

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 98 | ΕΤΟΣ 25^ο | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ '24
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Σεπτεμβρίου

Ξεχνάω

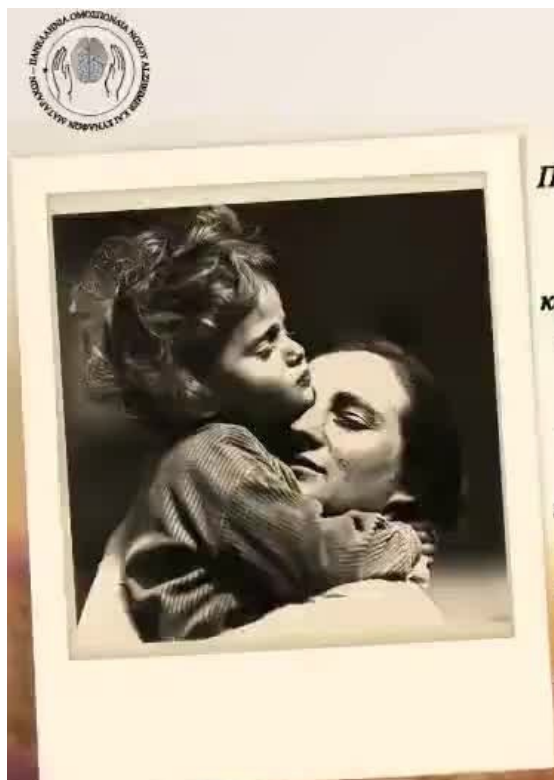
- * Άσκηση και άνοια
- * Η θεραπευτική πλευρά του χορού
- * Όταν η ψυχή χορεύει...
- * Η τέχνη στην άνοια: δράσεις θεάτρου και ψηφιδωτού
- * Δράσεις στο Κέντρο Ημέρας Χαλκίδας

Η φωνή του περιθάλλοντα

- * Κακοποίηση και οικονομική εκμετάλλευση ηλικιωμένων
- * Η εμπειρία από την Κοινωνική υπηρεσία της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Νέστωρ»
- * Οι προκλήσεις και τα οφέλη της φροντίδας

Νεότερα δεδομένα

- * Εκδηλώσεις Σωματιών Alzheimer για τον Παγκόσμιο Μήνα της Νόσου



«Αγαπημένη μου μανούλα, Σε κοιτάζω καθώς κοιμάσαι. Τι σκέφτεσαι, άραγε βλέπεις όνειρα; Πάει καιρός που δεν τα λέμε πια, δεν μας τα εξηγείς. Πέρασαν πολλά χρόνια μανούλα, από τότε που ξεκίνησες να ξεχνάς. Να ρωτάς. Στην αρχή δεν καταλάβαινα. Σε βλέπαμε με τη Συμέλα, και ...κρυφά κλαίγαμε. Πώς είναι δυνατόν λέγαμε; Εσύ, η μαμά μας. Το στήριγμά μας. Πέρασαν χρόνια μανούλα... Σε βλέπω που κοιμάσαι. Ηρεμη, σχεδόν χαμογελάς. Μας θυμάσαι όλους, ακόμα... Δεν κλαίμε πια, δεν κλαίω. Πρέπει να είμαι δυνατή, για σένα, για μένα και την αδελφή μου. Κάποιες φορές θύμωνα, γιατί έλεγα; Τώρα όχι. Σε αγαπώ πιο πολύ τώρα. Σε αγαπώ πολύ. Μου έμαθες να έχω κουράγιο. Να Παλεύω πιο πολύ. Ακόμα και όταν ρωτάς για το σπίτι σου, στο σπίτι σου. Με έκανες να υπομένω πιο πολύ, γιατί έτσι πρέπει. Έτσι θέλω. Κλαίω μόνο όταν μου λες "σε αγαπώ αχ, σε κουράζω".

Όχι μαμά μου, δε με κουράζεις. Με κάνεις καλύτερη. Γύ' αυτό σ' ευχαριστώ. Σταυρούλα»

**Παγκόσμιος Μήνας
Νόσου Alzheimer**



Στόχοι της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών και του περιοδικού

Η Ομοσπονδία δημιουργήθηκε με στόχο:

1. Να προωθήσει την κατανόηση, την υποστήριξη καθώς και τη δράση όλων όσων έχουν οποιαδήποτε σχέση ή ενδιαφέρον που αφορά αυτή τη νόσο στα πλαίσια της ελληνικής επικράτειας
2. Να εγκαταστήσει επαφή με τις αντίστοιχες οργανώσεις άλλων χωρών
3. Να βοηθήσει στη δημιουργία Κέντρων Ημέρας και Οικοτροφείων (Ξενώνων) που θα ανακουφίζουν την οικογένεια από τη φροντίδα του ασθενούς
4. Να ενθαρρύνει τη συνεργασία, το συντονισμό των ενεργειών και των δραστηριοτήτων μεταξύ των συλλόγων σε όλη την Ελλάδα για την επίτευξη κοινών πρωτοβουλιών
5. Να ενθαρρύνει τη συγγραφική και εκπαιδευτική δραστηριότητα που θα απευθύνεται τόσο στους επαγγελματίες υγείας όσο και σε εκείνους που δεν έχουν καμία σχέση με το χώρο αυτό
6. Να βοηθήσει στη δημιουργία του κλίματος εκείνου, στην κοινωνία, που θα οδηγήσει στην όσο το δυνατόν μικρότερη περιθωριοποίηση των ασθενών και των οικογενειών τους, αλλά και στην πιο έγκαιρη αναζήτηση φροντίδας
7. Να προωθήσει την επιστημονική έρευνα καθώς και την ταχεία εισαγωγή στη χώρα μας νέων θεραπευτικών μεθόδων
8. Να οργανώσει παρεμβάσεις σε επίπεδο φορέων της Πολιτείας που διαμορφώνουν την οικονομική πολιτική και την πολιτική στο χώρο της υγείας
9. Σκοπός της έκδοσης του περιοδικού είναι να απαντάει στα συνηθή ερωτήματα των Συναφών με Νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και να αποτελέσει μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας.

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023 - 2027

Αβραμιώτη Έλενα	Γριλάκης Ευάγγελος	Κουντή-Ζαφειροπούλου Φωτεινή	Νιφλή Αρτεμισία- Φοίβη	Πλατής Αναστάσιος
Αγγελίδου Ευαγγελία	Δάλλα Χρυσούλα	Κρουσταλάκη Διονυσία	Νομίδου Αικατερίνη	Σιβαρόπουλος Νεκτάριος
Ανεστάκης Δοξάκης	Δεσπότη Ακελίνα	Κωτούλα Θεοπούλα	Οικονόμου Αλέξανδρος	Τέγος Θωμάς
Αραπίδης Κωνσταντίνος	Δημήτριος Ζάγκας	Κώτσιου Ευαγγελία	Παναγιωτοπούλου Κέλλυ	Τσάνταλη Ελένη
Ασπρίδης Φίλιππος	Δημοτάκη Άννα	Μανάφη Γεωργία	Πανταζάκη Αναστασία	Τσάπανου Αγγελική
Βαντσιούρη Βασιλική	Δουμαράτης Ευγένιος	Μαρής Γεώργιος	Παπαγιαννίδου Σοφία	Τσελεπή Ιωάννα
Βελεγράκη Θεοδοσία	Ζαφειρόπουλος Σταύρος	Μάρκου Σοφία	Παπαδημητρίου Χριστίνα	Τσεντίδου Γλυκερία
Βουχάρας Χρήστος	Ζαχειλα-Καπελώνη Καίτη	Μάστορας Νικόλαος	Παπαμιχαήλ Νικόλαος	Τσολάκη Ανθούλα
Γαροπούλου Βασιλική	Ιατράκη Ελίζα	Μελισσάρη Ιωάννα-Αικατερίνη	Παπαντωνίου Γεωργία	Τσολάκη Μαγδαληνή
Γάτος Κωνσταντίνος	Καϊδης Κωνσταντίνος	Μελισσάρη-Τζανακάκη Μαρία	Παπαστεφανάκης Μανώλης	Φρούντα Μαρία
Γερομιχάλη Μαγδαληνή	Καλαβρή Χριστίνα	Μπουτζόνη Σουλτάνα	Παππάς Γεώργιος	Χειμαριώτης Αλέξανδρος
Γιώτα Κυριακή	Κούλα Μαρία-Λαμπρινή	Μωραΐτου Δέσποινα	Παττακού-Παρασύρη Βασιλική	Χρήστος Μουζακίδης

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2023– 2027

Ανεστάκης Δ., Αραπίδης Κ., Βασιλοπούλου Αιμ., Βουχάρας Χ., Γαροπούλου Β., Δημοτάκη Ά., Ιατράκη Ελ, Καϊδης Κ., Κούλα Μ., Μάρκου Σ., Μελισσάρη Ι.-Α., Μελισσάρη-Τζανακάκη Μ., Μίχη Έ., Μουζακίδης Χ., Μωραΐτου Δ., Νιφλή Α.-Φ., Νομίδου Α., Πανταζάκη Α., Παπαδημητρίου Χ., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού-Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τέγος Θ., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Χειμαριός Α.

Επιμέλεια: Τσολάκη Μάγδα, Μαϊόβη Ξένια

Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια: Μαϊόβη Ξένια

Υπεύθυνη επικοινωνίας: Μαϊόβη Ξένια

Ιδιοκτήτης: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Εκδότης: Τσολάκη Μάγδα

Επωνυμία: Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer

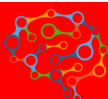
Έδρα: Πέτρου Συνδίκου 13, ΤΚ 546 43, Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 810411, 2310 909000

E-mail: info@alzheimer-federation.gr **Site:** www.alzheimer-federation.gr

Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Ηλεκτρονική έκδοση/ Μήνας - Τεύχος: Σεπτέμβριος - 98° /Διανέμεται δωρεάν



Aγαπητές φίλες και φίλοι,

Μπήκαμε στο Φθινόπωρο και ξεκίνησε ο μήνας του χρόνου που είναι αφιερωμένος στη Νόσο Alzheimer αλλά και στις άλλες άνοιες. Όλες οι πόλεις προετοιμάζονται να κάνουν εκδηλώσεις ενημέρωσης και εξετάσεων των ηλικιωμένων, των ασθενών αλλά και των περιθαλπόντων με σκοπό την πρόληψη και την καταπολέμηση του στίγματος.

Στο επόμενο τεύχος θα έχουμε τον απόηχο όλων αυτών των εκδηλώσεων που θα γίνουν από την Αλεξανδρούπολη μέχρι το Ηράκλειο της Κρήτης και από την Κέρκυρα μέχρι τη Ρόδο και την Κύπρο. Σ' αυτό το τεύχος έχουμε όλοι την ευκαιρία να μάθουμε τα οφέλη του χορού, του θεάτρου, του ψηφιδωτού στον εγκέφαλό μας, να αφουγκραστούμε την κοινωνική λειτουργία του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» και να προσέξουμε τα πολύ σημαντικά που γράφει για τα είδη της κακοποίησης που μπορεί να υφίστανται οι άνθρωποι μας, οι άνθρωποι με άνοια και οι ηλικιωμένοι ο κοινωνικός λειτουργός του Καρέλλειου, του Φιλανθρωπικού Οργανισμού ΑΠΟΣΤΟΛΗ της Ι.Μ. Αρχιεπισκοπής Αθηνών. Τέλος, η Χαλκίδα μας μεταφέρει πίσω στις όμορφες εκδηλώσεις του καλοκαιριού που οργάνωσαν με την επιστημονική ομάδα της Εταιρείας Alzheimer της Χαλκίδας. Ευχόμαστε σε όλες τις πόλεις καλή επιτυχία σε ό,τι έχουν οργανώσει για το καλό των ανθρώπων που πάσχουν και των περιθαλπόντων τους. Κάθε χρόνο, όλο και περισσότερες πόλεις μπαίνουν στον αγώνα της ενημέρωσης, της εκπαίδευσης και της προσφοράς. Η προσευχή μας θα είναι μαζί σας.

Μάγδα Τσολάκη



Μπορείτε να ενισχύσετε το έργο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer κάνοντας ονομαστική κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό που τηρούμε στην Alpha Bank:
IBAN GR75 0140 4740 4740 0200 2004 406

Παρακαλούμε μετά την κατάθεσή σας να μας αποστείλετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας: **info@alzheimer-federation.gr**.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη στήριξή σας!



Αθήνα
Καρέλλειο

Άσκηση και Άνοια

Η Άνοια ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως ένα σύνδρομο που προκαλείται από ασθένεια του εγκεφάλου, η οποία είναι χρόνια και εκφυλιστική και προκαλεί απώλεια της νοητικής λειτουργίας του εγκεφάλου επηρεάζοντας διάφορους τομείς όπως η μνήμη, η κατανόηση, η σκέψη, ο προφορικός λόγος, η συμπεριφορά, ο προσανατολισμός και συνεπώς το άτομο εξαρτάται όλο και περισσότερο από τη φροντίδα άλλων ατόμων (WHO, 1992). Ωστόσο, ορισμένες από τις ικανότητες του ατόμου όπως οι βασικές κινητικές λειτουργίες, οι αυτοματοποιημένες δεξιότητες, η στερεότυπη επανάληψη καθώς και η μακροχρόνια μνήμη διατηρούνται. Δεδομένης της καθοδήγησης από εξειδικευμένο προσωπικό καθώς και της σχετικής βεβαίωσης από γιατρό ότι το άτομο δεν πάσχει από κάποιο νόσημα που να απαγορεύει την άσκηση, ένα πρόγραμμα βασισμένο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (μυϊκή δύναμη, αερόβια ικανότητα, ισορροπία, ευλυγισία) αποτελεί ευεργετική προσθήκη στην καθημερινότητά του.



Η προτεινόμενη διάρκεια άσκησης είναι τα 30 λεπτά μέτριας έντασης, 3-5 φορές την εβδομάδα σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, με προτεραιότητα την ασφάλεια του ατόμου. Εξατομικευμένα, με βάση τον ασκούμενο και την ικανότητα ισορροπίας του, το πρόγραμμα εκτελείται είτε από καθιστή θέση σε καρέκλα είτε από όρθια θέση. Το επίπεδο έντασης πρέπει να είναι τέτοιο ώστε ο ασκούμενος να μπορεί να συζητά κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

Το πρόγραμμα αποτελείται από 5 λεπτά προθέρμανση με ασκήσεις ευλυγισίας και βάρδιση. Στο κύριο μέρος του προγράμματος συμπεριλαμβάνονται 10 λεπτά αερόβια δραστηριότητα και 15 λεπτά μυϊκή ενδυνάμωση. Κατά την αποθεραπεία που διαρκεί περίπου 5 λεπτά εκτελούνται ασκήσεις χαλάρωσης και στατικές διατάσεις.

Τα οφέλη της άσκησης σε άτομα με άνοια είναι πολλαπλά και ως αποτέλεσμα η άσκηση μπορεί να συμβάλλει στην επιβράδυνση της νοητικής έκπτωσης που η νόσος δημιουργεί. Μελέτες έδειξαν ότι η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών, της μνήμης και τις επιδόσεις στις νοητικές δοκιμασίες. Πέρα όμως από τα νοητικά οφέλη, η άσκηση έχει επίδραση και στη συναισθηματική ευεξία του ατόμου. Συχνά έχει παρατηρηθεί πως τα άτομα με άνοια παρουσιάζουν αλλαγές στη διάθεσή τους καθώς και άγχος. Μέσω της άσκησης παράγονται ορμόνες όπως οι ενδορφίνες, που συμβάλουν στην καλή διάθεση και εξουδετερώνουν τα υψηλά ποσοστά άγχους. Επιπλέον, η συμμετοχή σε ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης προάγει το αίσθημα της κοινωνικοποίησης και ενισχύει την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των επωφελούμενων.

Συμπερασματικά, η άσκηση συνιστάται σε άτομα με ήπια νοητική διαταραχή και άνοια, καθώς δεν αποτελεί μόνο ένα μέσο διατήρησης της σωματικής υγείας αλλά προσφέρει και σε άλλους τομείς κοινωνικούς και ψυχολογικούς. Η συμπερίληψη της άσκησης στην καθημερινότητα του ατόμου αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την επιδίωξη μιας καλύτερης ποιότητας ζωής.



Ειρήνη Καρατζά
Γυμνάστρια, Κέντρο Ημέρας-Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων "ΚΑΡΕΛΛΕΙΟ" του Φιλανθρωπικού Οργανισμού ΑΠΟΣΤΟΛΗ της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών

Η θεραπευτική πλευρά του χορού

Η φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι είναι σημαντικός προστατευτικός παράγοντας απέναντι στον κίνδυνο της άνοιας. Οι άνθρωποι που ασκούνται συχνά δείχνουν μειωμένη νοητική έκπτωση και χαμηλότερο ρίσκο να εμφανίσουν άνοια σε σχέση με ανθρώπους που κάνουν καθιστική ζωή. Έρευνες έχουν δείξει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας σε ανθρώπους με άνοια, καθώς αυτή μειώνει τον αριθμό των πτώσεων και βελτιώνει τη νοητική υγεία και τον ύπνο, ενισχύοντας παράλληλα τη διάθεση και την αυτοπεποίθησή τους. Επιπλέον, φαίνεται ότι η τακτική άσκηση μειώνει την καθημερινή διέγερση και τη νυχτερινή ανησυχία. Το περπάτημα, η ισορροπία και η κινητικότητα κατά κανόνα επηρεάζονται στην άνοια. Η διαταραχή της βάδισης και της ισορροπίας έχουν σοβαρή επίπτωση στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων και στην ικανότητά τους να φέρουν εις πέρας τις καθημερινές δραστηριότητες. Είναι σημαντικό, λοιπόν, τόσο οι ασθενείς, όσο και οι περιθάλποντες να εστιάσουν στη βελτίωση της βάδισης, της κινητικότητας και της ισορροπίας.

Υπάρχει ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών προγραμμάτων με κέντρο τον χορό. Η έρευνα για την επίδρασή του σε ανθρώπους με άνοια έχει εστιάσει πρωτίστως στα θεραπευτικά και κλινικά οφέλη. Ο χορός είναι μια δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει σωματικές κινήσεις στον χώρο σε συνδυασμό με μουσική, απαιτώντας συγχρονισμό της κίνησης με συγκεκριμένο μουσικό ρυθμό.

Ο χορός αποτελεί μια ευχάριστη δραστηριότητα, η οποία διεγείρει το κινητικό σύστημα και τα συστήματα προσοχής και ενεργοποιεί το μυϊκό σύστημα, βελτιώνοντας την ικανότητα συντονισμού των κινήσεων. Θετικά οφέλη παρατηρούνται και όσον αφορά τη στάση του σώματος καθώς φαίνεται να υπάρχει καλύτερος έλεγχος της στάσης του σώματος και της δυναμικής ισορροπίας. Οι ηλικιωμένοι που χορεύουν συχνά έχουν ένα πιο σταθερό βηματισμό, καλύτερη ισορροπία και καλύτερο χρόνο αντίδρασης από εκείνους που δεν ασκούνται, καθώς ο χορός φαίνεται ότι βελτιώνει την ικανότητα ισορροπίας, την βάδιση, την λειτουργική κινητικότητα, την δύναμη καθώς και το εύρος της κίνησης. Τα οφέλη του χορού δεν περιορίζονται μόνο σε κινητικό επίπεδο. Επιπλέον οφέλη έχουν παρατηρηθεί σε νοητικό και κοινωνικό επίπεδο. Οι ηλικιωμένοι περιγράφουν αυτή την δραστηριότητα σαν μια πολύ ευχάριστη εμπειρία, παίρνοντας μια ικανοποίηση από τη διαδικασία, ενώ επιτυγχάνουν συναισθηματική και κοινωνική ευεξία και μείωση του στρες. Ακόμη μέσα από τον χορό αναγνωρίζονται οφέλη και θετικές συνέπειες στη νοητική λειτουργία και στην ψυχική υγεία. Οι άνθρωποι που ζουν με άνοια μπορούν να χορεύουν μέσα από ασκήσεις που περιέχουν παιχνίδι κι όχι απαραίτητα από μια δομημένη χορογραφία. Πιο συγκεκριμένα ο χορός δεν είναι ανάγκη να έχει συγκεκριμένα βήματα καθώς έρευνες έχουν δείξει ότι χοροί που δεν χρησιμοποιούν κάποιο συγκεκριμένο μοτίβο είναι το ίδιο αποτελεσματικοί με αυτούς που έχουν μια συγκεκριμένη δομή.

Ο χορός είναι μια απλή, καινοτόμος, ασφαλής και αποτελεσματική μέθοδος πρόληψης και βελτίωσης των συμπτωμάτων της άνοιας. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να δημιουργηθούν προγράμματα ενασχόλησης των ανθρώπων με άνοια με τον χορό, όπου θα καταφέρουν όχι μόνο να ωφεληθούν κινητικά και να βοηθηθούν στις καθημερινές τους δραστηριότητες και ενασχολήσεις, αλλά και να βελτιώσουν την κοινωνικότητά τους, μέσω της αλληλεπίδρασης με άλλους ανθρώπους και της εκμάθησης έκφρασης των συναισθημάτων τους μέσα από την κίνηση.

Ναταλία Προκοπίου- Γυμνάστρια, Κέντρο Ημέρας- Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων "ΚΑΡΕΛΛΕΙΟ" του Φιλανθρωπικού Οργανισμού ΑΠΟΣΤΟΛΗ της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Όταν η ψυχή χορεύει...

Θεσ/νίκη

Για πρώτη φορά, το Σάββατο 18/5/2024, οι ωφελούμενοι του κέντρου ημέρας «Αγία Ελένη» της Alzheimer Ελλάς συμμετείχαν σε διαγωνισμό χορού! Η «Dream Team», όπως την αποκαλεί ο προπονητής τους κ. Παραστατίδης Θέμης, έλαβε μέρος στον διεθνή διαγωνισμό χορού «Team Battle» που λαμβάνει χώρα από το 2018, στη Θεσσαλονίκη.

Η ομάδα μας συμμετείχε με δύο ομαδικές χορογραφίες στις κατηγορίες «Χασάπικο» και «Ζεϊμπέκικο» ενηλίκων άνω των 50 ετών. Παράλληλα, είχε δύο ατομικές συμμετοχές στην κατηγορία «Ζεϊμπέκικο» για συμμετέχοντες ηλικίας >50 ετών. Η συμμετοχή τους και η παρουσίαση εξαιρετική! Επιβραβεύθηκαν με δύο 2^{ες} θέσεις και ασημένια μετάλλια και ανέβηκαν στο βάθρο δις! Ο κ. Βαγγέλης προκρίθηκε στον τελικό στην ατομική του προσπάθεια στο Ζεϊμπέκικο ανάμεσα σε 10 Αθλητές!

Όμως, η επιτυχία τους αυτή ήταν μικρή μπροστά στο πόσο συνεπήραν το κοινό. Πόσο ενέπνευσαν όλους εμάς τους νεότερους για την επιμονή και το κέφι για ζωή! Δεν είναι τυχαίο που στο τέλος της παρουσιάσής τους, κριτής της επιτροπής σηκώθηκε να σφίξει το χέρι και να δώσει τα συγχαρητήριά του για την ομάδα, στον κ. Βαγγέλη. Δεν είναι τυχαίο που ο Πρόεδρος των κριτών μου φώναζε «Ανθούλα, θέλω να μπω στην ομάδα»!

Είχα τη χαρά να είμαι εκεί, να τους θαυμάσω, να τους συγχαρώ και να τους φωτογραφίσω στο βάθρο. Να εμπνευστώ και εγώ με τη σειρά μου από τον καθένα ξεχωριστά κι όλους μαζί σαν ομάδα για τη συνεργασία και την αλληλεγγύη τους.

Ο χορός αποτελεί μια μη-φαρμακευτική παρέμβαση που εφαρμόζεται από το 2015 στο κέντρο ημέρας «Αγία Ελένη». Δεν είναι μόνο μια εξαιρετική αερόβια άσκηση ήπιας, μέτριας ή ακόμη και μεγάλης έντασης ανάλογα με το επίπεδο του χορευτή αλλά ταυτόχρονα βοηθά στη μείωση των επιπέδων του στρες, στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, στη βελτίωση της στάσης, της βάδισης και της ισορροπίας αλλά και στη βελτίωση της νόησης όπως προκύπτει από τα δεδομένα ερευνών.

Ο χορός είναι ένστικτο, ήδη στη μήτρα τα βρέφη ανταποκρίνονται στη μουσική με κίνηση. Κάποιοι έχουν έμφυτη χάρη, κάποιοι άλλοι όχι, όμως όλοι μπορούν να χορέψουν, να εκφραστούν μέσω του χορού, να αντλήσουν τα πολλαπλά οφέλη και γιατί όχι να γίνουν και αυτοί μέλος μιας «Dream Team»! Προσωπικά χορεύω από παιδί. Η μητέρα μου λατρεύει τον χορό, ο πατέρας μου πιο «βαρύς» αλλά με συνόδεψε σ' ένα ξεχωριστό βαλς στο γάμο μου (ανεκμετάλλευτο ταλέντο). Ο σύζυγός μου είναι χορευτής και δάσκαλος χορού και τα παιδιά μου από πολύ μικρά ασκούνται και εκφράζονται μέσω του χορού.



Η καθημερινότητα με τις επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις δεν μου επιτρέπει πλέον να χορεύω όσο συχνά θα ήθελα... όμως έχω επίσημη πρόσκληση να συμμετέχω στη «Dream Team»! Μακάρι να τα καταφέρω. Θα ήταν τιμή μου!

κ. Βαγγέλη, κα Άννα, κα Αναστασία, κα Μαρία, κα Νίκη, κα Δανάη, κα Νίκη μας κάνετε περήφανους! Σας ευχαριστούμε πολύ!

Ανθούλα Τσολάκη, MD, MSc, PhD, FEAN, Ειδικός Νευρολόγος

Η παράσταση Εκκλησιάζουσες από τη θεατρική Ομάδα του Αγίου Ιωάννη

Μετά από δύο θαυμάσιες παραστάσεις, μια στο «Αθήναιον» στη Θεσσαλονίκη και μια στο Πολιτιστικό Κέντρο Σερβίων, όπου πραγματοποιήσαμε μια εξαιρετική εκδρομή καλεσμένοι από τον Μορφωτικό Όμιλο Σερβίων «τα Κάστρα» σε μια πολύ όμορφη και ιστορική πόλη, γυρίσαμε πάλι στα...μέρη μας.

Αν λοιπόν αυτές τις μέρες είδες στον «Άγιο Ιωάννη» φωτεινά μάτια, και καρδιές να χαμογελάνε από το βάθος τους ανέμελα, είναι μάλλον οι καρδιές των ... παιδιών που παίζανε τις «Εκκλησιάζουσες» του Αριστοφάνη. Είναι των παιδιών που μετά από πάνω από 2 (ίσως και 3) συνολικά χρόνια που ο δάσκαλος τους φώναζε και τους πίεζε να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του, βλέποντας τώρα το χαμόγελο ικανοποίησης στα μάτια του, καταλαβαίνουν τη διαφορά.



Πόσο δύσκολο είναι να ερωτευτείς κάτι για το οποίο προσπαθείς παρά τις όποιες δυσκολίες και πόσο εύκολο γίνεται όταν πια είσαι βέβαιος ότι σιγά σιγά το βρίσκεις το βοτάνι του έρωτα, ότι είναι η ψυχή σου που συμμετέχει, και ότι οι ... απέναντι (οι θεατές), θα σε αποδεχθούν με τις όποιες αδυναμίες υπάρχουν στον ερασιτεχνισμό, θα σε πλησιάσουν και θα σ' ακούσουν.

Επειδή εσύ έχεις την πεποίθηση ότι θα τους «ακουμπήσεις», επειδή πιστεύεις στον δάσκαλό σου, στη χημεία της ομάδας, στην επαφή των καρδιών, στην προσπάθεια της ομαδικής βελτίωσης που πετυχαίνουμε με μεγάλη προσπάθεια σε μια θεατρική ομάδα.

Το θέατρο είναι το «συμμάζεμα» απ' όλες τις γνωστές τέχνες, τραγούδι, χορός, λόγος, κίνηση, εικαστικά, μουσική, (κι εμείς τα κάναμε όλα: μιλήσαμε με τους άλλους, τραγουδήσαμε όλοι μαζί, χορέψαμε, κινηθήκαμε· ακόμη και τα σκηνικά μας μόνοι μας τα κάναμε).

Όταν λοιπόν έρχεται η στιγμή της επαλήθευσης, όταν φθάνει η μεγάλη ώρα της έκθεσης, όταν καταφέρνεις τόσα πολλά πράγματα μέσα σε λίγη ώρα, τότε αν ανταποκριθείς, διαπιστώνεις για πρώτη ίσως φορά ότι το πρόβλημα δεν είναι αυτό που είχες σκεφτεί όταν ξεκίνησες ν' ασχολείσαι, το αν δηλαδή θα ... θυμηθείς τα λόγια. Το πρόβλημα είναι πως να βγάζεις την καρδιά σου κι «ακουμπώντας» την στο σανίδι, να την παρουσιάζεις στους θεατές και ακόμη πότε, πως θα «ακουμπάς» στους άλλους που παίζουν μαζί σου και πως όλοι μαζί θα πιέσετε τον θεατή να παρακολουθεί, γιατί αυτό είναι το ζητούμενο σε κάθε παράσταση. Το πρόβλημα είναι πως θ' αφήσεις τον εαυτό σου να χαρεί να γελάσει μέσα από την καρδιά και να ολοκληρωθεί μέσα από την παρουσίαση. Κι εμείς χαρήκαμε, γελάσαμε και σαν παιδιά, τρελαθήκαμε με το αποτέλεσμα των αγώνων μας, πετάξαμε τη σκούφια μας όταν οι παραστάσεις τελείωσαν και ο κόσμος, άγνωστοι και φίλοι μας, λέγαν ότι δεν πίστευαν στα μάτια τους για την προσπάθειά μας, κι ακόμη όταν όλοι διαπιστώσαμε τη διαφορά ανάμεσα σε κάθε πρόβα ή παράσταση, πόσο δηλαδή κερδίσαμε και διορθωνόμασταν.



Εγώ σαν δάσκαλος αυτής της ομάδας, δηλώνω: ότι εντυπωσιάστηκα από το αρχικό ενδιαφέρον, ότι μπορώ δείχνοντας τον κατάλογο παρουσιών ν' αποδείξω τον ζήλο και την προσήλωση των συμμετεχόντων σ' αυτή την ομάδα, ότι δεν προβληματίστηκα καμιά στιγμή για την ποιότητα της παρακολούθησης, ότι συγκινήθηκα απόλυτα από τα μάτια που με κοίταγαν απερίσπαστα όταν δίδασκα κι από την προσπάθεια αποδοχής κάθε παρατήρησής μου, ότι έμεινα έκθαμβος όταν η Ν. μου πρότεινε από μόνη της νέο τρόπο εκφοράς του λόγου (που δέχθηκα και επέβαλα), κάτι που δείχνει απεριόριστο ενδιαφέρον.. ότι είμαι ενθουσιασμένος από τη δύναμη και τις δυνατότητες της θέλησης όλων .

Δηλώνω ότι έκλαψα όταν τελείωσαν όλα αυτά, έκλαψα από την χαρά που ήταν ζωγραφισμένη στα μάτια όλων των ... παιδιών μου, έκλαψα με το δάκρυ της Μ. που ήταν απαρηγόρητη γιατί... μπέρδευσε την ατάκα της, έκλαψα γιατί αναγνώρισα τη διαφορά σε όλων των φίλων τις καρδιές, από που ξεκινήσαμε και που φτάσαμε, έκλαψα με τα φιλιά όλων και τα λουλούδια που μου χαρίστηκαν, έκλαψα γιατί αυτή την ομάδα την αγάπησα και μ' αγάπησε, έκλαψα γιατί τέλειωσε μια ιστορία ευτυχισμένης συνύπαρξης.

Σας ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ, σας ΑΓΑΠΩ και θα σας αγαπώ όλους όσους συμμετείχαν σ' αυτό το παιχνίδι, ακόμη κι αυτούς που δεν φτάσανε μέχρι το τέλος ή που θέλησαν αλλά δεν μπόρεσαν ή κουράστηκαν στη διαδρομή.

Παναγιώτης Μιχαηλίδης - δάσκαλος

«Για τον Φρίντριχ Νίτσε η τέχνη μπορεί, είτε να καλύψει τη φρίκη της πραγματικότητας, είτε - ακόμα καλύτερα - να μας βοηθήσει να την αντιμετωπίσουμε. Αυτά τα λόγια θυμήθηκα καθώς παρακολουθούσα τη θεατρική παράσταση «Εκκλησιάζουσες» της θεατρικής ομάδας της Alzheimer Hellas με συντονιστή τον κ. Π. Μιχαηλίδη. Στην παράσταση είδα πρόσωπα στη σκηνή να ξεδιπλώνουν το ταλέντο τους, που ποτέ δεν ήξεραν ότι είχαν. Είδα γνωστά μου πρόσωπα με τα οποία έχουμε συζητήσει για τους φόβους, τις θλίψεις, τους θυμούς τους και συχνά την απόγνωσή τους για τα προβλήματα της ζωής. Και ενώ είχαμε πει τόσα πολλά στις ομάδες, σαν κάπως μαγικά όλα να λύθηκαν πάνω στην σκηνή, τους είδα να κινούνται με τόση αυτοπεποίθηση και χαρά, να μας κάνουν να γελάμε και να προβληματιζόμαστε. Σαν να έμαθαν μαζί με τα λόγια της παράστασης και τρόπους ν' αντιμετωπίζουν τη «φρίκη της πραγματικότητας». Κι αυτό μοιάζει να

είναι πολύ θεραπευτικό για εκείνους. Βγήκαν από την παράσταση γελαστοί και γεμάτοι ενέργεια. Μου είπαν ότι έγιναν μια πάρεα κι αυτό είναι το καλύτερο φάρμακο. Πήγαν όλοι μαζί εκδρομή για να ξαναπαίξουν την παράσταση και αυτό δίνει ένα νόημα στη ζωή τους. Τελικά η τέχνη του θεάτρου πρέπει να συνταγογραφείται ως μια θεραπευτική παρέμβαση για την ψυχική υγεία.»

Τουμπαλίδου Μαρία- Ψυχολόγος

«Στον σκηνοθέτη μας Παναγιώτη (Δάσκαλος), εκφράζω την εκτίμησή μου για το πάθος και τη δεξιοτεχνία που έδειξε στην παραγωγή του έργου, την επικοινωνία και τη συνεργασία του με τους...ηθοποιούς...και την ομάδα μας, και τον τρόπο με τον οποίο ανέδειξε την ιστορία και τα μηνύματα του έργου «Εκκλησιάζουσες». Σ' ευχαριστώ Δάσκαλε που μ' έμαθες πράγματα που δεν φανταζόμουν...Πάντα δημιουργικός.» **Δαμιανός Πλήθος**



«Αγαπητέ κύριε Παναγιώτη Μιχαηλίδη
Ευλικρινά θέλω για άλλη μια φορά να σας εκφράσω τις ευχαριστίες και προ πάντων τα συγχαρητήριά μου, αλλά και όλων των φίλων μας που παρακολούθησαν την παράσταση. Ευλικρινά δεν περιμέναμε τόση επιτυχία. Ίσως ήμασταν και κάπως προκατειλημμένοι ότι θα είχατε κάποιες ίσως ιδιαίτερες δυσκολίες και μας εκπλήξατε πολύ ευχάριστα. Σας μιλώ με απόλυτη ειλικρίνεια. Εγώ είπα σε κάποιους ότι ήταν γεννημένοι ηθοποιοί. Αλλά ήθελα να δω και τις αντιδράσεις των θεατών. Μου έκανε εντύπωση που όλοι όχι απλώς την χάρηκαν την παράσταση, αλλά συγκινήθηκαν κιόλας. Μία κυρία μου είπε «συνέχεια έκλαιγα». Κύριε Παναγιώτη, σας θαυμάζω για τη μεγάλη σας προσπάθεια και εύχομαι να σας δίνει δύναμη ο Θεός να συνεχίσετε. Μη διανοηθείτε ακόμη να σταματήσετε. Εύχομαι σε Σας και τα «Παιδιά σας» καλή συνέχεια.»

Χρυσάνθη Καραγιαννίδου, Πρόεδρος Μ.Ο.Σ «ΤΑ ΚΑΣΤΡΑ»

«Η εμπειρία μου με το θέατρο ήταν ξεχωριστή. Δοκίμασα κάτι πραγματικά καινούργιο για μένα, που με ανάγκασε να βγω από το καβούκι μου. Ο Δάσκαλός μας κυριολεκτικά μ' έσπρωξε να βγω στο φως. Έμαθα να στέκομαι στα πόδια μου και να συνδιαλέγομαι με τους άλλους. Υποστηρίξαμε ο ένας τον άλλον και δημιουργήσαμε μια ζεστή ομάδα. Κάθε πρόβα ήταν απόλαυση και η τελική παράσταση με το θερμό χειροκρότημα, μια βαθιά ικανοποίηση και ανταμοιβή για τους κόπους μας. Ευχαριστώ τον σύλλογο από καρδιάς και ιδιαίτερα τον δάσκαλό μας. Ευχαριστώ και όλους όσους παλιούς και νέους, πορευτήκαμε σ' αυτό το μονοπάτι της αυτοβελτίωσης. **Νατάσα Παράσχου**

Πάντα με εντυπωσίαζε η τέχνη της υποκριτικής. Το ταλέντο να διεισδύεις στο μυαλό και την ψυχή κάποιου. Να κλέβεις την ταυτότητά του. Η επιθυμία αυτή έμεινε για χρόνια κρυμμένη μέχρι που ανακάλυψα την

ύπαρξη της θεατρικής ομάδας Alzheimer. Σημαντική η πρώτη μέρα που συνάντησα τους συμμαθητές και τον δάσκαλό μας, κύριο Μιχαηλίδη Παναγιώτη. Μια μεγάλη, ζεστή αγκαλιά. Η απόλυτη έννοια της ομάδας και της αλληλοϋποστήριξης. Η απόδειξη πως η ηλικία είναι απλά ένα νούμερο. Ευγενικοί άνθρωποι γεμάτοι ενέργεια, κέφι και πάθος για ζωή! Ο δάσκαλός μας αυστηρός, απαιτητικός. Όλοι μας όμως αναγνωρίζουμε και συμφωνούμε πως ο σκοπός του είναι το βέλτιστο αποτέλεσμα, η αξιοποίηση και εξέλιξη των δυνατοτήτων και ικανοτήτων μας.

Ένα εκπαιδευτικό απολαυστικό ταξίδι που έφτασε στην παράσταση του Αριστοφάνη «Εκκλησιάζουσες». Την ημέρα της παράστασης ο παιδικός ενθουσιασμός και η χαρά διάχυτη ανάμεσά μας! «Πάμε να παίξουμε!!» Ένα παιχνίδι που όμως αυτή τη φορά μοιραστήκαμε με γνωστούς και αγνώστους. Μοναδική εμπειρία! Για εμάς ένας άθλος, επίτευγμα. Να θυμάσαι τα λόγια σου, τη στάση του σώματος, τη θέση σου στη σκηνή, τη σειρά σου στον χορό, το τραγούδι, τότε μπαίνεις, τότε βγαίνεις! Όλα χάρη στην καθοδήγηση και υπομονή του αγαπημένου μας κυρίου Μιχαηλίδη. Ελπίζω και εύχομαι να υπάρξει συνέχεια.»

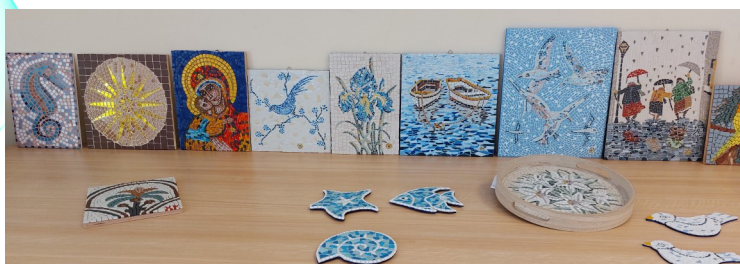
Αγγελική Πετραντωνάκη

«Η επιλογή η διασκευή και η διδασκαλία του έργου έγιναν με μοναδικό τρόπο από τον σκηνοθέτη μας Παν. Μιχαηλίδη. Η σύσταση της θεατρικής μας ομάδας, μας γέμισε δημιουργικότητα, χαρά και έδωσε έναν σκοπό στην ζωή μας. Μπορεί να είμαστε μια ομάδα μεγάλων ανθρώπων με προβλήματα υγείας και όχι μόνο, αλλά παρά τις αντιξοότητες, ο σκηνοθέτης μας οπλισμένος με υπομονή και αγάπη, κατάφερε να ανεβάσει μια υποδειγματική παράσταση πολύ ικανοποιητική, αν σκεφτούμε το «υλικό» που είχε στα χέρια του. Σ' ευχαριστούμε πολύ δάσκαλε!» **Μαίρη Παπαργυρίου**



Θεσ/νίκη

Τμήμα Ψηφιδωτού Κέντρου «Αγίας Ελένης»



Για μια ακόμη χρονιά το τμήμα ψηφιδωτού της εταιρείας Alzheimer- Κ.Η. Αγία Ελένη ολοκλήρωσε τον κύκλο των μαθημάτων του.

Σ' αυτήν την ευχάριστη διαδρομή της τέχνης του ψηφιδωτού, συνδεθήκαμε και δημιουργήσαμε εκεί, που η ψυχή μας και οι αισθήσεις, μας οδήγησαν.

Έργα ξεχωριστά, που ο καθένας εναπόθεσε τον χρόνο και τον ψυχισμό του.

Είναι η διαδρομή που πάντα αφήνει το αποτύπωμά της. Γιατί τα έργα αυτά θα βρίσκονται πάντα στο κάδρο των όμορφων μελλοντικών μας αναμνήσεων!

**Χρυσάνθη Κίδρολη,
Δασκάλα ψηφιδωτού**

Με την παρούσα οι μαθητές/ριες της επιχειρηματικής ομάδας του σχολείου μας, της "Μεμνίσο", και εγώ προσωπικά ως υπεύθυνη εκπαιδευτικός της ομάδας, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Alzheimer Ελλάς για τη συνδρομή της στην προσπάθεια του σχολείου μας, 2ου Πρότυπου Γυμνασίου Αθηνών, να δημιουργήσει, μια μαθητική επιχείρηση ανάπτυξης εφαρμογών και ευαισθητοποίησης της μαθητικής και ευρύτερης κοινότητας για την άνοια. Τα παιδιά μας δημιούργησαν ερωτηματολόγια/κουίζ που στόχο είχαν να ενημερώσουν/ους συμμαθητές/ριές τους αλλά και την ευρύτερη κοινότητα γύρω από την άνοια ενώ σχεδίασαν και μία σχετική ηλεκτρονική εφαρμογή που στόχευε στη βελτίωση της καθημερινότητας των ανθρώπων με άνοια! Για μία ακόμη φορά σας ευχαριστούμε για τη στήριξή σας και ελπίζουμε σε μια νέα και πιο άμεση συνεργασία με το νέο σχολικό έτος.

Σταματία Πασχαλιώρη, εκπαιδευτικός ΠΕ78

Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί θερμά

- όσες/ους συνεισφέραν με δωρεά χρημάτων αντί στεφάνου εις μνήμην Χαράλαμπου Τσολάκη.

- για τη δωρεά ύψους 1.000 ευρώ της κας Ευαγγελίας Γούσιου εις μνήμην του συζύγου της Θεοδώρου Γούσιου.

για την ευγενική χορηγία:



XENOS
packaging^{sz}
t.+30 2310 569 180 - www.xenospack.gr

ΚΕΧΡΗΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ



ΚΤΗΜΑ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ



Ομάδες πρόληψης για υγιή νου και σώμα στην Χαλκίδα

Χαλκίδα

Καθώς γιορτάζουμε τον Παγκόσμιο Μήνα Ευαισθητοποίησης για την Άνοια, τον Σεπτέμβριο, είναι μια εξαιρετική ευκαιρία να επικεντρωθούμε στην αυτοφροντίδα μέσω νοητικών και σωματικών ασκήσεων, ταυτόχρονα με την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που αποτελούν ευχάριστες προκλήσεις για το μυαλό και το σώμα, η υγιεινή διατροφή, οι τακτικές ιατρικές εξετάσεις και η αναζήτηση επαγγελματικής υποστήριξης, μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της συνολικής σας ευεξίας και να μειώσουν τον κίνδυνο άνοιας.

Συγκεκριμένα,

-η τακτική σωματική δραστηριότητα ωφελεί το σώμα και υποστηρίζει την υγεία του εγκεφάλου μειώνοντας τους κινδύνους χρόνιων ασθενειών,

-η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και οι νοητικές ασκήσεις διατηρούν τη νοητική λειτουργία και την πνευματική οξύτητα,

-η ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία παρέχει χρήσιμες γνώσεις για την κατανόηση θεμάτων ψυχικής υγείας, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και για μια ισορροπημένη διατροφή, η οποία μπορεί να υποστηρίξει την υγεία του εγκεφάλου και του σώματος.

Η φροντίδα του νου και του σώματος είναι ισχυρή μορφή αυτοφροντίδας. Για ένα υγιέστερο μέλλον, σχεδιάσαμε ένα ομαδικό πρόγραμμα που συνδυάζει αρμονικά την ευαισθητοποίηση και τη δράση. Οι γυναικείες ομάδες πρόληψης για υγιή νου και σώμα διεξάγονται στο Κέντρο Ημέρας της Χαλκίδας σε τριμηνιαίους κύκλους. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα ειδικά σχεδιασμένων, σεμιναριακού τύπου παρουσιάσεων, που υλοποιείται από επαγγελματίες ψυχικής υγείας και καθηγήτρια φυσικής αγωγής, σε συνεργασία με ψυχίατρο και διατροφολόγους.

Οι παρουσιάσεις είναι διάρκειας δυο ωρών. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει φυσική άσκηση και το δεύτερο μέρος θεματικές παρουσιάσεις θεμάτων ψυχολογίας, σχέσεων, διατροφής και ψυχικής υγείας. Εντός του κάθε τριμήνου, πραγματοποιούνται επίσης έλεγχοι μνήμης και διάθεσης, διάφορες μετρήσεις δεικτών που αφορούν τη σωματική υγεία και πρόληψη και παρέχονται εξατομικευμένες συμβουλές που περιλαμβάνουν και πρόγραμμα υγιεινής διατροφής. Μετά το πέρας των τριμηνιαίων κύκλων, οι συμμετέχουσες έχουν την ευκαιρία συναντήσεων σε διάφορες δραστηριότητες κι εκδηλώσεις που διοργανώνονται με στόχους αναζωογόνησης και αναψυχής.



Σας παρουσιάζουμε τις φετινές εαρινές δράσεις αναψυχής κι ενίσχυσης δεσμών και σας προσκαλούμε να δηλώσετε συμμετοχή για την Εύβοια στο τηλ. 2221181071 (ωράριο 8.00 το πρωί έως 4.00 το απόγευμα, Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη»):

Μάρτιος: Η ομάδα μας, πραγματοποίησε επίσκεψη στο Μουσείο Ακρόπολης. Επισκεφθήκαμε το Μουσείο και την έκθεση ανακαλύπτοντας ενδιαφέρουσες πτυχές της αρχαίας ιστορίας και του πολιτισμού μας και απολαύσαμε το φαγητό μας μαζί!

ρουσες πτυχές της αρχαίας ιστορίας και του πολιτισμού μας και απολαύσαμε το φαγητό μας μαζί!



Χαλκίδα



Απρίλιος: Συμμετείχαμε σε ένα μοναδικό σεμινάριο για το Παλιρροϊκό φαινόμενο του Ευρίπου το οποίο πραγματοποιείται από τον κύριο Μπάμπη Σφέτσα στη Χαλκίδα. Διευρύναμε τους πνευματικούς μας ορίζοντες εξερευνώντας τις συνδέσεις μεταξύ των μαγευτικών φαινομένων και του συναισθηματικού μας κόσμου και κάναμε όμορφες ευχές, αφήνοντας τον ενθουσιασμό να μας καθοδηγεί!

Ιούνιος: Επισκεφθήκαμε το Κάστρο της Χαλκίδας στην περιοχή Καράμπαμπας, είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε τη συλλογή του μουσείου ανακαλύπτοντας την τοπική ιστορία και πραγματοποιήσαμε μια υπέροχη συνεδρία γελωτοθεραπείας που ενίσχυσε τους δεσμούς μεταξύ μας και μας αναζωογόνησε!

Οι ωφελούμενες των προγραμμάτων δηλώνουν πολύ ικανοποιημένες και τονίζουν τις ευκαιρίες «ανοίγματος στους άλλους» που παρέχονται σε αυτό το πρόγραμμα. Συγκεκριμένα, ωφελούμενη του προγράμματος, αναφέρει: «Δεν είναι εύκολο να κάνεις το βήμα και να βγεις από το σπίτι! Γνώρισα καινούργιους ανθρώπους και τώρα επικοινωνώ πιο εύκολα με τους άλλους! Καταλαβαίνω ότι λίγο-πολύ, όλους μας τα ίδια πράγματα μας απασχολούν!»

Για τον εαρινό κύκλο δραστηριοτήτων, ευχαριστούμε την επαγγελματία ψυχικής υγείας κυρία Ειρήνη Αγαπητού, για την ευγενική συνεισφορά της, τους

διατροφολόγους Αθανάσιο Μπεληγιάννη και Ιωσήφ Μπεληγιάννη και τον κύριο Μπάμπη Σφέτσα.

Οι δραστηριότητες είναι δωρεάν και πραγματοποιούνται δια ζώσης στη Χαλκίδα. Είναι μια υπέροχη ευκαιρία για να φροντίσετε τον εαυτό σας, ανακαλύπτοντας βασικές αρχές για την ψυχολογική και σωματική ευεξία, μαθαίνοντας πρακτικές συμβουλές και συναντώντας επαγγελματίες που θα σας βοηθήσουν να εμπλουτίσετε την καθημερινότητά σας και να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας. Επικοινωνήστε μαζί μας!



Ευαγγελία Αγγελίδου MSc Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια, Health Coach, Πρόεδρος REMIND-Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας
Χριστίνα Καλαβρή MSc Ψυχολόγος/ Σχεδιάστρια εκπ. Προγραμμάτων, Health Coach, Επιστημονική Υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη»



Καλοκαιρινές Δράσεις στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη» στη Χαλκίδα

Στο Κέντρο Ημέρας «Αγία Ειρήνη», όλη τη χρονιά δημιουργούμε θεματικές δραστηριότητες που ενισχύουν τη σωματική και νοητική ευεξία των ατόμων με άνοια. Αυτό το καλοκαίρι, οι δραστηριότητες περιλάμβαναν βόλτες σε εκκλησίες και πάρκα, συγκεντρώσεις και πάρτι με χορό και τραγούδι. Κάθε δραστηριότητα έχει συγκεκριμένους στόχους και απαιτεί προσεκτική προετοιμασία για να επιτύχουμε τα καλύτερα αποτελέσματα.

Διοργανώσαμε εκδήλωση στο παραλιακό ξενοδοχείο της πόλης μας «Paligia», που ονομάτισαμε ως «Τα τσουγκρίσματα» και περιλάμβανε τσουγκρίσματα αυγών, πασχάλινά εδέσματα και φυσικά χορό και τραγούδι. Πέραν της ψυχαγωγίας, η εκδήλωση αποτέλεσε μια ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση, που συχνά λείπει από την καθημερινότητα. Παράλληλα, ενισχύθηκε η συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων και ενεργοποιήθηκε, μουσικοκινητικά, το σώμα. Για την υποστήριξη της δράσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την κυρία Αγαπητού Ειρήνη για τη γενναιόδωρη προσφορά της.

Μία άλλη πολύ όμορφη δράση που πραγματοποιήσαμε, ήταν ο περίπατος στην εκκλησία και το πάρκο του Αγίου Νικολάου Χαλκίδας. Στόχος της δραστηριότητας ήταν να προσφέρει στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με τη φύση και να απολαύσουν τον καθαρό αέρα, ενισχύοντας τη ψυχοσωματική τους υγεία, μέσα από τον περίπατο. Η εκκλησία προσέφερε ένα αίσθημα ηρεμίας και πνευματικής ανάτασης, σημαντικό για την ψυχική ευεξία. Η προετοιμασία γι' αυτές τις βόλτες περιλάμβανε καθημερινές ασκήσεις και μικρούς περιπάτους, ώστε να διασφαλίσουμε ότι οι ωφελούμενοί μας θα ήταν επαρκώς προετοιμασμένοι.



Πραγματοποιήθηκαν και άλλες ενδιαφέρουσες δράσεις. Για παράδειγμα, ξεκινήσαμε κηπουρική, με την διακόσμηση γλαστρών και το φύτεμα λουλουδιών. Πλάσαμε κουλούρια και τα απολαύσαμε στο μπαλκόνι μας, που συχνά αξιοποιούσαμε κατά την καλοκαιρινή περίοδο, κάτω από τη σκιά της ομπρέλας που μας δώρισε ευγενικά η κυρία Δήμητρα Βώκου, την οποία ευχαριστούμε θερμά.

Χαλκίδα



Χαλκίδα

Επιπλέον, συζητήσαμε για τα παλιά επαγγέλματα της Ελλάδας και της πόλης μας, μοιραστήκαμε μνήμες και πραγματοποιήσαμε ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Ακόμη, ασχοληθήκαμε με την τέχνη και την λογοτεχνία, προκειμένου να αξιοποιήσουμε το νόημα και να ενισχύσουμε την αυτοέκφραση που προξενεί ένα έργο τέχνης. Παρομοίως, εμπλουτίσαμε τη νοητική μας ενδυνάμωση, δομικά, προσθέτοντας περισσότερο χρόνο για τη συναισθηματική ενδυνάμωση, όπου τα άτομα έρχονται σε επαφή με οπτικά ερεθίσματα, ειδικά διαμορφωμένα για να προξενούν θετικά συναισθήματα και για να εκφράζονται και να συζητούν εντός της ομάδας τους.

Η κορύφωση των καλοκαιρινών μας δραστηριοτήτων ήταν η γιορτή λήξης της χρονιάς και των προγραμμάτων μας. Κατά τη διάρκεια αυτής της γιορτής, απονείμαμε επαίνους και μετάλλια, για τη συμμετοχή και την πρόοδο. Τα μετάλλια κατασκευάστηκαν με πηλό, από τους ίδιους του ωφελούμενους, προς ενίσχυση της λεπτής κινητικότητας και μεγιστοποιώντας την χαρά της συνεργασίας. Η γιορτή περιλάμβανε χορούς που είχαμε εξασκήσει όλη την χρονιά. Συμμετείχαν τα άτομα που παρακολουθούν ομαδικές δραστηριότητες και οι περιθάλποντες. Η προετοιμασία γι' αυτή τη γιορτή απαιτούσε συνεχή πρακτική και ενθάρρυνση, καθώς και εξατομικευμένες παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των αναγκών κάθε ατόμου. Για την υπέροχη μουσική επένδυση, ευχαριστούμε θερμά τη μουσικό κυρία Γρανέτα Φωτίου.

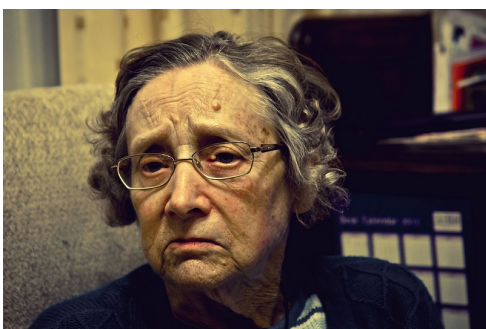
Οι στόχοι αυτών των δραστηριοτήτων είναι πολλαπλοί. Στοχεύουμε στη βελτίωση της σωματικής κατάστασης μέσω της άσκησης και της κινητικής δραστηριότητας, στην ενίσχυση της νοητικής ευεξίας μέσω της συμμετοχής σε προγραμματισμένες και δομημένες δραστηριότητες, αλλά και στην προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της συναισθηματικής σύνδεσης. Η προετοιμασία για κάθε δραστηριότητα είναι καίριας σημασίας, καθώς διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες είναι προετοιμασμένοι να αλληλεπιδράσουν δημιουργικά και ν' απολαύσουν τις εκδηλώσεις, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοεκτίμησή τους και την αίσθηση του 'ανήκειν'. Συνολικά, το καλοκαίρι μας ήταν γεμάτο από δραστηριότητες που όχι μόνο ψυχαγόησαν, αλλά συνέβαλαν ουσιαστικά στη σωματική, νοητική και συναισθηματική ενδυνάμωση. Με αφοσίωση και προσεκτική προετοιμασία, επιτυγχάνουμε τους στόχους μας και προσφέρουμε μια ποιοτική και γεμάτη νόημα καθημερινότητα.

Η Επιστημονική Ομάδα του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη»

Κακοποίηση και οικονομική εκμετάλλευση ηλικιωμένων με άνοια

Τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, καθώς περνούν τα χρόνια, γίνονται ολοένα και πιο ευάλωτα τόσο σωματικά όσο και πνευματικά, γεγονός που καθιστά δύσκολη την αυτοάμυνά τους σε περίπτωση κακοποίησης. Για τον λόγο αυτό, αν και πρέπει να τους δείχνουμε σεβασμό λόγω της πολύτιμης εμπειρίας που μπορούν να μεταδώσουν στους νεότερους, συχνά γίνονται εύκολοι στόχοι για εκμετάλλευση από επιτήδειους.

Η κακοποίηση μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους. Μπορεί να είναι σωματική, όταν επιβάλλεται πόνος ή τραυματισμός μέσω σωματικού εξαναγκασμού, ψυχολογική, όταν προκαλείται συναισθηματική ή πνευματική οδύνη, σεξουαλική, όταν υπάρχει ανεπιθύμητη σεξουαλική επαφή, οικονομική, όταν γίνεται ακατάλληλη ή παράνομη συναλλαγή χρημάτων ή περιουσίας ενός ηλικιωμένου, και τέλος, παραμέληση, που αφορά την αμέλεια ή την άρνηση του περιθάλποντα να εκπληρώσει τα καθήκοντά του προς τον ηλικιωμένο.

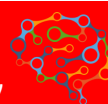


Στην χώρα μας, οι πιο συχνές μορφές κακοποίησης που βιώνουν ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι που πάσχουν από άνοια είναι η ψυχολογική κακοποίηση, η οποία ακολουθείται από σωματική κακοποίηση, οικονομική εκμετάλλευση και παραμέληση ή αδιαφορία. Δεδομένου ότι ο άμεσος κοινωνικός τους κύκλος είναι συνήθως ο κύριος κακοποιός, τα ηλικιωμένα θύματα βιώνουν συχνά αισθήματα ντροπής ή φόβου όταν και αν συνειδητοποιήσουν την κακοποίηση. Παρόλο

που αυτές οι πράξεις διώκονται ποινικά, πολλοί συγγενείς-περιθάλποντες θυμάτων κακοποίησης χρειάζονται πολύ χρόνο για να βρουν το θάρρος να εμφανιστούν και να ζητήσουν βοήθεια, καθώς οι ηλικιωμένοι με άνοια μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφραστούν ή να αναφέρουν κάτι αξιόποιο.

Σ' ότι αφορά τους ηλικιωμένους που έχουν βιώσει κάποιας μορφής κακοποίηση θα ήταν χρήσιμες ενημερωτικές ομιλίες από ειδικούς (ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς) σε Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων όπου θα ενημερώνουν και θα προβλέπουν με απλά λόγια τι μπορεί να αντιμετωπίσουν στην καθημερινότητά τους οι ηλικιωμένοι με την πάροδο του χρόνου. Επάνδρωση των κοινωνικών δομών, είτε κλειστού (Θεραπευτηρίων Χρόνιων παθήσεων, Μονάδων Ψυχικής Υγείας κ.α.), είτε ανοικτού τύπου (Κ.Α.Π.Η., Κ.Η.Φ.Η., Βοήθεια στο Σπίτι) με περισσότερους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους πλήρως καταρτισμένους σε θέματα κακοποίησης οι οποίοι θα παρέχουν άμεσα βοήθεια σε όσους χρήζουν υποστήριξη. Ενημέρωση του κοινού και των επαγγελματιών υγείας σχετικά με την κακοποίηση των ηλικιωμένων, καθώς και ενθάρρυνσή τους ν' αναφέρουν στις αρχές οποιαδήποτε παραβατική συμπεριφορά ή απάτη αντιληφθούν. Ο σκοπός αυτών των κέντρων είναι να εξασφαλίσουν την ανεξαρτησία και την ενεργό ζωή των ηλικιωμένων, να ενισχύσουν τις οικογενειακές πολιτικές ως άτυπα δίκτυα φροντίδας, να ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να συμμετέχουν στην κοινωνία και να διατηρήσουν τις ικανότητές τους. Εν κατακλείδι, το κράτος θα πρέπει να εφαρμόσει στοχευμένες πολιτικές (μεταξύ άλλων εκπαίδευση εξειδικευμένου προσωπικού) με σκοπό την πάταξη του φαινομένου της κακοποίησης των ηλικιωμένων, αναπτύσσοντας κοινωνικές πολιτικές οι οποίες θα ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των ευπαθών ομάδων της χώρας.

Βακουφάρης Κωνσταντίνος, Κοινωνικός Λειτουργός, Κέντρο Ημέρας- Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων "ΚΑΡΕΛΛΙΟ" του Φιλανθρωπικού Οργανισμού ΑΠΟΣΤΟΛΗ της Ι.Μ. Αρχιεπισκοπής Αθηνών



Αθήνα
«Νέστωρ»

Η εμπειρία από την Κοινωνική Υπηρεσία του Κέντρου Alzheimer

Η φροντίδα ατόμων με άνοια αποτελεί μια δύσκολη και πολύπλοκη διαδικασία, τόσο για τον ασθενή όσο και για τους περιθάλποντές τους. Οι περιθάλποντες συχνά αντιμετωπίζουν συναισθηματικές, ψυχολογικές και φυσικές προκλήσεις καθώς προσπαθούν να παρέχουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα στον αγαπημένο τους. Σ' αυτή την πορεία λοιπόν που καλείται η οικογένεια να διανύσει, η Κοινωνική Υπηρεσία του Κέντρου Alzheimer της Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ» από την ημέρα ίδρυσης έως και σήμερα προσφέρει συμβουλευτική σε θέματα οικογένειας και διαχείρισης της καθημερινότητας του ασθενούς, προτάσεις αντιμετώπισης πρακτικών ζητημάτων και προσαρμογής για την καλύτερη ποιότητα ζωής ασθενούς και περιθάλποντα.



Επίσης, παρέχεται ενημέρωση για τις κρατικές παροχές που μπορούν να έχουν οι οικογένειες

από ασφαλιστικά ταμεία. Δυστυχώς, δεν υπάρχει, μέχρι σήμερα τουλάχιστον, νομοθετική ρύθμιση που να εξασφαλίζει κάποια οικονομική ενίσχυση στις οικογένειες των ασθενών με άνοια και να ελαφρύνει το οικονομικό βάρος. Από το 2018 με την ψήφιση του Ν.4554/Αρθ.56/18-7-2018, δίνεται το δικαίωμα σε όσους ασθενείς είναι κλινήρεις λόγω της άνοιας να διεκδικήσουν το εξωδραματικό επίδομα (παραπληγίας). Επίσης, οι ασφαλισμένοι του ΕΦΚΑ που λαμβάνουν σύνταξη αναπηρική ή θανάτου μπορούν να διεκδικήσουν το επίδομα απολύτου αναπηρίας συμπάρστασης εταίρου προσώπου, εφόσον βρίσκονται σε κατάσταση που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν. Φυσικά, η κάθε περίπτωση ασθενούς είναι ξεχωριστή και δίδονται οι ανάλογες κατευθύνσεις με σκοπό τη σωστότερη αντιμετώπιση της κατάστασης. Αναμφίβολα, η εξουθενωτική φύση της φροντίδας ενός ατόμου με άνοια μπορεί να είναι συναισθηματικά, σωματικά και ψυχολογικά ανεπτυγμένη.

Οι περιθάλποντες αντιμετωπίζουν συχνά ακατάπαυστες απαιτήσεις και προκλήσεις που μπορούν να τους φέρουν σε σημείο εξάντλησης. Έτσι, πολλές φορές στο γραφείο της Κοινωνικής Υπηρεσίας προσέρχονται οι οικογένειες με το αίτημα της αποκατάστασης του ασθενούς σε εξιδεικευμένη Μονάδα Φροντίδας. Σ' αυτές τις περιπτώσεις κατευθύνουμε τους συγγενείς ώστε να λάβουν την απόφαση που αρμόζει στον δικό τους άνθρωπο. Το κέντρο Alzheimer, με τη κλινική βραχείας νοσηλείας που διαθέτει παρέχει τη δυνατότητα ξεκούρασης του περιθάλποντα από το συνεχόμενο έργο της καθημερινής αυτής φροντίδας σε συνεργασία με την Κοινωνική Υπηρεσία.

Το έργο της Υπηρεσίας μας δεν σταματά μόνο στην οικογένεια του ασθενούς. Διοργανώνονται κοινοτικά προγράμματα εναρμόνισης των ατόμων με άνοια σε δραστηριότητες, σημαντικά για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και την προώθηση της κοινωνικής τους ένταξης. Αυτά τα προγράμματα παρέχουν διάφορες δραστηριότητες και υπηρεσίες που στοχεύουν στην υποστήριξη και ενίσχυση των ικανοτήτων τους. Έτσι, σε συνεργασία με τις Ομάδες Εργοθεραπείας του κέντρου μας παρέχουμε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον ώστε οι ασθενείς μας να κοινωνικοποιούνται και να ψυχαγωγούνται παράλληλα.

Υπηρεσία του κέντρου Alzheimer αποτελεί το πρόγραμμα «Στιγμές και Αναμνήσεις», μια μη φαρμακευτική παρέμβαση στην ήπια νοητική διαταραχή με κύριους σκοπούς: την επαφή με την κοινότητα και τα κοινωνικά δρώμενα, τον προσανατολισμό στον χρόνο και τον χώρο, την ενίσχυση κοινωνικών συναναστροφών των συμμετεχόντων, την παροχή ασφαλούς και θετικού περιβάλλοντος ώστε το άτομο να εκφράζεται ελεύθερα, τη στήριξη των μορφωτικών, κοινωνικών, συναισθηματικών αναγκών του ατόμου. Τέλος, η Κοινωνική Υπηρεσία προσφέρει τη δυνατότητα διαδικτυακών ραντεβού στους ωφελούμενους μας κατόπιν αιτήματος στη γραμματεία μας.

Δέσποινα Κανελλοπούλου, Κοινωνική Λειτουργός- MSc., Κέντρο Alzheimer Ψυχογηριατρικής Εταιρείας «Ο Νέστωρ»



Οι προκλήσεις και τα οφέλη της φροντίδας

Οι περιθάλποντες, καθώς παρατηρούν τη νοητική επιδείνωση και τις αλλαγές στην συμπεριφορά των αγαπημένων τους προσώπων, μπορεί να αισθάνονται θυμό, θλίψη και απογοήτευση. Με την εξέλιξη της νόσου, αυξάνονται οι ανάγκες των ατόμων με άνοια και κατά συνέπεια και οι ευθύνες. Μπορεί να κυριαρχήσουν η κόπωση, το άγχος, η κοινωνική απομόνωση και η οικονομική επιβάρυνση. Ταυτόχρονα, είναι πιθανό να επηρεαστεί η ικανότητα των ατόμων με άνοια να δείχνουν την εκτίμησή τους για την φροντίδα που λαμβάνουν, όπως και η δεξιότητα της ενσυναίσθησης προς τα συναισθήματα των περιθαλπόντων τους. Αποτέλεσμα αυτών των καταστάσεων είναι η σημαντική ψυχολογική επιβάρυνση και η μειωμένη ποιότητα ζωής. Για πολλούς περιθάλποντες παρόλα αυτά, το ταξίδι της φροντίδας των αγαπημένων τους περιλαμβάνει πέρα από προκλήσεις και κάποιες θετικές πλευρές. Η φροντίδα μπορεί να αποτελέσει μια διαδικασία μάθησης και ανάπτυξης νέων δεξιοτήτων. Μέσα από την αντιμετώπιση των δυσκολιών, ορισμένοι περιθάλποντες εξασκούν την υπομονή και την κατανόησή τους, αυξάνουν την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό τους, μαθαίνουν να απολαμβάνουν τη ζωή τους στο τώρα χωρίς να αναβάλλουν πράγματα για το μέλλον και αισθάνονται ικανοποίηση από την αίσθηση ασφάλειας, άνεσης και υποστήριξης που παρέχουν στους δικούς τους ανθρώπους. Επιπλέον, η παροχή φροντίδας θεωρείται μια έκφραση αγάπης και προσφέρει τη σύνδεση σ' ένα βαθύτερο επίπεδο. Κάποιοι περιθάλποντες αναφέρουν πως έρχονται πιο κοντά με τον αγαπημένο τους και κάποιοι άλλοι πως έχουν τη δυνατότητα να επιλύσουν τις διαφορές τους, να συγχωρέσουν ο ένας τον άλλον και να δημιουργήσουν νέες αναμνήσεις. Φαίνεται πως μπορεί να αλλάξει η οπτική και να προστεθεί ένας σκοπός για τη ζωή, με τους περιθάλποντες να εστιάζουν πλέον σε καταστάσεις με πραγματικό για εκείνους νόημα, καθώς καθημερινά καταφέρνουν να κάνουν τεράστια διαφορά στη ζωή των αγαπημένων

τους, ακόμη και αν δεν είναι πλέον εκείνοι σε θέση να το αναγνωρίσουν ή να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους.

Σκέψεις και βιώματα περιθαλπόντων σχετι-



Θεο/νίκη

κά με τις θετικές πλευρές της φροντίδας:

«Η προσφορά προς τον γονέα είναι σημαντική για μένα. Η προσφορά και η φροντίδα για έναν άνθρωπο που αγαπώ».

«Χρειάζεται υπομονή και ηρεμία, για να μπορέσω να ζήσω και να φροντίσω άτομο με άνοια. Δεν ήξερα ότι είχα αποθέματα γι' αυτό. Όμως, το γεγονός πως έπρεπε να επιστρατεύω την υπομονή και να διατηρώ την ηρεμία μου, για το καλό της μητέρας μου, με στήριξε κι εμένα: παραμένω ήρεμη περισσότερο και αυτό με βοηθάει όχι μόνο ως προς αυτήν, αλλά και προς την υπόλοιπη ζωή μου. Στην πορεία κατάλαβα πως, η υπομονή και η ηρεμία δεν ξεκινούν να υπάρχουν και να λειτουργούν με διακόπτη. Υπάρχουν, αλλά δυναμώνουν και χτίζονται στην πορεία, όπως η μυϊκή μάζα. Στην προσπάθεια βρίσκομαι, αλλά νομίζω πως έχω κάνει προόδους ως προς αυτό».

«Αναλαμβάνοντας τη φροντίδα της μητέρας μου, προστέθηκε ένα σημαντικό κεφάλαιο με δυσκολίες και προβλήματα. Επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό όλη η προσωπική ζωή. Ακόμη μαθαίνω πως μέρος του χρόνου μου και της ενέργειάς μου πρέπει να το διατηρήσω για μένα. Πριν, πάντα με έβαζα στο τέλος. Τώρα, πρέπει να προσπαθήσω και για μένα, γιατί εκ των πραγμάτων είμαι μέρος της φροντίδας».

Ηλιάννα Παπαδοπούλου, Ψυχολόγος-Ειδικευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια, Alzheimer Ελλάς



Σεπτέμβριος
Παγκόσμιος
Μήνας
Νόσου
Alzheimer

Εκδηλώσεις των Σωματείων Alzheimer στα πλαίσια του Παγκόσμιου Μήνα Alzheimer 2024

Η άνοια είναι η 7η κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως και κάθε τρία δευτερόλεπτα κάποιος εμφανίζει την πάθηση. Παγκοσμίως υπολογίζεται ότι σήμερα ζουν πάνω από 55 εκατομμύρια άνθρωποι με την πάθηση, σε λίγο περισσότερο από 5 χρόνια ο αριθμός αυτός αναμένεται να αυξηθεί σε 78 εκατομμύρια και να ανέλθει σε 139 εκατομμύρια έως το 2050.

Τα σωματεία Alzheimer σ' όλη την χώρα έχουν προετοιμάσει ενδιαφέρουσες δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού! Σας παραθέτουμε κάποιες από αυτές!



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΜΗΝΑΣ ALZHEIMER
#Προναβράσομεγιατηνάνοια
#Όραναδράσομεγιατηνάνοια
#ΠαγκόσμιοςΜήναςAlzheimer
#WorldAlzheimerMonth
www.worldalzmonth.org

Εκστρατεία Ενημέρωσης για το Alzheimer Φλώρινα

- 11 Σεπτεμβρίου 2024
- Ομιλία ενημέρωσης για την άνοια 10:00 - 11:00**
στην αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων Δήμου Φλώρινας Δημάρχου Αναστασίου Σούλα, Νέο Πάρκο Φλώρινας
- Δωρεάν τεστ μνήμης 11:00 - 15:00**
(για άτομα άνω των 60 ετών)

Η Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων του Φιλανθρωπικού Οργανισμού ΑΠΟΣΤΟΛΗ της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών έχει προγραμματίσει, πέραν της δράσης στη Φλώρινα, μια σειρά εκδηλώσεων-δράσεων στον Δήμο Μάνδρας- Ειδυλλίας: Ενημερωτικές ομιλίες και δωρεάν τεστ μνήμης: 16/09 ΚΑΠΗ Μάνδρας, 17/09 ΚΑΠΗ Ερυθρών, 18/09 ΚΑΠΗ Οινόης, 19/09 ΚΑΠΗ Βιλλίων.

ΑΝΟΙΑ
ΔΙΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΣΤΙΓΜΑ

FESTIVAL ALZHEIMER 2024
SAVE THE DATE

14.9
15.9

ΩΡΑ:
11:00 - 22:00
Φάρος
Κέντρο Πολιτισμού
Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος
ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΟΔΟΣ

Σε συνεργασία
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION CULTURAL CENTER
ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΊΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

Με αποκλειστική δωρεά
ΙΣΝ / SNF
ΊΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Γιό την αιχμή
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

www.alzheimerathens.gr

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ALZHEIMER Hellas

Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer

“ Μιλάμε για την άνοια με τους ειδικούς ”

Κυριακή 22/09/24
18:00-20:00

Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης
(Αίθουσα Μανόλης Ανδρόνικος)

Θ' ακολουθήσει περίπατος μνήμης ως τις ομπρέλες Ζογγολόπουλου στη Νέα Παραλία & φωτοαγόγησή τους

2310 810411 & 909000
www.alzheimer-hellas.gr
Social: AlzheimerHellas

ALZHEIMER Hellas

UNIVERSITY of York Europe Campus CITY College

Ημέρα Δωρεάν Εξέτασης Μνήμης

Τετάρτη, 18 Σεπτεμβρίου 2024

9:00-14:00 | Ιστορικό κτήριο Χ.Α.Ν.Θ. | Θεσσαλονίκη

Σεπτέμβριος
Παγκόσμιος
Μήνας
Νόσου
Alzheimer

ΕΚΘΕΣΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ

28/09 - 29/09 2024

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΥΨΕΛΗΣ
CREATIVE LAB 2

10:00 - 19:00

ΠΟΥ ΚΑΤΟΙΚΕΙ
Η ΜΝΗΜΗ

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΚΥΨΕΛΗΣ

Νέστωρ ΨΥΧΟΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ALZHEIMER Hellas

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER

Δευτέρα
23/09/2024
στις 19:00

Συνεδριακό Κέντρο Δήμου Κατερίνης (Εκάβη)

Ομιλία από το επιστημονικό προσωπικό του ΚΗ "Πανουργιά η Βηματαρίσσα". Διαδικτυακός χαιρετισμός από την Ομότιμη Καθηγήτρια Α.Π.Θ. κα Μάρδα Τσολάκη.

7ης Μαρμαριάς 14, 60133, Κατερίνη ☎ 23510 76942 ✉ infokaterini@alzheimer-hellas.gr

Για το σύνολο των εκδηλώσεων μπορείτε να ενημερώνεστε από την ιστοσελίδα της Ομοσπονδίας μας: www.alzheimer-federation.gr και τα social media της Ομοσπονδίας (Λογαριασμός στο Facebook: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών) και των σωματείων. Σπάμε τον κύκλο της ά(γ)νοιας και του στίγματος που δυστυχώς ακόμα περιβάλλει τη νόσο!

[#Ωραναδράσουμειγατηνάνοια](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas)
[#ΩραναδράσουμειγατοAlzheimer](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas) [#ΠαγκόσμιοςΜήναςAlzheimer](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas) [#WorldAlzheimersMonth](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas)



Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer στην Ελληνική Επικράτεια

Ενημερωθείτε για όλα τα μέλη στο www.alzheimer-federation.gr / info@alzheimer-federation.gr

ΑΘΗΝΑ

- 1. Σωματείο Αλληλοβοήθειας Φροντιστών Ασθενών με Νόσο Alzheimer**, Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235180
E: contact@caregiver.gr S: www.caregiver.gr
- 2. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών**
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Παγκρατίου Μάρκου Μουσούρου 89 & Στύλωνος 33, Παγκράτι, Τ: 2107013271
* Υπηρεσία Φροντίδα στο Σπίτι για Άτομα με Άνοια στην Αττική Τ: 2107013271, E: info@alzheimerathens.gr S: www.alzheimerathens.gr
Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για την άνοια: 1102
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Αμαρουσίου Ζήνωνος Ελεάτου 8, Μαρούσι, Τ: 2106180073
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια στη Λέσχη Φιλίας Αμπελοκήπων Βαθέως 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιούπολης Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιούπολη, Τ: 2109706347
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ιλίου, Φιλιατών 71, Ίλιον, Τ: 2132141313
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Ηρακλείου Αττικής, Ελ. Βενιζέλου 232 & Ελαιών, ΚΑΠΗ Ελ. Βενιζέλου Ηρακλείου Αττικής, Τ: 2102827747, E: irakleioattikis@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια Πειραιά, 34ου Συντάγματος Πεζικού & Ευαγγελιστρίας 21, Πειραιάς, Τ: 2104221259 E: peiraias@alzheimerathens.gr
* Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια Ασπροπύργου, Φυλής 75, Ασπρόπυργος, Τ: 2105573964
- 3. Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστορ»**
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Ξενώνας Βραχείας Νοσηλείας άνοιας: Ιωάννου Δροσοπούλου 22, Κυψέλη, Τ: 2108235050
* Κέντρο Ημέρας για την άνοια & Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α.: Στρατηγού Δαγκλή 120, Κάτω Πατήσια Τ: 210-2288515
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης Τ: 2114184034
E: contact@nstr.gr S: www.nstr.gr
- 4. Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών**, Αφροδίτης 1 & Ηρώδου Αττικού, Τ: 2130227965, F: 2130055308
* Ολοκληρωμένη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer & Συναφών Παθήσεων «Καρέλλειο», Αφροδίτης 1, Χαλάνδρι, Τ: 2130227965, 2130057225 E: alzheimer@mkkoapostoli.gr S: www.mkkoapostoli.com
- 5. Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ**
Βίκτωρος Ουγκώ 15, Μεταξουργείο Τ: 2118507085, F: 2104406003
E: infoepioni@gmail.com S: www.epioni.gr
- 6. ΚΣΔΕΟ ΕΔΡΑ**, Γαστούνης & Γουμενίσης 14, Περιστέρι, Τ: 210-5913826, E: mko.edra@gmail.com S: www.edra-coop.gr
- 7. ΙΑΣΙΣ**, Αχαρνών 297, Τ: 210 8655039, E: amkeiasis@gmail.com S: www.iasismed.eu
- 8. Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής Ψυχολογίας**, Μακεδόνων 8, Πλατεία Μαβίλη Τ: 2106441945 E: info@MedicalPsychology.eu S: medicalpsychology.eu *Οικοτροφείο ΙΝΙΜΑ για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου στα Μέγαρα Τ: 2296771310 και στην Κέρκυρα Τ: 2661047877
- ΑΡΤΑΣ**
- 9. ΕΕΝΑΣΔ Άρτας**, Λόφος Περάνθης (Γενικό Νοσοκομείο Άρτας) E: alzheimerartas@gmail.com Τ: 2681361293
*Κέντρο Ημέρας και Κινητή Μονάδα για Άτομα με Άνοια (Alzheimer Αθηνών), Αλεξάνδρου Ζάρρα 2, Παλαιό Νοσ/μείο Άρτας, Τ: 2681079206 E: arta@alzheimerathens.gr
- ΑΧΑΪΑ**
- 10. Κοινωφελές Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & Αμε-Α-ΦΡΟΝΤΙΖΩ - Πάτρα**
*Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια, Φαναρίου 25, Τ: 2610 240242
E: info@frodizo.gr, www.frodizo.gr S: www.frodizo.gr
- ΒΟΛΟΣ**
- 11. Ινστιτούτο Alzheimer Βόλου "Η Αγία Σοφία"**, Ρόζου 135, Κ: 6944693900 E: alzheimer.inst.volos@gmail.com
- ΕΛΕΣΣΑ**
- 12. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Π.Ε. Πέλλας**
Κ: 6974408978 E: so_markou@yahoo.gr
- ΕΥΒΟΙΑ**
- 13. REMIND Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Χαλκίδας**
*Κέντρο Ημέρας Άτομα με άνοια «Αγία Ειρήνη» Τσιριγώτη 14, Τ: 2221181071, E: info@alzheimer-chalkida.org S: www.alzheimer-chalkida.org
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**
- 14. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. - Alzheimer Hellas**
* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Αγία Ελένη" Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411
* Μονάδα Αντιμετώπισης Προβλημάτων Ν. Alzheimer "Άγιος Ιωάννης"

- Λεωφ. Κωνσταντίνου Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5, F: 2310351456
Γραμμή Υποστήριξης: 2310909000, E: info@alzheimer-hellas.gr
S: www.alzheimer-hellas.gr
- * Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου «Παναγία η Γλυκοφιλούσα» Νικ. Πλαστήρα 65, Τ: 2310 316143, 314601
E: glykophilousa@alzheimer-hellas.gr S: www.dementia-homecare.gr
- 15. Σύλλογος φίλων Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών** Λεωφ. Κ. Καραμανλή 164, Τ: 2310351451-5
- 16. Πανελλήνια Βιοτράπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072
E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr
- 17. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκελιστικών Νοσημάτων (PINDIS)**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310 830667, E: info-pindis@gmail.com
- 18. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Θέρμης**, 1^ο χλμ Θέρμης- Τριαδίου Τ: 2310466339
E: kep.ygeias@thermi.gov.gr
- ΙΩΑΝΝΙΝΑ**
- 19. Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)**
Σικελιανού 2, Τ: 2651039820, E: epsep_ioa@yahoo.gr
*Κέντρο Ημέρας Άνοιας Ιωαννίνων, Οδός Αρχ. Μακαρίου 11 Τ: 26510-34200, E: kenanoias_ioa@yahoo.com
- 20. Σύλλογος Συγγενών και Φίλων Ατόμων με Νόσο Alzheimer και Συναφείς Διαταραχές Νομού Ιωαννίνων**
Τ: 6945942575, E: alzheimer.ioannina@gmail.com
- ΚΑΤΕΡΙΝΗ**
- 21. Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Πιερίας**, Κ: 6972507281
*Κέντρο Ημέρας για άτομα με άνοια «Παναγία η Βηματάρισσα» (Alzheimer Ελλάς), 7^{ης} Μερραρχίας 14, Κατερίνη Τ: 23510-76942 E: infokaterini@alzheimer-hellas.gr
- ΚΙΑΚΙΣ 22. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Κιλκίς**, Γ. Καπέτα 17 Τ: 6944946376
- ΚΟΖΑΝΗ**
- 23. Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών**, "Ο Άγιος Νικόλαος" Παύλου Χαρίση 13, Κ: 6938442200, E: voucharas@gmail.com
*Ειδικό Κέντρο Ημέρας για πάσχοντες από Alzheimer και Πρόγραμμα Διασύνδεσης με Μονάδες Ο.Τ.Α.(Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστορ») Φιλίππου Β' 7, Τ: 2461461400 E: khkozanis@nstr.gr S: www.nstr.gr
- ΚΟΥΦΑΛΙΑ**
- 24.Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Δήμου Χαλκηδόνος έδρα Κουφάλια**, ΚΑΠΗ Κουφαλίων Τ: 6972980536 E: d2009sxm50s@gmail.com
- ΚΡΗΤΗ**
- 25. Αλληλεγγύη Ηρακλείου για τη Νόσο Alzheimer και την Υγιή Γήρανση**, Νταλιάνη 22, Ηράκλειο Κ: 6974192595 F: 2810360047 E: alzheimer.heraklion2@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr
*Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Πνευματικό Κέντρο Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου, Κοιμητών 6 & Κονίτσης, Ηράκλειο Κρήτης, Κ: 6906095746, 6974192595
- 26. Ινστιτούτο Έρευνας - Εκπαίδευσης Ψυχιατρικών Ανοϊκών Ασθενών Alzheimer Χανίων**, Χρυσοπηγής 58, Νεροκούρου, Χανιά
*Κέντρο Ημέρας Νόσου Alzheimer Χανίων, Χρυσοπηγής 58, Τ: 2821076050, E: inerekal@otenet.gr S: www.alzheimer-chania.gr
- 27. Εργαστήρι Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής (QoL Lab)** Τ: 28210379551 E: akalaitzaki@hmu.gr
- ΛΑΡΙΣΑ**
- 28. Ελληνική Εταιρεία Ν. Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Λάρισας**
Γ' ΚΑΠΗ περιοχής ΑΤΑ, Χατζηγιάννη 3 Τ: 2410281999 Κ: 6938805781, E: alzheimer.lar@gmail.com
- ΕΑΝΘΗ**
- 29. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**, 28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzhamerksantis@gmail.com
- ΡΟΔΟΣ**
- 30. Εταιρεία Ανάπτυξης Κοινωνικών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Ενηλίκων «Πανάκεια»**, Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315
E: koronis_panakeia@yahoo.gr S: www.panakeia.org.gr
* Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για ασθενείς με άνοια «Αρσινόη», Στ. Καζούλη 18, Τ: 2241078315 E: arsinoi_panakeia@yahoo.gr
* Οικοτροφείο για ασθενείς με άνοια τελικού σταδίου, «Παναγία η Κυρά», Αρχάγγελος, Τ: 2244023307 E: oikotrofiopanakeia@yahoo.com
- ΣΕΡΡΕΣ**
- 31. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)**
Ορφώες 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559
E: sofpsi-s@otenet.gr S: www.sofpsi-ser.gr
- ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ**
- 32. Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Α. Ν. Καλλικράτεια**, Χατζηαργύρου 68, Κ: 6974900754, E: info@tsantalieleni.gr
- ΧΙΟΣ 33. Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Υγείας Παράρτημα Χίου** Αλ. Παχνού 11, Τ: 2271041020, F: 2271081491 E: gmaris.chi@gmail.com

