



# Επικοινωνία

## για τη νόσο Alzheimer



3ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ | ΤΕΥΧΟΣ 75° | ΕΤΟΣ 20° | ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ '18  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών

Διαβάστε στο τεύχος Δεκεμβρίου

### Ξεχνάω

- \* Βαδίζοντας μαζί... η οπτική της Θεραπείας Gestalt
- \* Η γεφύρωση του χάσματος γενεών μέσω της τεχνολογίας

### Η φωνή του περιθάλποντα

- \* Σκύλοι βοηθοί στην άνοια
- \* Το συναίσθημα της ντροπής στους περιθάλποντες

### Νεότερα δεδομένα

- \* Η σχέση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας με την τεχνολογία
- \* Σωματική άσκηση στην άνοια
- \* Ευρωπαϊκό Συνέδριο και η δράση της πρωτοβουλίας «Οι φίλοι της Άνοιας»



Με μεγάλη χαρά σας προσκαλούμε στο Πανελλήνιο και Μεσογειακό Συνέδριο που πραγματοποιείται κάθε δύο χρόνια στην πόλη της Θεσσαλονίκης, προκειμένου να ενημερωθείτε για όλες τις εξελίξεις και τα νεότερα δεδομένα στην άνοια. Διοργανωτές του συνεδρίου είναι η Α' Νευρολογική Κλινική, το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων και η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών



**11ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νόσου Alzheimer και  
3ο Μεσογειακό Συνέδριο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων  
14-17 Φεβρουαρίου 2019**

Grand Hotel Palace, Θεσσαλονίκη  
<http://www.alzheimer-conference.gr>



## 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 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

Αβράμη Ν.	Ζαχίλα Κ.	Μαρκάτη Λ.	Παπαντωνίου Γ.
Αγγελίδου Ε.	Θεοδωράκη Α.	Μελισσάρη Ι.	Πόππη Ε.
Αγγελόπουλος Π.	Καραγκιόζη Κ.	Μούγιας Α.	Ρεμούνδου Μ.
Ανεστάκης Δ.	Καρπαθίου Ν.	Μουζακίδης Χ.	Σακκά Π.
Βασιλάκης Β.	Κιβρακίδου Ά.	Μπακογλίδου Ε.	Τζανακάκη Μ.
Βελιβάση Α.	Κορτσιδάκη Α.	Μωραΐτου Δ.	Τολίκα Θ.
Βλαχογιάννη Α.	Κούλα Μ.	Νιφλή Ε.	Τουλούμπα Ε.
Βουχάρας Χ.	Λιάτσικου Σ.	Νομίδου Α.	Τσάνταλη Ε.
Γεωργιάδου Ι.	Λιγγερίδης Γ.	Ντανάση Ε.	Τσιάτσος Θ.
Γούλας Δ.	Λύρας Β.	Παγίτσας Ι.	Τσολάκη Μ.
Δημακοπούλου Ε.	Μαργιώτη Ε.	Παναγιωτάκης Σ.	
Δημοτάκη Ά.	Μαρής Γ.	Παπαλιάγκας Β.	

### Επιστημονική Επιτροπή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer

Ανεστάκης Δ., Βουχάρας Χ., Λιάπης Α., Μαργιώτη Ε., Μούγιας Α., Νιφλή Ε., Ντόσκακας Τ., Παπαλιάγκας Θ., Παναγιωτάκης Σ., Παττακού Παρασύρη Β., Ρεμούνδου Μ., Τσολάκη Μ.,

**Επιμέλεια:** Τσολάκη Μάγδα, Νικολαΐδου Ευδοκία

**Σχεδιασμός & Ηλεκτρονική επιμέλεια:** Νικολαΐδου Ευδοκία

**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 **Fax:** 2310 925802 (Αγ. Ελένη), 2310 351451 - 5 (Αγ. Ιωάννης)

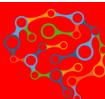
**E-mail:** [info@alzheimer-hellas.gr](mailto:info@alzheimer-hellas.gr) **Site:** [www.alzheimer-hellas.gr](http://www.alzheimer-hellas.gr)

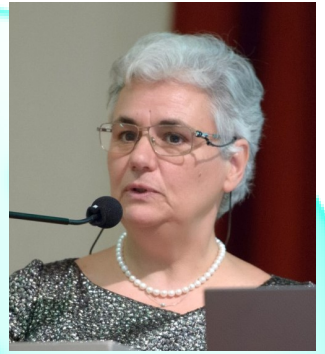
**Facebook | Twitter | Youtube:** [AlzheimerHellas](https://www.facebook.com/AlzheimerHellas)

**Εκτύπωση:** ΚΕΘΕΑ ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

**Μήνας - Τεύχος:** Δεκέμβριος - 75<sup>ο</sup>

**Διανέμεται δωρεάν**





Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Ένα βιβλίο μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε ή να συνειδητοποιήσουμε γεγονότα και έννοιες που δεν αντιληφθήκαμε εις βάθος στο παρελθόν. Ένα τέτοιο βιβλίο παρουσιάζεται στις πρώτες σελίδες αυτού του τεύχους. Τα πολύ καλά νέα παρουσιάζονται από την κοινωνική μας λειτουργό στην 7η σελίδα: Από τις 16.7.2018 νομοθετική ρύθμιση επεκτείνει τη χορήγηση εξωδρυματικού επιδόματος σε άτομα με άνοια που είναι κλινίχρη. Δημοσιευμένες εργασίες όπως αυτή για το συναίσθημα της ντροπής των περιθαλπόντων (σελ. 8 και 9), ευρωπαϊκό πρόγραμμα για τη γεφύρωση του χάσματος των γενεών (σελ. 6), παρουσίαση παραμυθιού με τίτλο «Ο παππούς μου και ο κύριος Alzheimer» στη Θεσσαλονίκη και στη Βέροια (σελ. 8), η υλοποίηση πρωτοκόλλων σωματικής άσκησης σε όλη την Ελλάδα από τα «Σημεία Στήριξης» (σελ. 10 και 11), η εξέταση των τυφλών ηλικιωμένων (σελ. 13), η μοναδική έκθεση χαρακτηριστική στο Αρχαιολογικό Μουσείο (σελ. 16), οι ενημερωτικές ομιλίες (σελ. 17) και το ξεκίνημα της δράσης «Φίλοι της Άνοιας» (σελ. 11) αναδεικνύουν τη δουλειά, που γίνεται στη Θεσσαλονίκη.

Το σωματείο «Φροντίζω» στην Πάτρα ξεκινάει με πολύ όρεξη με συνθήματα που κρύβουν αγάπη και αφοσίωση «Κάποιοι ξεχνούν... Εμείς φροντίζουμε», αλλά και με πράξεις ανάλογες (σελ. 7, 12 και 13). Το Ηράκλειο Κρήτης ολοκλήρωσε φέτος για 6<sup>η</sup> φορά το συνέδριο στην Κρήτη με μεγάλη επιτυχία (σελ. 14). Στη Χαλκίδα, στα Χανιά και στη Λάρισα έγιναν πολύ επιτυχημένες δράσεις στα πλαίσια του Παγκόσμιου μήνα για την Άνοια. Με πολλή χαρά ανακοινώνω ότι κάτι ξεκινάει στη Λαμία. Βρεθήκαμε εκεί 4 συνεργάτες και ξεσηκώσαμε τον κόσμο της πόλης για να ξεκινήσουν τις προσπάθειές τους για τη δημιουργία μιας Εταιρίας που θα ακολουθήσει τα βήματα όλων των υπολοίπων της Ομοσπονδίας. Πολλές άλλες πόλεις έστειλαν τις δραστηριότητές τους, αλλά δεν χωρούσαν σ' αυτό το περιοδικό. Θα ενημερωθούμε για αυτές στο επόμενο τεύχος.

Να ευχηθώ μέσα από την καρδιά μου να συνεχίσουμε όλοι μαζί τις προσπάθειές μας, έτσι ώστε όλες οι οικογένειες που φροντίζουν άνθρωπο με άνοια στην Ελλάδα να έχουν την ανάλογη ενημέρωση και στήριξη που χρειάζονται.

**Καλά και ευλογημένα Χριστούγεννα σε όλες τις οικογένειες και αυτών που έχουν ασθενή στο σπίτι τους αλλά και αυτών που αφιερώνουν τη ζωή τους στο να φροντίζουν τους ασθενείς και τους περιθάλποντές τους.**

Μάγδα Τσολάκη



## Βαδίζοντας «Μαζί»

Το 2001 είναι η χρονιά που η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών ξεκίνησε τη συνεργασία με το Κέντρο Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας Gestalt Foundation. Το 2015 - 21 Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για τη Νόσο Alzheimer η Εταιρεία Alzheimer γιόρτασε τα 20 χρόνια από την ίδρυσή της. Περίπου τρία χρόνια μετά - 4 Νοεμβρίου του 2018 - το Gestalt Foundation γιορτάζει τα 20 χρόνια από την ίδρυσή του. Θα έλεγα, λοιπόν, ότι είμαστε συνοδοιπόροι στην προσπάθεια αντιμετώπισης μιας νόσου με την οποία ζουν περίπου 5,4 εκατομμύρια πολίτες της Ευρωπαϊκής ένωσης.

Όταν παρέδίδα, περίπου το 2007, τη διπλωματική μου στο Gestalt Foundation με τίτλο «Ψυχοθεραπεία gestalt και άνοια: θεωρία και εφαρμογή» που περιείχε τη Μελέτη περιπτώσεων στα τρία στάδια της άνοιας μέσα από την οπτική της θεραπείας Gestalt δεν φανταζόμουν ότι αυτή θα ήταν η βάση που θα οδηγούσε σε ένα βιβλίο για τη θεραπεία Gestalt και την Άνοια. Βαδίζοντας «μαζί» με την Κάτια Χατζηλάκου, την Αντωνία Κωνσταντινίδου, τη Μάγδα Τσολάκη, με όλους και όλες εμάς στο Gestalt Foundation και στην Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer νιώθω χαρά, και ευγνωμοσύνη που συνεχίζουμε μαζί.



Από εκείνη τη διπλωματική επέλεξα να παραθέσω εδώ μερικά αποσπάσματα για να τιμήσω αυτή την πολύχρονη συνεργασία που «γέννησε» το πρώτο βιβλίο για την άνοια και την ψυχοθεραπεία Gestalt και τη χρήση της ως μη φαρμακευτική παρέμβαση σε άτομα που πάσχουν από άνοια και στην ψυχολογική στήριξη των περιθαλπόμενων τους:

«... Στην σημερινή εποχή η αύξηση του μέσου όρου ζωής ανεβάζει το προσδόκιμο ζωής μας στα 85, 90 ίσως και 100 χρόνια ζωής. Για πρώτη φορά ένας μεγάλος αριθμός ατόμων σε Παγκόσμιο επίπεδο έχει την ευκαιρία να ζήσει σε τέτοιες ηλικίες. Παράλληλα αυτή η αύξηση του μέσου όρου ζωής δείχνει να συνοδεύεται και από την αύξηση δυσλειτουργιών, σωματικής αδυναμίας και ευπάθειας και χρόνιων ασθενειών στα ηλικιωμένα άτομα, όπως η νόσος του Alzheimer, οι διάφορες μορφές άνοιας, ο καρκίνος, και οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

Επομένως, χρειάζεται να λάβουμε πολύ σοβαρά υπόψη πώς θα σταθούμε και πώς θα βοηθήσουμε τους ηλικιωμένους με χρόνιες ασθένειες στο να ζήσουν με περισσότερη ενέργεια και χαρά στο «εδώ και τώρα».

Για παράδειγμα, μερικοί θεραπευτές Gestalt «δουλεύουμε» με άτομα που πάσχουν από εγκεφαλικές βλάβες και δυσλειτουργίες διευκολύνοντας τις αισθητηριακές αντιλήψεις και τη σωματική εμπειρία, χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα όπως: τον ρυθμό, τη μουσική, τη ζωγραφική, την άμμο, το νερό, κ.ά. Η ευελιξία ενός Gestalt θεραπευτή, η φαντασία, η δημιουργικότητα αποτελούν σημαντικά ατού που μπορούν να ενσωματωθούν στη Θεωρία Gestalt ώστε να βοηθήσουμε ηλικιωμένα άτομα που πάσχουν από άνοια να ζούνε δημιουργικά και με θετική διάθεση στην καθημερινότητά τους.

Τα άτομα που συναντώ καθημερινά στις ομάδες που συντονίζω προσέρχονται έχοντας σημαντική απώλεια του γενναιόδωρου μυαλού τους. Φαίνονται παθητικά και αποσυρμένα και περιμένουν από εμένα ως θεραπεύτρια μια στοργική κουβέντα, ένα χαμόγελο και κατανόηση. Κάθε φορά που ανοίγομαι στο δικό μου γενναιόδωρο μυαλό και παρέχω χρόνο στον καθένα ξεχωριστά, αυτό που παρατηρώ να συμβαίνει είναι να αναδύονται καινούργιες μορφές από τον καθένα στη διάρκεια της διαδικασίας της αλληλεπίδρασης.

Στην πολύχρονη πλέον κλινική εμπειρία μου ανησυχώ ελάχιστα ή και καθόλου όταν ρωτάνε ξανά και ξανά ή επαναλαμβάνουν αρκετές φορές το ίδιο πράγμα. Μου έμαθαν να μη φοβάμαι τα οδυνηρά συναισθήματα που εκφράζουν και να μένω στοργικά δίπλα τους, να ακούω, να αφουγκράζομαι, να παρατηρώ πως μαλακώνουν και χαμογελούν και συνδέονται με περισσότερη ενέργεια και χαρά στη γενναιοδωρία κάθε θεραπευτικής παρέμβασης.

Το παρελθόν απαρτίζεται από αναμνήσεις και πιστεύουμε ότι αυτές οι αναμνήσεις μας ταυτίζονται με την ιστορία μας. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια, γιατί η ανάμνηση δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια «αφαίρεση». Αν, λοιπόν, για κάποιον οι αναμνήσεις είναι δυσάρεστες, «θίγουν» κατά κάποιο τρόπο την αυτοεκτίμησή του, την αυτοεικόνα του, είναι πολύ συχνό να τις τροποποιεί κυρίως προς το συμφέρον του. Ο Νίτσε βάζει τη Μνήμη με την Υπερηφάνεια να διαφωνούν ως προς την ανάμνηση. Η Μνήμη λέει: «Ήταν κάπως έτσι», και η Υπερηφάνεια της απαντά: «Δεν θα μπορούσε να ήταν έτσι». Οπότε η Μνήμη ενδίδει στην απάντηση της Υπερηφάνειας. Καθένας από εμάς μόνο γνωρίζει πόσο και πού ψεύδεται. Κάθε άτομο για τον εαυτό του μόνο ξέρει πόσο πολύ τον εξαπατά και πόσες από τις αναμνήσεις του μπορεί να είναι υπερβο-

λές και προβολές, ακόμα και ενδοβολές, πόσες μπορεί να τις έχει «επιδιορθώσει», βελτιώσει ή και διαστρεβλώσει. Το παρελθόν είναι παρελθόν και παρόλα αυτά κουβαλάμε ένα μεγάλο μέρος του στο παρόν. Και το κουβαλάμε όταν έχουμε «μισοτελειωμένες υποθέσεις». Μια «μισοτελειωμένη υπόθεση» είναι σαν μια ανολοκλήρωτη μορφή (gestalt), και αυτός είναι ο λόγος που έρχεται και ξαναέρχεται στο τώρα, σαν κάτι να προσπαθεί να «κλείσει». Ενώ όσα συνέβησαν στο παρελθόν και ολοκληρώθηκαν, αφομοιώθηκαν και αποτελούν πλέον κομμάτι του εαυτού μας.

Κάτω από αυτό το πρίσμα έμαθα να στηρίζω στις ομάδες περιθαλπόντων τους ανθρώπους που φροντίζουν τους ανθρώπους τους με άνοια να τους αποδέχονται αντί να δίνουν μάχες για να τους κάνουν να θυμηθούν, ή να εκνευρίζονται όταν εκείνοι επαναλαμβάνουν τις ίδιες και τις ίδιες αναμνήσεις από το παρελθόν.

Ένα άλλο θέμα αφορά το χάος, το οποίο φοβόμαστε, γιατί είναι αποδιοργανωτικό για τους περισσότερους ανθρώπους. Παρόλα αυτά η μετακίνηση από το χάος στη διαύγεια είναι έμφυτη στη δημιουργικότητα. Γι' αυτό και στις διάφορες μορφές τέχνης το χάος αποτελεί την αρχή της δημιουργικότητας και της δημιουργίας του καινούργιου, του διαφορετικού, αυτού που δεν έχει ξανά - ειπωθεί ή που δεν έχει ξανά - απεικονιστεί. Έτσι και στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία η ανοχή και η αποδοχή του χάους μπορεί να είναι δημιουργική. Μέσα από το χάος είναι δυνατόν να δημιουργηθεί μια πιο ελεύθερη σχέση μεταξύ του φόντου και της μορφής.

Σαν θεραπεύτρια Gestalt μαθαίνω να αποδέχομαι το χάος. Είναι αυτό που κυριαρχεί στο μυαλό των περισσότερων ατόμων που πάσχουν από άνοια ήδη από το πρώτο στάδιο της νόσου. Το παρατηρώ και το εξερευνώ μαζί με το άτομο στο ασφαλές περιβάλλον της θεραπευτικής διαδικασίας. Καθώς η διαδικασία εξελίσσεται, αναπτύσσεται η θεραπευτική σχέση θεραπευτή - θεραπευόμενου και το παρελθόν δουλεύεται μέσα στο παρόν. Το χάος δεν είναι πλέον τόσο αναπόφευκτα φοβιστικό όταν ο θεραπευόμενος γνωρίζει κάθε στιγμή, ότι δεν λογοκρίνω το χάος του μυαλού του, δεν προσπαθώ να το αλλάξω ή να τον «μαλώσω» γι' αυτό που δεν θυμάται, απλά είμαι εκεί και ακούω. Έχω το βλέμμα μου στραμμένο σε αυτόν/αυτή, απλώνω το χέρι μου όταν χρειάζεται και αν το θέλει, αγγίζω μαλακά την πλάτη, δίνω ένα χαρτομάντιλο την ώρα που δάκρυα κυλούν από τα μάτια του/της...».

Επέλεξα να κλείσω αυτή την παρουσίαση με ένα ποίημα της Κικής Δημουλά που έχει τον τίτλο: «Πληθυντικός Αριθμός»

«... Η μνήμη,  
κύριο όνομα των θλίψεων,  
ενικού αριθμού,  
μόνον ενικού αριθμού  
και άκλιτη.

Η μνήμη, η μνήμη, η μνήμη...».

Η μνήμη σύμφωνα με την Κική Δημουλά είναι υπεύθυνη για τον ανθρώπινο πόνο, καθώς οι αναμνήσεις μπορούν να συνθλίψουν τον άνθρωπο. Η απάντηση της θεραπείας Gestalt έχει ενδιαφέρον: Η παρουσία στον πόνο του άλλου, η συνομιλία, ο λόγος, το βλέμμα, το άγγιγμα. Όλα σημαντικά εργαλεία ενός θεραπευτή Gestalt.

**Κατερίνα Σιαμπάνη**

MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας – Ψυχοθεραπεύτρια  
Εκπαιδύτρια, Επόπτρια Gestalt



## Τρίτη ηλικία

### Ποίημα

Μικρό παιδάκι ήμουνα  
Κι όλο χοροπηδούσα  
τα χρόνια ήταν δύσκολα, μα εγώ τα προσπερνούσα.

Όταν όμως μεγάλωσα  
Άλλαξαν οι καιροί,  
δυσκόλεψαν τα πράγματα  
Κι έτρεχα πολύ.

Για να προλάβω τη δουλειά,  
το σπίτι, τα παιδιά μου,  
τον άντρα μου, την πεθερά,  
μαζί και τα σκυλιά μου.

Τα χρόνια όμως πέρασαν σα να' τανε νερό,  
η φρεσκάδα, η ομορφιά με άφησαν  
κι έπεσα στον γκρεμό.

Άσπρα μαλλιά στην κόμη μου τώρα έχω,  
Μπαστούνι κρατώ στο χέρι μου κι άλλο δεν αντέχω.

Η μνήμη μου με άφησε  
φεύγω και δεν γυρίζω  
το σπίτι μου το ξέχασα,  
μαζί και το κορμί μου.

Το εν λόγω ποίημα το έγραψε ωφελούμενη του Κ.Η.Φ.Η.  
Νεάπολης, η οποία παρακολουθεί τα προγράμματα του  
Δήμου από το 2013.

ΚΗΦΗ ΝΕΑΠΟΛΗΣ  
Ε. Ζ.



## Bridge

### Γεφύρωση του χάσματος γενεών

Στις μέρες μας, το χάσμα των γενεών διευρύνεται διαρκώς, ενώ οι νέοι χάνουν το ενδιαφέρον τους να συμμετάσχουν στην οικογενειακή ζωή και σε δράσεις εθελοντισμού που αφορούν άτομα άνω των 55 ετών. Είναι γνωστό ότι, η ψηφιακή τεχνολογία είναι ταυτόχρονα ένα συνδετικό δίκτυο, αλλά παράλληλα αποτελεί και ένα εμπόδιο επικοινωνίας και επαφής μεταξύ των διαφορετικών γενεών.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών, θα συμβάλει στην αντιμετώπιση του χάσματος γενεών μέσω του συντονιστικού της ρόλου σ' ένα πρωτότυπο πρόγραμμα Erasmus+. Το πρόγραμμα Bridge θα διαρκέσει από το Σεπτέμβριο 2018 μέχρι τον Αύγουστο 2021 και εμπλεκόμενοι φορείς θα αποτελέσουν η Challedu, η Anzianien on solo, η Asociatia Habilitas και το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας.

Σκοπός του έργου είναι η δημιουργία μιας νέας εξελιγμένης πλατφόρμας και ενός οδηγού μεθοδολογίας με την ανάπτυξη ψηφιακών παιχνιδιών για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων με άνοια. Ο σχεδιασμός της πλατφόρμας θα πραγματοποιηθεί με την κοινή δράση εθελοντών φοιτητών, επιστημόνων υγείας και ειδικών σε ηλεκτρονικά προγράμματα.

Επιπλέον, στόχος του προγράμματος Bridge είναι να φέρει σε επαφή νέους ανθρώπους κυρίως φοιτητές, οι οποίοι αφενός θα μάθουν για τη νόσο μέσω της επαφής με άτομα με άνοια κατά τη δημιουργία και ανάπτυξη των παιχνιδιών κατά την από κοινού συμμετοχή τους σε Workshops, αφετέρου θα είναι βασικοί συμμετέχοντες στη διαμόρφωση των ψηφιακών παιχνιδιών και της συλλογής πρωτόλειων αποτελεσμάτων και παρατηρήσεων.

**Μαρίνα Μακρή**

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια  
Alzheimer Hellas





## “Κάποιοι Ξεχνούν... Εμείς Φροντίζουμε”

Ιδιαίτερα μεγάλη απήχηση και συμμετοχή του κόσμου είχαν οι δράσεις που υλοποίησε στην Πάτρα, το Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και ΑμεΑ “Φροντίζω” σε συνδιοργάνωση με την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας N. Alzheimer, στις 21 Σεπτεμβρίου 2018.

Το σύνθημα που είχαμε επιλέξει για τη φετινή Παγκόσμια Ημέρα ήταν «Κάποιοι Ξεχνούν... Εμείς Φροντίζουμε» με σκοπό να ευαισθητοποιήσουμε την κοινότητα για το ζήτημα της άνοιας καθώς και για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες που περιθάλπουν άτομα με άνοια.

Από το πρωί μέχρι το μεσημέρι της συγκεκριμένης ημέρας, στο Ξενοδοχείο «Αστήρ» οι επαγγελματίες και οι εθελοντές του “Φροντίζω” πραγματοποίησαν δράσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για την άνοια, σε συμπολίτες μας άνω των 60 ετών, και συγκεκριμένα: δωρεάν αξιολογήσεις μνήμης, μετρήσεις πίεσης και σακχάρου, εργαστήρια νοητικής και σωματικής ενδυνάμωσης με παράλληλη αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων με σκύλους βοηθούς από τον οργανισμό Nina Service Dogs. Παράλληλα δόθηκαν χρήσιμες συμβουλές σε όλους τους συμμετέχοντες για την πρόληψη της άνοιας ενώ έγινε και διανομή ενημερωτικού υλικού.

Το απόγευμα της ίδιας ημέρας, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Ξενοδοχείου «Αστήρ» πραγματοποιήθηκε ενημερωτική εκδήλωση, με τη συμμετοχή πλήθους κόσμου, με σκοπό την ενημέρωση του κοινού γύρω από τις νεότερες εξελίξεις για την πρόληψη και αντιμετώπιση της Άνοιας και της N. Alzheimer.

Να αναφέρουμε πως όλες οι δράσεις του σωματείου που έλαβαν χώρα στις 21.09 τελούσαν υπό την αιγίδα της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά για την υποστήριξη τους: την Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδος και τον κ. Χαροκόπο Αντώνη-Βοηθό Περιφερειάρχη σε θέματα Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, τη μη κερδοσκοπική οργάνωση Nina Service Dogs, την εταιρεία ΓΕΦΥΡΑ Α.Ε., την αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Intermediakt, την κοινωνική επιχείρηση Humane και το Δημήτρη Κοντοπίδη καθώς και τα σούπερ μάρκετ ΜΕΤΡΟ.



## Ανάσα για πολλούς ανθρώπους με άνοια προχωρημένου σταδίου



Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι υπάρχει μια σημαντική εξέλιξη που αφορά τα άτομα που πάσχουν από άνοια σοβαρού βαθμού. Στις 18 Ιουλίου 2018 ψηφίστηκε μια νομοθετική ρύθμιση που επεκτείνει τη χορήγηση του εξωιδρυματικού επιδόματος σε όσους ασθενείς η ασθένειά τους επιφέρει όμοια αποτελέσματα με την παραπληγία. Ως Alzheimer Hellas ήδη είχαμε τις πρώτες θετικές αποφάσεις για άτομα με άνοια που είναι επωφελούμενοί μας και είναι κληήρεις.

Αξίζει να τονιστεί πως πρόκειται για ένα σημαντικό επίδομα, το οποίο προσφέρει πραγματική ανακούφιση στις οικογένειες που φροντίζουν ανθρώπους με άνοια, καθώς όπως ήδη είναι γνωστό οι οικονομικές απαιτήσεις είναι πολλές για μια ποιοτική φροντίδα.

**ΝΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘΜ. 4554, Αρθ. 56  
ΦΕΚ Α' 130/18.07.2018**

**Ιωάννα Τσοκανάρη**

Κοινωνική Λειτουργός, Alzheimer Hellas, Θεσ/νίκη





Θεσσαλονίκη

## «Ο παππούς μου και ο κύριος Αλτσχάιμερ»

Την Πέμπτη 27 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στα πλαίσια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού στο Ολυμπιακό Μουσείο Θεσσαλονίκης. Η εκδήλωση αφορούσε την παρουσίαση του παραμυθιού «**Ο παππούς μου και ο κύριος Αλτσχάιμερ**» της κας Έπης Μίχη - Ζέγγου σε συνεργασία με την Alzheimer Hellas.

Η εκδήλωση είχε ως σκοπό να τονίσει τη σημαντικότητα της ενημέρωσης των μικρών παιδιών. Καθώς ο αριθμός των ατόμων που θα νοσήσουν από άνοια συνεχώς αυξάνεται, όλο και περισσότερα παιδιά θα έρθουν αντιμέτωπα με αγαπημένα πρόσωπα που νοσούν ή πρόκειται να νοσήσουν. Επομένως, είναι χρήσιμο να γνωρίσουν τι σημαίνει άνοια, ποια είναι τα συμπτώματά της και πώς μπορούν να βοηθήσουν.

Την εκδήλωση πλαισίωσαν με ομιλίες η καθηγήτρια Ιατρικής του ΑΠΘ, Νευρολόγος, Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας και Διευθύντρια της Α΄ Νευρολογικής κλινικής του ΑΧΕΠΑ κα Μάγδα Τσολάκη με θέμα «Πως λειτουργεί ο εγκέφαλός μας και πως μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα». Επίσης, προσκεκλημένος ομιλητής ήταν ο καθηγητής Κτηνιατρικής του ΑΠΘ κ. Νίκος Παπαϊωάννου με θέμα «Η αξία της γνώσης που προσφέρει το παραμύθι σε σχέση με τα ζώα συντροφιάς και πως η συμβίωση με αυτά επιδρά στην περίθαλψη ασθενών με άνοια». Οι ομιλίες ολοκληρώθηκαν από την παρουσίαση του παραμυθιού από τη συγγραφέα Έπη Μίχη - Ζέγγου.

Παράλληλα με το πρόγραμμα των ομιλιών, πραγματοποιήθηκε το βραβευμένο βιωματικό εργαστήριο «Ποιός είμαι εγώ, παππούς;» για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών από τις ψυχολόγους - ψυχοθεραπεύτριες της Alzheimer Ελλάς κα Ευδοκία Νικολαΐδου, κα Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και κα Πετρίνα Μαργαριτίδου.

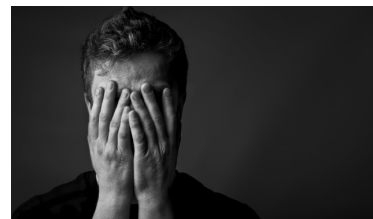
### Ευδοκία Νικολαΐδου

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια, Alzheimer Hellas, Θεσ/νίκη



## Το συναίσθημα της ντροπής στους περιθάλποντες

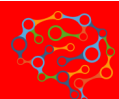
Κατά τη διάρκεια της φροντίδας του ανθρώπου με άνοια, ο περιθάλποντας είναι πιθανό να νιώσει το συναίσθημα της ντροπής για διάφορους λόγους, όπως για παράδειγμα λόγω της συμπεριφοράς του ασθενούς, (π.χ. περιπλάνηση στη γειτονιά, σεξουαλικά σχόλια σε αγνώστους κ.ά.), όταν είναι ασυμβίβαστη συμπεριφορά με τους κανόνες και τις αξίες του εκάστοτε κοινωνικού πλαισίου. Επιπρόσθετα, οι σκέψεις του περιθάλποντα σχετικά με το ότι μπορεί να μην κάνει αρκετά για να βοηθήσει τον άνθρωπο με άνοια μπορεί επίσης να είναι αιτία ντροπής. Ιδιαίτερα στα τελικά στάδια της άνοιας, οι περιθάλποντες συχνά αισθάνονται συναισθηματικά εξαντλημένοι. Αυτό μπορεί μερικές φορές να προκαλέσει σκέψεις σχετικά με την ανακούφιση που θα φέρει ο θάνατος του ανθρώπου τους, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να κάνει τον περιθάλποντα να νιώσει ντροπή. Κατά συνέπεια, η ντροπή, καθώς και ο φόβος να επικριθεί από τις προσδοκίες των άλλων, είναι πιθανό να συσχετίζεται με την κατάθλιψη και τον φόβο της παγίδευσης στο ρόλο της φροντίδας του ανθρώπου με άνοια.



Προσπαθώντας να προσδιορίσουμε περαιτέρω τον ρόλο της ντροπής στη φροντίδα της άνοιας, ερευνήσαμε το κατά πόσο τα επίπεδα της ντροπής διέφεραν μεταξύ των ανδρών και των γυναικών περιθαλπόντων. Συγκεκριμένα, μετρήθηκαν η εσωτερική<sup>1</sup> και η εξωτερική ντροπή<sup>2</sup>, καθώς και τα επίπεδα εχθρότητας και επιθετικότητας, προκειμένου να εντοπιστούν πιθανές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς τα επίπεδα αυτών των συναισθημάτων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, το φύλο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στα επίπεδα τόσο της εσωτερικής όσο και της εξωτερικής ντροπής που αντιμετωπίζουν οι περιθάλποντες των ανθρώπων με άνοια, και ως εκ τούτου θεωρείται ως ένας επιπρόσθετος παράγοντας που επηρεάζει την εμπειρία των περιθαλπόντων των ανθρώπων με άνοια. Αντίθετα, τα επίπεδα εχθρότητας και επιθετικότητας δεν διέφεραν ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες.

Τα ευρήματα αυτά προστίθενται σε προηγούμενα ερευνητικά στοιχεία που υποδηλώνουν ότι τα επίπεδα ντρο-





πής στους περιθάλποντες συνδέονται με τα χαμηλά επίπεδα εκπαίδευσης, τον εκφοβισμό και τη μειωμένη γνώση για τη νόσο Αλτσχάιμερ. Δεδομένου ότι τα αυξημένα αισθήματα ντροπής σχετίζονται με καθυστερημένη πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας και κατά συνέπεια την έναρξη της θεραπείας, και αυξανόμενο συναισθηματικό φόρτο στους περιθάλποντες, είναι σημαντικό να ερευνηθούν περαιτέρω οι παράγοντες που εμπλέκονται στην αύξηση του βαθμού ντροπής σε αυτόν τον πληθυσμό.

Επικεντρώνοντας το ερευνητικό μας ενδιαφέρον στους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους τα δύο φύλα βιώνουν το ρόλο τους ως περιθάλποντες, απώτερος σκοπός είναι να σχεδιάσουμε αποτελεσματικότερες θεραπευτικές παρεμβάσεις διαχείρισης των επιπέδων της ντροπής, ώστε οι περιθάλποντες να λαμβάνουν στήριξη πιο στοχευμένα.

<sup>1</sup>Η **εσωτερική ντροπή** έχει να κάνει με τις αρνητικές αυτο-αξιολογήσεις του ατόμου για τον εαυτό του. Με λίγα λόγια, το άτομο έχει αρνητικό συναίσθημα και απόψεις σχετικά με τη συμπεριφορά, τα φυσικά του χαρακτηριστικά και/ή χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του.

<sup>2</sup>Η **εξωτερική ντροπή** αναφέρεται στις πτυχές της συμπεριφοράς ή των σκέψεων του ατόμου, οι οποίες πιστεύει ότι θα απορριφθούν ή θα κριθούν αρνητικά από το κοινωνικό σύνολο σε περίπτωση που γίνουν γνωστές. Η εξωτερική ντροπή συνεπώς προέρχεται από σκέψεις για το πώς κάποιος σκέφτεται ότι οι άλλοι βλέπουν τον εαυτό του.

Η εσωτερική ντροπή δεν συσχετίζεται πάντα με την εξωτερική ντροπή. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση του ατόμου που εμπλέκεται σε μια κοινωνικά ανάρμοστη συμπεριφορά, και ως εκ τούτου κατακριτέα από το κοινωνικό σύνολο, για την οποία όμως δεν αισθάνεται εσωτερική ντροπή.

**Μαριάννα Τσατάλη**

Ψυχολόγος - Διδάκτωρ παν/μίου Sheffield, Alzheimer Hellas

**Η εργασία είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο**

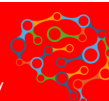
Avdikou, K., Stefanatos, C., Tsatali, M., Gouva, M., & Tsolaki, M. (2018). American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias



Η εταιρεία μας με πολυετή πείρα στο χώρο της τεχνολογίας, βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσει για ένα νέο προϊόν που ανήκει στη κατηγορία των gps εντοπισμού θέσης σε πραγματικό χρόνο και στόχος του είναι να βοηθήσει τόσο τους συγγενείς όσο και τους ίδιους τους ανθρώπους

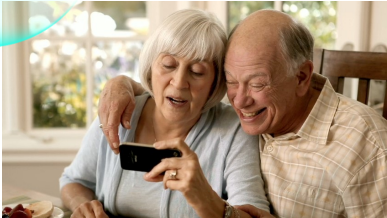
που πάσχουν από απώλεια μνήμης και προσανατολισμού. Πρόκειται για δύο νέες συσκευές εντελώς ακίνδυνες και εύκολες στη λειτουργία, ιδανικές για τη προστασία και τον εντοπισμό των αγαπημένων σας ανθρώπων που πάσχουν από αλτσχάιμερ ή άνοια και ανησυχείτε μήπως χαθούν. Οι συσκευές διαθέτουν: **Λειτουργία γεωγραφικής περιφραξης, δημιουργία ακτίνας ασφαλείας από 500 έως 2.000 μέτρα, δωρεάν εφαρμογή για το κινητό συμβατό με android και iphone και επίσης προσφέρει λειτουργία έκτακτης ανάγκης (sos).**

CITYTECH Κάρμη Μαρία: Υπηρεσίες Τεχνολογίας & Εμπορία, Ψαρρών 31 Θεσσαλονίκη, Τ.Κ 544 53, Τηλ: 2310 900 998, e-mail: info@city-tech.gr, Web: www.city-tech.gr



Αθήνα  
Θεσσαλονίκη

## Η σχέση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας με την τεχνολογία



Η αύξηση του αριθμού των ηλικιωμένων ατόμων και η έξαρση των μέσων επικοινωνίας, τα οποία κατακλύζουν την καθημερινότητά μας, εγείρουν ερωτήματα ως προς την ικανότητα των ανθρώπων αυτών να προσαρμοστούν στη νέα πραγματικότητα. Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στη διερεύνηση της σχέσης των ανθρώπων μεγαλύτερων ηλικιών (65+) με τα μέσα επικοινωνίας και την ικανότητα εξοικείωσης τους με τις νεότερες τεχνολογίες επικοινωνίας. Βασίζεται τόσο στην ποσοτική ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από τη χορήγηση 100 ερωτηματολογίων σε ανθρώπους 65(+) με τη βοήθεια του εργαλείου στατιστικής SPSS 21, όσο και στην ποιοτική ανάλυση πέντε συνολικά ημιδομημένων συνεντεύξεων με την ποιοτική μέθοδο της θεματικής κατηγοριοποίησης.

Συμπερασματικά, οι άνθρωποι των μεγαλύτερων ηλικιών δε φαίνεται να εξοικειώνονται τόσο εύκολα με τις νεότερες τεχνολογίες επικοινωνίας και επιμένουν περισσότερο στα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας. Παρατηρήθηκε ωστόσο μια άξια αναφοράς τάση και ανάγκη περαιτέρω εξοικείωσης, κυρίως μέσα από τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και την πλοήγηση στο διαδίκτυο. Δύσπιστοι παρουσιάζονται γενικότερα ως προς όλα τα μέσα επικοινωνίας αναφορικά με την ενημέρωσή τους, ενώ ειδικότερα τα νεότερα έχουν συσχετιστεί αρκτά με την «παραπληροφόρηση».

Κάθε εποχή έχει και τα δικά της «νεότερα μέσα» και οι άνθρωποι καλούνται να προσαρμοστούν στην αλλαγή των συνθηκών, να αφογκραστούν και να συμβαδίσουν με τις νεότερες τάσεις. Οι ταχύτατοι ρυθμοί εξέλιξης και προόδου της τεχνολογίας οδηγούν σε έναν άνισο αγώνα δρόμου, όπου οι άνθρωποι μεγαλύτερων ηλικιών δυσκολεύονται να ακολουθήσουν. Η συμβολή ωστόσο της τεχνολογίας στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής είναι καθοριστική και αδιαμφισβήτητη. Το συγκεκριμένο ζήτημα χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, ώστε να διαλευκανθούν τα πιθανά αίτια που καθιστούν τους ηλικιωμένους περισσότερο δύσπιστους με τις νεότερες τεχνολογίες επικοινωνίας και δύσκολη την προσαρμογή τους στην πραγματικότητα των νέων τεχνολογιών.

**Ζωή Αλεξούλη**

Ψυχολόγος, Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων

## Επιστημονικός σχεδιασμός για τη σωματική άσκηση σε ηλικιωμένους με άνοια

Ο φιλανθρωπικός, μη κερδοσκοπικός «Σύλλογος Φίλων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών» (ΣΦΕΕΝΑ) με έδρα τη Θεσσαλονίκη ιδρύθηκε το 2013 με σκοπό την κοινωνική, ηθική, επιστημονική, πολιτιστική και υλική στήριξη του κοινωφελούς, μη κερδοσκοπικού σωματείου με την επωνυμία «Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών» και των Μονάδων Αντιμετώπισης Προβλημάτων Νόσου Alzheimer που αυτό διατηρεί, καθώς και τη δημοσιοποίηση και τη διάδοση του έργου και της δράσης που επιτελεί. Ανάμεσα στους σκοπούς του συμπεριλαμβάνεται η οργάνωση ή η συμμετοχή σε δραστηριότητες που προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο σε θέματα ψυχικής υγείας και άνοιας, σε συνεργασία με τοπικούς, κρατικούς ή άλλους κοινωνικούς φορείς στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Ο ΣΦΕΕΝΑ σε εκπλήρωση των παραπάνω σκοπών του και σε συνεργασία με το Πανελλήνιο Ινστιτούτο Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων προχώρησε στην οργάνωση της δράσης με τίτλο: «**Επιστημονικός σχεδιασμός παρεμβατικών πρωτοκόλλων σωματικής άσκησης με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση της άνοιας και της νόσου Alzheimer σε ηλικιωμένους**».

Η δράση υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης», που συγχρηματοδοτείται από το ΤΙΜΑ Κοινωφελές Ίδρυμα, το Κοινωφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, τη Φιλανθρωπική Οργάνωση Hellenic Hope, το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη & Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, το Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.



**Στόχος δράσης**

\* Η ενημέρωση, δικτύωση, ανταλλαγή και μεταφορά γνώσης με στόχο την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση των καλύτερων πρακτικών σωματικής – θεραπευτικής άσκησης σε άτομα με Ήπια Νοητική Δυσλειτουργία (ΗΝΔ), νόσο Alzheimer και συναφείς διαταραχές, με απώτερο στόχο τη δημιουργία ενός κοινού πρωτοκόλλου σωματικής άσκησης που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παραπάνω ομάδων.

## Ευρωπαϊκό Συνέδριο & Δράση “Οι Φίλοι της άνοιας”

\* Η δημιουργία ενός κοινού πρωτοκόλλου αξιολόγησης-εκτίμησης των κινητικών ικανοτήτων των ατόμων με ΗΝΔ, νόσο Alzheimer και συναφών διαταραχών.

Θα ήταν μεγάλη μας χαρά και τιμή η συμμετοχή σε αυτήν την πρωτοβουλία Καθηγητών Φυσικής Αγωγής και Φυσικοθεραπευτών που εφαρμόζουν θεραπευτικά προγράμματα Σωματικής Άσκησης σε ασθενείς με άνοια και νόσο Alzheimer.

### Χώρος Διεξαγωγής:

Αίθουσα Διαλέξεων Πανελληνίου Ινστιτούτου Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων, Πέτρου Συνδίκου 13, Θεσσαλονίκη



Για περισσότερες πληροφορίες  
μπορείτε να απευθυνθείτε:

**Dr. Βασιλική Σ. Γαροπούλου** M.Sc.'s., Ph.D., P.D.

Καθηγήτρια Επιστήμης Ειδικής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. - Επ. Συνεργάτης Α' Παν/κής Νευρολογικής Κλινικής ΑΧΕΠΑ

[vgaropoulou@med.auth.gr](mailto:vgaropoulou@med.auth.gr)

**Dr. Χρήστος Α. Μουζακίδης** M.Sc., Ph.D.

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών.

[cmouzak@gmail.com](mailto:cmouzak@gmail.com)

Τηλ. Επικοινωνίας: 2310 810411 (εσ. 54) | 6970 644280

Στη Βαρκελώνη πραγματοποιήθηκε το 28<sup>ο</sup> Ευρωπαϊκό συνέδριο της Νόσου Alzheimer το οποίο διοργανώθηκε από την Ευρωπαϊκή εταιρεία Νόσου Alzheimer (Alzheimer Europe). Την Πανελλήνια Ομοσπονδία Alzheimer εκπροσώπησε η δρ. Τσατάλη Μαριάννα, ψυχολόγος, η οποία συμμετείχε στο Alzheimer Europe Annual General Meeting, καθώς επίσης και στη συνάντηση των αντιπροσώπων των εταιρειών των κρατών-μελών της Alzheimer Europe.

Η κα Τσατάλη παρουσίασε την εργασία με θέμα «Οι προγνωστικοί δείκτες της νοητικής έκπτωσης των ηλικιωμένων με ήπια νοητική δυσλειτουργία που παρακολουθούν μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, μία μακροπρόθεσμη μελέτη διάρκειας τριών ετών». Στην εργασία αυτή, αναδείχθηκε το γεγονός ότι δημογραφικοί παράγοντες, όπως για παράδειγμα η ηλικία, τα υποκειμενικά παράπονα μνήμης, καθώς και συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους επηρεάζουν την επίδοση των ηλικιωμένων στις δοκιμασίες της προσοχής και της λεκτικής ευχέρειας. Ωστόσο κανένας από τους προαναφερθέντες παράγοντες δεν σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με τις επιδόσεις των συμμετεχόντων στη λεκτική μάθηση, την οπτικοχωρική επίδοση και την επεισοδιακή μνήμη. Η μελέτη συνεχίζεται με σκοπό να διερευνηθούν άλλοι παράγοντες που πιθανά επηρεάζουν τη νοητική επίδοση των συμμετεχόντων ανεξάρτητα από τα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης στα οποία συμμετέχουν, τουλάχιστον κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριών ετών.

Κατά τη διεξαγωγή του συνεδρίου, ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες ήταν οι ομιλίες ασθενών με άνοια, οι οποίοι μίλησαν για τα βιώματά τους, καθώς και για το ποσο σημαντικό είναι να συμμετέχουν οι ίδιοι ενεργά τόσο στα ερευνητικά πρωτόκολλα όσο και στις ποικίλες πρωτοβουλίες που έχουν στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης όσον αφορά στην άνοια. Η πρόεδρος τους, Helen Rochford-Brennan, προσκάλεσε όλους τους ασθενείς με άνοια από όλες τις χώρες που θέλουν να συμμετέχουν, να απευθυνθούν στην Alzheimer Europe με σκοπό να διαμεσολάβησει οικονομικά προκειμένου να γίνουν μέλη της ομάδας αυτής και να συμμετέχουν στις δράσεις της. Οπότε στο σημείο αυτό, θα προσκαλούσα το κάθε μέλος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας της νόσου Alzheimer να προωθήσει αυτο το κάλεσμα στα μέλη της με σκοπό την ανεύρεση πιθανών υποψηφίων οι οποίοι θα ήθελαν να συμμετέχουν στις εργασίες της ομάδας αυτής. Η μόνη προϋπόθεση συμμετοχής είναι η γνώση αγγλικών.

Στα πλαίσια του συνεδρίου η Πανελλήνια Ομοσπονδία της νόσου Alzheimer έγινε και επίσημα μέλος του οργανισμού Dementia Friends. Ο στόχος είναι κάθε χώρα-μέλος

ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ | POINTS OF SUPPORT  
ΜΙΚΡΕΣ ΔΟΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ  
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



CAPTAIN VASSILIS & CARMEN  
CONSTANTAKOPOULOS  
FOUNDATION

ΙΔΡΥΜΑ  
ΚΑΤΕΡΙΝ ΒΑΣΙΛΗΣ & ΚΑΡΜΕΝ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



Θεσσαλονίκη  
Πάτρα

του Dementia Friends, να δημιουργεί δράσεις με τις οποίες θα ευαισθητοποιεί τα μέλη της εκάστοτε κοινωνίας έτσι ώστε να μάθουν περισσότερα για το πώς είναι να ζει κάποιος με άνοια και στη συνέχεια να μετατρέπει αυτήν την κατανόηση σε δράση. Ο καθένας οποιασδήποτε ηλικίας μπορεί να είναι μέλος αυτής της πρωτοβουλίας του Dementia Friends, αρκεί η χώρα στην οποία ζει να έχει πραγματοποιήσει την αρχική εγγραφή. Στα πλαίσια αυτά, οι φίλοι της άνοιας μπορούν να μάθουν περισσότερα για την άνοια, καθώς και τους απλούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να βοηθήσουν (πχ από το να επισκέπτονται κάποιον που γνωρίζουν ότι έχει άνοια, το να υπογράψουν υπέρ της εκάστοτε εκστρατείας που διενεργείται σχετικά με τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που ζουν με άνοια και γενικά την ανάγκη εύρεσης πρακτικών λύσεων στα ζητήματα της άνοιας). Το σημαντικό μήνυμα που προκύπτει εδώ είναι ότι η άνοια δεν αφορά μόνο όσους ζουν με αυτή και τους περιθάλποντες τους, αλλά είναι ζήτημα της ευρύτερης κοινωνίας, για παράδειγμα οι υπάλληλοι των τοπικών συγκοινωνιών, οι εργαζόμενοι στις δημόσιες υπηρεσίες, καθώς και οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες δημόσιας τάξης, θα πρέπει να λάβουν επαρκείς γνώσεις ώστε να βρίσκονται σε θέση να βοηθήσουν ένα άτομο με άνοια ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες του αλλά κυρίως εξασφαλίζοντας την ασφάλεια του. Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας εγγραφής της Ομοσπονδίας, θα σταλεί ενημερωτικό υλικό σε όλα τα μέλη με σκοπό να γίνουν εξίσου μέλη του Dementia Friends και να πραγματοποιήσουν σχετικές δράσεις στην τοπική κοινωνία.

Το μήνυμα του συνεδρίου **‘Κάνοντας την άνοια μια ευρωπαϊκή προτεραιότητα’** επικεντρώθηκε στην άνοια ως προτεραιότητα του πολιτικού πλάνου της κάθε χώρας και στη σημασία διαμόρφωσης μιας προσέγγισης για την άνοια που να βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα.



**Τσατάλη Μαριάννα**

Ψυχολόγος-Διδάκτωρ Παν/μίου Sheffield, Alzheimer Hellas

## Λειτουργία Γραφείου Υποστήριξης Μνήμης στην Πάτρα

Σύμφωνα με την Alzheimer's Disease International (ADI) η διάγνωση της άνοιας γίνεται πολύ αργά ενώ και σε έκθεση της Alzheimer Europe σε περιθάλποντες ατόμων με άνοια από πέντε ευρωπαϊκές χώρες, βλέπουμε πως ο μέσος χρόνος διάγνωσης της άνοιας από τη στιγμή εμφάνισης των πρώτων συμπτωμάτων είναι περίπου 2 χρόνια (European Cares' Report 2018). Η έγκαιρη διάγνωση είναι ιδιαίτερα σημαντική προκειμένου να εξασφαλιστεί στα άτομα με άνοια και στους περιθάλποντές τους, όσο το δυνατόν καλύτερη διαβίωση για περισσότερο χρονικό διάστημα και πρόσβαση στη βοήθεια που χρειάζονται.

Ιδιαίτερα στο Δήμο Πατρέων παρατηρείται η απουσία δομών για τη διάγνωση της άνοιας και την ενημέρωση των περιθαλπόντων σε συνδυασμό και με τον μεγάλο αριθμό ατόμων που προσήλθε στις αξιολογήσεις μνήμης, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν από τους επαγγελματίες του σωματείου "Φροντίζω", κατά τα 3 τελευταία έτη, ανέδειξαν την ανάγκη για τη σύσταση μίας δομής πρόληψης και ενημέρωσης σχετικά με το πρόβλημα της άνοιας.



Για αυτό το σκοπό το Κοινωνικό Σωματείο Αρωγής και Φροντίδας Ηλικιωμένων και ΑμεΑ "Φροντίζω", έχει ξεκινήσει από τον Απρίλιο του 2018 στην Πάτρα τη λειτουργία του Γραφείου Υποστήριξης της Μνήμης, μιας δομής που εξυπηρετεί κατοίκους της περιοχής των Πατρών και των όμορων Δήμων, άνω των 55 ετών που αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης ή περιθάλπουν μέλη της οικογένειάς τους που πάσχουν από άνοια.

### Υπηρεσίες

Στη συγκεκριμένη δομή παρέχονται από Ψυχολόγο, Κοινωνικό Λειτουργό και άλλες ειδικότητες, οι κάτωθι υπηρεσίες:

## Προληπτικός έλεγχος σε άτομα με προβλήματα όρασης

\* Νευροψυχολογική αξιολόγηση σε άτομα άνω των 55 ετών με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση των πρώιμων συμπτωμάτων της άνοιας και τη παραπομπή σε νευρολόγο όπου κρίνεται απαραίτητο.

\* Ενημέρωση για τον τρόπο πρόληψης της άνοιας (νοητική ενδυνάμωση, σωματική άσκηση, υγιεινή διατροφή).

\* Ενημέρωση - συμβουλευτική για την αντιμετώπιση της άνοιας σε ανθρώπους που πρόσφατα διαγνώστηκαν με κάποια μορφή άνοια.

\* Συμβουλευτική - ψυχοεκπαίδευση στους οικογενειακούς περιθάλποντες (διαχείριση της ανοϊκής πραγματικότητας, ενημέρωση για τις κοινωνικές παροχές, νοσηλευτική συμβουλευτική).

Όλες οι υπηρεσίες του Γραφείου Υποστήριξης της Μνήμης είναι δωρεάν και πραγματοποιούνται κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού, στο τηλέφωνο 6975609227 κάθε Τρίτη και Πέμπτη 17:00- 19:00

Η δομή φιλοξενείται στο κτίριο του Συλλόγου για την Ψυχική Υγεία Πάτρας (ΣΟΨΥ) στην οδό Σισίνης 6 στην Πάτρα.

Το Γραφείο Υποστήριξης της Μνήμης λειτουργεί στα πλαίσια του έργου «Φροντίζω για την Άνοια στην Κοινότητα», το οποίο υλοποιείται από το σωματείο «Φροντίζω» με την ευγενική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.

Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα [www.frodizo.gr](http://www.frodizo.gr) και στο τηλέφωνο 2610 240242

Υπεύθυνοι Γραφείου Υποστήριξης της Μνήμης

**Φρούντα Μαρία** & **Τσελεπή Ιωάννα**  
Ψυχολόγος Κοινωνική Λειτουργός

ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ



Το κοινωνικό portal [Με Άλλα Μάτια](http://MeAllaMatia.gr) σε συνεργασία με την Α΄ Νευρολογική Κλινική ΑΧΕΠΑ του Α.Π.Θ. και την Alzheimer Hellas θα πραγματοποιήσουν προληπτικό έλεγχο διαταραχών μνήμης και νοητικών λειτουργιών σε άτομα με προβλήματα όρασης άνω των 60 ετών. Η εξέταση περιλαμβάνει νευροψυχολογική και νευρολογική αξιολόγηση, ηλεκτροεγκεφαλογράφημα και βιοχημικό έλεγχο.

### Η ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ

Το ωφέλιμο της διαδικασίας συνίσταται στα εξής:

- ▶ Δημιουργείται σημείο εκκίνησης για περιοδικούς προληπτικούς ελέγχους των νοητικών λειτουργιών, καθώς στόχος μας είναι να γίνει κοινή πεποίθηση ότι πρέπει να ελέγχουμε τις νοητικές μας λειτουργίες όπως ελέγχουμε περιοδικά το σάκχαρο, τη χοληστερίνη ή την καρδιακή μας λειτουργία.
- ▶ Οι εξεταζόμενοι χωρίς διαταραχές θα δημιουργήσουν ένα σημείο αναφοράς (ιατρικό φάκελο) των νοητικών λειτουργιών. Σημαντικότερη πληροφορία για τον κλινικό που θα αναλάβει την παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας όσων στο μέλλον αντιμετωπίσουν αντίστοιχο πρόβλημα.
- ▶ Καθίσταται δυνατός ο εντοπισμός και η θεραπευτική παρέμβαση στα -δυσνητικά αναστρέψιμα- αίτια που δημιουργούν ελλείμματα προσομοιάζοντα ανοϊκών διαταραχών (αναιμία, έλλειψη βιταμίνης B12, έλλειψη φολικού οξέως, κατάθλιψη κλπ).

Οι εξεταζόμενοι που πάσχουν από άνοια μπορούν να έχουν ιατρική παρακολούθηση και να συμμετέχουν σε προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης στα Κέντρα Ημέρας, ενώ υποστηρικτική βοήθεια μπορούν να λαμβάνουν και οι περιθάλποντες.

Προϋποθέσεις:

Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν να έχουν πιστοποιημένο ποσοστό αναπηρίας 80% και άνω την τελευταία πενταετία.

Πληροφορίες  
2310.810411  
2310.351451

δωρεάν  
εξετάσεις

↓

Προληπτικό έλεγχο διαταραχών μνήμης και νοητικών λειτουργιών για άτομα με πρόβλημα όρασης

Οι εξετάσεις πραγματοποιούνται στα Κέντρα Αντιμετώπισης «Αγ. Ιωάννης» και «Αγ. Ελένη» της Alzheimer Hellas στην Θεσσαλονίκη




 Ηράκλειο

## 6<sup>ο</sup> Παγκρήτιο Διεπιστημονικό Συνέδριο Alzheimer & 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση

Ολοκληρώθηκαν με επιτυχία οι εργασίες του 6<sup>ου</sup> Παγκρήτιου Διεπιστημονικού Συνεδρίου Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών και του 2<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου στην Ενεργό και Υγιή Γήρανση που διοργάνωσε η Εταιρεία Νόσου Alzheimer του Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» στο πλαίσιο εορτασμού του Παγκόσμιου Μήνα Νόσου Alzheimer και της Παγκόσμιας Ημέρας για την Τρίτη Ηλικία. Οι Επιστημονικές συναντήσεις έλαβαν χώρα στο Ηράκλειο, στο Ξενοδοχείο Galaxy, από τις 27-30 Σεπτεμβρίου.

Παράλληλα πραγματοποιήθηκαν η έκθεση φωτογραφίας του βραβευμένου κ. Στέφανου Πατεράκη, μέλους της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, φυσιοθεραπευτή και φωτογράφου με τίτλο ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ –ΤΡΙΤΗ ΖΩΗ, όπου παρουσιάσθηκαν με ξεχωριστή ευαισθησία φωτογραφίες-στιγμιότυπα της ζωής των ηλικιωμένων, καθώς και η έκθεση 3 μορφών (μεταλλικά γλυπτά) με τίτλο «Αποστροφές» σχετικά με την έκπτωση των νοητικών λειτουργιών από τον κ. Παύλο Ποτουρίδη.

Τα συνέδρια έληξαν με τη μουσικοθεατρική παράσταση ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΦΩΣ ΣΤΟ ALZHEIMER με ελεύθερη είσοδο. Ο εξαιρετος διοργανωτής και συντονιστής όλης της εκδήλωσης, κ. Γιώργος Παπαδάκης -ο οποίος είχε και την κύρια επιμέλεια, μαζί με όλο τον Πολιτιστικό Σύλλογο Καταλαγαρίου, τα παιδιά και τους κατοίκους του χωριού, πολλούς συμμετέχοντες καλλιτέχνες (περισσότεροι από 40) και την ευγενική στήριξη χορηγών, παρουσίασαν μια υψηλής ποιότητας μουσικοθεατρική παράσταση από ερασιτέχνες, πραγματικούς εραστές της τέχνης, στην αίθουσα Μανόλης Καρέλλης-Ανδρόγεω.

Τα Συνέδρια διεξήχθησαν υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Κρήτης και της 7<sup>ης</sup> Υγειονομικής Περιφέρειας, του Δήμου Ηρακλείου, του Ιατρικού Συλλόγου Ηρακλείου, της Ιατρικής Εταιρείας Ηρακλείου, της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, της Ελληνικής Γηριατρικής και Γεροντολογικής Εταιρείας της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης και Έρευνας της Γήρανσης και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer. Επίσης με τη συνεργασία των Εταιρειών Νόσου Alzheimer Νομού Χανίων, Ρεθύμνου, του ΙΤΕ και του ΤΕΙ Κρήτης, όπως και της Παθολογικής, Νευρολογικής, Ψυχιατρικής και Κλινικής Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Περισσότεροι από 80 διακεκριμένοι ομιλητές και συντονιστές από τη Βοστώνη, την Κύπρο, την Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη, τις Σέρρες, τη Χαλκίδα, την Πάτρα, το Ρέθυμνο και το Ηράκλειο, παρουσίασαν τις εργασίες τους πάνω στα νεώτερα δεδομένα για τη διάγνωση και αντιμετώπιση της νόσου, την υποστήριξη των ανθρώπων με άνοια και των περιθαλπόντων τους, την πρόληψη της ευπάθειας φυσικής

και διανοητικής στην Τρίτη Ηλικία και την προώθηση της καλής υγείας για ενεργό γήρανση. Επίσης ερευνητές από το χώρο του Πανεπιστημίου και του ΙΤΕ παρουσίασαν τις έρευνες τους στο αντικείμενο της γήρανσης των οργανισμών και τις προσπάθειες κατανόησης τους.

Κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου, αναδείχθηκε η σημασία της ολιστικής και διεπιστημονικής φροντίδας του ηλικιωμένου ασθενή και του ανθρώπου με άνοια και επισημάνθηκε η δύναμη και η αξία του εθελοντισμού. Επίσης τονίσθηκε η ανάγκη διασύνδεσης των υπηρεσιών υγείας και πολιτείας προς την κατεύθυνση της υγιούς γήρανσης.

Το συνέδριο χαιρέτησε ο Υπουργός Υγείας κ. Ανδρέας Ξανθός ο οποίος επεσήμανε τη σημαντικότητα τέτοιων επιστημονικών εκδηλώσεων για την ευαισθητοποίηση του κοινού και τη διάδοση της επιστημονικής γνώσης και συνεργασίας και εγγυήθηκε την πρόθεση της Κυβέρνησης να υποστηρίξει προσπάθειες που αφορούν την προώθηση της υγείας των ευπαθών ομάδων του πληθυσμού. Επίσης εκπρόσωπος του Σεβασμιώτατου Αρχιεπισκόπου Κρήτης κ.κ. Ειρηναίου, ο κ. Περιφερειάρχης κ. Σταύρος Αρναουτάκης, η Διοικήτρια Υ.Π.Ε Κρήτης κα Μαυρομάτη, η Αντιδήμαρχος κα Καναβάκη, ο Πρύτανης του ΤΕΙ Κρήτης κ. Κατσαράκης και ο Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου κ. Βαβουρανάκης, χαιρέτισαν το Συνέδριο.

Ο Πρόεδρος της Εταιρείας Κρητικών Μελετών, Κοσμήτορας της Φιλοσοφικής Σχολής του Π.Κ., Καθηγητής Γλωσσολογίας κ. Αλέξης Καλοκαιρινός έδωσε την κύρια ομιλία με τίτλο: Κοινωνικά συναισθήματα: εξελικτικός σχηματισμός και ηθική απήχηση. Οι Ομότιμοι Καθηγητές του Πανεπιστημίου Κρήτης κ.κ. Βασίλης Ζαννής, Αντώνης Καφάτος, Λευτέρης Ζούρος, όπως επίσης και ο Πρόεδρος του ΙΤΕ κ. Νεκτάριος Ταβερναράκης, ο Καθηγητής Ψυχιατρικής κ. Αλέξανδρος Βγόντζας, ο Καθηγητής Γενικής Ιατρικής και ΠΦΥ κ. Χρήστος Λιονής, ο Καθηγητής Ψυχολογίας κ. Παναγιώτης Σίμος, ο Επίκ. Καθηγητής Νευρολογίας κ. Γιάννης Ζαγανάς, η Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών κα Παρασκευή Σακκά και η Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Alzheimer Καθηγήτρια Νευρολογίας Α.Π.Θ. κα Μάγδα Τσολάκη, όπως και όλοι οι διακεκριμένοι ομιλητές και συντονιστές που συμμετείχαν, λάμπρυναν με την παρουσία και τις ομιλίες τους.

Παρουσιάστηκαν διαδραστικά εργαστήρια από την Ομάδα του «καφέ-alzheimer», από τη Μονάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας «Γαλιλαία» (Λαυρεωτικής), debate για τα συμπεριφορικά συμπτώματα και τη διαχείρισή τους όπως και ομιλίες και στρογγυλά τραπέζια πολύ μεγάλου ενδιαφέροντος. Τους ευχαριστούμε όλους θερμά!

Προσβλέπουμε στις συνεργασίες μας για να γίνει, με τις κοινές προσπάθειές μας, προτεραιότητα όλων η καλύτερη ποιότητα ζωής του ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΩΣ ΠΡΟΣΩΠΟ ΚΑΙ ΩΣ ΑΞΙΑ.

Για την Οργανωτική Επιτροπή  
**Ιωάννα Κορτσιδάκη**  
**Συμεών Παναγιωτάκης**

Θερμές ευχαριστίες επίσης, απευθύνουμε σε όλους όσους με την ηθική και υλική τους συμπαράσταση συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης: Οπτικά Μαρκάκη, κα Χαλαμπαλάκη-ΗaMed, ξενοδοχείο GALAXY, Πλαστικά Κρήτης, Δήμο Ηρακλείου, Περιφέρεια Κρήτης, Κα Αναστασάκη (Μινωικό Ωδείο Ηρακλείου), Εφημερίδα ΠΑΤΡΙΣ, ΚΡΗΤΗ TV, TV CRETA, Colorplast, ξενοδοχείο ΛΑΤΩ, κ. Μανόλη Φραγκιαδάκη, τον Όμιλο Καλουτσάκη και το συμπολίτη μας κ. Ε.Φ. όπως και το ζαχαροπλαστείο QUEEN.

Τον φυσιοθεραπευτή και καλλιτέχνη φωτογράφο κ. Στέφανο Πατεράκη για την ξεχωριστή ευαισθησίας έκθεση φωτογραφίας του, όπως και τη στήριξή του στην κάλυψη φωτογραφικών στιγμιότυπων του συνεδρίου. Τον κ. Γιώργο Παπαδάκη και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Καταλαγάρου, όπως και όλους τους συνεργάτες τους, για τη συγκίνηση που μας πρόσφεραν με τη μουσικο-θεατρική παράσταση. Τον κ. Κώστα Καβλεντάκη και το studio K για την οπτικο ακουστική κάλυψη της παράστασης. Επίσης, ευχαριστούμε την κυρία Μαίρη Δετοράκη ξεναγό και μέλος Δ.Σ. της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ η οποία σφράγισε το τέλος του συνεδρίου με την εξαιρετική της ξενάγηση, στο Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.

Η «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ» επίσης θα ήθελε να εκφράσει τις ευχαριστίες της για τη συνεχή στήριξή τους, τα Ιδρύματα Καλοκαιρινού, το 4ο Δημοτ. Διαμέρισμα του Δήμου Ηρακλείου και το Πνευματικό Κέντρο του Αγίου Γεωργίου στον Πόρο, το Χριστιανικό Σωματείο «Απόστολος Παύλος» και το ΚΕΚΟΙΦ στο Τάλως για την παραχώρηση των χώρων τους για την πραγματοποίηση των προγραμμάτων της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, τα τελευταία 13 χρόνια.

Όλα τα κέντρα-σταθμοί παραμένουν ανοικτά για όλους τους ενδιαφερόμενους με τα καθημερινά κατά τόπους προγράμματά τους, που αφορούν τη νοητική ενδυνάμωση των ασθενών, τα προγράμματα λογοθεραπείας καθώς και τις ομάδες ενημέρωσης εκπαίδευσης και ψυχολογικής υποστήριξης των περιθαλπόντων και των οικογενειών τους (κάθε Δευτέρα στο Χριστιανικό Σωματείο «Απόστολος Παύλος» νευροψυχολογική εκτίμηση -μετά

από ραντεβού-, κάθε Τρίτη στον Κοινωνικό Χώρο των Ιδρυμάτων Καλοκαιρινού κάθε Τετάρτη στο ΚΕΚΟΙΦ Τάλως, κάθε Πέμπτη στο 4<sup>ο</sup> Δημοτικό Διαμέρισμα (Παναγία Μπεντεβή και κάθε Παρασκευή στο «καφέ Alzheimer»: Πνευματικό Κέντρο του Αγίου Γεωργίου στον Πόρο, από τις 6.00-8.00 μ.μ.).

Τέλος, ευχαριστούμε ιδιαίτερος όλους μαζί και καθέναν ξεχωριστά, τους ακούραστους εθελοντές της Εταιρείας Νόσου Alzheimer «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ», για την ανεκτίμητη προσφορά τους όλα αυτά τα χρόνια.

### ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΠΙΔΑ

Πληροφορίες: 2810226308, 6947816155, 6974192595

[alzheimer.heraklion@gmail.com](mailto:alzheimer.heraklion@gmail.com)

[www.alzheimerheraklion.gr](http://www.alzheimerheraklion.gr)



### Ενημερωτική εκδήλωση στη Λαμία

Το Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, ο περιφερειακός οργανισμός παροχής υπηρεσιών κοινωνικής φροντίδας του Υπουργείου Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας σε συνεργασία με την Alzheimer Hellas συνδιοργάνωσαν στις 3 Νοεμβρίου εκδήλωση με θέμα «Σύγχρονες προοπτικές στην άνοια: Από τη διάγνωση στην αντιμετώπιση». Στόχος ήταν η ενημέρωση, η εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση επάνω στην άνοια. Καλεσμένες ομιλήτριες η καθ. Νευρολόγίας & Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer, κα Μάγδα Τσολάκη και οι ψυχολόγοι-ψυχοθεραπεύτριες κα Ευδοκία Νικολαΐδου, κα Κωνσταντίνα Καραγκιόζη και κα Χριστίνα Αγωγιάτου.



Θεσσαλονίκη

## Εικαστική Έκθεση Χαρακτικής & έργα Γλυπτικής με θέμα «Χαράκτες του Κόσμου»

*«Σ' αυτό τον κόσμο που ολοένα στενεύει, ο καθένας μας χρειάζεται όλους τους άλλους – πρέπει ν' αναζητήσουμε τον Άνθρωπο όπου και να βρίσκεται»* Γιώργος Σεφέρης, Νόμπελ λογοτεχνίας 1963

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, υπό την Αιγίδα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας και του Δήμου Θεσσαλονίκης, η εναγμένη στο «2018 Ευρωπαϊκό Έτος Πολιτιστικής Κληρονομιάς Europe For Cultures» Εικαστική Έκθεση Χαρακτικής & με έργα Γλυπτικής, από τις 12 Σεπτεμβρίου έως τις 23 Οκτωβρίου 2018.

Απευθυνθήκαμε σε διαφορετικούς λαούς και χώρες διότι στην κοινωνία του σήμερα, τα ήθη, τα έθιμα, οι θρύλοι και οι παραδόσεις ενός λαού συνθέτουν την αρμονική κοινωνική ζωή και αποτελούν τους άγραφους νόμους της πρακτικής ηθικής ενός λαού. Ζούμε σε καιρούς που χαρακτηρίζονται από το άγχος, την κρίση των αξιών, τις επιφανειακές ανθρώπινες σχέσεις και τη μοναξιά. Έτσι η γνωριμία μας με το παρελθόν, η επαφή με τις ρίζες μας αποτελεί τη βάση και τα γερά θεμέλια για ένα καλύτερο και ευλογημένο μέλλον, διότι όλοι οι λαοί της γης έχουν την ιστορική τους ταυτότητα, τιμούν τις παραδόσεις, τη θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμά τους. Αυτά όσον αφορά το σκεπτικό που μας οδήγησε σε αυτή την καινοτομία. Ωστόσο το αποτέλεσμα είναι όχι μόνο ένα άριστο καλλιτεχνικό γεγονός της Πόλης μας, αλλά και μια δυνατή «πολιτισμική παρουσία μέσα από τον χώρο της Επιστήμης και του Πολιτισμού». Συγκεκριμένα, η Alzheimer Hellas (η οποία είχε την επιμέλεια της έκθεσης), σε συνδιοργάνωση με το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης, δίνουν την «έξωθεν καλή μαρτυρία». Αξίζει να θυμηθούμε τον Ηράκλειτο της Εφέσου, που έζησε τον 6ο έως 5ο αιώνα π.Χ., ο οποίος μας δίδαξε ότι όλα ρέουν, τίποτα δεν μένει στάσιμο, δηλαδή «τα πάντα ρει».

Με αυτή τη σκέψη θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους αγαπητούς φίλους και Καλλιτέχνες (συντελεστές της Έκθεσης Χαρακτικής - με έργα Γλυπτικής) για τη συμμετοχή και τη στήριξή τους και να εκφράσουμε το θαυμασμό μας για τα ιδιαίτερα έργα τους. Η καλλιτεχνική τους προσέγγιση, το ιστορικό υπόβαθρο, ο σχεδιασμός καθώς και η τεχνογνωσία τους, έδωσαν μια άλλη διάσταση στην έκθεση, όπως σχολίασαν πολλοί καλλιτέχνες, καθηγητές της Σχολής Καλών Τεχνών του ΑΠΘ, φοιτητές της ίδιας Σχολής, όπως και άλλοι επισκέπτες, Έλληνες και από χώρες του εξωτερικού, άνθρωποι που αγαπούν τον Πολιτισμό.



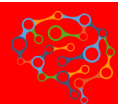
Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλουμε στους καλλιτέχνες που με την ευγενική δωρεά των έργων τους ενισχύουν τους σκοπούς της Εταιρείας! Τα θερμά μας συγχαρητήρια.

Η κα. Ελένη Ιωαν. Αντωνιάδου μίλησε για την ενεργοποιητική διάσταση του "Ευχαριστώ" απευθυνόμενη στην ψυχή της Alzheimer Hellas καθηγήτρια κα. Τσολάκη, στους επαγγελματίες υγείας για το υψηλό τους έργο, στην Πρόεδρο της Εταιρείας κα. Τσαπικίδου για την ακούραστη και επιτυχημένη πορεία της, στη Διευθύντρια του Αρχαιολογικού Μουσείου κα. Ευαγγελία Στεφανή και τους προσκεκλημένους για τη συμμετοχή τους.

Πολλές ευχαριστίες και θερμά συγχαρητήρια για την άψογη συνεργασία μας οφείλουμε στη Διευθύντρια του Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης, κα Ευαγγελία Στεφανή για τη δωρεάν παραχώρηση της αίθουσας περιοδικών Εκθέσεων, τη δωρεάν διάθεση της αίθουσας «Μανόλης Ανδρόνικος» για τις δύο παράλληλες εκδηλώσεις μας, για την επιμέλεια και δωρεάν διάθεση καταλόγου των έργων της Έκθεσης αλλά και τη δωρεάν είσοδο των επισκεπτών κατά τη διάρκεια της Έκθεσης. Ευχαριστούμε επίσης τις Αρχαιολόγους κα Κατερίνα Μπεχτσή και κα Ράνια Πάλλη για την ευγένεια και τη συνέπειά τους σε όλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας, όπως και την κα Ρωξάνη Βλαχοπούλου για την καλλιτεχνική επιμέλεια του έντυπου υλικού, τους Αρχιτέκτονες-ηλεκτρολόγους, τους φύλακες για την υπομονή και την προθυμία τους και όλους τους συντελεστές της διοργάνωσης.

Ευχαριστούμε την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας και το Δήμο Θεσσαλονίκης για τη στήριξη της Έκθεσης.

Ευχαριστούμε τα Μ.Μ.Ε. της πόλης μας για την ενημέρωση και προώθηση της Έκθεσης και ιδιαίτερα την ΕΡΤ3, FM102 & FM98,5, το δημοσιογράφο της TV100 κύριο





## Ενημερωτικές ομιλίες

Διογένη Μαριόλα για το video των εγκαινίων της έκθεσης, το ραδιοφωνικό σταθμό FM106,1 City International, την τηλεόραση Europe-1 και τους δημοσιογράφους που μας βοήθησαν από την τηλεόραση και το ραδιόφωνο. Ευχαριστούμε τον Συνθέτη- Καλλιτέχνη Ήχου Δρ κύριο Δημήτριο Μπάκα για τη Μουσική επιμέλεια της Σύνθεσης του στην τελετή των εγκαινίων! Τίτλος έργου: ΜΝΗΜΕΣ είδος: Σύνθεση Ηχοτοπιού/ Ηλεκτροακουστική μουσική. (Παραγγελία της κας Βικτώρια Γ. Καρέλια για Ηχητική Εγκατάσταση για το λαογραφικό Μουσείο της Καλαμάτας).

Οι εργασίες της εκδήλωσης έκλεισαν με το τραγούδι για τους περιθάλποντες ανθρώπων με άνοια «Δι-άνοια», σε στίχους της Ελένης Ιωαν. Αντωνιάδου, σε μουσική του συνθέτη Νίκου Καλλιτίση, ενορχήστρωση του Γιάννη Παπαζαχαριάκη και τη φωνή του Βασίλη Σκουλά.

## ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Επιμέλεια Έκθεσης: Καθηγήτρια Νευρολογίας Α.Π.Θ. Μάγδα Τσολάκη, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών.

Γλυκερία Τσαπικίδου: Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

## ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΚΘΕΣΗΣ:

Έρση Γραμματικού, Διοικητική Υπάλληλος (Επιμέλεια - Μετάφραση - Κειμένων)

Ξένια Μαϊόβη, Διοικητική Υπάλληλος & Υπεύθυνη παραλαβής έργων

Εύη Σιαχούδη, Αναστασία Αποστολίδου, Ιωάννης Δημητριάδης, Στέλλα Κισσά, Μάχη Κοζώρη, Ευτυχία Λαζάρου, Ευαγγελία Καρανδρέα - Διοικητικοί Υπάλληλοι

Ευδοκία Νικολαΐδου, Ψυχολόγος & Υπεύθυνη μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Κείμενο: Γλυκερία Τσαπικίδου

## ΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΜΑΣ

Κτήμα  
ΓΕΡΟΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ



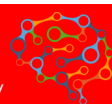
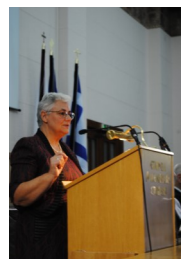
Στις 3 Οκτωβρίου στα πλαίσια της έκθεσης πραγματοποιήθηκε ομιλία με θέμα "Πρόσφατες εξελίξεις στην άνοια" από την καθηγήτρια Νευρολογίας ΑΠΘ, Διευθύντρια της Α' Νευρολογικής Κλινικής του ΑΧΕΠΑ και Πρόεδρο της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Alzheimer, κα Μάγδα Τσολάκη. Μέσα στην κατάμεστη αίθουσα του Αρχαιολογικού Μουσείου *Μανόλης Ανδρόνικος* έγινε η έναρξη της εκδήλωσης από τη Διευθύντρια του Αρχαιολογικού Μουσείου κα Ευαγγελία Στεφανή.



Επίσης, στις 23 Οκτωβρίου έγινε παρουσίαση βιβλίου "**Το σκοτάδι της αμνησίας**" της μυθιστοριογράφου Φανής Μέλφου-Γραμματικού με ανάγνωση κειμένων από τον Παναγιώτη Μιχαηλίδη, καθώς και παρουσίαση της ποιητικής συλλογής "**Ελεάνθιστες μορφές**" της Ελένης Αντωνιάδου με ανάγνωση κειμένων από τη Γεωργία Αλεξίου και την Αναστασία Χατζή - Μουλά. Την εκδήλωση συντόνισε ο Αλέξανδρος Τριανταφύλλου, Δημοσιογράφος της ΕΤ3.



Στις 10 Οκτωβρίου στην αίθουσα διαλέξεων της Εταιρείας Μακεδονικών Σπουδών πραγματοποιήθηκε ομιλία με θέμα «Είκοσι έξυπνες ιδέες για επιτυχημένη μακροβιότητα» από την κα Μάγδα Τσολάκη. Όπως συμβαίνει σε κάθε ομιλία της, η κα Μάγδα Τσολάκη καθήλωσε το κοινό για άλλη μια φορά, με το γνωστό χειμαρρώδη λόγο της.



Χαλκίδα  
ΧανιάΕνημερωτικές δράσεις στη  
Χαλκίδα

Με τρεις δράσεις η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας γεφύρωσε δυο Παγκόσμιες Ημέρες, την Παγκόσμια Ημέρα για τη Νόσο Alzheimer και την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων, τους μήνες Σεπτέμβριο και Οκτώβριο 2018.

## «Παιχνίδι-Γλώσσα Επικοινωνίας μεταξύ των Γενεών»

Την Παρασκευή 7 Σεπτεμβρίου, πραγματοποιήθηκε διαγενεακή δράση στη Δημοτική Βιβλιοθήκη Καθενών Δήμου Διρφύων-Μεσσαπίων. Οι 31 συμμετέχοντες, παιδιά ηλικιών 5-13 ετών και άτομα τρίτης ηλικίας, ενημερώθηκαν για τις λειτουργίες του εγκεφάλου και για τις συνέπειες των προβλημάτων της μνήμης, μέσα από την παρουσίαση οπτικοακουστικού υλικού. Στη διάρκεια της εκδήλωσης, άτομα τρίτης ηλικίας και παιδιά είχαν την ευκαιρία να παίξουν μαζί τα επιτραπέζια παιχνίδια που δημιουργήθηκαν στο 1<sup>ο</sup> Φεστιβάλ Δημιουργίας Παιχνιδιών για την Άνοια "Bridge Game Jam", που πραγματοποιήθηκε το Δεκέμβριο του 2017 στη Χαλκίδα.

## «Χαρτογραφώντας της Πρόληψη»

Την Τετάρτη 19 Σεπτεμβρίου, παρουσιάστηκε ενημερωτική εσπερίδα για το κοινό στη Χαλκίδα, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας. Η Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, Ευαγγελία Αγγελίδου, παρουσίασε το πρόγραμμα «Φροντίδα κατ' Οίκον σε οικογένειες πασχόντων από άνοια», που υλοποιείται στην Εύβοια με αποκλειστική δωρεά του «ΤΙΜΑ» Κοινωφελούς Ιδρύματος και τις εθελοντικές δράσεις του Κέντρου Ημέρας «Αγία Ειρήνη». Ο προσκεκλημένος εισηγητής κ. Παπαβαγγέλης Χρήστος, Κλινικός Διαιτολόγος Msc, παρουσίασε το θέμα «Διατροφή και Άνοια», ο κ. Μπαμίδης Παναγιώτης, καθηγητής ΑΠΘ, παρουσίασε το θέμα «Τεχνολογία και Πρόληψη», ο κ. Ντέλος Χρήστος, Δ/ντης Καρδιολογικής Κλινικής Τζανείου, παρουσίασε εισήγηση με τίτλο «Καρδιά και Εγκέφαλος, Βίοι Παράλληλοι;» και ο κ. Ντάρλας Αναστάσιος, Γυμναστής, αναφέρθηκε στα οφέλη της γυμναστικής Pilates. Την εκδήλωση παρακολούθησαν 260 άτομα. Ακολούθησε συζήτηση και απαντήσεις στις ερωτήσεις των συμμετεχόντων. Η εκδήλωση πλαισιώθηκε με μουσική επένδυση και ελαφρύ δείπνο, οι οποίες ήταν προσφορές χορηγών από την τοπική κοινότητα.

Παρακολούθηση της Θεατρικής Παράστασης «Μενεξέδες και Ζουμπούλια»

Ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας Ηλικιωμένων, 19 άτομα με άνοια και περιθάλποντες που συμμετέχουν στα προγράμματα της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Αλτσχάιμερ και

Συγγενών Διαταραχών Χαλκίδας, παρακολούθησαν τη θεατρική παράσταση «Μενεξέδες και Ζουμπούλια» που έχει ως στόχο να απενοχοποιήσει και να αφυπνίσει την κοινή γνώμη για τις εκφυλιστικές ασθένειες του εγκεφάλου. Ακολούθησε περίπατος και φαγητό στο Θησείο.

Στο πλαίσιο των δράσεων αυτών τα άτομα με άνοια, οι περιθάλποντες, οι εθελοντές και οι επαγγελματίες των προγραμμάτων μας, είχαν την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν δημιουργικά με μέλη της κοινότητας. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν θετικά συναισθήματα και ήδη έχουν προγραμματιστεί μελλοντικές θεματικές δράσεις με ομάδες της κοινωνίας πολιτών.

## Ευαγγελία Αγγελίδου

Σύμβουλος Ψ.Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια PCA, MSc  
Πρόεδρος Εταιρείας Alzheimer Χαλκίδας



## Εκδηλώσεις στα Χανιά

Με αφορμή τον Παγκόσμιο Μήνα η Περιφέρεια Κρήτης, η Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, ο Δήμος Χανίων, το Κ.Α.Μ., το Κέντρο Ημέρας νόσου Alzheimer Χανίων, η Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ Κρήτης συνδιοργάνωσαν, κύκλο δράσεων με τίτλο: "Τρέχω, Περπατώ & τη Μνήμη διατηρώ" οι οποίες είχαν στόχο την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση της τοπικής κοινότητας, σχετικά με τη νόσο Alzheimer. Το γεγονός ότι η συγκεκριμένη νόσος, στην εποχή μας, έχει πάρει σοβαρές διαστάσεις, βάλλοντας ολοένα και μικρότερες ηλικίες του πληθυσμού μας, προσέθεσε βαρύτητα στην υλοποίηση των δράσεων αυτών. Οι εκδηλώσεις πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 23 Σεπτεμβρίου στο Πάρκο Ειρήνης και Φιλίας των Λαών (ρολόι) και περιλάμβαναν: Αγώνα δρόμου ή περπάτημα των 2,5 χλμ. Και Αγώνα δρόμου των 10 χλμ.

Η συμμετοχή ήταν δωρεάν ενώ υπήρχε ηλεκτρονική χρονομέτρηση.

1. Βράβευση των συμμετεχόντων.
2. Μουσικοχορευτική εκδήλωση με την Ελευθερία Κοκοτσάκη στο τραγούδι, τον Γιώργο Σαλτάρη στο πιάνο και τον Τάκη Καρνέζη στο μπουζούκι.

Την εκδήλωση πλαισίωσε ο Χορευτικός Όμιλος Χανίων "Ο Ψηλορείτης".



## Εκδηλώσεις στη Λάρισα

Στα πλαίσια του μήνα Alzheimer και της Ημέρας Ηλικιωμένων πραγματοποιήθηκαν ποικίλες δράσεις. Στις 18 Σεπτεμβρίου δόθηκε διάλεξη στην TOMY Αμπελοκήπων Λάρισας από την κα.Ελένη Καμπούρα-Νιφλή με θέμα: «Διαχείριση ασθενούς με νόσο Alzheimer – Δομές υγείας – Δράσεις του Κέντρου Ημέρας». Η δράση αποσκοπούσε στην ενημέρωση της κοινότητας, στη δημιουργία διαύλων επικοινωνίας και συνεργασιών με επαγγελματίες και επιστήμονες υγείας της TOMY.



Στις 21 Σεπτέμβρη ημέρα Alzheimer δόθηκε συνέντευξη στο Δημοτικό Ραδιόφωνο και στο Ραδιόφωνο της ΕΡΤ για τη σημαντικότητα αποδοχής της άνοιας και της αλληλεγγύης μεταξύ όλων των ηλικιών. Έγιναν τεστ μνήμης, σεμινάριο περιθάλπντων για την εμπλοκή στη φροντίδα των ασθενών και διαχείρισης της προσωπικής επιβάρυνσης αυτών. Στις 22 Σεπτέμβρη παρουσιάστηκαν σε επαγγελ-

## Ας είμαστε όλοι εκεί!

ματίες υγείας και βοηθούς νοσηλευτές τεχνικές άσκησης μέσω μίμησης. Στις 24 του μήνα οι εθελόντριες Αρτεμισία Φοίβη Νιφλή, Ελένη Καμπούρα-Νιφλή, Μαρία Ραΐλη και Ευσταθία Ραΐλη συνόδευσαν μια ομάδα γυναικών με άνοια του Δημοτικού Γηροκομείου Λάρισας στην ιστορική εμποροπανήγυρη Λάρισας. Οι γυναίκες βίωσαν μνήμες από το παρελθόν, λειτούργησαν διαδραστικά με διάφορες συσκευές, τα παιχνίδια, τα ζώα, ψώνισαν με τη βοήθεια των εθελοντών, απελευθέρωσαν συναισθήματα και απόλαυσαν τον παραδοσιακό φαρσαλινό χαλβά.



Στις 28 Σεπτεμβρίου οι εθελόντριες Αρτεμισία Φοίβη Νιφλή, Ελένη Καμπούρα-Νιφλή, Μαρία Ραΐλη και Ευσταθία Ραΐλη συμμετείχαν στο εργαστήριο της θεατρικής ομάδας των κωφών «Τρελά Χρώματα» και μετέπειτα στη θεατρική παράσταση: «Το Τρισυπόστατο των Τρωάδων του Ευρυπίδη».



Την 1η Οκτωβρίου Ημέρα Ηλικιωμένων οι εθελοντές συμμετείχαν στη μουσικοχορευτική εκδήλωση των ενοίκων ηλικιωμένων του Δημοτικού Γηροκομείου Λάρισας εκφράζοντας την αγάπη, την υποστήριξη και τη διαβεβαίωση ότι δεν τους «ξεχνάμε...».

Οι δράσεις έκλεισαν με τον εορτασμό του Αδελφοθέου Ιακώβου, προστάτου της ΕΕΝΑΛ στις 23 Οκτώβρη. Τελέστηκε Θεία Λειτουργία στον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου Νέας Σμύρνης, την οποία παρακολούθησε πλήθος πιστών και οι μαθητές των Δημοτικών Σχολείων της περιοχής μετά των δασκάλων τους.

**Ελένη Καμπούρα – Νιφλή, RNMA**

Επιστημονικά υπεύθυνη  
φροντίδας ΕΕΝΑΛ

