

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΟ

# Alzheimer



ΠΑΡΩΡΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
Τοχ. Γραφείο  
ΗΛΙΑ ΗΛΙΟΥ  
Αφθιός Αδριακός  
11

**ΗΜΕΡΑ  
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2018**  
ατόμων με άνοια ή Αλτσχάιμερ

**ΦΡΟΝΤΙΔΑ  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ  
ΝΑ ΓΙΝΕΣΑΙ  
ΚΟΜΜΑΤΙΑ**

**17/03**



**Aegean  
College**

Με τη συνεργασία

**Aegean College**  
OMIROS EDUCATIONAL GROUP

Με την υποστήριξη



ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ



Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής  
**9011 40 41 51**  
Mediatel: χρέωση σταθ. 1,56€/1', κιν. 1,58€/1'  
Γραμμή επικοινωνίας: 214-2148020

**Πανεπιστημίου 17**

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ο οποίος ιδρύθηκε το 2002 από συγγενείς ατόμων με άνοια και επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με τη νόσο Αλτσχάιμερ. Στόχος της Εταιρείας είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού, η υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους, η κινητοποίηση της Πολιτείας για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους, η ίδρυση δομών για την περίθαλψή τους.  
Για την επίτευξη των στόχων της, η Εταιρεία υλοποιεί σημαντικό αριθμό δραστηριοτήτων:

### Κέντρα Ημέρας

Με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας και τη συνεργασία των Δήμων, η Εταιρεία λειτουργεί τέσσερα Κέντρα Ημέρας:

**Παγκράτι:** Μ. Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33, ώρες 9:00-20:00  
τηλ. 210 7013271, m: kentroalz@otenet.gr

**Αμπελόκηποι:** Βαθέος 25 & Πανόρμου, ώρες 9:00-15:00,  
τηλ. 210 6424228, m: kentro\_alz@otenet.gr

**Μαρούσι:** Ζήνωνος Ελεάτου 8, ώρες 9:00-15:00,  
τηλ. 210 6180073, m: kalzmarousi@gmail.com

**Ηλιούπολη:** Αγ. Κωνσταντίνου 7, ώρες 9:00-14:00,  
τηλ. 210 9706347, m: info@alzheimerathens.gr

### Συμβουλευτικός Σταθμός

Με την υποστήριξη και τη συνεργασία της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, η εταιρεία λειτουργεί 2 Συμβουλευτικούς Σταθμούς:

#### Δήμος Αγ. Βαρβάρας

1ο ΚΑΠΗ Καλαντζάκου 7, τηλ. 210 5690075, κάθε Δευτέρα, 9:00-14:00

#### Δήμος Περιστερίου

7ο ΚΑΠΗ Λόφου Αξιωματικών, Μαραθωνοκάμπου 15, τηλ. 210 5738554, κάθε Παρασκευή, 9:00-14:00

### Ιατρείο Μνήμης

Στα τακτικά ιατρεία μνήμης, τα οποία πραγματοποιούνται στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας, εξετάζονται άτομα με προβλήματα μνήμης άνω των 60 ετών με σκοπό την έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση της νόσου Αλτσχάιμερ και των άλλων μορφών άνοιας. Επίσης, γίνεται αξιολόγηση των ατόμων τα οποία έχουν ήδη διαγνωστεί με κάποια μορφή άνοιας και σκοπεύουν να ενταχθούν στα προγράμματα των δραστηριοτήτων των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας.

### Υπηρεσία "Φροντίδα στο Σπίτι" για άτομα με άνοια

Απευθύνεται σε άτομα με άνοια που δεν μπορούν να μετακινηθούν, λόγω της βαρύτητας της νόσου ή άλλων προβλημάτων.

### Σεμινάρια Εκπαίδευσης & Υποστήριξης φροντιστών

Ιατρείο ψυχιατρικής υποστήριξης φροντιστών

Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης φροντιστών

Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας

Ενημερωτικές ομιλίες για το κοινό

Ερευνητικό έργο

Υποστήριξη ατόμων με άνοια πρώιμης έναρξης και των οικογενειών τους

Συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα

Τα Κέντρα Ημέρας λειτουργούν ως μονάδες ημερήσιας θεραπευτικής φροντίδας ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας. Σκοπός τους είναι η σταθεροποίηση ή και η βελτίωση των νοητικών και λειτουργικών δεξιοτήτων των ασθενών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και η διατήρηση της κοινωνικότητάς τους. Το πρόγραμμα των Κέντρων Ημέρας περιλαμβάνει:

- Ιατρείο μνήμης
- Θεραπείες ενδυνάμωσης νοητικών λειτουργιών (μνήμης, λόγου, προσοχής κτλ)
- Ατομική και ομαδική δημιουργική απασχόληση
- Προγράμματα γυμναστικής
- Ειδικές θεραπείες (θεραπείες τέχνης, θεραπεία δι' αναμνήσεων, εργοθεραπεία κ.α.)
- Νοητική ενδυνάμωση μέσω Η/Υ

### ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

της Εταιρείας Νόσου Alzheimer  
και Συναφών Διαταραχών Αθηνών

### ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών  
Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλπωνος 33  
Αθήνα, Τ.Κ. 116 36  
τηλ.: 210 7013271  
fax: 210 6012239  
e-mail: info@alzheimerathens.gr  
kentroalz@otenet.gr

www.alzheimerathens.gr

Κωδικός: 8295

Εκδότρια - Διευθύντρια

Παρασκευή Σακκά

Διεύθυνση Σύνταξης

Πάτρα Μηλέκου

Τιράζ

3.000 τεύχη

Σελιδοποίηση-Εκτύπωση

Bitmap Γραφικές Τέχνες

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## Ελάτε μαζί μας!

Όσο πιο δυνατή είναι η φωνή μας, τόσο πιο αποτελεσματικοί μπορούμε να γίνουμε!

Μέλος €30\*

Φίλος €100-500

Χορηγός €1.000-5.000

Μέγας Χορηγός €5.000-10.000

Ευεργέτης €10.000 και άνω

\* Η συνδρομή των μελών ανανεώνεται κάθε χρόνο.  
Η καταβολή δωρεάς πάνω από € 300 εκπίπτει από το φορολογητέο εισόδημα.

### ΑΡΙΘΜΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Εθνική Τράπεζα: GR4801101800000018048009072  
Alpha Bank: GR3501403410341002320000184  
Πειραιώς: GR5001717480006748114621486



## Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Εδώ και λίγα χρόνια, έχουμε καθιερώσει κάθε Μάρτιο την Ημέρα του Φροντιστή. Στη νόσο Αλτσχάιμερ μαζί με τον ασθενή πάσχει όλη η οικογένεια. Παγκοσμίως και στην χώρα μας στη συντριπτική τους πλειοψηφία, τα άτομα με άνοια φροντίζονται στο σπίτι από τα μέλη των οικογενειών τους.

Ο αριθμός των ατόμων με άνοια αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς και συγχρόνως αυξάνεται και ο αριθμός των φροντιστών τους. Το ψυχολογικό, πρακτικό και οικονομικό φορτίο των φροντιστών είναι βαρύ και πολύπλευρο. Οι αυξημένες απαιτήσεις φροντίδας των ανοϊκών ασθενών, επιδρούν στην υγεία των φροντιστών, επηρεάζουν τη συμμετοχή τους σε κοινωνικές & επαγγελματικές δραστηριότητες, περιορίζουν τον ελεύθερο χρόνο τους, κλονίζουν την κοινωνική τους θέση και απειλούν την οικονομική τους ασφάλεια.

Σύμφωνα με πρόσφατη διαδικτυακή έρευνα της Εταιρείας μας, οι Έλληνες φροντιστές ατόμων με άνοια είναι σε ποσοστό 75% γυναίκες, σε ποσοστό 56% μέσης ηλικίας και φροντίζουν το άτομο κατά μέσο όρο 40 ώρες την εβδομάδα. Η υποβάθμιση της ψυχικής υγείας των φροντιστών αναδεικνύεται ως η σημαντικότερη πτυχή του φορτίου τους, ενώ η σωστή εκπαίδευση των φροντιστών σε θέματα πρακτικής καθημερινής φροντίδας του ασθενούς αναδεικνύεται ως η κυριότερη ανάγκη τους.

Οι ανάγκες ασθενών και φροντιστών μπορούν και οφείλουν να καλύπτονται πολύπλευρα, σε όλα τα επίπεδα και με όλα τα είδη φροντίδας (πρωτοβάθμια μέχρι τριτοβάθμια περίθαλψη, φαρμακευτική θεραπεία και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, οικονομική στήριξη).

Οι οργανώσεις Alzheimer παίζουν σημαντικό ρόλο στη συνολική διαχείριση των ανοϊκών συνδρόμων, προσφέροντας μη φαρμακευτικές θεραπείες στους πάσχοντες και εκπαίδευση και υποστήριξη στους φροντιστές.

Σας προσκαλούμε στην Ημέρα του Φροντιστή, το Σάββατο 17 Μαρτίου 2018, στο Aegean College για να εκπαιδευτείτε, να ανακουφιστείτε από το φορτίο, να μοιραστείτε τα προβλήματά σας και να βρείτε λύσεις.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών βρίσκεται κοντά στα άτομα με άνοια και τις οικογένειες τους συνεχώς από το 2002!

**Παρασκευή Σακκά**

Νευρολόγος -Ψυχίατρος

Πρόεδρος του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ

Επ. πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

## ΧΟΡΗΓΟΙ

**Ανθή Χαρώνη, Yard ΕΠΕ, Σοφία Γιόκαρη**

## ΦΙΛΟΙ

Αννα Σταμάτογλου, Ευθύμιος Κολυβάς, Βασιλική Παπαδοπούλου, Μαρία Μπατιστάτου, Ιωάννης Κοροβίθας, Δροσούλα Θεραπιάτου, Κων/νος Τοπάλογλου, Βασιλική Δεσποτίδου, Ευάγγελος Τζουρντός

## ΕΙΣ ΜΝΗΜΗΝ

Ανδρέας Τσερεντζούλιας *εις μνήμην Μαρίας Τσερεντζούλια*

Ιωάννα Παλυβού, Νικόλαος Δακτυλίδης, οικ. Γεωργίου Παλυβού, Κων/νος Κουκάς, οικογ. Παναγιώτη Δακτυλίδη, Άννα Αντωνίνη, Ιωάννης και Φλώρα Ζουγανέλη, Μάξιμος Κοντιζάς *εις μνήμην Νικολάου Παλυβού*

Βενετία Κωνσταντάρα *εις μνήμην Μαρίας Παπαδόγιαννη*

Σταυρούλα Βανικιώτη *εις μνήμην Παναγιώτη Βανικιώτη*

# Ύπνος & Μνήμη



Η ηλικία σχετίζεται με αλλαγές στα πρότυπα του ύπνου. Η ποιότητα ύπνου έχει συσχετιστεί με τη γνωστική επίδοση στους ηλικιωμένους. Συγκεκριμένα, η διατήρηση καλής ποιότητας ύπνου φαίνεται να υποστηρίζει την καλύτερη νοητική λειτουργία και ενδεχομένως να προστατεύει από τη γνωστική έκπτωση λόγω ηλικίας. Τη σχέση μεταξύ υπνικής συμπεριφοράς και μνήμης εξετάσαμε σε ελληνικό πληθυσμό στο πλαίσιο της επιδημιολογικής μελέτης HELIAD που πραγματοποιείται από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών. Η μελέτη δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο περιοδικό *Neurobiology of Learning and Memory*, με τίτλο "Sleep quality and duration in relation to memory in the elderly: initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet (HELIAD)".

Στην παρούσα μελέτη εξετάσαμε 1338 άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, από τους οποίους οι περισσότεροι ήταν γυναίκες, με μέσο μορφωτικό επίπεδο τα 8 έτη εκπαίδευσης. Τα άτομα αυτά ήταν γνωστικά υγιή άτομα, δηλαδή χωρίς άνοια ή ήπια νοητική έκπτωση. Στο δείγμα αυτό των ηλικιωμένων Ελλήνων, ερευνήσαμε τις σχέσεις μεταξύ ποιότητας/διάρκειας ύπνου και μνημονικής επίδοσης.

Λαμβάνοντας υπ' όψιν παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η εκπαίδευση, ο δείκτης μάζας σώματος, το άγχος, η κατάθλιψη και η συννοσηρότητα, βρήκαμε ότι η κακή ποιότητα ύπνου συσχετίστηκε με χαμηλή επίδοση σε τεστ μνήμης. Επιπλέον, η μεγαλύτερη διάρκεια ύπνου (συνήθως πάνω από 8 ώρες) συσχετίστηκε με χαμηλή μνημονική επίδοση. Οι πιο σημαντικές ερωτήσεις προβλημάτων ύπνου που συσχετίστηκαν με την μνήμη ήταν:

- 1. Πόσος χρόνος σου χρειάζεται μέχρι να αποκοιμηθείς;**
- 2. Αισθάνεσαι ότι ο ύπνος σου ήταν ανήσυχος;**
- 3. Κοιμάσαι αρκετά ώστε να νιώθεις ξεκούραστος;**

Τα αποτελέσματα της μελέτης, δείχνουν τη σημασία της καλής ποιότητας και ικανοποιητικής διάρκειας (περίπου 7 ώρες) ύπνου για τη διατήρηση καλής μνημονικής επίδοσης στα ηλικιωμένα άτομα.

**Αγγελική Τσάπανου, PhD**  
Κλινική Νευροψυχολόγος  
Post-doctoral Research Scientist  
Columbia University, New York, NY



# iDO PROJECT, Erasmus+

## Innovative Digital Training Opportunities on Dementia for Direct Care Workers

Το πρόγραμμα iDO είναι ευρωπαϊκό πρόγραμμα στο πλαίσιο του Erasmus+, έχει διάρκεια δυο ετών και συμμετέχουν πέντε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Σουηδία, Ιταλία, Πορτογαλία, Λιθουανία & Ελλάδα).

Ο στόχος του προγράμματος iDO είναι ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη, σε στενή συνεργασία με τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού προγράμματος για τη διαχείριση της άνοιας, στο οποίο θα μπορούν να εκπαιδευτούν επαγγελματίες υγείας αλλά και όσοι εμπλέκονται στην παροχή άμεσης φροντίδας στην άνοια. Το εκπαιδευτικό υλικό θα είναι άμεσα διαθέσιμο μέσω της online εκπαιδευτικής πλατφόρμας Massive Open Online Course (MOOC).

Πιο αναλυτικά, οι συνεργάτες του προγράμματος iDO είναι:

1. Το Τμήμα Επιστημών Υγείας του Πανεπιστήμιο Lund στη Σουηδία
2. Το Τμήμα Επιστημών Υγείας και Φροντίδας του Πανεπιστήμιο Linnaeus στη Σουηδία
3. Το Virtual Campus, που αφορά στον τομέα των Πληροφοριακών Συστημάτων και της Τεχνολογικά Ενισχυμένης Μάθησης, στην Πορτογαλία
4. Το Τμήμα Tech4Care του Πολυτεχνείου του Marche στην Ιταλία
5. Το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας και Επιστήμης της Γήρανσης στην Ιταλία
6. Το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο του Kaunas στη Λιθουανία
7. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στην Ελλάδα

Στις 12-13 Οκτωβρίου 2017 πραγματοποιήθηκε στο Lund της Σουηδίας η πρώτη συνάντηση των εταίρων. Το πρόγραμμα ξεκίνησε το Νοέμβριο του 2017 και θα ολοκληρωθεί το Σεπτέμβριο του 2019.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του προγράμματος: <http://idoproject.eu>

Χριστίνα Δεμένεγα  
Ψυχολόγος  
Κέντρο Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου

1η συνάντηση των εταίρων του προγράμματος iDO  
12-13 Οκτωβρίου 2017  
Τμήμα Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου Lund στη Σουηδία



# Η μαρτυρία ενός φροντιστή

*Ονομάζομαι Ελένη και ο σύζυγός μου 65 ετών διαγνώστηκε με άνοια πριν από 1,5 χρόνο...*



Απευθυνθήκαμε σε πολύ καλή γιατρό, έκανε τις κατάλληλες εξετάσεις και άρχισε να παίρνει φαρμακευτική αγωγή. Η κατάσταση εξελίσσεται σχετικά ήπια, αλλά η καθημερινή μας ζωή έχει αλλάξει και το φορτίο συναισθηματικό και πρακτικό για μένα μεγαλώνει συνεχώς.

Έχω μια κόρη 34 ετών με ειδικές ανάγκες που την φροντίζω τόσα χρόνια. Τώρα πια έχω 2 άτομα που εξαρτώνται από εμένα και χρειάζονται τη βοήθειά μου. Ο σύζυγός μου αυτοεξυπηρετείται αρκετά, εγώ διαχειρίζομαι τα οικονομικά μας και παίρνω αποφάσεις για όλη την οικογένεια. Στην περίπτωση μας η κατάσταση είναι περισσότερο επιβαρυνμένη γιατί ο σύζυγός μου δεν είναι μεγάλος σε ηλικία, ήταν ελεύθερος επαγγελματίας και τώρα που βγαίνει αναγκαστικά σε σύνταξη, έχω να τακτοποιήσω άπειρες διαδικαστικές εκκρεμότητες. Όλα αυτά απαιτούν χρόνο και κόπο, περιορίζουν τη κοινωνικότητά μου και συχνά αισθάνομαι απομόνωση και μοναξιά.

Επίσης η διαπίστωση μέρα με την ημέρα της αδυναμίας του να διαχειριστεί διαφόρων ειδών θέματα που προκύπτουν στην οικογένεια, με γεμίζει απελπισία και αγωνία για το μέλλον. Είναι ψυχοφθόρο να βιώνω καθημερινές μικρές απώλειες στην συντροφική μας σχέση, στην κοινωνική μας ζωή, στη συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ μας.

Η γνωριμία μου με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ήταν καθοριστική αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή.

Η συμμετοχή μου στα σεμινάρια φροντιστών με βοήθησε να μάθω υπεύθυνα από ειδικούς τι είναι η άνοια, ποια είναι η εξέλιξή της και ποιες οι επιπτώσεις της σε όλους τους τομείς της ζωής του ανθρώπου που πάσχει.

Θα ήθελα να αναφερθώ στο ενδιαφέρον που δείχνουν οι επαγγελματίες υγείας της Εταιρείας για εμάς τους φροντιστές, στην αναγνώριση του φορτίου μας, στην κατανόηση και υποστήριξή μας. Μας βοηθούν να συνειδητοποιήσουμε τις αδυναμίες και τα όρια μας. Μας δίνουν πρακτικές λύσεις για απλούστευση της καθημερινότητάς μας, για οικονομία δυνάμεων, για σωστή διαχείριση του χρόνου μας, ούτως ώστε να είμαστε δυνατοί και ικανοί να φροντίσουμε τους ανθρώπους μας με άνοια.

Για μένα είναι πολύ σημαντικό που είμαι μέλος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών γιατί έρχομαι σε επαφή με άλλους φροντιστές, μοιράζομαι τα προβλήματα, τις ανησυχίες μου αλλά και τις καλές στιγμές ή θετικές εμπειρίες που βιώνω.

Παρόλες τις δυσκολίες μπορούμε να ζήσουμε καλά με την άνοια. Ο σύζυγός μου πηγαίνει στο Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας, συμμετέχει στα προγράμματα νοητικής ενδυνάμωσης, απασχολείται δημιουργικά και κοινωνικοποιείται. Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών μας δίνει τη δυνατότητα να ζητάμε και να παίρνουμε την αμέριστη βοήθεια των ειδικών, η οποία είναι απαραίτητη για μια όσο το δυνατόν φυσιολογική και με αξιοπρέπεια ζωή για μένα, τον σύζυγό μου και την οικογένειά μας γενικότερα.

Εύχομαι ολόψυχα η πολιτεία να βοηθήσει στην επίλυση των προβλημάτων των ατόμων με άνοια. Όλοι μαζί ας υποστηρίξουμε την πλήρη υλοποίηση του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ. **Ευχαριστώ!**

# ΗΜΕΡΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ ατόμων με άνοια ή Αλτσχάιμερ

## Σάββατο 17 Μαρτίου 2018

### Γιατί φροντίδα δεν είναι να γίνεσαι κομμάτια

Η Ημέρα Φροντιστή είναι ο θεσμός που έχει καθιερώσει εδώ και περισσότερα από 10 χρόνια η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, ως ένδειξη αναγνώρισης του δύσκολου έργου που επιτελούν οι φροντιστές των ατόμων με νόσο Αλτσχάιμερ και άλλες μορφές άνοιας.

Στη νόσο Αλτσχάιμερ, μαζί με τον ασθενή πάσχει όλη η οικογένεια. Στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 200.000 άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ. Στο καθένα από αυτά αντιστοιχούν τουλάχιστον δύο άνθρωποι - συνεπώς 400.000 - που φροντίζουν σε τακτική βάση για την κάλυψη των αναγκών του, για την άνετη, ασφαλή και με αξιοπρέπεια διαβίωσή του. Είναι συνήθως μέλη της οικογένειας και στη συντριπτική τους πλειονότητα γυναίκες, εντελώς απροετοίμαστες για το δύσκολο ρόλο που καλούνται να αναλάβουν.

Οι αυξημένες απαιτήσεις της φροντίδας έχουν ως αποτέλεσμα την οικονομική, ψυχολογική και σωματική επιβάρυνση των φροντιστών των ατόμων με άνοια και η αναγνώριση και η ανακούφιση του φορτίου τους αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της αποτελεσματικής αντιμετώπισης της νόσου.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών με σεβασμό, υπευθυνότητα και συνέπεια συμπαραστέκεται στους φροντιστές έμπρακτα, ενισχύοντας τις δεξιότητες που απαιτεί ο δύσκολος ρόλος τους και προσφέροντας ανακούφιση στη δύσκολη καθημερινότητα.

Η Ημέρα Φροντιστή είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση και την ανακούφιση του φορτίου των φροντιστών ατόμων με άνοια και νόσο Αλτσχάιμερ.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί σε δύο ίδιους κύκλους 9:00-13:00 και 15:00-19:00. Κάθε κύκλος θα ξεκινήσει με διάλεξη για την άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ από την πρόεδρο της Εταιρείας Δρ. Παρασκευή Σακκά. Θα ακολουθήσει ομιλία για την καθημερινή πραγματικότητα και τη συμπεριφορά σε άτομα με άνοια, από τον ψυχολόγο - Δρ. γεροντολογίας Κωστή Πρόυσα. Η Αρετή Ευθυμίου, ψυχολόγος, θα παραθέσει τις διαθέσιμες υπηρεσίες και πηγές βοήθειας, ηλεκτρονικές και μη, για τους φροντιστές.

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ομάδες, ώστε να έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τους προβληματισμούς και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο καθένας χωριστά και να βρουν απαντήσεις στις απορίες τους.

Θέλουμε να ακούσουμε τη γνώμη σας για το τι περιμένετε από μια μέρα αφιερωμένη στον φροντιστή.

Στείλτε τις ιδέες σας στο [info@alzheimeraathens.gr](mailto:info@alzheimeraathens.gr) για το τι θα θέλατε να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα ή μοιραστείτε μαζί σας την εμπειρία σας ως φροντιστής.

**ΗΜΕΡΑ  
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ 2018**  
ατόμων με άνοια ή Αλτσχάιμερ

**ΦΡΟΝΤΙΔΑ  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ  
ΝΑ ΓΙΝΕΣΑΙ  
ΚΟΜΜΑΤΙΑ**

**17/03**

9:00  
19:00

**Aegean  
College**

Με τη συνεργασία  
**Aegean College**  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΟΜΙΛΟ

Με την υποστήριξη  
**ELPEN**

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής  
**9011 40 41 51**  
Μεταβολή κόστους σταθ. 1,58€/1' - κιν. 1,58€/1'  
Γραμμή επικοινωνίας: 214-2148020

**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ**

**Πανεπιστήμιου 17**

Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο  
**9011 40 41 51**

Mediatel: χρέωση σταθ. 1,49€/1', κιν. 1,58€/1'

Γραμμή επικοινωνίας: 214-2148020

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί με τη συνεργασία του Aegean College και την υποστήριξη της φαρμακευτικής εταιρείας ELPEN.

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

# Κοινότητες φιλικές προς την Άνοια

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημοσίευσε το 2017 το «Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης για την άνοια», το οποίο έχει ως βασικό στόχο τη βελτίωση της ζωής των ατόμων με άνοια, των φροντιστών και των οικογενειών τους, μειώνοντας παράλληλα τον αντίκτυπο της άνοιας στις κοινότητες. Το πρώτο βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση, που αφορά στη θέσπιση της άνοιας ως προτεραιότητα της Δημόσιας Υγείας έχει ήδη γίνει στη χώρα μας, με την εκπόνηση και ψήφιση από την Βουλή του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για την άνοια. Το επόμενο βήμα αφορά στην ευαισθητοποίηση και την ενσωμάτωση της άνοιας, δηλαδή το πώς η κοινότητα ως σύνολο θα μάθει να φροντίζει και να προστατεύει τα άτομα με άνοια, να είναι δίπλα τους στις καθημερινές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν λόγω της νόσου και να καταφέρει να γίνει τελικά μια κοινότητα «Φιλική προς την άνοια».

*“Φιλικός προς την άνοια» δεν σημαίνει φιλανθρωπία, ούτε μειώνει την ευθύνη των κυβερνήσεων να ενεργούν ολοκληρωμένα σύμφωνα με τους στόχους του Παγκοσμίου Σχεδίου Δράσης για την Άνοια. Είναι η θέσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με Άνοια, υποστηρίζοντας και προάγοντας αυτά τα δικαιώματα στην καθημερινή ζωή των κοινοτήτων μας.”*

*Glenn Rees, Πρόεδρος της Παγκόσμιας Οργάνωσης Alzheimer*

## Χαρακτηριστικά Κοινοτήτων Φιλικών προς την Άνοια

Κοινότητες Φιλικές προς την Άνοια είναι οι κοινότητες στις οποίες τα άτομα με Άνοια:

1. Μπορούν να έχουν καλή ποιότητα ζωής
2. Μπορούν να ζήσουν όσον το δυνατόν πιο ανεξάρτητα
3. Εξακολουθούν να αποτελούν ενεργά μέλη της κοινότητας
4. Αντιμετωπίζονται με σεβασμό και κατανόηση
5. Λαμβάνουν την απαραίτητη πρακτική υποστήριξη και βοήθεια που χρειάζονται

Στις συγκεκριμένες κοινότητες εφαρμόζεται μια πολυσυμμετοχική προσέγγιση, στην οποία κάθε μέρος και μέλος της κοινότητας αναλαμβάνει μοναδικό ρόλο στην ουσιαστική υποστήριξη των ανθρώπων με άνοια. Έτσι, όλοι μας, από τις κυβερνήσεις και τους φορείς υγείας μέχρι τα τοπικά μαγαζιά και τις υπηρεσίες, μοιραζόμαστε μέρος της ευθύνης, ώστε τα άτομα με άνοια να αισθάνονται ότι τους καταλαβαίνουν, τους εκτιμούν, γίνονται κατανοητά και είναι ικανά να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους.

Αξίζει να σημειωθεί πως η έννοια κοινότητα μπορεί να έχει γεωγραφική αλληά και κοινωνική σημασία (τοπικές κοινότητες – πληθυσμιακές κοινότητες) και πως η μεγάλη διαφορά στην προσέγγιση είναι ότι τα μέλη της κοινότητας εμπλέκονται στην παρέμβαση και αποφασίζουν ποιοι θα δράσουν, πότε και με ποιο τρόπο. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό ότι στο κέντρο λήψης των αποφάσεων βρίσκονται και τα άτομα με Άνοια και πως μπορούν να έχουν φωνή και να πουν οι ίδιοι ποιά προβλήματα αντιμετωπίζουν.



Στη συνέχεια θα τους δοθεί η δυνατότητα να προτείνουν και να σχεδιάσουν μαζί με άλλα μέλη της κοινότητας την παρέμβαση. Όπως χαρακτηριστικά λέει και το σλόγκαν της Παγκόσμιας Συμμαχίας για την Άνοια «Καμία αλληγά για εμάς, χωρίς εμάς».

## Πλαίσιο Ανάπτυξης Κοινοτήτων Φιλικών προς την Άνοια

Αρχικά δημιουργείται ένα κλίμα αλληγάς στην κοινότητα, κάτι που προϋποθέτει πως υπάρχει η διάθεση και η θέληση των μελών της να κάνουν την κοινότητα τους Φιλική προς την Άνοια.





Στη συνέχεια, με την εμπλοκή όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων διαφόρων ηλικιών (συμπεριλαμβανομένου και των ίδιων των ατόμων με Άνοια), διαμορφώνεται η Ομάδα Δράσης και μέσα από διαβούλευση και συλλογή στοιχείων, πραγματοποιείται η εκτίμηση των αναγκών και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της συγκεκριμένης κοινότητας.

Στη συνέχεια εκπονείται το πλάνο παρέμβασης στην κοινότητα, όπου σύμφωνα με τις δυνατότητες που υπάρχουν,



(Πηγή: <http://www.actonalz.org/dementia-friendly-toolkit>)

διευκρινίζονται και ιεραρχούνται οι δράσεις που θα λάβουν χώρα στο πλαίσιο της παρέμβασης.

Τέλος, το πιο σημαντικό ίσως βήμα για την επίτευξη των στόχων που θα τεθούν είναι η παρότρυνση όλης της κοινότητας να συμμετέχει στην παρέμβαση και να αναλάβει δράση, βελτιώνοντας το επίπεδο ζωής των ατόμων με άνοια στη συγκεκριμένη κοινότητα.

### Δημιουργία Κοινοτήτων Φιλικών προς την Άνοια στην Ελλάδα.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών υλοποιεί το πρόγραμμα «Κοινότητες φιλικές προς την Άνοια: Δημιουργία δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια στους Δήμους της Ελλάδας», σε συνεργασία με το Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγείων Πόλεων - Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ). Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας των δομών της τοπικής αυτοδιοίκησης (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ, Δημοτικά Ιατρεία) στην παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών για την Άνοια, καθώς και την ανάπτυξη και λειτουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια σε δομές των Δήμων.

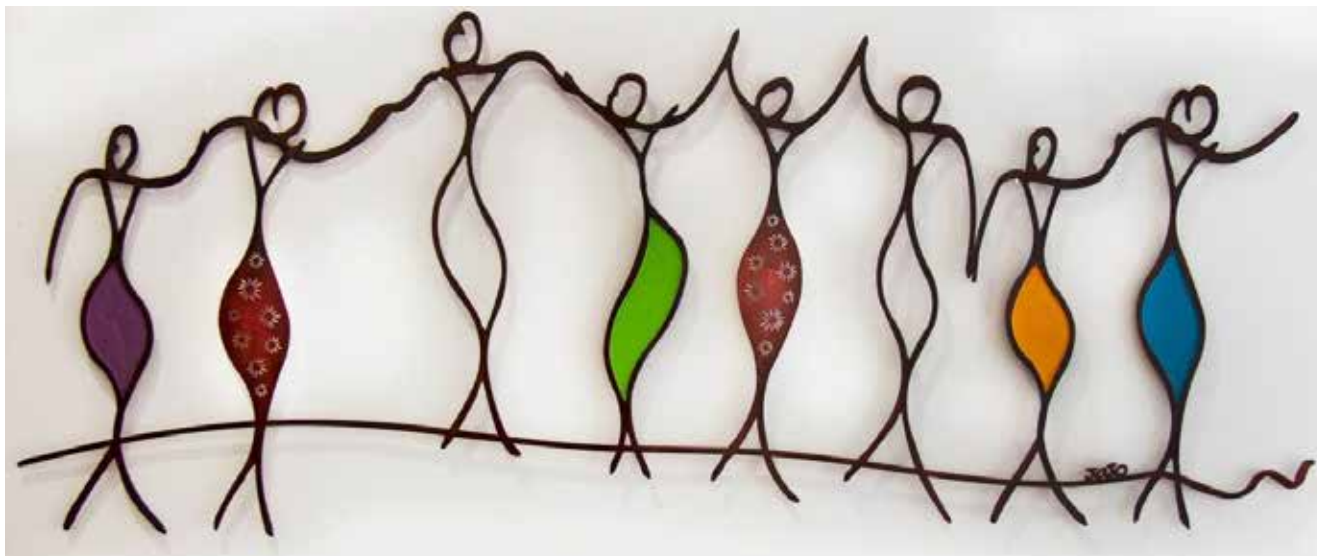
Οι Συμβουλευτικοί Σταθμοί για την Άνοια θα λειτουργήσουν κατά προτεραιότητα σε περιοχές που δεν έχουν κάποια εξειδικευμένη υπηρεσία για την Άνοια, προάγοντας σε πρώτη φάση την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας καθώς και την παροχή υπηρεσιών πρόληψης, έγκαιρης διάγνωσης της Άνοιας και υποστήριξης των ατόμων με Άνοια και των φροντιστών τους. Παράλληλα, θα αποτελέσουν τον πυρήνα της πρωτοβουλίας «Κοινότητες Φιλικές προς την Άνοια», δεδομένου ότι με τη λειτουργία τους θα συμβάλουν στη δημιουργία του επιθυμητού κλίματος αλληλαγής σε τοπικό επίπεδο και στην ανάπτυξη τοπικών Ομάδων Δράσης με μέλη της κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων και των ίδιων των ατόμων με Άνοια αλλά και γενικότερα ηλικιωμένων ατόμων, ώστε να γίνουν οι ίδιοι πρεσβευτές της πρωτοβουλίας.

Η Ομάδα Δράσης θα καταγράφει και θα αναλύει τις ανάγκες των ατόμων με Άνοια σε τοπικό επίπεδο και θα διαμορφώνει ένα πλάνο παρέμβασης σε συνεργασία με τα στελέχη των Συμβουλευτικών Σταθμών και της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών. Στη συνέχεια, θα αναπτύσσονται δράσεις κινητοποίησης και ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινωνίας, ώστε να επιτευχθεί η διάχυση της πληροφορίας και η συμμετοχή στην Πρωτοβουλία όσον το δυνατόν μεγαλύτερων τμημάτων του πληθυσμού. Παράλληλα, μέσα από ενημερωτικές και εκπαιδευτικές δράσεις σε φορείς, οργανισμούς και ομάδες ενδιαφερομένων-stakeholders (π.χ. Δημόσιες Υπηρεσίες, εκπαιδευτικά ιδρύματα, εμπορικά καταστήματα, Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, δημοτικές και τοπικές αρχές κλπ.), με ομιλίες, παιχνίδια ρόλων, ανάληψη περιπτώσεων καθώς και άλλες δράσεις με τη συμμετοχή του κοινού, τα μέλη κάθε κοινότητας θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τους συνανθρώπους τους που έχουν Άνοια και πώς να τους διευκολύνουν στην καθημερινότητά τους.

**Νικόλαος Καλλιγέρος**

Πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

# Χοροκινητική θεραπευτική παρέμβαση και άνοια



Το ανθρώπινο ον παρουσιάζει την παρόρμηση να κινηθεί ακόμα και πριν τη γέννησή του και εξελικτικά στρεφόμαστε στο σώμα και στην κίνηση ως μέσο έκφρασης πριν τη χρήση της λεκτικής επικοινωνίας. Η χοροκινητική θεραπεία είναι διεπιστημονική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, η οποία εξελίχθηκε από το συνδυασμό της τέχνης της κίνησης και της επιστήμης της ψυχολογίας. Χρησιμοποιεί ως βασικό θεραπευτικό μέσο την εκφραστική κίνηση του σώματος, με την ευρεία έννοια, από την πιο μικρή και απλή χειρονομία, μέχρι τη συμμετοχή ολόκληρου του σώματος για την εκτέλεση μιας χορογραφίας. Στο πλαίσιο της χοροκινητικής θεραπείας "χορός" είναι οποιαδήποτε κινητική ενέργεια προκύπτει από το άτομο, ως αντίδραση σε κάποιο εσωτερικό ή εξωτερικό ερέθισμα και εξυπηρετεί την προώθηση της υγείας και της αλλαγής. Πρόκειται για ευέλικτη θεραπευτική μέθοδο που προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις ικανότητες του ατόμου και βασίζεται στην ιδέα ότι το συναίσθημα και η κίνηση αλληλοεξαρτώνται. Αλλάζοντας τη σωματική μας κατάσταση ή διαμορφώντάς την, εμπλουτίζοντας το κινητικό μας λεξιλόγιο, μπορούμε να επιφέρουμε αλλαγή και στο συναισθηματικό μας κόσμο, και αντίστροφα.

Ο βασικός στόχος της χοροκινητικής θεραπευτικής παρέμβασης σε άτομα με άνοια, είναι ο θεραπευτής να προσεγγίσει τον άνθρωπο μέσα στην άνοια, ολιστικά, δουλεύοντας με τον ίδιο και όχι με την ασθένεια, διευκολύνοντας και στηρίζοντάς τον και όχι επιβάλλοντας και ελέγχοντας, ενθαρρύνοντας την παρουσία του και το πόσο σημαντική είναι η συμβολή του. Πιο συγκεκριμένα το άτομο με άνοια αντιμετωπίζεται ως ενεργός συμμετέχων στην προσπάθεια, ως ισότιμο μέλος στη θεραπευτική σχέση, που έχει να δώσει όσο και να πάρει και συνεργαζόμενος με το θεραπευτή προσπαθούν να δώσουν νόημα στην πραγματικότητά του. Μπαίνουν μαζί στον δικό του κόσμο και

προσπαθούν να τον κατανοήσουν, με στόχο να μπορέσει το άτομο με άνοια να βρει το νόημα μέσα στην καινούργια πραγματικότητα στην οποία έχει βρεθεί και να την αναδομήσει σύμφωνα με τις ανάγκες του. Δεν αντιμετωπίζεται ως ασθενής ή θύμα, ούτε δίνεται έμφαση στις όποιες μειωμένες του ικανότητες, τόσο γνωστικά, όσο και κινητικά. Αντιθέτως αναγνωρίζεται και γίνεται αποδεκτός ως ένα δημιουργικό άτομο, που διατηρεί την ατομικότητά του και ο θεραπευτής εστιάζει στις δεξιότητές του, ώστε να προσεγγίσει τα ιδιαίτερα ατομικά του χαρακτηριστικά. Με το να συνδεθεί ο θεραπευτής με τον άνθρωπο με άνοια, μέσα από πλήρη αποδοχή, μπορεί να τον βοηθήσει έστω και στιγμιαία να συνδεθεί και ο ίδιος με τον εαυτό του ή με κομμάτια του εαυτού του που έχει χάσει. Μέσα από το θεραπευτικό πλαίσιο ο θεραπευτής προσφέρει έναν ασφαλή χώρο, δομημένο και σαφή, τόσο χρονικά, όσο και χωρικά, του επιτρέπει να εκφραστεί ελεύθερα, να επικοινωνήσει όπως μπορεί και θέλει, να αποδεχτεί και να γίνει αποδεκτός, χωρίς κριτική, να αναδείξει την πραγματικότητά του, να δουλέψει με αυτήν και όλο το συναισθηματικό εύρος που αυτή του γεννά και αν είναι δυνατόν να επιφέρει μικρές αλλαγές, που θα του προσφέρουν καλύτερες συνθήκες ζωής.

Τέλος, και ίσως το πιο σημαντικό όλων, ο θεραπευτής προσπαθεί να χτίσει μαζί του μία θεραπευτική σχέση, με στόχο αυτή η κοινωνική εμπειρία να μεταφερθεί και στη ζωή του, εκτός της θεραπείας και να τον βοηθήσει να επανασυνδεθεί με τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του. Η ενδυνάμωση και ο επαναπροσδιορισμός του τρόπου συσχετισμού του ανθρώπου με άνοια, με έναυσμα τη θεραπευτική σχέση, μπορεί να δώσει ελπίδα τόσο στον ίδιο, όσο και στους φροντιστές του.

Μαρία Ιωάννα Φιωτάκη



# Προσθέτουμε αξία

- Διεθνώς αναγνωρισμένα, ασφαλή, αποτελεσματικά και οικονομικά φάρμακα
- Επένδυση στις δυνατότητες της Ελλάδας
- Σημαντική συμβολή στην εθνική οικονομία
- Νέες θέσεις εργασίας, απασχόληση και προοπτική
- Έρευνα, εκπαίδευση και καινοτομία
- Ηγετική θέση

+ Θέτουμε υγιή πρότυπα



Η πρωτοπόρος Ελληνική φαρμακευτική βιομηχανία

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

## Εργαστήριο φωτογραφίας & ζωγραφικής "Θέλω να θυμάμαι"

Ξεκίνησε το εργαστήριο φωτογραφίας και ζωγραφικής με τίτλο *θέλω να θυμάμαι* τον Δεκέμβριο του 2017 και διήρκησε μέχρι τον Φεβρουάριο του 2018.

Η επιλογή της φωτογραφίας έγινε με σκοπό να κινητοποιήσει σε πολλά επίπεδα. Σε πρώτο επίπεδο για εξάσκηση του μυαλού. Το άτομο έχει να σκεφτεί και να επιλέξει το αντικείμενο και την οπτική γωνία που θα φωτογραφήσει, ενώ παράλληλα ψυχαγωγείται. Αυτός που φωτογραφίζει καλείται να βγει προς τα έξω να κινητοποιηθεί, να ανακαλύψει και να περιηγηθεί, ψάχνοντας για αυτό που θα του κάνει κλικ! Ο άνθρωπος που φωτογραφίζει κοινωνικοποιείται είτε κατά την διαδικασία της φωτογράφισης είτε μοιράζοντας τις εμπειρίες-αναμνήσεις του μέσα στην ομάδα. Ο συμμετέχων έρχεται σε επαφή με τον εαυτό του, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Η ζωγραφική ως ένα άλλο μέσο μας δίνει ένα επιπλέον χαρακτηριστικό, αυτό της αφύπνισης των αισθήσεων μέσα από την φύση των υλικών και των χρωμάτων.

Στο συγκεκριμένο εργαστήριο άτομα με αρχόμενη άνοια καλούνταν να φωτογραφίσουν κάτι από την καθημερινότητά τους, κάτι που αγαπούν, κάτι που τους ενθουσιάζει, κάτι που απλά θέλουν να θυμούνται. Μέσα από τις φωτογραφίες γινόταν συζήτηση και έβγαιναν συμπεράσματα. Ακολουθούσε η ζωγραφική με αφορμή την προηγούμενη διαδικασία. Επειδή η ομάδα μοιραζόταν μία φωτογραφική μηχανή, πολλοί έφεραν και παλιές τους φωτογραφίες. Υπήρχαν και κάποιοι που δεν έφεραν φωτογραφία αλλά και πάλι μέσα από την συζήτηση ξυπνούσαν οι αναμνήσεις.

Στόχος της παρέμβασης ήταν να εστιάσουν οι συμμετέχοντες σε πράγματα, γεγονότα και ανθρώπους που θα ήθελαν να συνεχίσουν να θυμούνται με έναν δημιουργικό τρόπο, που να τους φέρνει σε επαφή με συναισθήματα αλλά και να συνδυάζει εξάσκηση μυαλού και σώματος.

Στις πρώτες συναντήσεις πολλοί δυσκολεύονταν να συμμετάσχουν, εξαιτίας του φόβου της χρήσης της μηχανής και των υλικών της ζωγραφικής. Η μόνιμη φράση ήταν "δεν ξέρω". Η αλλαγή ήταν εντυπωσιακή από την στιγμή που άρχισαν να δημιουργούν και να βλέπουν ότι μπορούν. Άρχισαν να γνωρίζονται πολύ καλύτερα μεταξύ τους και ονομάστηκαν "Η ομάδα της χαράς"! Επίσης εντυπωσιακή ήταν και η προσωπική εξέλιξη του καθενός ξεχωριστά. Η κα Ε., ενώ στην αρχή ήταν πολύ σφιγμένη και αγχωμένη ότι έπρεπε να κάνει μία πιστή και τέλεια αντιγραφή της φωτογραφίας της, στο τέλος άρχισε να διασκεδάζει γιατί μπορούσε πια να αυτοσχεδιάζει! Η κα Ευ. την πρώτη φορά που πήρε την φωτογραφική μηχανή δεν τα κατάφερε. Την δεύτερη φορά επέστρεψε με πολλές φωτογραφίες. Παράλληλα στη ζωγραφική της εστίαζε σε πράγματα που δεν μπορούσε να κάνει πια όπως την χειμερινή κολύμβηση αλλά ήθελε να την θυμάται. Η κα Γ. ερχόταν πάντα με φωτογραφίες, εστίαζε στις αγαπημένες της οικογενειακές συγκεντρώσεις και σιγά σιγά μοιραζόταν τις προσωπικές στιγμές με τον σύζυγο της. Η κα Ο. ξεκινώντας είχε δυσκολίες να τελειώσει το ζωγραφικό της έργο κατέληξε να αυξήσει την ταχύτητα και την ευελιξία στην χρήση υλικών. Ο κ. Κ., που τα έργα του αρχίζαν και τελειώνανε μέσα σε πέντε γραμμές, έμαθε στο τέλος να τις εμπλουτίζει με χρώματα από νερομπογιές. Η κα Σ. όταν δεν έφερε φωτογραφία, ερχόταν έτοιμη με ένα θέμα που ήθελε να ζωγραφίσει, κυρίως σε σχέση με την φύση και τα έντομα, όλο χαρά. Ο κ. Κω. δεν κατάφερε ποτέ να φέρει φωτογραφία. Αποτύπωνε όμως τις αναμνήσεις του στο χαρτί για να θυμηθεί την Αμερική που τόσο του έλειπε. Όταν όμως συνδέθηκε με τα υπόλοιπα μέλη, ξεκίνησε ένα μεγάλο πορτραίτο όλης της ομάδας και άφησε για λίγο πίσω το παρελθόν. Η κα Ελ., η καλλιτέχνης της παρέας που όλη την καμάρωναν και την θαύμαζαν γιατί ήξερε να ζωγραφίζει αρκετά καλά, έδινε δώρα στους υπόλοιπους και τους βοηθούσε με τις ιδέες της. Ήταν και άλλοι που ήρθαν για μία ή δύο φορές, ζωγράφιζαν με φόβο μικρού παιδιού, αλλά πάντα τα κατάφερναν.

Οι συγκινητικές στιγμές ήταν πάρα πολλές. Οι αναμνήσεις που φέρνανε μέσα από τις φωτογραφίες συνοδεύονταν από πόνο για κάτι που χάθηκε ή από φόβο μην χαθεί. Όμως ο θαυμασμός και τα γέλια πάντα δίνανε το παρόν, ειδικά μετά τη ζωγραφική για το πώς ο καθένας απεικόνιζε αυτό για το οποίο μιλούσε. Αντάλλαξαν ζωγραφικά δώρα, έγραψαν τα ονόματα αναμεταξύ τους για να τα θυμούνται, βγάλανε αναμνηστικές φωτογραφίες και όπως λέγανε οι Πέμπτες έγιναν οι αγαπημένες τους.

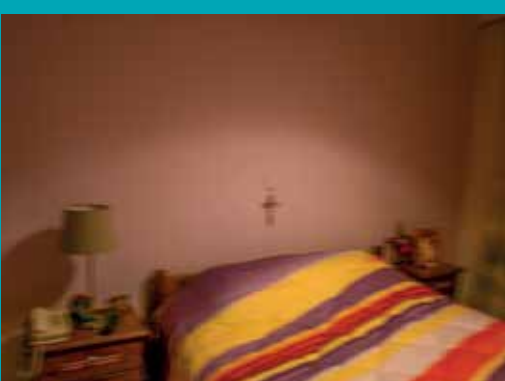
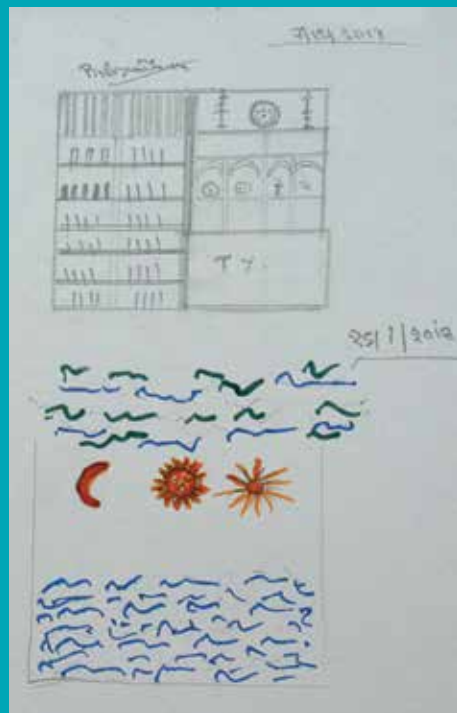
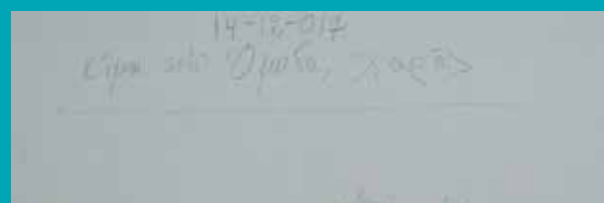
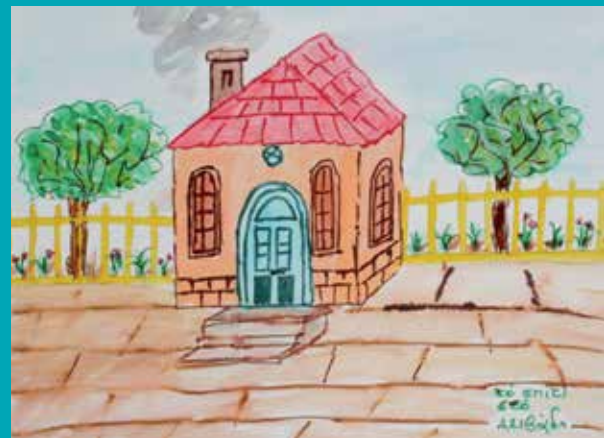
Στην τελευταία συνάντηση εστίασα στο παιχνίδι όπου ζωγραφίζαμε εκ περιτροπής ο ένας την ζωγραφιά του άλλου ανά δύομισι λεπτά. Είδα και είδαν να αυξάνεται η ταχύτητα, η έμπνευση και η χαρά σε κάθε αλλαγή. Στο τέλος ο καθένας παρέλαβε μία ζωγραφιά ζωγραφισμένη από δέκα διαφορετικούς ανθρώπους. Η ικανοποίηση και η χαρά τους για το τελικό αποτέλεσμα ήταν μεγάλη.

Φεύγω και θα θυμάμαι το παράπονό τους ότι δυστυχώς παρόμοια εργαστήρια κρατάνε λίγο. Κρατάω τη χαρά και την επιβεβαίωση ότι μέσω της δημιουργίας ένας άνθρωπος μπορεί να εξελιχθεί σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής του.

Αναστασία Βλάχακη

Φωτογράφος, Inclusive Arts Practitioner





# Ανακαλύπτοντας πάλι τη γειτονιά μου (μέρος Γ')

Επιστροφή στα γνωστά κτίρια επί της οδού Βασιλiewς Κωνσταντίνου, το Βυζαντινό Μουσείο, το Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, το Ωδείο Αθηνών και τα ερείπια του Λυκείου του Αριστοτέλη το οποίο ιδρύθηκε σε κατάφυτη περιοχή, εκτός της πόλεως των Αθηνών, εν μέσω δύο ποταμών του Ηριδανού και του Ιλισσού. Ο Αριστοτέλης, ο οποίος γεννήθηκε το 384 π.Χ., ίδρυσε σχολή το 335 π.Χ. και δίδαξε εκεί περίπου 12 χρόνια. Συγκέντρωσε εκατοντάδες χειρόγραφα και χάρτες δημιουργώντας την πρώτη μεγάλη βιβλιοθήκη. Μετά τον θάνατο του μαθητού του Μ. Αλεξάνδρου, έφυγε από την Αθήνα για την Χαλκίδα την πατρίδα της μητέρας του, όπου και πέθανε το 322 π.Χ. σε ηλικία 62 ετών. Η σωρός του μεταφέρθηκε στα Στάγαιρα την γενέτειρά του όπου και ετάφη με τιμές.

Ακριβώς πάνω από το Λύκειο βρίσκεται το Βυζαντινό Μουσείο, το οποίο στεγάζεται στην "Επαυλή των Ιλισσιών", μια από τις οικίες της Δουκίσσης Πλακεντίας, έργο του Στ. Κλεάνθη το 1848. Η Αμερικανογαλλίδα Sofi de Marbous Lebren, η οποία ήλθε στην Ελλάδα, υπήρξε σύζυγος του Δούκα της Πλακεντίας, πόλης της Β. Ιταλίας, που είχε κατακτήσει ο Μ. Ναπολέων τον 18ο αιώνα. Μετά τον θάνατο της κόρης της, η προσωπικότητά της περιγράφεται εκκεντρική ζώντας στην Πεντέλη την εποχή της δράσεως των Ιησών. Πέθανε το 1854 σε ηλικία 69 ετών αφήνοντας κληροδοτήματα στο Ελλ. Δημόσιο τα οποία διαχειρίστηκε ο τραπεζίτης Γ. Σκουζές.

Αλλά περπατώντας και διαβάζοντας κουράστηκα λίγο, νιώθω όμως πολύ ευχαριστημένη, γιατί ήδη η γειτονιά μου σιγά-σιγά μου γίνεται φιλική. Τώρα σκέφτομαι να ανέβω τα σκαλάκια, που είναι στο πλάι της οδού Σταδίου και οδηγούν στην οδό Άγρας. Η Άγρα ήταν δήμος της αρχαίας Αθήνας με το όνομα Αγραύλη. Εδώ υπάρχει το σπίτι του μεγάλου μας ποιητή Γ. Σεφέρη.

Στο μυαλό μου έρχεται το απαγορευμένο τραγούδι του Μ. Θεοδωράκη σε στίχους του Γ. Σεφέρη "Άρνηση", στο περιγιάλι το κρυφό όπως είναι γνωστό. Στα ελληνικά γράμματα ο Γ. Σεφέρης εμφανίστηκε το 1931 με την ποιητική συλλογή "Στροφή". Η καθιέρωση του Σεφέρη ως μείζονος ποιητή έγινε το 1935, με την ποιητική συλλογή "Μυθιστόρημα". Από την δεκαετία του '50 το έργο του Σεφέρη μεταφράστηκε και εκτιμήθηκε στο εξωτερικό. Συνέπεια αυτού ήταν η βράβευση του με το Νόμπελ Ποιοτεχνίας δύο μήνες μετά το θάνατό του, τον Δεκέμβριο του 1971.

Η κηδεία του έλαβε αντιδικτατορικό χαρακτήρα. Πλήθος κόσμου

τον συνοδεύει τραγουδώντας το απαγορευμένο τραγούδι "Στο περιγιάλι το κρυφό".

Στο τέρμα της οδού Άγρας συναντώ την οδό Αρχιμήδους, πίσω από το Στάδιο. Μεγάλος δρόμος που ξεκινάει στη μέση περίπου και κάθετα στη Μ. Μουσούρου και φτάνει μέχρι την πλατεία Πλαστήρα. Ο Αρχιμήδης ήταν φυσικός και μαθηματικός της αρχαιότητας και σ' αυτόν ανήκουν οι φράσεις "εύρηκα-εύρηκα" και "μη μου τους κύκλους τάραττε". Στο δρόμο αυτόν υπάρχουν ωραία νεοκλασικά, πολλά καταστήματα και καταλήγει στην οδό Ευφράνορος, όπου βρίσκεται και η γνωστή πλατεία Πλαστήρα.

Στην πλατεία Πλαστήρα συναντιούνται δύο πολύ γνωστοί δρόμοι. Η οδός Ερατοσθένους και η οδός Ευτυχίδου. Η πρώτη είναι κάθετος στη Βασιλiewς Κων/νου και μετά την πλατεία Πλαστήρα συνεχίζει η Ευτυχίδου. Αλλά σκέφτομαι πως παρασύρθηκα και έφτασα πια στο Παγκράτι, θα συνεχίσω όμως, γιατί έχει ενδιαφέρον. Στους δρόμους αυτούς αξίζει να σταθώ στην εκκλησία του Αγ. Σπυρίδωνα και δίπλα της στο ημιτελές ακόμη Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης. Η Ερατοσθένους διακόπτει την οδό Ιωάννου Φωκιανού εκεί όπου σήμερα βρίσκεται το Φιλοτελικό Μουσείο. Η οδός καταλήγει στην Πλατεία Προσκόπων ή Μ.Χατζηδάκη. Ποιός αλήθεια δεν ξέρει,



δεν έχει σιγοτραγουδήσει το θάνατο τραγούδι του ή τα παιδιά του Πειραιά!!! Με το τραγούδι αυτό το 1961 κέρδισε το Όσκαρ καλύτερου, πρωτότυπου τραγουδιού. Το έγραψε για την ταινία του Ζυήλ Ντασέν, "Ποτέ την Κυριακή". Το 1960 ήταν επίσης μια χρονιά με διακρίσεις και βραβεία. Του απονεμήθηκε το πρώτο βραβείο στο Β' φεστιβάλ ελαφρού τραγουδιού για το «Κυπαρισσία» και την «Τιμωρία» με την Νανά Μούσχουρη. Μερικά από τα πολύ γνωστά έργα του είναι το Παραμύθι χωρίς όνομα, ο κύκλος με την Κιμωνία, η Οδός Ονείρων και το Χαμόγελο της Τζοκόντα. Το 1989 ιδρύει την Ορχήστρα Χρωμάτων και παρουσιάζει έργα κλασικών και σύγχρονων συνθετών.

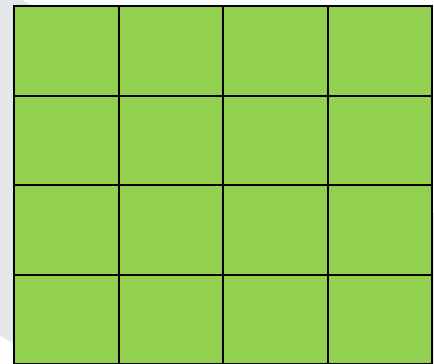
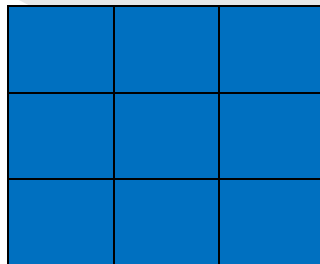
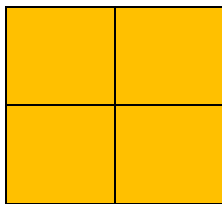
Ο Μάνος Χατζιδάκης πέθανε στις 15 Ιουνίου 1994 αφήνοντας πίσω του τεράστιο έργο. ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ...

Από τα μέλη της ομάδας πρόληψης του Κέντρου Ημέρας Παγκρατίου  
Γουβαλάρη Σοφία, Καζατζίδου Ερμοφίλη  
Μπουτοπούλου Σμαργάδα, Πρωίου Μαρία  
Σάμπων Νίκη, Σκλάβου Παναγιώτα, Χάρρις Άντζελα



# Ασκήσεις Νοητικής Ενδυνάμωσης

1. Μετρήστε προσεκτικά! Πόσα τετράγωνα περιέχονται σε καθένα από τα παρακάτω σχήματα;



2. Για κάθε γράμμα της αλφαβήτου βρείτε και γράψτε 2 αντικείμενα που υπάρχουν στο χώρο γύρω σας. Αν για κάποιο γράμμα δεν υπάρχει αντικείμενο αφήστε το κενό.

Α	Ι	Ρ
Β	Κ	Σ
Γ	Λ	Τ
Δ	Μ	Υ
Ε	Ν	Φ
Ζ	Ξ	Χ
Η	Ο	Ψ
Θ	Π	Ω

# Ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας για την Άνοια

Ένας **πολύχρωμος** και **ζωντανός** οργανισμός φροντίδας ηλικιωμένων υποδέχεται εσάς και τους οικείους σας και σας προτείνει ένα ιδιαίτερο μοντέλο φροντίδας ανθρώπων με άνοια, πρωτόγνωρο για τα ελληνικά δεδομένα. Στον Άκτιο ακολουθούμε **δυναμικό μοντέλο λειτουργίας**. Με συχνές **εναλλαγές** στη διακόσμηση, ανάλογα με την εποχή του έτους, **πολλές δραστηριότητες** και **απασχόληση, χρώματα, φως** και **μουσική**, πετύχαμε να δημιουργήσουμε έναν χώρο φιλοξενίας ο οποίος σφύζει από **ζωή**. Επιδιώκουμε οι μονάδες του Άκτιου να έχουν την **ατμόσφαιρα** και την **ενέργεια παιδικού σταθμού**, να είναι **χώροι ζωής και υγείας** και όχι συμβατικά κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων.



Μακροχρόνια Φιλοξενία • Βραχεία Φιλοξενία • Σταθμός Απασχόλησης Ηλικιωμένων • Ομάδες Δραστηριοτήτων  
Νοητική Ενδυνάμωση • Φυσικοθεραπεία • Άσκηση • Νοσηλευτική Φροντίδα • Ιατρική Παρακολούθηση  
Νευροψυχολογική Αξιολόγηση • Φροντίδα στο Σπίτι • Ενημέρωση και Υποστήριξη Οικογενειών • Εκπαίδευση



## Άκτιος & Άκτιος Μονάδα Alzheimer

Οδός Ηπείρου 17, Αγ. Παρασκευή, ΤΚ 15341

Τηλ.: 210 6515268 - 216 9001034 • info@aktios.gr

## Άκτιος Οδηγός

Λεωφόρος Βάρνης 157, Βάρνη, ΤΚ 16672

Τηλ.: 210 8972969 - 210 8971413 • odigos@aktios.gr

## Άκτιος Αρτ Παλάς

Οδός Πεντέλης 55, Μαρούσι, ΤΚ 15126

Τηλ.: 210 8022912 - 210 8025125 • artpalace@aktios.gr



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

Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων