

NEWSLETTER

210 701 3271 | info@alzheimerathens.gr | www.alzheimerathens.gr



Αγαπητές φίλες, αγαπητοί φίλοι,

Ο Μάρτιος μας άφησε ένα πολύτιμο δώρο: την ουσιαστική επαφή με τους φροντιστές και τις φροντίστριες ατόμων με άνοια, όπως τους συναντήσαμε κατά την ετήσια εκδήλωση της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, που πραγματοποιήθηκε στις 20 Μαρτίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών.

Επικεντρωμένη στην αξία της ποιότητας ζωής στην άνοια και στη δύναμη της αποκατάστασης, η φετινή εκδήλωση στο πλαίσιο της Ημέρας Φροντιστή ατόμων με άνοια αναπτύχθηκε το πρωί ως επιστημονικό σεμινάριο για τους επαγγελματίες υγείας και το απόγευμα ως εκπαιδευτικά εργαστήρια για τους οικογενειακούς φροντιστές παρουσιάζοντας πρακτικούς τρόπους αποκατάστασης και

διατήρησης της λειτουργικότητας των πασχόντων για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, εξασφαλίζοντας μια ποιοτική καθημερινότητα.

Αποτέλεσε μια εξαιρετικά εποικοδομητική εμπειρία για όλους όσοι έδωσαν το παρών: τόσο για τους επαγγελματίες υγείας όσο και τους οικογενειακούς φροντιστές.

Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών είμαστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι και χαρούμενοι από αυτή τη συνάντηση, που όχι μόνο ενδυνάμωσε τη σχέση μας με την κοινότητα των φροντιστών αλλά λειτούργησε και ως οδηγός ενίσχυσης του καθημερινού τους έργου.

Καλή αντάμωση!

Δημιουργώντας Κοινότητες Φιλικές προς την Άνοια: Ολοκληρώθηκε ο 8ος Κύκλος Εκπαίδευσης του ΕΔΔΥΠΠΥ και της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών

Ολοκληρώθηκε με επιτυχία ο 8ος κύκλος εκπαίδευσης για τη δημιουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια, που υλοποιήθηκε από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών σε συνεργασία με το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ. (ΕΔΔΥΠΠΥ), στο πλαίσιο του προγράμματος «Κοινότητες φιλικές προς την άνοια. Δημιουργία δικτύου Συμβουλευτικών Σταθμών για την άνοια στους Δήμους της Ελλάδας».

Η δράση είχε ως στόχο την ενδυνάμωση επαγγελματιών υγείας των Δήμων-Μελών του Δικτύου, προκειμένου να συμβάλουν ενεργά στη δημιουργία και λειτουργία Συμβουλευτικών Σταθμών για την Άνοια

στις τοπικές κοινωνίες. Μέσα από αυτούς τους σταθμούς θα παρέχεται ουσιαστική υποστήριξη, ενημέρωση και καθοδήγηση σε άτομα που ζουν με άνοια, καθώς και στους φροντιστές τους.

Η εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά σε μορφή διήμερου σεμιναρίου, με τη συμμετοχή 33 επαγγελματιών υγείας από τους Δήμους Αλμωπίας, Αργολογίου, Ιεράς Πόλης Μεσολογγίου, Δράμας, Κορινθίων, Λοκρών, Λυκόβρυσης-Πεύκης, Μεγαρέων, Ξάνθης, Παιανίας, Πάρου, Σοφάδων και Φαρσάλων.

Από το 2018 έως σήμερα, η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών έχει εκπαιδεύσει συ-

νολικά 407 επαγγελματίες υγείας, ενισχύοντας σταθερά το δίκτυο υποστήριξης για την άνοια σε όλη τη χώρα.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα εστίασε σε κρίσιμα ζητήματα όπως η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και η ολιστική υποστήριξη των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους. Μέσα από διαδραστικές εισηγήσεις, πρακτικά παραδείγματα και ανταλλαγή εμπειριών, οι συμμετέχοντες απέκτησαν πολύτιμα εργαλεία για την παροχή ποιοτικών και εξειδικευμένων υπηρεσιών.

Σημαντική ήταν η συμβολή της επιστημονικής ομάδας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών.

Εισηγητές στην εκπαίδευση ήταν οι Κύνθια Κονδύλη, νευρολόγος και επιστημονικά υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στο Ηράκλειο Αττικής, Κωστής Προύσας, ψυχολόγος και Δρ. Γεροντολογίας, Αγγελική Τσάπανου, νευροψυχολόγος και επιστημονικά υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στον Πειραιά, Νικολέττα Γερονικόλα, νευροψυχολόγος και επιστημονικά υπεύθυνη Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια στην Πανόρμου, Βασιλική Εξαρχάκου, ψυχολόγος και Νάντια Αβράμη κοινωνική λειτουργός.

Η πρωτοβουλία αυτή επιβεβαιώνει τη διαρκή δέσμευση της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στην εκπαίδευση των επαγγελματιών της τοπικής αυτοδιοίκησης και στην ανάπτυξη ενός ισχυρού και προσβάσιμου δικτύου υπηρεσιών για την άνοια. Οι νέοι Συμβουλευτικοί Σταθμοί που θα δημιουργηθούν αναμένεται να αποτελέσουν πολύτιμα σημεία αναφοράς για τις τοπικές κοινωνίες, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους.



Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών στο νέο podcast επεισόδιο της Ελληνικής ΟΡΝΙΘΟΛΟΓΙΚΗΣ Εταιρείας.



Η Δανάη Γιαννακοπούλου, κοινωνική λειτουργός στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, υπογράμμισε: «Η επαφή με τη φύση δεν αποτελεί απλώς μορφή ψυχαγωγίας: συνδέεται άμεσα με τα δικαιώματα και την ποιότητα ζωής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.»

Από την Ελληνική ΟΡΝΙΘΟΛΟΓΙΚΗ Εταιρεία συμμετείχαν:

- Η Ευγενία Πανώριου, Συντονίστρια Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης
- Η Λίλα Δερουγγέρη, Υπεύθυνη Προγραμμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης
- Η Μαρία Παπαθανασίου, Συνεργάτης Τμήματος Επικοινωνίας

Οι επαγγελματίες υγείας του Κέντρου Ημέρας για άτομα με άνοια της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών στο Ηράκλειο Αττικής, συμμετείχαν σε επεισόδιο της σειράς podcast της Ελληνικής ΟΡΝΙΘΟΛΟΓΙΚΗΣ Εταιρείας, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ Rooted.

Στο επεισόδιο αναπτύχθηκε μια ουσιαστική και εμπειριστατωμένη συζήτηση για τον ρόλο του φυσικού περιβάλλοντος στην ψυχική και νοτική υγεία. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σημασία της επαφής με τη φύση σε όλες τις ηλικίες — και κυρίως στην τρίτη ηλικία.

Στη συζήτηση συμμετείχαν:

Η Κύνθια Κονδύλη, νευρολόγος και επιστημονικά υπεύθυνη του Κέντρου Ημέρας, η οποία ανέδειξε τους βιολο-

γικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η φύση επιδρά θετικά στον οργανισμό: «Η έκθεση στο φυσικό περιβάλλον μειώνει τις ορμόνες του στρες, ενισχύει τη φυσική ανοσία και φαίνεται να έχει νευροπροστατευτική δράση. Σε όλο και περισσότερες χώρες, προγράμματα βασισμένα στη φύση ενσωματώνονται ως συμπληρωματική προσέγγιση στη φαρμακευτική αγωγή.»

Η Ήρια Μεγαγιάννη, νευροψυχολόγος στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, τόνισε τη σημασία της φύσης για τη συναισθηματική ισορροπία: «Στην τρίτη ηλικία, όπου οι αλλαγές και οι απώλειες είναι πιο έντονες, η φύση μπορεί να λειτουργήσει ως μια “ασφαλής βάση”, προσφέροντας σταθερότητα, συναισθηματική ρύθμιση και χώρο για επαναπροσδιορισμό του εαυτού.»

Το επεισόδιο αναδεικνύει με σαφήνεια ότι η επαφή με τη φύση δεν είναι πολυτέλεια, αλλά βασικός πυλώνας πρόληψης, ενδυνάμωσης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής — ιδιαίτερα για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Παράλληλα, η επιστημονική τεκμηρίωση τέτοιων παρεμβάσεων ανοίγει τον δρόμο για την ενσωμάτωσή τους σε οργανωμένες πολιτικές υγείας και κοινωνικής φροντίδας.

Ακούστε το επεισόδιο εδώ:

[HOS 4 - Φύση και Νους](#)



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Περιφερειακό
Πρόγραμμα
«ΑΤΤΙΚΗ»

Ημέρα Φροντιστή 2026:

Εμπειρίες, γνώση και ουσιαστική υποστήριξη

Επί των ημερών μας, μια νέα εποχή έχει ξεκινήσει στον τομέα της θεραπείας της νόσου Alzheimer με την έλευση των νέων αιτιολογικών θεραπειών, των μονοκλωνικών αντισωμάτων κατά του β-αμυλοειδούς. Τα μονοκλωνικά αντισώματα στοχεύουν το β-αμυλοειδές στον εγκέφαλο των ασθενών και υπόσχονται αποτελεσματική επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου.

Έχοντας στη διάθεσή μας έγκυρους και προσιτούς βιοδείκτες και καλύτερες θεραπείες, βιώνουμε μια πολιτισμική και συστημική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και αντιμετωπίζουμε την άνοια. Μπορούμε πλέον να μιλάμε για αποκατάσταση με έμφαση στη διατήρηση της λειτουργικότητας, της αξιοπρέπειας και της ποιότητας ζωής.

Η Παρασκευή 20 Μαρτίου 2026 ήταν μια ημέρα αφιερωμένη στους οικογενειακούς φροντιστές και στους επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με την φροντίδα ατόμων με άνοια, στο πλαίσιο του θεσμού της ΗΜΕΡΑΣ ΤΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ που έχει καθιερωθεί πάνω μια δεκαετία από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών ως ένδειξη αναγνώρισης του δύσκολου έργου που επιτελούν. Στο πλαίσιο αυτό, πραγματοποιήθηκε με εξαιρετικά μεγάλη επιτυχία ολοήμερη ημερίδα με θέμα «Ποιότητα ζωής στην άνοια: Η δύναμη της αποκατάστασης».

Η ημερίδα αποτελούνταν από δύο μέρη: ένα πρωινό επιστημονικό σεμινάριο, απευθυνόμενο σε επαγγελματίες υγείας, και ένα απογευματινό σεμινάριο ειδικά σχεδιασμένο για οικογενειακούς φροντιστές.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, διακεκριμένοι επιστήμονες παρουσίασαν τις νεότερες εξελίξεις στη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση της άνοιας, καθώς και σύγχρονες προσεγγίσεις αποκατάστασης και φροντίδας.

Στο απογευματινό σκέλος, οι φροντιστές είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν πρακτικά παραδείγματα ασκήσεων νοητικής και σωματικής ενδυνάμωσης, καθώς και σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών. Μέσα από τη συμμετοχή τους, απέκτησαν χρήσιμες γνώσεις και εφαρμόσιμα εργαλεία για την κατ'οίκον υποστήριξη ατόμων με άνοια, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη διατήρηση της λειτουργικότητας και της αυτονομίας τους στην καθημερινή ζωή.

Η αίθουσα «Δημήτρης Μητρόπουλος» του Μεγάρου Μουσικής Αθηνών γέμισε από κόσμο, επιβεβαιώνοντας το έντονο ενδιαφέρον της κοινωνίας. Συγκεκριμένα, περισσότεροι από 400 επαγγελματίες υγείας παρακολούθησαν το πρωινό πρόγραμμα, ενώ το απόγευμα συμμετείχαν πάνω από 500 οικογενειακοί φροντιστές.

Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Υπουργείου Υγείας και άνοιξε με ομιλία της Προέδρου της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών και του Εθνικού Παρατηρητηρίου για την Άνοια, Δρ. Παρασκευής Σακκά. Χαιρετισμούς απεύθυναν, μεταξύ άλλων, ο Υπουργός Υγείας Αδωνις Γεωργιάδης, η Υφυπουργός Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας Έλενα Ράπη και ο Αντιπεριφερειάρχης Υγείας Θάνος Ασκητής.



Ιατρείο Μνήμης στον Κολωνό από την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών.

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων, ανταποκρίνεται στην ανάγκη για έγκαιρη διάγνωση, πρόληψη και ολοκληρωμένη αντιμετώπιση της άνοιας, λειτουργώντας το πρώτο Ιατρείο Μνήμης στον Δήμο. Η υπηρεσία απευθύνεται σε όλους τους πολίτες που επιθυμούν να ελέγξουν τη μνήμη τους ή παρατηρούν αλλαγές στις νοητικές τους λειτουργίες, ανεξαρτήτως ηλικίας.



Στο Ιατρείο Μνήμης παρέχονται δωρεάν:

- Διάγνωση, θεραπευτική καθοδήγηση και συστηματική παρακολούθηση ατόμων με διαταραχές μνήμης και άλλων γνωστικών λειτουργιών
- Νευροψυχολογική και λειτουργική αξιολόγηση
- Ψυχοκοινωνική υποστήριξη και ενημέρωση φροντιστών, καθώς και του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος των ωφελουμένων
- Δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της κοινότητας

Το Ιατρείο πραγματοποιεί η πρόεδρος της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών Δρ. Παρασκευή Σακκά νευρολόγος - ψυχίατρος και φιλοξενείται στο 4ο Δημοτικό Ιατρείο, στην περιοχή του Κολωνού, και λειτουργεί κάθε δεύτερη Τετάρτη του μήνα, από τις 10:00 έως τις 14:00.

Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, ενώ το επόμενο διάστημα προγραμματίζεται η επέκταση της δράσης και σε άλλες περιοχές της Αθήνας.

Ιατρείο Μνήμης στη Σαλαμίνα: Δωρεάν υπηρεσίες για άτομα με άνοια και φροντιστές

Η Κινητή Μονάδα Άνοιας της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών, με έδρα τον Πειραιά, σε συνεργασία με το 1ο Κέντρο Υγείας Σαλαμίνας, προσφέρει ένα ολοκληρωμένο Ιατρείο Μνήμης στη Σαλαμίνα, το οποίο λειτουργεί κάθε τρίτη Τετάρτη του μήνα.

Στόχος της δράσης είναι η έγκαιρη διάγνωση, η υποστήριξη και η συνολική φροντίδα των ατόμων με άνοια, καθώς και η ενδυνάμωση των οικογενειακών φροντιστών.

Στο Ιατρείο Μνήμης παρέχονται δωρεάν:

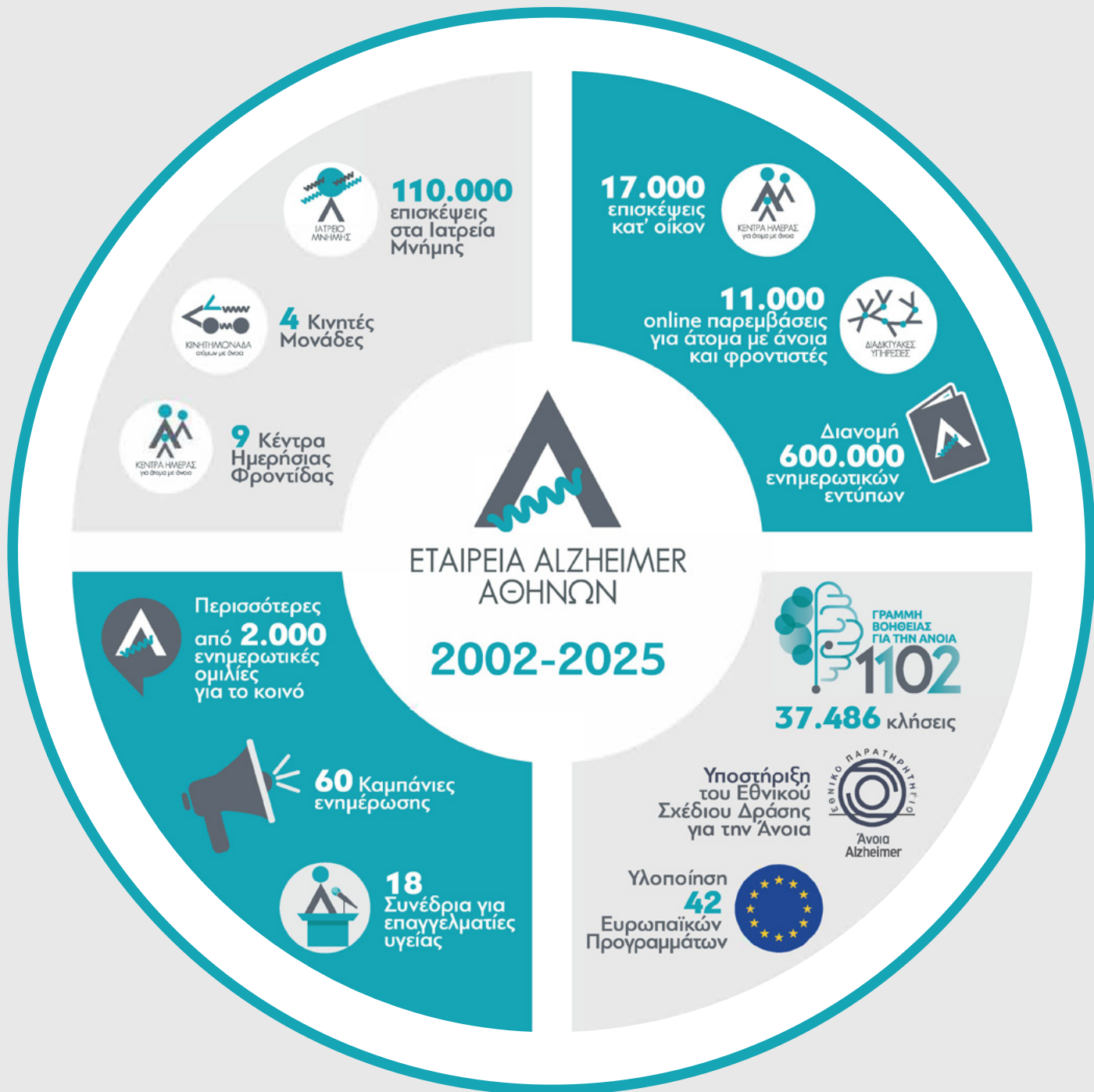
- Νευροψυχολογική αξιολόγηση από ψυχολόγο
- Ψυχιατρική εκτίμηση
- Λήψη κοινωνικού ιστορικού και καταγραφή αναγκών από κοινωνικό λειτουργό
- Ενημέρωση και καθοδήγηση φροντιστών για κοινωνικοπρονοιακά ζητήματα, θέματα εκπροσώπησης και πρακτικές ανάγκες
- Συμμετοχή σε ομάδες μη φαρμακευτικών παρεμβάσεων για άτομα με άνοια

Το Ιατρείο φιλοξενείται στον χώρο του 1ου Κέντρου Υγείας Σαλαμίνας και απευθύνεται σε άτομα που χρειάζονται αξιολόγηση μνήμης, καθώς και σε οικογένειες που αναζητούν υποστήριξη και καθοδήγηση.

Για ραντεβού, μπορείτε να καλέσετε στο 213 200 8515.

Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Υγείας

www.alzheimerathens.gr