

Επικοινωνία για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 96 | ΕΤΟΣ 25^ο | ΜΑΡΤΙΟΣ '24

Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Μαρτίου

Ξεχνάω...Η φωνή του ασθενούς

Θεραπεία με κούκλα (Doll therapy) σε άτομα με άνοια / Εκεί που τα χρώματα και οι κλωστές συναντούν τα όνειρα / Χελωνίσματα: Ένα ποίημα ευαισθητοποίησης για την Τρίτη Ηλικία / Γυμναστική και ποιότητα ζωής / Δράσεις της ΕΕΝΑΛ / Ένας χρόνος λειτουργίας & Επισκέψεις στο Κ.Η. στην Κατερίνη / Εκπαιδευτικά Εργαστήρια Τέχνης με το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης / Wizzle κατά του Alzheimer

Η φωνή του περιθάλποντα

Ημερίδα «Φροντίζω εσένα, φροντίζω εμένα» για την ημέρα Περιθάλποντα στη Θεσσαλονίκη / Σεμινάριο «Τα συναισθήματα θεραπεύουν» στη Χαλκίδα / Η άνοια και η φροντίδα της στο 26ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

Νεότερα Δεδομένα

Μεθοδολογικός Οδηγός CURATE-D / Νέο Δ.Σ. Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer / Ενημερωθείτε για την άνοια- εκπαιδευτικά μαθήματα



ALZHEIMER
Hellas

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ
ΜΟΥΣΕΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

"Φροντίζω εσένα,
φροντίζω εμένα"

30 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ
ΣΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΑΛΠΟΝΤΕΣ

10:00-13:30
Είσοδος ελεύθερη

Ομιλία και βιωματικά εργαστήρια για
περιθάλποντες ατόμων με άνοια, από την
επιστημονική ομάδα της Alzheimer Ελλάς

Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης,
Αίθουσα Μανόλης Ανδρόνικος



Στόχοι της Πανελλήνιας 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 συνήθη ερωτήματα των Συναφών με Νόσο Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, να ανακοινώνει και να σχολιάζει τα καινούρια επιτεύγματα στο χώρο και να αποτελεί μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων που φροντίζουν ασθενείς μέσω αλληλογραφίας

Επιστημονική Ομάδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2019 - 2023

Αγγελίδου Ε.	Δημοτάκη Α.	Κούλα Μ.Α.	Νιφλή Α.Φ.	Πόππη Ε.
Αθανασιάδης Β.	Ζάγκας Δ.	Κρουσταλλάκη Δ.	Νομίδου Α.	Ποτουρίδης Π.
Ανεστάκης Δ.	Ζαχαριάδης Α.	Λεοντή Α.	Παναγιωτάκης Σ.	Σιβαρόπουλος Ν.
Ασπρίδης Φ.	Ζαχίλα-Καπελώνη Κ.	Λιγγερίδης Γ.	Πανταζάκη Α.	Σκούπρα Π.
Βελεγράκη Θ.	Ιατράκη Ε.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.	Τζανακάκη Μ.
Βελιβάση Α.	Καϊδης Κ.	Μελισσάρη Ι.Α.	Παπαλουκά Ε.	Τσάνταλη Ε.
Βουχάρας Χ.	Καλαβρή Χ.	Μουζακίδης Χ.	Παπαμιχαήλ Ν.	Τσελεπή Ι.
Γάτος Κ.	Καραγκιόζη Κ.	Μπακογλίδου Ε.	Παπαντωνίου Γ.	Τσολάκη Α.
Γεωργούλης Α.	Καρεκλάς Ν.	Μπούγια Μ.	Παττακού-Παρασύρη Β.	Τσολάκη Μ.
Γιώτα Κ.	Κουκουθάκη Α.	Μωραϊττου Δ.	Πλατής Α.	Φρούντα Μ.

Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer 2019 - 2023

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Ιατράκη Ε., Ιακωβίδου-Κρίτση Ζ., Καϊδης Κ., Μελισσάρη Ι.Α., Μίχη Ε., Μωραϊττου Δ., Νιφλή Α. Φ., Νομίδου Α., Παναγιωτάκης Σ., Πανταζάκη Α., Παπαλιάγκας Β., Παπαντωνίου Γ., Παττακού Παρασύρη Β., Σακκά Π., Τσάνταλη Ε., Τσολάκη Μ., Φρούντα Μ.

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

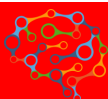
E-mail: info@alzheimer-federation.gr **Site:** www.alzheimer-federation.gr

Facebook | Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών

Ηλεκτρονική έκδοση

Μήνας - Τεύχος: Μάρτιος - 96^ο

Διανέμεται δωρεάν



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Με μεγάλη χαρά διάβασα το καινούργιο μας περιοδικό στο οποίο συμμετέχουν πολλές Εταιρείες της χώρας μας με καινοτόμες δραστηριότητες όλο το πρώτο τρίμηνό του.

2024. Ξέρω και πολλές δραστηριότητες που δεν περιλαμβάνονται λόγω του ό,τι οι 20 σελίδες δεν μας φτάνουν πλέον. Να συγχαρούμε την Χαλκίδα, την Λάρισα, την Κοζάνη, την Αθήνα, το Ηράκλειο, την Κατερίνη και τη Θεσσαλονίκη για ό,τι ετοίμασαν για όλους μας. Έτσι μοιραζόμαστε ιδέες και καλές πρακτικές για να τις εφαρμόσουμε όλοι.

Τα επόμενα βήματα είναι πολλά αλλά ας επικεντρωθούμε σε κάποια που δεν έχουμε ξεκινήσει ακόμη και περιλαμβάνονται στο Μανιφέστο- Διακήρυξη της Alzheimer Europe που ετοιμάσθηκε στο Συνέδριο που έγινε στο Ελσίνκι το Φθινόπωρο 2023. 1. Επενδύσεις σε βελτιώσεις για τη στήριξη της έγκαιρης διάγνωσης και τις νέες θεραπευτικές επιλογές. 2. Βελτίωση των εθνικών προγραμμάτων συλλογής δεδομένων για την άνοια. 3. Εξασφάλιση της πλήρους συμμετοχής των ατόμων με άνοια στις αποφάσεις που τους επηρεάζουν. 4. Μεταρρύθμιση της νομοθεσίας και της πρακτικής σε σχέση με τη λήψη αποφάσεων. Καλούνται οι εθνικές κυβερνήσεις: 1. Να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν πλήρως χρηματοδοτούμενες εθνικές στρατηγικές για την άνοια, σε συνεργασία με τις εθνικές ενώσεις Alzheimer και τα άτομα με βιωματική εμπειρία. 2. Να αξιοποιήσουν τους πόρους που διατίθενται στο πλαίσιο του προγράμματος υγείας της ΕΕ και των διαρθρωτικών κονδυλίων. 3. Να καθορίσουν εθνικούς στόχους για το επίπεδο διάγνωσης στην χώρα, με ειδικές επενδύσεις σε υπηρεσίες δευτεροβάθμιας περίθαλψης και υπηρεσίες κατάρτισης για τους επαγγελματίες υγείας. 4. Να αναπτύξουν προγράμματα για την πρόληψη της άνοιας, την προώθηση παρεμβάσεων υγιεινού τρόπου ζωής και τη μείωση των τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου.

Το μανιφέστο μπορείτε να το βρείτε στη σελίδα: https://www.alzheimer-europe.org/policy/campaign/alzheimer-europe-election-campaign-2024/helsinki-manifesto?language_content_entity=en

Μια έκκληση με την οποία ζητείται από τους ευρωπαίους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων -ευρωβουλευτές- να δώσουν προτεραιότητα στην άνοια ως ζήτημα πολιτικής και να εφαρμόσουν τις δράσεις του Helsinki Manifesto. Όλα τα άτομα είναι ευπρόσδεκτα να υπογράψουν την πρόσκληση για δράση. <https://www.alzheimer-europe.org/policy/campaign/alzheimer-europe-election-campaign-2024/call-to-action>.



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!



Χαλκίδα

«Εκεί που τα χρώματα και οι κλωστές συναντούν τα όνειρα»-Δράσεις στο πλαίσιο του έργου «Πιλοτική εφαρμογή διαγενεακής προσέγγισης στη Λίμνη Ευβοίας» που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης» από τη REMIND-Alzheimer Χαλκίδας

Μετά την πανδημία, δόθηκε έμφαση στην ψυχική υγεία και στην ενίσχυση διαγενεακών δεσμών. Το έργο, εφαρμόζει για πρώτη φορά μια διαγενεακή προσέγγιση συνδημιουργίας, σε μια μικρή παραθαλάσσια περιοχή της Εύβοιας, με πλούσια πολιτιστική κληρονομιά. Στόχος είναι, να διερευνηθούν και να προωθηθούν καλές πρακτικές από τη συμμετοχή νέων και ατόμων μεγαλύτερων ηλικιών σε μια εποικοδομητική συζήτηση για την πολιτιστική κληρονομιά, με αμοιβαία οφέλη για τις δύο γενεές και την κοινότητα.

Στις ομάδες εργασίας, χρώματα και κλωστές, συναντήθηκαν με τα όνειρα των ατόμων καθώς ωριμάζουν, με τους ναυτικούς που έφερναν υφάσματα από μακρινές χώρες, με τις γυναίκες των ναυτικών που ανταλλάζαν ιδέες για κεντήματα στις αυλές των σπιτιών, με το συγγραφέα που διέσωσε τις τεχνικές των κεντημάτων της περιοχής, με ένα νέο, τότε, χορευτή και χορογράφο που έφτιαχνε παραδοσιακές φορεσιές και δημιούργησε ένα μουσείο στην παραδοσιακή κατοικία του, με τις υφάντρες των μοναδικών λιμνιώτικων κιλιμιών και τις μαθήτριές τους...



Καθώς από το έργο αναδείχθηκε η πλούσια κληρονομιά της υφαντικής με αργαλειό και του κεντήματος στην περιοχή, οι ωφελούμενοι παρουσίασαν διάφορα αντικείμενα συναισθηματικής αξίας και την ιστορία τους και δημιουργήθηκε οπτικοακουστικό υλικό που θα παρουσιαστεί σε σχολική δράση για να το γνωρίσουν οι νεότερες γενιές αναγνωρίζοντας τη μοναδικότητα και την ποικιλία τους και μαθαίνοντας την ιστορία τους. Οι δράσεις είναι βιωματικές και οι νεότερες γενιές θα ενθαρρυνθούν να δημιουργήσουν σύγχρονα αντικείμενα χρησιμοποιώντας τις τεχνικές, τις κλωστές και τα χρώματα!



Η αναγνώριση της κοινωνικής συνεισφοράς των μεγαλύτερων ηλικιακά ατόμων, η ενίσχυση του δικτύου υποστήριξης και οι ευκαιρίες έκφρασης ταυτοτήτων, σκέψεων και αναγκών, είναι αποτελέσματα της εφαρμογής του πλάνου δράσεων του έργου. Η δράση, απαντώντας και σε άλλα κοινωνικά προβλήματα όπως η μοναξιά της τρίτης ηλικίας και οι ηλικιακές διακρίσεις, αποτελεί μια κοινωνική καινοτομία που προωθεί τα θέματα ψυχικής υγείας σε τοπικό επίπεδο, θέτοντας βάσεις συμμετοχής όλων των ηλικιών στο διάλογο και την κοινή επίλυση προβλημάτων.

Το έργο «Κοινωνική καινοτομία σε θέματα πολιτιστικής κληρονομιάς: πιλοτική εφαρμογή διαγενεακής προσέγγισης στη Λίμνη Ευβοίας» υλοποιείται την περίοδο Οκτώβριος 2023-Μάρτιος 2024 από τη REMIND-Alzheimer Χαλκίδας στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης», που συγχρηματοδοτείται από το Κοινωφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, το ΤΙΜΑ Κοινωφελές Ίδρυμα, το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη & Κάρμεν Κωνστακόπουλου, το Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη, το Κοινωφελές Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης, το Costas M. Lemos Foundation, το Κοινωφελές Ίδρυμα Κοινωνικού και Πολιτιστικού έργου ΚΙΚΠΕ, το The Hellenic Initiative Canada, το Ίδρυμα Αθηνάς Ι. Μαρτίνου και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.

Πληροφορίες: <https://www.alzheimer-chalkida.org/koinoniki-kainotomia-se-themata-politistikis-klironomias/>

Χαλκίδα



re·mind

Η δράση υλοποιείται με δωρεά από το Ίδρυμα Αθηνάς Ι. Μαρτίνου, στο πλαίσιο του προγράμματος "Σημεία Στήριξης" που συγχρηματοδοτούν 10 Κοινωφελείς οργανισμοί.

Ευαγγελία Αγγελίδου MSc Σ.Ψ.Υ/ Ψυχοθεραπεύτρια, Χριστίνα Καλαβρή Ψυχολόγος MSc, REMIND-Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας

Ενημερωθείτε για την ANOIA!

- ✓ Κάθε **Δευτέρα 7:30-8:30 π.μ.** Διαδικτυακό μάθημα εκπαίδευσης για επαγγελματίες υγείας.
- ✓ Την **1^η και 3^η Δευτέρα** κάθε μήνα στη **13:30 μ.μ.** διαδικτυακό εκπαιδευτικό μάθημα για τους επαγγελματίες υγείας δομών για άτομα για άνοια.
- ✓ Κάθε **Δευτέρα στις 10:30 π.μ.** στην εκπομπή "Μέρα με χρώμα" στο τρίτο Κανάλι της Δημόσιας Ραδιοτηλεόρασης, ΕΡΤ-3.
- ✓ Κάθε **Τρίτη** στις **9:00** γίνεται διαδικτυακή συνάντηση όλων των οικοτροφείων της Ελλάδος που χρηματοδοτούνται από το Κράτος και είναι οικοτροφεία άνοιας τελικού σταδίου.
- ✓ Κάθε **Πέμπτη** στις **9:30 π.μ.** τηλεοπτική στήλη στην εκπομπή "Ξεκινάμε Μαζί!" της ΔΙΟΝ Τηλεόρασης Κεντρικής Μακεδονίας.
- ✓ Κάθε **τελευταία Πέμπτη του μήνα** στις **18:30 μ.μ.** διαδικτυακή εκδήλωση με ενημερωτική ομιλία ιατρικού περιεχομένου. Μπορείτε να δηλώσετε ενδιαφέρον παρακολούθησης στο e-mail: info@alzheimer-federation.gr



Θεσ/νίκη



Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί όσες/ους τίμησαν με την παρουσία τους τις κοινωνικές εκδηλώσεις «Κοπή Βασιλόπιτας 24» (1/2/24) και «Θεατρική Παράσταση Ψάρι στα χείλη» (6/12/23, από τη Θεατρική Ομάδα Ενηλίκων Λαγκαδά του Π. Μιχαηλίδη)!



Χελωνίσματα: Ένα ποίημα ευαισθητοποίησης για την Τρίτη Ηλικία από τις ωφελούμενες του Ειδικού Κέντρου Ημέρας για Πάσχοντες από Alzheimer Κοζάνης

Στις Ομάδες Νοητικής Ενδυνάμωσης ασχοληθήκαμε με μια ιστορία για μεγάλους της Εύης Γεροκώστα, τα Χελωνίσματα». Μετα μέλη της Ομάδας του Κέντρου διαβάσαμε την ιστορία και ψάξαμε τα κρυφά της νοήματα.



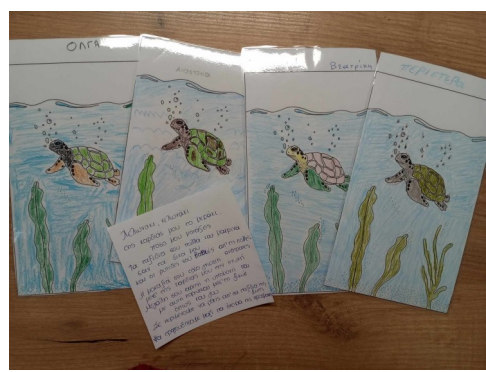
Η θαλάσσια χελώνα ταξιδεύει μέσα στην θάλασσα στην οποία έμαθε να κολυμπάει καλά, όπως και οι κυρίες έμαθαν να "κολυμπούν" στη δική τους θάλασσα

για το ταξίδι της ζωής. Μέσα από την ιστορία της χελώνας ταυτιστήκαμε και βρήκαμε πολλά κοινά στοιχεία της τρίτης ηλικίας που διανύουν οι κυρίες με την χελώνα. «Φοράω καβούκι και έχω ρυτίδες», είπε η χελώνα και με μια φωνή είπαν οι κυρίες «και μεις έχουμε καβούκι, όλες τις εμπειρίες, αναμνήσεις και διδάγματα που πήραμε από τη ζωή, τα οποία αποτελούν το σπίτι της καρδιάς μας, κάθε ρυτίδα μας αποτυπώνει το πλήθος των συναισθημάτων που βιώσαμε στη ζωή, τις χαρές, τις λύπες, τις αγωνίες, τους κεραυνούς, τις αστραπές».

Η ιστορία εστιάζει στο βασικό χαρακτηριστικό της χελώνας, το οποίο είναι η υπομονή, μια μεγάλη αρετή την οποία κατάφεραν να κατακτήσουν και οι ίδιες όπως είπαν σε αυτή την ηλικία.

Στο τέλος της ιστορίας, η χελώνα μας καλεί να φτιάξουμε ένα «χελώνισμα». Όπως τα παιδιά στο τέλος του χειμώνα καλωσορίζουν την άνοιξη και τα χελιδόνια με τραγούδια, τα χελιδονίσματα, έτσι και εμείς αποφασίσαμε να φτιάξουμε ένα ποιηματάκι για την χελώνα, το χελώνισμα, το οποίο στη ου-

σία απευθύνεται και προς τον ίδιο τους τον εαυτό. Η άνοιξη και το χελιδόνι είπαμε πως συμβολίζουν την νιότη, την ανατολή, ενώ η χελώνα και το δικό μας χελώνισμα συμβολίζουν την Τρίτη Ηλικία, την όμορφη δύση.
"Χελωνάκι, χελωνάκι της καρδιάς μου το μεράκι πόσο μου μοιάζεις... Τα ταξίδια σου πολλά και μακρινά σαν τα δικά μου και οι ρυτίδες σου βαθιές απ' τις πολλές ανατροπές. Η μοναξιά σου τόσο γνωστή, μεσ' της καρδιάς μου την πτυχή μεγάλη σου αρετή η υπομονή και με αυτή πορεύεσαι μεσ' τη ζωή, όπως και γω. Σε περιμένουμε να ρθείς απ' τα ταξίδια της ζωής, να τραγουδήσουμε μαζί τα όνειρα της προσημονής...".



Τη δράση σχεδίασε και επιμελήθηκε η Μουρτσέκα Αθανασία, Ψυχολόγος του Ειδικού Κέντρου Ημέρας για Πάσχοντες από Alzheimer Κοζάνης

Θεραπεία με κούκλα (Doll therapy) σε άτομα με άνοια

Η θεραπεία με κούκλα, γνωστή και ως "doll therapy", έχει αναδειχθεί ως μία αποτελεσματική προσέγγιση στη διαχείριση των ατόμων με άνοια, προσφέροντας μια εναλλακτική μορφή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Η ιδέα βασίζεται στο γεγονός ότι η αναφορά σε παιδικά αντικείμενα, όπως οι κούκλες, μπορεί να ενεργοποιήσει θετικά συναισθήματα και αναμνήσεις, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ατόμων που ζουν με άνοια.



Αυτά τα άτομα αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη μνήμη, την προσαρμογή και την αναγνώριση του περιβάλλοντός τους. Η θεραπεία με κούκλα (doll therapy) προσφέρει μια απλή και ανθρώπινη προσέγγιση, παρέχοντάς τους ένα αντικείμενο που μπορεί να τους φέρει ηρεμία και ευχαρίστηση, να ανακουφίσει το άγχος και την ένταση. Οι κούκλες μπορούν να αναζωογονήσουν παιδικές αναμνήσεις, δημιουργώντας μια σύνδεση με την παρελθούσα περίοδο της ζωής τους, όπως επίσης και να λειτουργήσουν ως μέσο επικοινωνίας, προσφέροντας στα άτομα αυτά έναν τρόπο να εκφραστούν και να αισθανθούν συνδεδεμένοι με το περιβάλλον τους.

Επιπλέον, η θεραπεία με κούκλα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Τα άτομα που συμμετέχουν σε αυτήν τη θεραπεία εμπλέκονται σε δραστηριότητες όπως το ντύσιμο, που βελτιώνει τις κινητικές ικανότητες και τον συντονισμό, τη σίτιση και τη γενικότερη φροντίδα της κούκλας, προσφέροντας έτσι μια ευκαιρία για κοινωνική επαφή και ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Οι υποστηρικτές αυτής της προσέγγισης επισημαίνουν ότι μπορεί να μειώσει τον αγχώδη τόνο του περιβάλλοντος, να βελτιώσει την επικοινωνία, και να αυξήσει το επίπεδο ικανοποίησης των ατόμων με άνοια. Επιπλέον, η δημιουργία μιας σταθερής σχέσης με την κούκλα μπορεί να προάγει την αίσθηση ασφάλειας και ευτυχίας.

Ωστόσο, για να επιτευχθούν θετικά αποτελέσματα, οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να είναι προσεκτικοί και ενημερωμένοι κατά την υλοποίηση της θεραπείας με κούκλες. Είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι προτιμήσεις, οι ανάγκες και οι αναμνήσεις του κάθε ατόμου, διασφαλίζοντας έτσι την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Καλό θα ήταν να έχουμε υπόψη μας ότι η θεραπεία με κούκλα είναι κατάλληλη για ορισμένα άτομα με άνοια και ότι η αποτελεσματικότητά της εξαρτάται από το άτομο.

Συνοψίζοντας, η θεραπεία με κούκλα αναδεικνύεται ως μια ελπιδοφόρα προσέγγιση στη διαχείριση της άνοιας, προσφέροντας συναισθηματική στήριξη, βελτίωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ευημερίας.

Με τη σωστή επιλογή και χρήση της κούκλας, η θεραπεία αυτή παραμένει μια πολύτιμη επιλογή που μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες των ατόμων που ζουν με άνοια ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η καθημερινή τους λειτουργικότητα και η ποιότητα ζωής τους.

**Αραμπατζή Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός Οικοτροφείου
«Μονάδας Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer-Καρέλλειο»
του Φιλανθρωπικού Οργανισμού «ΑΠΟΣΤΟΛΗ» της Ιεράς
Αρχιεπισκοπής Αθηνών**



«Αποστολή»

Αθήνα



Γυμναστική και ποιότητα ζωής

Ηράκλειο

Σε μια πρόχειρη αναζήτηση για τη γυμναστική στο διαδίκτυο οι περισσότερες ασκήσεις αναφέρονται στο χάσιμο βάρους, στην ανακούφιση της μέσης, στη χαλάρωση, στη βελτίωση της σεξουαλικής ζωής κ.α. Λίγες είναι οι μελέτες που αναφέρονται στην ενίσχυση του εγκεφάλου αλλά και στη βελτίωση της καθημερινότητάς μας.

Συνδέεται άραγε η Γυμναστική με την ευφυΐα;

Καμία μορφή άσκησης ή γυμναστικής δεν ανεβάζει τον Δείκτη Νοημοσύνης, όμως η σωστή άσκηση βοηθάει τον εγκέφαλό μας να λειτουργεί στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Αυτό σημαίνει ότι θα ολοκληρώσουμε -σωματικά και πνευματικά- πιο εύκολα τις διάφορες καθημερινές μας εργασίες και ανάγκες.

Κι αυτό επειδή η άσκηση αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό που διοχετεύει περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο. Επιπλέον η σωματική άσκηση βοηθάει στην απελευθέρωση ενός αριθμού ορμονών που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ιδανικού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυττάρων. Πολλαπλό το κέρδος. Μεγαλώνουν οι μύες, αυξάνεται η δύναμη και η



αντοχή και εξασφαλίζεται ότι ο εγκέφαλος θα λειτουργεί σωστά και θα παραμείνει υγιής. Μελέτη οκτώ (8) εβδομάδων από το

Rutgers University, σχετικά με την ήπια άσκηση βοηθά στην ελάττωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης κατά πενήντα τοις εκατό (50%).

Βελτίωση της καθημερινότητας

Αρκετές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα και η

άσκηση κάνουν καλό όχι μόνο στο σώμα αλλά και στον εγκέφαλό μας.

Η γυμναστική μπορεί να αποτελέσει το κλειδί για τη βελτίωση της μνήμης και την ικανότητά μας για συγκέντρωση για την σωστή δόμηση των επιχειρημάτων που θέλουμε να αναπτύξουμε. Κατά συνέπεια μας βοηθά να αποδώσουμε καλύτερα σε όλες τις υπόλοιπες δραστηριότητές μας.

Περπάτημα

Το περπάτημα αποτελεί την καλύτερη και ηπιότερη μορφή αεροβικής άσκησης, χωρίς να επιβαρύνει το σώμα μας και δεν χρειάζεται περισσότερο από μία (1) ώρα την ημέρα για να νοιώσεις τα οφέλη του. Τρεις (3) ώρες περπατήματος την εβδομάδα προστατεύουν τον εγκέφαλο από την απώλεια μνήμης που συνδέεται με την ηλικία. Επιπλέον το περπάτημα αποτρέπει την σμίκρυνση του εγκεφάλου και προωθεί τη νευρωνική ανάπτυξη και κατά συνέπεια τη βελτίωση της μνήμης.

Καρδιοαναπνευστικό σύστημα

Το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το κολύμπι αλλά και κάθε άσκηση που αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς, καθυστερούν τη νοητική έκπτωση. Σχετικές μελέτες αναφέρουν ότι οι μορφές άσκησης που οξυγονώνουν το σώμα, όπως είναι τα καρδιοαναπνευστικά προγράμματα, βοηθούν στην αύξηση της φαιάς ουσίας και του μεγέθους του εγκεφάλου, κάτι που είναι απαραίτητο για να φέρνουμε σε πέρας τις νοητικές μας λειτουργίες.

**** Το άρθρο είναι ενημερωτικό και για οποιοδήποτε θέμα, πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε τον κατάλληλο επαγγελματία υγείας.**

Πάυλος Ποτουρίδης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, BSc (Hons), Προσωπικός Γυμναστής στη Μυοσκελετική Αποκατάσταση, Αντιπρόεδρος

Εταιρείας Alzheimer και

Υγιούς Γήρανσης Ηρακλείου

“Αλληλεγγύη”.

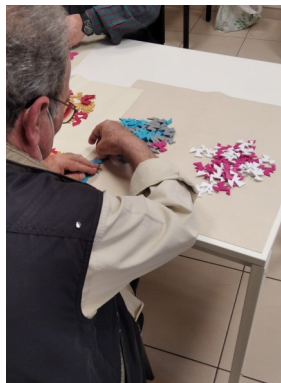


WIZZLE κατά του Alzheimer

Ένα μαθηματικό παιχνίδι που σχεδιάζεται και παράγεται από τη μαθητική επιχείρηση Isometricks του Πειραματικού Λυκείου του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού προγράμματος Μαθητικών Εικονικών Επιχειρήσεων του Junior Achievement Greece, υπό την επίβλεψη του μαθηματικού Νίκου Τερψιάδη.

"Οι συμμετρίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος με συμμετρίες, περιβάλλεται από συμμετρίες, λειτουργεί και σκέφτεται με συμμετρίες. Όλοι οι πολιτισμοί που άκμασαν στον πλανήτη, ακόμη και αυτοί που δεν είχαν αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους, ανέπτυξαν στις διακοσμητικές τους τέχνες τις ίδιες ακριβώς μαθηματικές ιδέες που σήμερα περιγράφονται από τη σύγχρονη γλώσσα των γεωμετρικών μετασχηματισμών. Με το μαθηματικό υπόβαθρο που ενσωματώνει, το wizzle θα μπορούσε να συμβάλλει στην καλλιέργεια νοητικών και χωρικών δεξιοτήτων οι οποίες είναι σημαντικές για τη λειτουργικότητα του ανθρώπου και βρίσκονται στο παρὰσκήνιο της γεωμετρικής σκέψης. Αυτές τις δεξιότητες και τις αντίστοιχες λειτουργι-

κότητες αρχίζουν να χάνουν τα άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer και από συγγενείς διαταραχές." Περισσότερες πληροφορίες για το wizzle μπορείτε να βρείτε στο: <https://sites.google.com/view/wizzlegr>.



Φωτογραφίες από την εφαρμογή της συγκεκριμένης παρέμβασης στις/ους ωφελούμενες/ους της Μονάδας «Αγία Ελένη» της Alzheimer Hellas.

Εις μνήμην Δημοσθένη Κυνηγόπουλου



Ο Δήμος ήταν φίλος του Προέδρου της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer Βόλου του αγαπητού και αείμνηστου Αριστείδη Λιάπη. Οργάνωναν και σχεδίαζαν εκδηλώσεις στο Βόλο και ο ένας ήταν πάντα πλάι στον άλλο. Ίδρυσε την Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer Καρυώτισσας Γιαννιτσών και μαζί με τον Ψυχίατρο κ. Κάλφα βρήκαν χώρο και χωρίς καμία χρηματοδότηση, άρχισαν να λειτουργούν Κέντρο Ημέρας σ' αυτό το χωριό. Οι εθελοντές εξέταζαν τους ηλικιωμένους και ετοίμαζαν προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης για τους κατοίκους του χωριού τους αλλά και των άλλων χωριών. Ήταν πάντα παρών στα Πανελλήνια Συνέδρια Νόσου Alzheimer στη Θεσσαλονίκη

από την αρχή μέχρι του τέλους και πάντα είχε να μοιραστεί μαζί μας ωραίες ιδέες. Η γυναίκα του μας τραγουδούσε στις μικρές μας εκδηλώσεις και η ατμόσφαιρα ήταν πάντα οικογενειακή. Ας είναι ελαφρύ το χώμα που σε σκεπάζει, Δήμο. Εμείς, όσο θα ζούμε θα κάνουμε ενός λεπτού προσευχή για σένα και τον Αριστείδη έτσι ώστε ο Θεός να αναπαύσει τις ψυχές σας και από εκεί πάνω να πείθετε τους αγγέλους να κατεβαίνουν στη γη να βοηθούν τους περιθάλποντες, όταν το φορτίο τους είναι βαρύ.

Αιωνία σου η μνήμη! Μάγδα Τσολάκη

Θεο/νίκη



Πολυθεματικές δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Λάρισας

Η Ε.Ε.Ν.Α.Λ. στο κλίμα των Χριστουγέννων *με την Φρικαντέλα



Στις 11/12/23 στα πλαίσια προσμονής της γένεσης του Σωτήρος, εμπύχωσης των ηλικιωμένων και αναπλαισίωσης συναισθημάτων, βιωματικών εμπειριών, πραγματοποιήθηκε χριστουγεννιάτικη εκδήλωση, στο Γηροκομείο Λάρισας. Η εκδήλωση άνοιξε με την ψυχολόγο Μαρία Μαντά, η οποία υποδύθηκε τον ρόλο της Φρικαντέλας και αφηγήθηκε το σημαντικό παραμύθι του Ευγένιου Τριβιζά. Στη συνέχεια χόρεψαν παραδοσιακούς χορούς, συνοδεία της Μαγδαληνής Κοτούλα. Παράλληλα οι ηλικιωμένοι, γεύτηκαν χυμούς και σοκολατένια γλυκά, από τους εθελοντές της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. Η εκδήλωση έκλεισε με ανταλλαγή ευχών και φωτογράφιση από την Ιωάννα Μαντά.

*με χορογραφίες

Στις 19/12/23 η πρόεδρος της Ε.Ε.Ν.Α.Λ. Ελένη Καμπούρα-Νιφλή, άνοιξε το εορταστικό κλίμα με τη φωταγώγηση του χριστουγεννιάτικου δέντρου, παρόντων των ωφελούμενων, περιθαλπόντων, φίλων της άνοιας, εθελοντών και εργαζομένων. Στη συνέχεια μίλησε για τον συμβολισμό των Χριστουγέννων, τονίζοντας ότι η γιορτή αυτή έχει παγκόσμιο χαρακτήρα με αλτρουιστικά συναισθήματα ακόμη και σε άτομα που δεν δείχνουν καθημερινά τη συμπόνια. Ακολούθησε η παρουσίαση των χορογραφιών από την Μανταλένα Κουτούλα με τίτλο "All I want for Christmas is you" και το "Μάθε μου". Η εκτέλεση από τις ομάδες των ωφελουμένων προκάλεσε

ενθουσιασμό και ποικίλα συναισθήματα στους προσκεκλημένους με αποτέλεσμα να συμμετάσχουν και εκείνοι. Οι συμμετέχοντες γεύτηκαν διάφορα εδέσματα και φυσικούς χυμούς από τους εθελοντές. Στο κλείσιμο της εκδήλωσης τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου ευχήθηκαν χαρούμενες γιορτές και πρόσφεραν σε όλους αναμνηστικά δημιουργήματα των εθελοντών και των εργαζομένων.



Το φλουρί του φτωχού

Στις 9/1/24 πραγματοποιήθηκε μια συνδυαστική δράση με αφήγηση και ζωγραφική, προκειμένου να κινητοποιηθούν και να ενδυναμωθούν οι ωφελούμενοι. Οι ωφελούμενοι άκουσαν το διήγημα του Παύλου Νιρβάνα, «το φλουρί του φτωχού» το οποίο τους ταξίδεψε και δημιούργησε μια διαδραστική συζήτηση. Στη συνέχεια, μίλησαν για την δική τους βασιλόπιτα, η οποία ήταν ένα στολισμένο χριστόψωμο με ένα νόμισμα, μια κρεατόπιτα με νόμισμα, φύλλα ελιάς, αμπέλου κ.λπ.

Παράλληλα, ζωγράρισαν την δική τους βασιλόπιτα, καθώς και το 2024 σε προσημασμένη σελίδα, ευχόμενοι υγεία και ευτυχία.



Πολυθεματικές δράσεις της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Λάρισας (συνέχεια)

Παγκόσμια ημέρα αγκαλιάς



Τα μέλη της ΕΕΝΑΛ σας προτείνουν: Αγκαλιαστείτε, αγγίζοντας, ειλικρινά τα προσφιλή σας άτομα».

Γράψε ένα γράμμα



Στις 29/1/24 η Ε.Ε.Ν.Α.Λ ενόψει της πρωτοχρονιάς πραγματοποίησε τη δραστηριότητα «Γράψε ένα γράμμα» σε μια ομάδα ωφελούμενων του Δημοτικού Γηροκομείου Λάρισας.



Εργαστήριο χοροκινητικής

Στις 30/1/24 στα πλαίσια υγιούς γήρασης και νόησης, συνεχίζεται η συνεργασία με το Β Κ.Α.Π.Η., στοχεύοντας στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, με καινοτόμες παρεμβάσεις.

Ημέρα Αγίου Βαλεντίνου

Στις 14/2/24 στα πλαίσια εορτασμού του Αγίου Βαλεντίνου, πραγματοποιήθηκε δράση χειροτεχνίας και συζήτηση γύρω από την αγάπη. Οι ωφελού-



μενες δημιούργησαν πολύχρωμες καρδιές με οικολογικά υλικά προκειμένου να προσφερθούν σε αγαπημένα τους πρόσωπα. Η δράση έκλεισε με το τραγούδι "που πας χωρίς αγάπη".

Κοπή Βασιλόπιτας

Στις 20/2/24 μέσα σε κλίμα γιορτινό και φιλικό, η πρόεδρος της ΕΕΝΑΛ Ελένη Καμπούρα-Νιφλή, με τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου, τους εργαζόμενους, τους ωφελούμενους και τους φίλους της Alzheimer, έκανε την κοπή της βασιλόπιτας. Οι καλεσμένοι απήλαυσαν την βασιλόπιτα, εδέσματα και χυμούς συνοδεία μουσικής. Το φλουρί βρήκε η κα Γεωργία Κούτρα, η οποία παρέλαβε και ένα όμορφο δώρο. Στη συνέχεια, ακολούθησε λαχειοφόρος και μοιράστηκαν δώρα. Η εκδήλωση έκλεισε με ανταλλαγή ευχών και με μια υπόσχεση "πάντα ενωμένοι και δημιουργικοί".

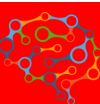


Στον ρυθμό της αποκριάς

Στις 29/2/23 οι ηλικιωμένοι μπήκαν στο πνεύμα της Αποκριάς με την συζήτηση γύρω από τα ήθη και έθιμα και τις αναμνήσεις της παιδικής και ενήλικης ηλικίας τους. Στη συνέχεια δημιούργησαν τις προσωπικές μάσκες με οικολογικά υλικά και χρώματα της αρεσκείας τους. Παράλληλα, άκουσαν τα τραγούδια της Δόμνας Σαμίου με τα οποία ψυχαγωγήθηκαν.



Λάρισα



Κατερίνη

Ένας χρόνος λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας για την άνοια "Παναγία η Βηματάρισσα" στην Κατερίνη

Στις 3 Απριλίου 2024 συμπληρώθηκε το πρώτο έτος λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας για την άνοια Παναγία η Βηματάρισσα, ενός Κέντρου που υλοποιήθηκε με πολύ μεράκι και διάθεση προσφοράς, αρχής γενομένης από την ομότιμη καθηγήτρια Α.Π.Θ., Μάγδα Τσολάκη η οποία άσκησε προσφέρει εδώ και χρόνια στον χώρο της ιατρικής επιστήμης μέσα από την έρευνά της και τη λειτουργία των Κέντρων Ημέρας της Alzheimer Ελλάς.

Το Κέντρο Ημέρας «Παναγία η Βηματάρισσα» αποτελεί το πρώτο Κέντρο για άνοια και συγγενείς διαταραχές στην Πιερία. Βρί-



σκεται απέναντι από τον Πάρκο της Κατερίνης επί της οδού 7ης Μεραρχίας 14 με ωράριο λειτουργίας 7:30 -15:30 από Δευτέρα έως Παρασκευή, τηλ 2351076942.



Το προσωπικό απαρτίζεται: επιστημονικά υπεύθυνος-ψυχολόγος, νευρολόγος, ψυχολόγος, κοινωνικοί λειτουργοί, καθηγήτρια φυσικής αγωγής, διοικητική υπεύθυνη, γραμματεία καθώς και υπεύθυνη καθαριότητας. Προσφέρονται τόσο δια ζώσης υπηρεσίες όσο και διαδικτυακές από την επιστημονική ομάδα του Κέντρου ανάλογα με τις ανάγκες με στόχο την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της άνοιας:

- ◆ Λήψη ιατρικού και ψυχοκοινωνικού ιστορικού
- ◆ Πλήρης νευρολογικός έλεγχος
- ◆ Πλήρης νευροψυχολογική εκτίμηση
- ◆ Φαρμακευτική θεραπεία

Επίσης, εφαρμόζονται νοητικά και ψυχοθεραπευτικά προγράμματα σε άτομα με νόσο Alzheimer και με ήπια νοητική διαταραχή σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο με στόχο τη βελτίωση των νοητικών λειτουργιών και της καθημερινής λειτουργικότητας των ωφελουμένων, όπως μη φαρμακευτικές εκπαιδευτικές παρεμβάσεις με νοητικές ασκήσεις ποικίλου περιεχομένου και θεματικών, φυσική άσκηση-γυμναστική. Τέλος, παρέχεται ψυχολογική υποστήριξη των περιθαλπόντων των ασθενών μέσα από ατομική συνάντηση αλλά και ομαδικά προγράμματα καθώς και οικογενειακή συνάντηση προς ενημέρωση των μελών της οικογένειας.

Η σημερινή ημέρα ήταν ημέρα γιορτινή για τους συμμετέχοντες στα προγράμματα και το προσωπικό καθώς είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν ευχές απολαμβάνοντας εδέσματα και αποτιμώντας τη μέχρι στιγμής προσπάθεια. Δεν θα μπορούσε να απουσιάζει το ενεργό ΔΣ της ΕΕΝΑΣΔ Πιερίας με τον δραστήριο πρόεδρό του, κ. Κωνσταντίνο Κορομπίλη, τον γραμματέα, κ. Αθανάσιο

Μαντζούκα, τον ταμία, κ. Γρηγόρη Μητσοκάπα, την τέως ταμία, κ. Μαρίλλη Καριώτη, οι οποί-



οι έλαβαν τα θετικά σχόλια των ωφελουμένων για τις πολύ σημαντικές παρεχόμενες δράσεις του Κέντρου καθώς και για την ευγενική τους αντιμετώπιση από το διοικητικό και επιστημονικό προσωπικό του Κέντρου ώστε νοιώθουν το Κέντρο Ημέρας ωςάν το δεύτερο σπίτι τους. Σημειωτέον, μέσα στο 2023 και τους πρώτους δύο μήνες του 2024 έχουν πραγματοποιηθεί 7.213 επισκέψεις με τους συμπολίτες μας να ωφελούνται των δωρεάν υπηρεσιών.

Επισκέψεις στο Κ.Η. "Παναγία η Βηματάρισα" στην Κατερίνη



Στις 26 Μαρτίου 2024 είχαμε την τιμή και τη χαρά να υποδεχθούμε το επιστημονικό και διοικητικό προσωπικό του Γηροκομείου Σκοπίων JOU DOM ZA STARI LICA-ZAFIR SAJTO στο πλαίσιο ανταλλαγής επιστημονικών επισκέψεων κατά το πρόγραμμα Erasmus+ επαγγελματιών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η διασύνδεση έγινε μέσω του γηροκομείου 'Καλός Σαμαρείτης', τρόφιμοι του οποίου απολαμβάνουν των νευροψυχολογικών ελέγχων και παρεμβάσεων του Κέντρου μας. Ο διευθυντής και οι επιστήμονες: κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγος, οικονομολόγος, γενικών καθηκόντων, η επιστάτης και οδηγός των λεωφορείου που εξυπηρετεί τους ωφελούμενους του γηροκομείου, ενημερώθηκαν περί των παρεχόμενων υπηρεσιών του κέντρου μας και περί της όλης φιλοσοφίας των Κέντρων Ημέρας ως παραρτημάτων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών. Απόλαυσαν της περιήγησης και έλαβαν γνώση των ραντεβού και των θεματικών που καλύπτουν οι μη φαρμακευτικές νοητικές παρεμβάσεις καθώς και οι ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης περιθαλπόντων. Εντυπωσιάστηκαν από τον αριθμό των ατόμων που ωφελούνται των υπηρεσιών και του όλου ζεστού κλίματος που επικρατεί ανά ομάδα παρέμβασης. Επιλύθηκαν απορίες, υπήρξε ανταλλαγή απόψεων και πληροφοριών περί των θεμάτων της τρίτης ηλικίας εν γένει και της άνοιας και των νοητικών διαταραχών. Μάλιστα, υποσχέθηκαν σε εκ νέου επίσκεψη και πρότειναν και μια γιατί όχι και δική μας μελλοντική επίσκεψη στην χώρα και στον χώρο τους. Άλλωστε, δεν υπάρχουν σύνορα στη φροντίδα και στην αγάπη για την τρίτη ηλικία.

Την Παρασκευή 5 Απριλίου είχαμε την τιμή να υποδεχθούμε το Β2 τμήμα της Σχολής Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Σ.Α.Ε.Κ.) του ΓΝΚ της ειδικότητας Β.Ν. Γενικής Νοσηλείας στο πλαίσιο του μαθήματος «Στοιχεία Ψυχιατρικής-Νευρολογίας». Οι καταρτιζόμενοι συνοδευόμενοι από τη διευθύντρια, κα Μαρβάκη και τον υπεύθυνο μαθήματος κ. Μπικηρόπουλο, ενημερώθηκαν για τις υπηρεσίες που παρέχονται στο κέντρο με στόχο την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της άνοιας από την διοικητικά υπεύθυνη, κα Χριστίδου, την ψυχολόγο, κα Αμανατίδου και τις κοινωνικές λειτουργούς, κα Μπακιρτζή και κα Καραθάνου. Οι καταρτιζόμενοι ενδιαφέρθηκαν ιδιαίτερα για τα νοητικά και ψυχοθεραπευτικά προγράμματα που εφαρμόζονται σε άτομα με νόσο Alzheimer και με ήπια νοητική διαταραχή σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, προγράμματα-παρεμβάσεις που στοχεύουν στη βελτίωση των νοητικών λειτουργιών και της καθημερινής λειτουργικότητας των ωφελούμενων. Απαντήθηκαν ερωτήσεις και απορίες από το επιστημονικό προσωπικό του Κέντρου Ημέρας ενώ ακολούθησε ξενάγηση στους χώρους του Κέντρου και διανομή ενημερωτικών περιοδικών, τα οποία με περισσή χαρά και ενδιαφέρον δέχθηκαν οι καταρτιζόμενοι προκειμένου να λάβουν πρόσθετη ενημέρωση πλάι στη διδακτέα ύλη τους.



Κατερίνη



Ψυχογηριατρική
Εταιρεία
«Ο Νέστωρ»

Εκπαιδευτικά Εργαστήρια Τέχνης με το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης

Η Ψυχογηριατρική Εταιρεία «Ο Νέστωρ» και το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης ολοκλήρωσαν μία ξεχωριστή συνεργασία μέσα από την υλοποίηση εκπαιδευτικών εργαστηρίων δημιουργικότητας υπό την επίβλεψη της Art Therapist, κυρίας Νιόβης Σταυροπούλου.

Τρεις διαφορετικές ομάδες του φορέα μας υλοποιήθηκαν, μέρος της δράσης αυτής ξεκινώντας από τον Οκτώβριο 2023, μέχρι το Φεβρουάριο 2024. Συγκεκριμένα συμμετείχαν στις ομάδες αυτές:

1. Μέλη των Ομάδων Νοητικής Ενδυνάμωσης και του Προγράμματος «Στιγμές και Αναμνήσεις» του Κέντρου Alzheimer
2. Μέλη των Ομάδων Εργοθεραπείας και Οι ένοικοι του 2^{ου} Ψυχογηριατρικού Οικοτροφείου.

Κάθε δημιουργικό εργαστήριο ήταν ειδικά προσαρμοσμένο στο γνωστικό επίπεδο των συμμετεχόντων μας, με κύριο στόχο την ενδυνάμωση των νοητικών λειτουργιών τους. Το «παιχνίδι» χρησιμοποιήθηκε ως μέσο εμπύχωσης, συντελώντας στη μύηση του κάθε ωφελούμενου στην κυκλαδική τέχνη. Σκοπός των εργαστηρίων ήταν να ενισχύσουν τις δυνατότητες πρόσβασης των ωφελούμενων μας στην τέχνη και τον πολιτισμό, δίνοντας παράλληλα την ευκαιρία και την καθοδήγηση να κατασκευάσουν δικά τους ειδώλια.

Ευχαριστούμε θερμά, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης την κυρία Νιόβη Σταυροπούλου για τη συνεργασία καθώς και όσους συμμετείχαν και βοήθησαν στην διοργάνωση.

Τη δράση επιμελήθηκε η κα **Δέσποινα Κανελλοπούλου, MSc. Κοινωνική Λειτουργός του Κέντρου Ημέρας για την Άνοια Κυψέλης.**





Ημέρα Δωρεάν Εξέτασης Μνήμης από το CITY College, την Alzheimer Ελλάς και την Χ.Α.Ν.Θ.

Με επιτυχία και μεγάλη προσέλευση του κοινού πραγματοποιήθηκε η Ημέρα Δωρεάν Εξέτασης Μνήμης την οποία διοργάνωσε το CITY College, University of York Europe Campus, η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Ελλάς) και η Χ.Α.Ν.Θ την Τετάρτη, 20 Μαρτίου 2024 στο Ιστορικό κτήριο της Χ.Α.Ν.Θ. Η δράση πραγματοποιήθηκε με αφορμή την Ημέρα Περιθάλποντα Ατόμων με Άνοια, που έχει οριστεί τα τελευταία χρόνια η 17η Μαρτίου. Πάνω από 100 άτομα είχαν τη δυνατότητα να κάνουν δωρεάν προληπτικό έλεγχο μνήμης με τη χρήση κατάλληλων ειδικών τεστ και να ενημερωθούν επιτόπου σχετικά με την αξιολόγηση της εξέτασης αλλά και να λάβουν αντίστοιχες οδηγίες.



Θεσ/νίκη



Ιδιαίτερα σημαντική ήταν η συμβολή της κας Γεωργίας Παπαϊωάννου, Λέκτορα στον Τομέα Νευροψυχολογίας και Νευροεπιστημών του Τμήματος Ψυχολογίας του CITY College και της κας Μάγδας Ουζούνη, Ψυχολόγου της Alzheimer Ελλάς, οι οποίες ανέλαβαν την επιστημονική επίβλεψη της δράσης. Στην πρωτοβουλία συμμετείχαν εθελοντές φοιτητές του μεταπτυχιακού προγράμματος στην Γνωστική Νευροψυχολογία και στην Κλινική Νευροψυχολογία του CITY College.

Η Alzheimer Ελλάς ευχαριστεί θερμά για την ευγενική χορηγία:



ΚΤΗΜΑ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
ΒΑΛΑΡΟΥΤΣΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΝΙΚ. ΠΛΑΣΤΗΡΑ 62



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ

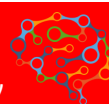


ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ & ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ ΚΕΡΙΑ - ΕΙΔΗ ΓΑΜΟΥ & ΒΑΠΤΙΣΗΣ

ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ
«ΑΡΤΟΣ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ»
ΑΝΤΑΙΟΥ 18-ΠΟΣΣΕΙΔΩΝΟΣ 10,
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

-την κα Αναστασία Πανταζάκη για την ευγενική χορηγία εις μνήμην της μητέρας της Χρυσούλας Πανταζάκη

-τις κυρίες Παναγιώτα Δημητρίου και Ανδρονίκη Μαυρομάτη για την παραχώρηση 2 πιάνο για τις ανάγκες λειτουργίας των Μονάδων μας.



Η άνοια και η φροντίδα της στο 26ο Φεστιβάλ Ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης

Θεσ/νίκη

Στο 26ο φεστιβάλ ντοκιμαντέρ Θεσσαλονίκης που έλαβε χώρα στη πόλη μας από τις 7 μέχρι και τις 17 Μαρτίου, συμμετείχαν δύο ταινίες με θέμα την άνοια. Και οι δύο ταινίες αφορούν τη σχέση του περιθάλποντα με το άτομο που βιώνει την άνοια. Και οι δύο αφορούν κόρες που φρόντισαν επί πολλά χρόνια τη μητέρα τους, οπότε έχουν πολλά αυτοβιογραφικά στοιχεία.



Η μία με τίτλο «Η Κλαίρη τι κάνει;» καταγράφει, από τα τέλη του 2017, τη Μαρία και τη μητέρα της Βάγια, που συγκατοικούν σ' ένα διαμέρισμα στο κέντρο της Θεσσαλονίκης παλεύοντας με τη φθορά του χρόνου και την απώλεια της μνήμης. Η βύθιση της Βάγιας στην άνοια μετατρέπει τη σχέση τους σε ένα καθημερινό τελετουργικό φροντίδας. Μια δύσκολη καθημερινότητα, την οποία οι δύο

γυναίκες την αντιμετωπίζουν με χιούμορ και τρυφερότητα. «Μέσα από την καταγραφή και την παρατήρηση βίωσα κι εγώ αυτό που συνέβαινε. Το να χάσει κανείς τη μνήμη του είναι κάτι τρομακτικό, παρότι ο άνθρωπος που έχει άνοια δεν αντιλαμβάνεται τη φθορά, όσο αυτός που τον φροντίζει» λέει η σκηνοθέτης της ταινίας Χρύσα Τζελέπη, υπογραμμίζοντας σε συνέντευξή της πως «Οι γυναίκες συνεχίζουν να επιβαρύνονται ως κοινωνικό χρέος τη φροντίδα των γονιών. Αλλά βλέπουμε και την κατάσταση της οικονομικής και αξιακής κρίσης στη χώρα μας. Μιας χώρας όπου δεν υπάρχει κράτος πρόνοιας, δεν υπάρχει καμία μέριμνα για τους αδύναμους που προσπαθούν μόνοι τους να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες που φέρνει η ζωή»..

Η δεύτερη ταινία, «Αποχαιρετισμός»: Ξαφνικά η μνήμη άρχισε να θυμάται, αφορά τη διακεκριμένη ψυχοθεραπεύτρια- η γυναίκα που έφερε την ψυχοθεραπεία Gestalt στην Ελλάδα - Τούλα Βλαχούτσικου. "Όταν αρχίζει να χάνει τη μνήμη της αποφασίζει να γράψει ένα βιβλίο με ιστορίες για τη μνήμη. Είκοσι χρόνια αργότερα, η κόρη της, η οποία έχει αναλάβει τη φροντίδα της, κάνει μια ταινία βασισμένη σε αυτές τις ιστορίες, αλλά και σε συνεντεύξεις ανθρώπων που τη γνώριζαν προσωπικά. Μια ταινία για την άνοια, τη φροντίδα, το τραύμα και τη στοργική σχέση μητέρας και κόρης".



Ταινίες που αξίζει να δούμε εάν δεν τις έχουμε ήδη δει, γιατί συμβάλουν στην κατανόηση ζητημάτων που αφορούν πολλά επίπεδα που αναδύονται όταν ένα μέλος μιας οικογένειας εμφανίζει άνοια ή νόσο Alzheimer, αλλά κυρίως γιατί καταπολεμά το στίγμα αυτό που ο κοινωνιολόγος Erving Goffman όρισε εύστοχα ως την «ανεπιθύμητη και δυσφημιστική ιδιότητα που αποδίδεται στο άτομο και του στερεί την πλήρη κοινωνική αποδοχή, αναγκάζοντάς το παράλληλα να αποκρύπτει την αιτία αυτής της αρνητικής αντιμετώπισης”.

Κατερίνα Σιαμπάνη, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια-Εκπαιδευτρια-Επόπτρια Gestalt, Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Παν. City – Sheffield U.K., Εκπαιδευμένη στην Art-Therapy & Sandplay Therapy. Μέλος της EAGT, μέλος της ΕΕΨΓ, κάτοχος ECP, συγγραφέας.

Με επιτυχία το σεμινάριο «Τα συναισθήματα θεραπεύουν» στη Χαλκίδα

*«Όσο μακριά και να πάει ο νους, ποτέ δεν φθάνει εκεί που μπορεί να φθάσει η καρδιά»
Βίκτωρ Ουγκώ*

Χαλκίδα



Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε, σε δυο κύκλους που πραγματοποιήθηκαν την Τρίτη 20 Φεβρουαρίου και την Τρίτη 27 Φεβρουαρίου, το δωρεάν σεμινάριο «Τα Συναισθήματα θεραπεύουν», συνολικής διάρκειας 8 ωρών.

Το συναίσθημα ακολουθεί νευρικές οδούς πολύ πιο γρήγορες από τη σκέψη. Γι' αυτό αξιοποιούμε εργαλεία και πολύ απλές τεχνικές που ενεργοποιούν το συναίσθημα και μας βοη-

θούν να διαχειριστούμε το επιβαρυντικό συναίσθημα του στρες!

Το σεμινάριο διοργάνωσε η REMIND - Κέντρο Ημέρας "Αγία Ειρήνη" Alzheimer Χαλκίδας και παρακολούθησαν ωφελούμενοι ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων, περιθάλποντες ατόμων με άνοια και ωφελούμενες της ομάδας πρόληψης και υγιούς γήρανσης. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου, είχαμε την ευκαιρία να συζητήσουμε την έννοια της ανθεκτικότητας και την επίδραση συναισθημάτων που βιώνουμε καθημερινά στο σώμα μας και στην ανθεκτικότητά μας. Παρουσιάστηκε η καθημερινή τακτική εξάσκηση στις τεχνικές Εσωτερικής Ηρεμίας ή Γρηγόρης Συνοχής ως το κλειδί για την διατήρηση της ανθεκτικότητας. Εισηγητής του σεμιναρίου ήταν ο δρ. Γιώργος Χαριτάκης, Καρδιολόγος και πιστοποιημένος trainer του Heartmath, τον οποίο ευχαριστούμε θερμά. Επίσης, ευχαριστούμε το Δήμο Χαλκιδέων για την παραχώρηση του χώρου της διεξαγωγής του σεμιναρίου.



**Ομάδα Κέντρου Ημέρας για την Άνοια «Αγία Ειρήνη»
REMIND-Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών
Διαταραχών Χαλκίδας**

Επίσκεψη μαθητών στη Μονάδα της Alzheimer Ελλάς "Αγία Ελένη"

Με μεγάλη χαρά υποδεχτήκαμε την Τρίτη 23/1 στη Μονάδα της Alzheimer Ελλάς "Αγία Ελένη" τους μαθητές της Β' Γυμνασίου της Αμερικάνικης Γεωργικής Σχολής, οι οποίοι έχουν παρακολουθήσει μια σειρά μαθημάτων σχετικών με τις νευροεκφυλιστικές νόσους κι έχουν προχωρήσει στη δημιουργία παραμυθιών για τη νόσο!



Θεσσαλονίκη



Θεσ/νίκη

Ημερίδα "Φροντίζω εσένα, φροντίζω εμένα" της Alzheimer Ελλάς στα πλαίσια του εορτασμού της Ημέρας Περιθάλποντα

Η 17η Μαρτίου έχει οριστεί στην χώρα ως η ημέρα του περιθάλποντα ατόμων με άνοια, ως φόρος τιμής και αναγνώρισης του δύσκολου ρόλου και έργου που αντιμετωπίζουν καθημερινά χιλιάδες συνάνθρωποί μας.

Η άνοια και οι συναφείς διαταραχές έχουν ως αποτέλεσμα τον περιορισμό της καθημερινής δραστηριότητας του ασθενούς, οδηγώντας μακροπρόθεσμα στην ανάγκη φροντίδας από τρίτους. Η περίθαλψη των ατόμων με άνοια αποτελεί βασικό παράγοντα στην πορεία της νόσου και στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Παράλληλα, ο περιθάλποντας καλείται να διαπραγματευτεί ένα σημαντικό σωματικό και ψυχικό φορτίο και η επιβάρυνσή του τον καθιστά τον «κρυφό» ασθενή της νόσου. Η ενημέρωση, η εκπαίδευση και η στήριξη των περιθαλπόντων είναι απαραίτητες για ν' αντιμετωπιστούν τα δύσκολα συναισθήματα και οι προκλήσεις που φέρνει η νόσος.

Η Alzheimer Ελλάς το Σάββατο 30 Μαρτίου στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης πραγματοποίησε την ημερίδα "Φροντίζω εσένα, φροντίζω εμένα", αφιερωμένη στους περιθάλποντες ατόμων με άνοια, με εισηγήσεις και βιωματικά εργαστήρια από την επιστημονική της ομάδα.



Η Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια-Εκπαιδευτρια-Επόπτρια Gestalt κα Σιαμπάνη Κατερίνα στην παρουσίασή της «Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και η καλλιέργεια του κουράγιου στο επίπονο έργο των περιθαλπόντων» προσέγγισε την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας για τους περιθάλποντες και περιέγραψε πως γινόμαστε ικανοί να ενεργοποιούμε τρόπους που ενισχύουν την ψυχική αντοχή και το κουράγιο μας προκειμένου να ανταποκριθούμε στις δύσκολες επιπτώσεις από την εμπειρία της άνοιας.

Στη συνέχεια, η Ψυχολόγος Α.Π.Θ., Ειδικευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια κα Τσίγκου Ευθυμία με την ομιλία της «Το πένθος του περιθάλποντα» αναφέρθηκε στο πένθος που βιώνει ο περιθάλπων καθώς έρχεται αντιμέτωπος με πολλές απώλειες κατά τη διάρκεια της νόσου. Καλείται, επίσης, να μάθει να αποχαιρετά το παλιό και να υποδέχεται το καινούργιο, ως μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία. Συζητήθηκαν τα εξής ερωτήματα: Πόσο εύκολο είναι αυτό; Τι προκλήσεις περιλαμβάνει; Μπορεί κάποιος να αποκομίσει και κάτι θετικό απ' αυτή την επώδυνη διαδικασία;



Ακολούθησε το Βιωματικό εργαστήριο «Άκου πώς νιώθω: ένα βιβλίο ως αφορμή για αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων». Η κα Μαργαριτίδου Πετρίνα, Ψυχολόγος Α.Π.Θ., Συστημική-Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια, με αφορμή ένα βιβλίο βοήθησε στην εξάσκηση στην αυτοέκφραση και στην ενσυναίσθηση. Κατά πόσο αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας; Σε ποιους μιλάμε για αυτά; Όταν εμφανίζονται δυσκολίες στην επικοινωνία λόγω της άνοιας, πώς μπορούμε να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με τους ανθρώπους μας;



Η Ψυχολόγος Α.Π.Θ., Ειδικευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια, κα Παπαδοπούλου Ηλιάνα μίλησε για τη σημασία της αυτοφροντίδας του περιθάλποντα. Η φροντίδα ατόμων με άνοια μπορεί να αποτελέσει μια ιδιαίτερα απαιτητική διαδικασία. Για να ανταπεξέλθουμε στον ρόλο του περιθάλποντα, χρειάζεται να μάθουμε πρώτα πώς να φροντίζουμε τον εαυτό μας και πώς να καλύπτουμε τις προσωπικές μας ανάγκες.

Η ημερίδα ολοκληρώθηκε με το Βιωματικό εργαστήριο «Μέσα από τα μάτια σου», το οποίο συντόνισαν η κα Τουμπαλίδου Μαρία, Ψυχολόγος, Συστημική-Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια και η κα Εγκιαζάροβα Μαρία, Ψυχολόγος, Συστημική-Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια. Οι περιθάλποντες που συμμετείχαν προσπάθησαν να δουν για λίγο τον κόσμο μέσα από τα μάτια του ατόμου με άνοια. Παρόλο που είναι δύσκολο να καταλάβουμε τι ακριβώς σκέφτονται και αισθάνονται τα αγαπημένα πρόσωπα που νοσούν η κατανόηση των συμπεριφορών τους θα οδηγήσει στην αντιμετώπισή τους με μια μεγαλύτερη ευελιξία.



Η Ομότιμη Καθηγήτρια Α.Π.Θ., Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, κα Μάγδα Τσολάκη χαιρέτισε την εκδήλωση.

Ευχαριστούμε θερμά το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης για την ευγενική παραχώρηση της αίθουσας Μανόλης Ανδρόνικος.



ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ
ΜΟΥΣΕΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

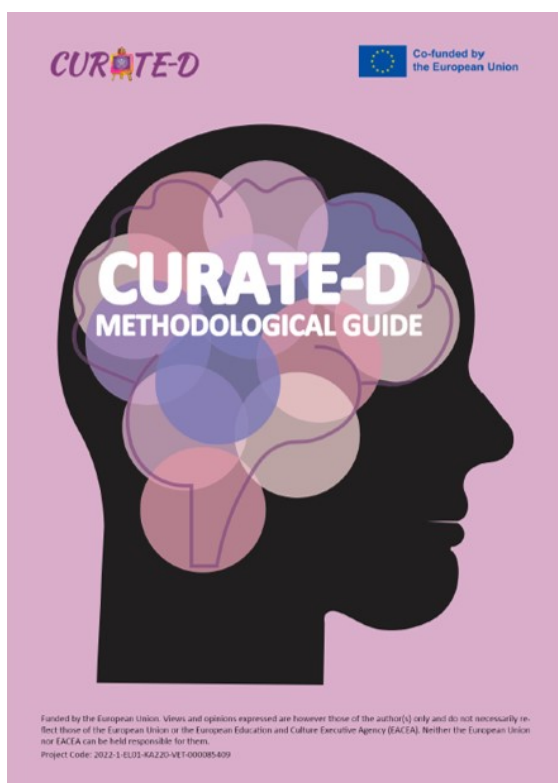


Θεσ/νίκη

Έκδοση Μεθοδολογικού Οδηγού του Erasmus+ έργου 'CURATE-D: A Game-based methodology for empowering Dementia friendly communities and equal access to Culture for People with Dementia'.

Το Ευρωπαϊκό έργο 'Erasmus+' CURATE-D, με στόχο την προώθηση των ίσων ευκαιριών, της προσβασιμότητας και της κοινωνικής ένταξης για άτομα με άνοια στις πολιτιστικές εμπειρίες, ολοκλήρωσε με επιτυχία την πρώτη φάση του με την έκδοση του 'Μεθοδολογικού Οδηγού CURATE-D'.

Ο οδηγός όχι μόνο περιλαμβάνει καλές πρακτικές, αλλά ενσωματώνει, επίσης, δραστηριότητες για την προώθηση του συνολικού στόχου του έργου. Αυτός ο πολύτιμος οδηγός είναι ελεύθερα προσβάσιμος και μπορεί να ληφθεί από την ιστοσελίδα του έργου CURATE-D: www.curate-d.eu



Ο μεθοδολογικός οδηγός είναι το αποτέλεσμα της εργασίας που αναπτύχθηκε από την αρχή του έργου με τη συνεργασία όλων των εταίρων του έργου: την Challedu, ως συντονιστή· την Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Θεσσαλονίκης και το Μουσείο Ηρακλειδών της Αθήνας (Ελλάδα)· το Gaiety School of Acting - The National Theatre School of Dublin, Ιρλανδία· και την Association of Relatives of Alzheimer of Valencia (AFAV), Ισπανία.

Συνοπτικά, το πρώτο μέρος του οδηγού περιλαμβάνει τον ορισμό της άνοιας, τα κύρια συμπτώματά της και συμβουλές για το πώς να αντιμετωπιστούν. Το δεύτερο μέρος είναι αφιερωμένο σε μια μεικτής μεθοδολογίας έρευνα: βιβλιογραφική έρευνα για πολιτικές φιλικές προς την άνοια σε επίπεδο ΕΕ και στις χώρες-εταίρους, για φιλικές προς την άνοια πολιτιστικές δραστηριότητες σε διεθνές επίπεδο, με έμφαση στις χώρες εταίρους, καθώς και συνεντεύξεις με άτομα που εργάζονται στη φροντίδα της άνοιας ή σε πολιτιστικούς χώρους σχετικά με τις ανάγκες τους. Αυτό καλύπτει κενά στη γνώση σχετικά με δραστηριότητες φιλικές προς την άνοια ή πώς να εφαρμοστούν πρωτοβουλίες φιλικές προς την άνοια στους αντίστοιχους οργανισμούς.

Αυτό το έγγραφο παίζει έναν κρίσιμο ρόλο στην εφαρμογή του έργου, παρουσιάζοντας την καινοτόμο μεθοδολογία που βασίζεται στη μάθηση μέσω παιχνιδιού και πρόκειται να εφαρμοστεί σε όλες τις δραστηριότητες. Επιπλέον, περιγράφει τη θεμελιώδη δομή για τα επόμενα αποτελέσματα, τα οποία περιλαμβάνουν δύο εκπαιδευτικούς οδηγούς για την εκπαίδευση επαγγελματιών περιθαλπόντων που εργάζονται με άτομα με άνοια και επαγγελματιών στον τομέα του πολιτισμού.

Έκδοση Μεθοδολογικού Οδηγού του Erasmus+ έργου 'CURATE-D (συνέχεια) Εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διατα-

Το τρίτο μέρος περιλαμβάνει το θεωρητικό υπόβαθρο για τη μάθηση μέσω παιχνιδιού και τις βέλτιστες πρακτικές για τους περιθάλποντες της άνοιας που χρησιμοποιούν προσεγγίσεις βασισμένες στο παιχνίδι, καθώς και την παρουσίαση της μεθοδολογίας του έργου CURATE-D.

"Η ανάπτυξη της μεθοδολογίας του CURATE-D είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας όλων των εταίρων, βασισμένη στις ανάγκες των κοινών-στόχων τους, των στόχων του έργου και των εμπειριών τους. Η συν-δημιουργία της μεθοδολογίας θα διευκολύνει τη διασυννοριακή της εφαρμογή και επίδραση, καθώς και την άμεση σύνδεση με τις ανάγκες των διαφορετικών ομάδων-στόχων", υπογραμμίζει ο συντονιστής, Challedu.

Αυτή τη στιγμή, οι εταίροι κάνουν τα τελευταία βήματα για τα επόμενα αποτελέσματα του έργου, τους εκπαιδευτικούς οδηγούς που θα δοκιμαστούν με τις ομάδες-στόχους μας τους επόμενους μήνες. Μείνετε συντονισμένοι για όλες τις δράσεις του έργου μας στην ιστοσελίδα μας: curate-d.eu, στο Facebook: [CurateDproject](https://www.facebook.com/CurateDproject) και στο LinkedIn: [Curate D Project](https://www.linkedin.com/company/Curate-D-Project).

Κοζώρη Μάχη, Ψυχολόγος, mkozo-ri@yahoo.com

Στις 2 Δεκεμβρίου 2023 πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη Γενική Συνέλευση Αρχαιρεσιών των μελών της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer για την ανάδειξη του νέου Διοικητικού Συμβουλίου και της Εξελεγκτικής Επιτροπής που θα έχει τετραετή θητεία (2023-2027), όπως προβλέπεται από το καταστατικό του σωματείου. Παμψηφεί ανατέθηκαν τα παρακάτω καθήκοντα σύμφωνα με το άρθρο 17 του καταστατικού:



- Πρόεδρος:** Μάγδα Τσολάκη
- Αντιπρόεδροι:** Ιωάννα Κορτσιδάκη, Τζανακάκη- Μελισσάρη Μαρία
- Γεν. Γραμματέας:** Τσιλικής Σπυρίδων
- Ταμίας:** Ράλλης Δημήτριος
- Μέλη:** Μωραΐτου Δέσποινα, Θεοδωρόπουλος Δημήτρης, Νομίδου Αικατερίνη, Βουχάρας Χρήστος, Παπαντωνίου Γεωργία, Καμπουρλάζος Βασίλειος, Ποτουρίδης Παύλος, Παττακού-Παρασύρη Βασιλική, Γκιάκα Μάρα, Πόππη Έλενα.

Ευχαριστούμε θερμά την Aegean, Επίσημο Χορηγό Αερομεταφορών για τις Εκλογές της Ομοσπονδίας



Πρόεδροι Σωματείων Alzheimer



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 Βαθώς 25 & Πανόρμου, Αμπελόκηποι, Τ: 2106424228
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με Άνοια Ηλιοπούλης Αγ. Κωνσταντίνου 7, Γ' ΚΑΠΗ, Ηλιοπούλη, 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. ΕΕΝΑΣΑ** 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. Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων & ΑμεΑ-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 Βιοτρόπεζα Νευρολογικών Νοσημάτων**
Πέτρου Συνδίκου 13, Τ: 2310810411, Κ: 6972697072
E: info@neuro-bio.gr S: www.neuro-bio.gr
- 17. Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεγκευλιστικών 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.heraklion@gmail.com S: www.alzheimheraklion.gr
* Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια, Κοινωνικός Χώρος Ίδρ. Καλοκαρινού, Μονής Αγκαράθου 9, 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. Εργαστήριο 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
- ΞΑΝΘΗ**
- 29. Σωματείο Alzheimer Ξάνθης**, 28η Οκτωβρίου 252, Κ: 6977720669, E: alzhimerksantis@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: oikotrofeiopanakeia@yahoo.com
- ΣΕΡΡΕΣ**
- 31. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.)**
Ορφώως 12, Τ: 2321063388, F: 2321063559
E: sofpsi-s@otenet.gr S: www.sofpsi-ser.gr
- ΧΑΛΚΙΑΙΚΗ**
- 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

