



Assembly of National Sleep Societies
European Sleep Research Society

BEYOND BOUNDARIES PROJECT



3rd ANSS Seminar on Sleep Health

October 09–10, 2026

Better Sleep. Healthier Life.

SEMINAR TOPICS

Sleep and Public Health

Sleep for Every Clinician



Nicosia
CYPRUS



Continuing Medical
Education Credits will be
awarded by Cyprus
Medical Association



Official Language:
English



University of Cyprus Library –
Stelios Ioannou Learning
Resource Center



Free
Participation



Cyprus Medical
Association



University
of Cyprus

To ANSS/ESRS (Assembly of National Sleep Societies / European Sleep Research Society) Seminar on Sleep Science διοργανώνεται φέτος στη Λευκωσία, στις 9–10 Οκτωβρίου 2026, φέρνοντας τον ύπνο στο επίκεντρο της σύγχρονης ιατρικής, της έρευνας και της δημόσιας υγείας.

Με κεντρικές θεματικές “Sleep and Public Health” και “Sleep for Every Clinician”, το Σεμινάριο απευθύνεται σε ιατρούς όλων των ειδικοτήτων, καθώς και σε ερευνητές και επαγγελματίες υγείας που ήδη δραστηριοποιούνται στον χώρο του ύπνου ή επιθυμούν να γνωρίσουν καλύτερα τον ρόλο του και να τον εντάξουν στην κλινική ή ερευνητική τους δραστηριότητα.

Πρόκειται για μια ευκαιρία να προσεγγίσουμε τον ύπνο πέρα από τα στενά όρια της Ιατρικής του Ύπνου: ως σημαντικό παράγοντα υγείας και νόσου, ως πεδίο διεπιστημονικής έρευνας και ως σύγχρονο ζήτημα δημόσιας υγείας.

9–10 Οκτωβρίου 2026

Κέντρο Πληροφόρησης–Βιβλιοθήκη «Στέλιος Ιωάννου»

Λεωφ. Πανεπιστημίου 1, 2109 Αγλαντζιά, Λευκωσία

Επίσημη γλώσσα: Αγγλικά

Το Σεμινάριο διοργανώνεται από το Πανεπιστήμιο Κύπρου με τη στήριξη του Παγκύπριου Ιατρικού Συλλόγου (ΠΙΣ). Η συμμετοχή είναι δωρεάν

Η συμμετοχή των ιατρών θα αναγνωριστεί και θα μοριοδοτηθεί από τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο (ΠΙΣ) με Μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης (CME).



-- BEYOND BOUNDARIES PROJECT --

3rd ANSS Seminar on Sleep Research and Sleep Medicine

October 09-10, 2026

University of Cyprus Library-Stelios Ioannou Learning Resource Center

Local Coordinators: Panagiotis Bargiotas, Vasileios Stavrou

09.10.2026: Sleep and Public Health

15:15–15:30

Welcome & Seminar Objectives (*Course Chair*)

Sleep and Public Health: The Role of Sleep in Health

Thematic Lectures

15:30–16:00 | Sleep: a vital sign for health *Lydmila Korostovtseva, RU*

16:00–16:30 | Sleep and body metabolism: The role of hormones *Morten Engström, NO*

Short Thematic Lectures

16:30–16:50 | The lifestyle–sleep connection: How physical activity and nutrition promote sleep health

Christoforos Giannaki, CY

16:50–17:10 | Sleep and the mind: how sleep shapes cognitive performance *Kyriaki Mikellidou, CY*

17:10–17:30 | Coffee Break

Plenary Lecture

17:30–18:00 | Why sleep is a public health issue in Cyprus *Panagiotis Bargiotas, CY*

Sleep and Public Health: The Role of Sleep in Disease

Thematic Lectures

18:00–18:30 | Sleep and cardiovascular risk

18:30–19:00 | My child can't sleep: understanding the problem *Panagiota Sikioti, CY*

19:00–19:30 | Sleep disorders in the aging and neurodegenerative brain *Ysbrand van der Werf, NLD*

19:30–20:30 | Aperó “sleep medicine in Cyprus: connect, collaborate, get involved”

10.10.2026: Sleep for Every Clinician

Sleep for every clinician: education and practical approaches to sleep diagnostics

Short Thematic Lectures

09:00–09:20 | The future of sleep laboratories: from the in-clinic to the home-based settings-challenges and opportunities *Panagiotis Bargiotas, CY*

09:20–09:40 | Exercise and sleep apnea: understanding the bidirectional relationship *Georgios. Panagiotou, CY*

Workshop

09:40–10:10 | CPAP in OSA: a practical guide to troubleshooting and common pitfalls *Georgios Stathopoulos, CY*

Special ANSS/ESRS Lecture

10:10–10:40 | Sleep-related training pathways and ESRS endorsement activities. ESRS and other quality metrics & accreditation *Sarah Hartley, FR*

10:40–11:00 Coffee Break

Plenary Lecture

11:00–11:40 Innovations in sleep technology: advancing diagnosis and treatment of sleep disorders *Thomas Penzel, GE*

Sleep for every clinician: sleep beyond specialties

Thematic Lectures

11:40–12:10 | Sleep disorders and rhythmogenic risk in cardiac patients *Kiril Terziyski, BGR*

12:10–12:40 | The spectrum of sleep disorders in the neurology outpatient setting *Samson Khachatryan, ARM*

Short Thematic Lectures

12:40–13:00 | A practical case-based approach to sleep diagnostics for every clinician: choosing the right pathway for common sleep problem *Andreas Zachariades, CY*

13:00–13:20 | Beyond specialties: sleep as a common ground in medicine *Georgios Vavougyios, CY*

13.20 | Closing Session: Towards a national sleep society in Cyprus: connecting clinicians, researchers and health professionals (Light lunch and informal discussion)