος 1998: Συμμετοχή στο 6^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

Δεκέμβριος 1999: Συμμετοχή στο 1^ο Συμπόσιο του Ελληνικού Οργανισμού Αθλητικών Επιστημών, Θεσ/νίκη

Μάιος 2000: Συμμετοχή στο 8^ο Συνέδριο Φυσ.Αγωγής, Κομοτηνή

Νοέμβριος 2001 : Συμμετοχή σε διημερίδα οργανωμένη από την εταιρία ScienceFit με θέμα : «**Παχυσαρκία - Απώλεια βάρους & Υγεία**» Θεσ/νίκη

Μάιος 2002: Συμμετοχή στο 14^ο Συνέδριο Κοινωνικής Παιδιατρικής, Θεσ/νίκη

Νοέμβριος 2002: Συμμετοχή στο Work Shop με θέμα: «Διατροφή και Αθλητισμός», 5^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

Νοέμβριος 2004: Συμμετοχή στο Work Shop με θέμα : «ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: Η άποψη του Διαιτολόγου», 6^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής, Θεσ/νίκη

Σεπτέμβριος 2006: Συμμετοχή στο 6^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας, Θεσ/νίκη

Οκτώβριος 2008: Συμμετοχή στο 8^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας, Θεσ/νίκη

Οκτώβριος 2008: Συμμετοχή στο 3^ο Βαλκανικό Συνέδριο Παχυσαρκίας, Θεσ/νίκη

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΕΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ως εισηγήτρια- επιμορφώτρια

Ιανουάριος 1999: **Προσκεκλημένη εισηγήτρια-επιμορφώτρια** στην 1^η Επιστημονική Ημερίδα ΤΑΕ KWONDO που συνδιοργάνωσαν η Ειδική Γραμματεία Αθλητισμού του Υπουργείου Μακεδονίας-Θράκης και η Τοπική Επιτροπή ΤΑΕ KWONDO με θέμα: «Απώλεια βάρους – Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης» Θεσ/νίκη

Φεβρουάριος 2002: **Προσκεκλημένη διδάσκουσα** στους φοιτητές της κύριας ειδικότητας του ΤΑΕ KWON DO του Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ. με θέμα: «Διαιτητική αντιμετώπιση αθλητών - αθλητριών ΤΑΕKWON- DO – Επίτευξη ιδανικού αγωνιστικού βάρους» Θεσ/νίκη

Σχολικό έτος 2004–2005: **Διδασκαλία του μαθήματος Οικιακής Οικονομίας στο Αμερικανικό Κολλέγιο ΑΝΑΤΟΛΙΑ** Θεσ/νίκη

Ιούνιος 2005: **Προσκεκλημένη εισηγήτρια-επιμορφώτρια** στο Επιμορφωτικό σεμινάριο του 1^{ου} γραφείου Π.Ε. της 3^{ης} Εκπαιδευτικής Περιφέρειας Ν. Χαλκιδικής με θέμα : «Διατροφή στην παιδική ηλικία – Επιπτώσεις της λανθασμένης διατροφής και τρόποι αντιμετώπισης»

Αρναία Χαλκιδικής

Δεκέμβριος 2005: **Προσκεκλημένη εισηγήτρια-επιμορφώτρια στη Σχολή προπονητών Taekwondo της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α)** με δύο (2) διαλέξεις, διάρκειας οκτώ (8) ωρών με θέμα: «Αθλητική Διατροφή και Διαιτολογία».

Θεσ/νίκη

Δεκέμβριος 2006: **Προσκεκλημένη εισηγήτρια-επιμορφώτρια στη Σχολή προπονητών Taekwondo της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α)** με δύο (2) διαλέξεις, διάρκειας οκτώ (8) ωρών με θέμα: «Αθλητική Διατροφή και Διαιτολογία».

Θεσ/νίκη

Σεπτέμβριος 2009: Προσκεκλημένη εισηγήτρια-επιμορφώτρια στο 1^ο Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών, που διοργάνωσε η Ελληνική Ομοσπονδία Taekwondo με θέμα: «Αθλητική Διατροφή: Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης στο Taekwondo»

Χαλκιδική

Ιανουάριος 2011: Προσκεκλημένη εισηγήτρια-επιμορφώτρια στη Σχολή προπονητών Taekwondo της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Taekwondo (ETU) με θέμα: «Αθλητική Διατροφή: Μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης στο Taekwondo»

Πολύγυρος Χαλκιδικής

Μάρτιος & Μάιος 1998: Σειρά διαλέξεων στα Δημοτικά Γυμναστήρια των Δήμων Καλαμαριάς & Μενεμένης με θέμα : «Παχυσαρκία ενηλίκων και παιδιών - τρόποι αντιμετώπισης»

Απρίλιος 2000: Διάλεξη στο Δήμο Σταυρούπολης με θέμα : «Αρχές Υγιεινής διατροφής παιδιών και εφήβων»

Οκτώβριος 2000: Διάλεξη με θέμα : «Αθλητική διατροφή»

Βέροια

10/03/2001: Προσκεκλημένη στην τηλεοπτική παιδική εκπομπή της ET 3 «Ονειροδρόμο» με θέμα: Παιδική Διατροφή

Μάρτιος 2001: Διάλεξη-συζήτηση στο 4^ο Δ.Σ. Καλαμαριάς με θέμα: «Διατροφικές συνήθειες των παιδιών – παχυσαρκία και τρόποι αντιμετώπισής της»

Δεκέμβριος 2001: Διάλεξη στους γονείς και τα παιδιά του Συλλόγου ΙΑΣΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ με θέμα : «Διατροφή στην παιδική ηλικία–Επιπτώσεις της λανθασμένης διατροφής και τρόποι αντιμετώπισης»

Καλαμαριά

Ιανουάριος 2002: Διάλεξη στους γονείς και τα παιδιά του Συλλόγου ΤΟΛΜΗ ΚΙΛΚΙΣ με θέμα : «Διατροφικές οδηγίες για αθλητές ΤΑΕKWON-DO σχολικής ηλικίας»

Κιλκίς

Απρίλιος 2002 : Διάλεξη σε διημερίδα στο γυμναστήριο Forum με θέμα : «Βιταμίνες, σωστή διατροφή και συμπληρώματα διατροφής»

Θεσ/νίκη

Ιούνιος 2003: Διάλεξη στους μαθητές του 4^{ου} Δ.Σ. Κατερίνης με θέμα : «Σωστή διατροφή στην παιδική ηλικία». Κατερίνη

Οκτώβριος 2003: Διάλεξη στους μαθητές του γυμνασίου Κολχικού Λαγκαδά με θέμα : «Αρχές υγιεινής διατροφής παιδιών εφηβικής ηλικίας»

Κολχικό Λαγκαδά

Ιούνιος 2005: Διάλεξη στο Πανελλήνιο Συνέδριο Ζαχαροπλαστικής με θέμα : «Το γλυκό στη διατροφή μας»

Νοέμβριος 2008: Δύο (2) διαλέξεις με θέμα: **«Διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία» και «Αγωνιστικό Taekwondo & Διατροφή»** στον Αθλητικό Σύλλογο Taekwondo N. Ιωνίας Βόλου
Βόλος

Μάρτιος 2009: Δύο (2) διαλέξεις με θέμα: **«Λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, επιπτώσεις και τρόποι αντιμετώπισης» και «Αγωνιστικό Taekwondo, απόδοση, έλεγχος βάρους & διατροφή»** στον Αθλητικό Αγωνιστικό Σύλλογο Taekwondo Καρδίτσας
Καρδίτσα

Μάρτιος 2015 Συμμετοχή ως εισηγήτρια σε ημερίδα που διοργάνωσε ο Αθλητικός Σύλλογος "Αστέρας Καβάλας". Διάλεξη με θέμα: **"Διατροφή αθλητών-μαθητών: Ενισχύοντας την αθλητική και μαθητική απόδοση"**
Καβάλα

Μάρτιος 2016: Διάλεξη στους γονείς των αθλητών του αθλητικού συλλόγου TAEKWONDO " Ποσειδώνας Άνω Τούμπας " με θέμα: **"Διατροφή αθλητών: Ενισχύοντας την αθλητική απόδοση"**
Ρετζίκι

Νοέμβριος 2019: Προσκεκλημένη του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης (Σ.Ε.Π.Κ.) για διάλεξη με θέμα: **"Διατροφική υποστήριξη της καλαθοσφαιρίστρας"**
Μίκρα Θεσ/νίκης

Ιανουάριος 2021: Διάλεξη στους γονείς των αθλητών των αθλητικών συλλόγων TAEKWONDO "Ποσειδώνας Άνω Τούμπας" και "Α.Σ. Τίγρεις" με θέμα: **"Ισορροπημένη Διατροφή: ένας δυνατός σύμμαχος για την υγεία"**
Διαδικτυακά

Ιανουάριος-Μάρτιος 2021: Σειρά διαλέξεων σε σχολικά τμήματα του 5ου ΓΕΛ Καλαμαριάς με θέμα: **"Διατροφή κατά τον εγκλεισμό"**
Διαδικτυακά

Οκτώβριος 2023: Συμμετοχή ως εισηγήτρια στην ημερίδα **"Παρουσίαση καλών πρακτικών στην εφαρμογή του Σ.Α.Δ. Ταπερίστας"** (3 ωρών)
Διαδικτυακά

Οκτώβριος 2023: Διάλεξη σε επαγγελματίες υγείας της Ελληνικής Εταιρίας Alzheimer με θέμα: **"Διατροφή και Άνοια: Προστατευτικοί παράγοντες του εγκεφάλου"**
Διαδικτυακά

Οκτώβριος 2023: Προσκεκλημένη του συλλόγου TAEKWONDO Α.Σ.ΠΑΠΑΓΟΥ για διάλεξη με θέμα: **"Διατροφική υποστήριξη αθλητών/αθλητριών TAEKWONDO"**
Αθήνα

Οκτώβριος 2024: Συμμετοχή ως εισηγήτρια στην ημερίδα **"Παρουσίαση καλών πρακτικών στην εφαρμογή του Σ.Α.Δ. Ταπερίστας"** (3 ωρών)
Διαδικτυακά

Μάρτιος 2025: Συμμετοχή ως εισηγήτρια στην ημερίδα "Σχολές Γονέων" για την διατροφή και τη γυμναστική στα Πρότυπα Εκπαιδευτήρια Θεσσαλονίκης με θέμα: **"Ισορροπημένη διατροφή: ένας δυνατός σύμμαχος για την υγεία παιδιών και εφήβων"**
Ελαιώνας Θεσ/νίκη

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΚΕΔΙΒΙΜ ΑΠΘ

Δεκέμβριος 2025-Φεβρουάριος 2026: Διδασκαλία στο Επιμορφωτικό Πρόγραμμα του ΚΕΔΙΒΙΜ - ΑΠΘ: **"Taekwondo στην Παιδική Ηλικία: Προπόνηση για Υγιή Ανάπτυξη και Αθλητική Υποδομή"**. Πιο συγκεκριμένα αναπτύχθηκαν τα θέματα:

1. Διατροφή μικρών αθλητών/τριών του Taekwondo: Ενισχύοντας την αθλητική απόδοση.
2. Αντιμετώπιση διατροφικών προβλημάτων των αθλητών/τριών του Taekwondo στην παιδική ηλικία (αναιμία, υπέρβαρα παιδιά, παχυσαρκία, απώλεια βάρους, κ.λπ.).
3. Ενυδάτωση & αθλητική απόδοση. Σύνολο 10 ώρες

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1995 και εξής Συνεργασία με το γυμναστήριο **SPORT & FITNESS** και τα ινστιτούτα αισθητικής: **DIBI CENTER** και **Κατερίνας Κατσαούνη**, ως σύμβουλος διατροφής αθλητών, αθλουμένων, ασθενών και φυσιολογικών ατόμων

1995-96 Διαιτητική αντιμετώπιση παιδικού και εφηβικού τμήματος **BASKETBALL** - «ΑΙΑΣ» Ευόσμου

1995 Διαιτητική αντιμετώπιση όλων των αθλητών του τμήματος **BASKETBALL**-«ΑΣΤΕΡΕΣ ΘΕΣ.»

Χειμ. 1996-97 και εξής Διαιτητική αντιμετώπιση κορυφαίων αθλητών άρσης βαρών και στίβου Εθνικών Ομάδων, αθλητών και αθλητριών **WATER POLO**, κολύμβησης & **TAEKWON-DO**

1997 Κατάρτιση δεκαήμερου διαιτολογικού προγράμματος για τις παιδικές κατασκηνώσεις **ALBATROS-YUPPI CAMP**

1998 Σύμβουλος Διατροφής του Κέντρου αδυνατίσματος **FITWAY**. Κατάρτιση και σχεδιασμός διαιτολογίων ασθενών, αθλητών και ασκουμένων

Οκτώβριο '98- Μάρτιο '03 Υπεύθυνη διαιτολογικού τμήματος της εταιρίας αδυνατίσματος και Υγιεινής Διατροφής «**DIETA NOVA**»

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

1997-1998: Συγγραφή άρθρων σχετικών με τη διατροφή στην αθλητική εφημερίδα μηνιαίας έκδοσης «**BAPEA ΑΘΛΗΜΑΤΑ**» :

1. Σεπτέμβριος '97 : Συστηματική άσκηση και κατάλληλη διατροφή : η μόνη υγιής μέθοδος για τη μείωση του λίπους.

2. Δεκέμβριος '97 : Αθλητική Διατροφή: παράγοντας υγείας και μεγιστοποίησης της σωματικής απόδοσης.
3. Ιανουάριος '98 : Αδυνάτισμα αθλητών: μια δύσκολη και «επικίνδυνη» υπόθεση.
4. Φεβρουάριος '98 : Πρωτεΐνες: ρόλος και ημερήσιες ανάγκες για αθλητές.
5. Μάρτιος '98 : Ενεργειακές πηγές κατά την άσκηση.
6. Απρίλιος '98 : Υδατάνθρακες και αθλητική απόδοση.
7. Ιούλιος '98 : Ανάγκες των αθλητών σε υγρά και ηλεκτρολύτες. Πρόληψη αφυδάτωσης.

Συγγραφή άρθρων σχετικών με την αθλητική διατροφή στο περιοδικό της Ένωσης ΤΑΕΚWONDO Βορείου Ελλάδος (ETABE):
Φεβρουάριος 2006: Λανθασμένες διατροφικές συνήθειες των αθλητών και αθλητριών ΤΑΕΚWONDO
Απρίλιος 2007: Επιπτώσεις των λανθασμένων διατροφικών συνηθειών στην απόδοση και στην υγεία των αθλητών και αθλητριών του ΤΑΕΚWONDO.

ΑΛΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1990-1991 Συμμετοχή στα προγράμματα Ανίχνευσης Ταλέντων της Γ.Γ.Α.

1991-1992 Γραμματέας και χειρίστρια Η/Υ και τηλεφωνικού κέντρου στην εταιρία πληροφορικής Welcome computers

Καλοκαίρι 1992 Γραμματέας και χειρίστρια Η/Υ και τηλεφωνικού κέντρου στην παιδική κατασκήνωση YUPPI CAMP – Κρυοπηγή

Καλοκαίρι 1996 Υπεύθυνη αθλητικού προγράμματος στην παιδική κατασκήνωση ALBATROS

Καλοκαίρι 1997-2001 Υπεύθυνη υπαρχηγός στην παιδική κατασκήνωση «Γ.ΚΑΛΥΒΑ» στη Μεταμόρφωση Χαλκιδικής. Διδασκαλία BASKETBALL και TENNIS

ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

1987 Σχολή Κριτών-Χρονομετρών BASKET-BALL Θεσ/νίκη

Μάιος 1989 : Σεμινάριο Basket-Ball οργανωμένο από τον Σ.Ε.Π.Κ.

Καλοκαίρι 1991 : Σεμινάριο γυμναστών-προπονητών Basket-Ball οργανωμένο από το Δήμο Θεσσαλονίκης

1993 Σχολή Κριτών-Χρονομετρών Κολύμβησης - Καβάλα

1995: Συμμετοχή σε σεμινάριο κριτών-χρονομετρών υδατοσφαίρισης Θεσ/νίκη

- ✓ Μέλος του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθόσφαιρας (Σ.Ε.Π.Κ.)
- ✓ Μέλος του «Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-

Διατροφολόγων»

- ✓ Μέλος του Δ.Σ. του Συνδέσμου Κριτών-Χρονομετρών Κολύμβησης Θεσ/νίκης
- ✓ Ιδρυτικό μέλος της «ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ»

2003 Μέλος της υποεπιτροπής για την πρόληψη της Παιδικής Παχυσαρκίας, της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής του Υπ. Υγείας.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1979–1982 Παίκτρια Basket του Α.Ο.Καβάλας

1982- 1989 Παίκτρια Basket του Αστέρα Καβάλας

1987-1988 Κατάκτηση του Πρωταθλήματος Basket Αν. Μακεδονίας και Θράκης, με την ομάδα του Αστέρα και άνοδος της ομάδας στην Α'Εθνική Κατηγορία μετά από αγώνες μπαράζ

1989-1993 Παίκτρια Basket του “Γ.Σ.Ηρακλής Θεσσαλονίκης”
Κατάκτηση αργυρού μεταλλίου Κυπέλλου ΕΚΑΣΘ 1992

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

1986 Βράβευση ως καλύτερη παίκτρια της χρονιάς στο Ν.Καβάλας από το Δ.Σ. του Αστέρα Καβάλας

1992 Συμμετοχή με τον «Γ.Σ Ηρακλής» στον τελικό του Κυπέλλου BASKETBALL της ΕΚΑΣΘ.
Κατάκτηση αργυρού μεταλλίου

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1985-1989 Προπονητική εμπειρία σε παιδιά (αγόρια και κορίτσια) ηλικίας 8-16 ετών, κατηγορίες προ-μίνι, μίνι, παίδες, κορασίδες - ΑΣΤΕΡΑΣ Καβ.

1989-1993 Προπονητική εμπειρία σε κορίτσια ηλικίας 8-18 ετών, σε αγωνιστικά και μη αγωνιστικά τμήματα, προ-μίνι, μίνι, κορασίδες, νεάνιδες- ΗΡΑΚΛΗΣ Θ.

1993 Βοηθός προπονήτρια BASKET του ΗΡΑΚΛΗ Θ.