

NEWSLETTER

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



Αγαπητές φίλες, αγαπητοί φίλοι,

Το καλοκαίρι είναι εδώ και μαζί του φέρνει την ευκαιρία να αναλογιστούμε τις σημαντικές εξελίξεις που σημειώνονται στον χώρο της άνοιας και της νόσου Alzheimer, εξελίξεις που γεννούν βάσιμη αισιοδοξία για το μέλλον των ατόμων με άνοια και των οικογενειών τους.

Σημαντικό είναι το γεγονός ότι τα νέα φάρμακα, μονοκλωνικά αντισώματα κατά του β-αμυλοειδούς, τα οποία απευθύνονται σε επιλεγμένα άτομα στα αρχικά στάδια της νόσου Alzheimer, έχουν πλέον έρθει και στη χώρα μας, αλλά δεν αποζημιώνονται ακόμη από τα ασφαλιστικά ταμεία.

Πρόκειται για μια νέα εποχή στην αντιμετώπιση της άνοιας!

Στην Εταιρεία Alzheimer Αθηνών πιστεύουμε ότι η ισότιμη και έγκαιρη πρόσβαση των ασθενών στις νέες θεραπευτικές δυνατότητες αποτελεί προτεραιότητα για όλους μας.

Παρακολουθούμε στενά τις εξελίξεις και συνεχίζουμε να συμβάλλουμε ενεργά στην ενημέρωση, την υποστήριξη και τη διεκδίκηση καλύτερων υπηρεσιών για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους. Με πίστη στη δύναμη της επιστημονικής προόδου και της συλλογικής προσπάθειας, συνεχίζουμε το έργο μας με αφοσίωση και αισιοδοξία.

Σας ευχόμαστε ένα όμορφο, ξέγνοιαστο και ασφαλές καλοκαίρι, με υγεία, δύναμη και πολλές στιγμές χαράς κοντά στους αγαπημένους σας.

Παρασκευή Σακκά
Νευρολόγος-Ψυχίατρος

Αγώνες Χωρίς Ηλικία

Οι «Αγώνες Χωρίς Ηλικία» (Ageless Games) αποτελούν μια νέα και δυναμική πρωτοβουλία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών με στόχο την προώθηση της ενεργού συμμετοχής και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων που ζουν με άνοια και παρακολουθούν τα Κέντρα Ημέρας της.

Πραγματοποιήθηκαν την Πέμπτη, 7 Μαΐου 2026, στο κλειστό γήπεδο μπάσκετ του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων, στο Μετς. Ο χώρος παραχωρήθηκε δωρεάν από τον Δήμο Αθηναίων, συμβάλλοντας σημαντικά στην επιτυχία της διοργάνωσης.

Κύριος στόχος των Αγώνων ήταν η προώθηση της ενεργού γήρανσης, της ψυχαγωγίας και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με άνοια, μέσα από ομαδικές δραστηριότητες που ενισχύουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία. Η εκδήλωση ανέδειξε αξίες όπως η συνεργασία, η αλληλεγγύη, ο σεβασμός και το ευ αγωνιζέσθαι, δημιουργώντας ένα κλίμα αποδοχής και ενθάρρυνσης.

Συμμετείχαν άτομα με άνοια που παρακολουθούν τα προγράμματα των Κέντρων Ημέρας της Εταιρείας, τα οποία έλαβαν μέρος σε ειδικά σχεδιασμένες αθλητικές και γνωστικές δραστηριότητες.

Τες, προσαρμοσμένες στις δυνατότητες και τις ανάγκες τους. Οι δραστηριότητες περιλάμβαναν απλοποιημένο μπάσκετ, ασκήσεις στόχευσης, παιχνίδια συντονισμού, δραστηριότητες μνήμης, μπόουλινγκ, γκολφ-κροκέ, βελάκια, ασκήσεις με σκάλα ευκινησίας, παζλ, σουτ σε τέρμα και ασκήσεις διπλού έργου με τη χρήση κώνων. Οι συμμετέχοντες είχαν επίσης την ευκαιρία να παίξουν διασκεδαστικά παιχνίδια μέσω της πλατφόρμας «Eligence», μιας εξειδικευμένης ψηφιακής εφαρμογής που προάγει τη γνωστική ενδυνάμωση μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες.

Η προετοιμασία των συμμετεχόντων για τους Αγώνες υποστηρίχθηκε από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας της Alzheimer Athens, κυρίως γυμναστές και φυσικοθεραπευτές, οι οποίοι σχεδίασαν εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για κάθε συμμετέχοντα. Η εκδήλωση ανέδειξε επίσης τη σημασία της άσκησης, της ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής για τη συνολική ευεξία.

Συνολικά, 200 άτομα συμμετείχαν στους Αγώνες Χωρίς Ηλικία, καθιστώντας τη διοργάνωση όχι μόνο έναν αθλητικό διαγωνισμό, αλλά και μια γιορτή ζωής, συμπερίληψης και χαράς.



Ελληνικός Σύλλογος Οικογενειακών Φροντιστών Ατόμων με Άνοια

Με πρωτοβουλία της Εταιρείας Alzheimer Αθηνών ιδρύθηκε ο Ελληνικός Σύλλογος Οικογενειακών Φροντιστών Ατόμων με Άνοια, με στόχο να στηρίξει τους ανθρώπους που φροντίζουν καθημερινά άτομα με άνοια.

Ο Σύλλογος προσφέρει ενημέρωση, εκπαίδευση, συμβουλευτική υποστήριξη και δικτύωση, ενώ παράλληλα προωθεί τη συλλογική διεκδίκηση καλύτερων υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας.

Μέσα από σεμινάρια, ομάδες υποστήριξης, δράσεις ευαισθητοποίησης και συνεργασίες με επιστημονικούς φορείς, επιδιώκει να ενδυναμώσει τους φροντιστές και να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης που συχνά συνοδεύει τον απαιτητικό αυτό ρόλο.

Μέλη μπορούν να γίνουν οι οικογενειακοί φροντιστές ατόμων με άνοια, με ετήσια συνδρομή 20€. Η συμμετοχή προσφέρει πρόσβαση σε εξειδικευμένη γνώση, ανταλλαγή εμπειριών και ενίσχυση της συλλογικής φωνής των φροντιστών και των οικογενειών τους.

Για πληροφορίες και εγγραφές:
Μερόπη Καλύμνιου | 210 7013271
mkalimniou@alzheimerathens.gr



Πρόσκληση συμμετοχής σε έρευνα για την άνοια και τη φροντίδα στην Ελλάδα

Η Εταιρεία Alzheimer Αθηνών, σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), σας προσκαλεί να συμμετάσχετε σε έρευνα μέσω ερωτηματολογίου, που πραγματοποιείται στο πλαίσιο του έργου Health-IQ.

Η έρευνα αποσκοπεί στην καλύτερη κατανόηση της εμπειρίας των ατόμων που ζουν με άνοια και των οικογενειών τους στην Ελλάδα.

Μέσα από τις απαντήσεις σας επιδιώκουμε να καταγράψουμε τις ανάγκες και τις δυσκολίες που ανακύπτουν σε διαφορετικά στάδια της διαδρομής φροντίδας των ατόμων με άνοια, από την αναγνώριση των πρώτων συμπτωμάτων και τη διάγνωση έως την παρακολούθηση, τη θεραπεία και την καθημερινή υποστήριξη.

Η συμβολή σας είναι πολύτιμη, καθώς θα βοηθήσει στην ανάδειξη των πραγματικών αναγκών και προκλήσεων και θα συμβάλει στη βελτίωση των υπηρεσιών υγείας και υποστήριξης προς τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους.

Η συμμετοχή είναι ανώνυμη και εθελοντική, ενώ όλες οι πληροφορίες που θα συλλεχθούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Πατήστε εδώ για να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τον χρόνο, τη συμμετοχή και την πολύτιμη συμβολή σας.



Ασκήσεις Νοητικής Ενδυνάμωσης

Ανακαλύψτε ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, ώστε να επιλέξετε εκείνες που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες σας. Κατεβάστε τις δωρεάν και αξιοποιήστε δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο σας, ενισχύοντας τη μνήμη, την προσοχή και άλλες σημαντικές γνωστικές λειτουργίες.

Επίπεδο 1

Απλές ασκήσεις για καθημερινή νοητική εξάσκηση.

Πατήστε εδώ για να κατεβάσετε δωρεάν τις ασκήσεις | Επίπεδο 1

Επίπεδο 2

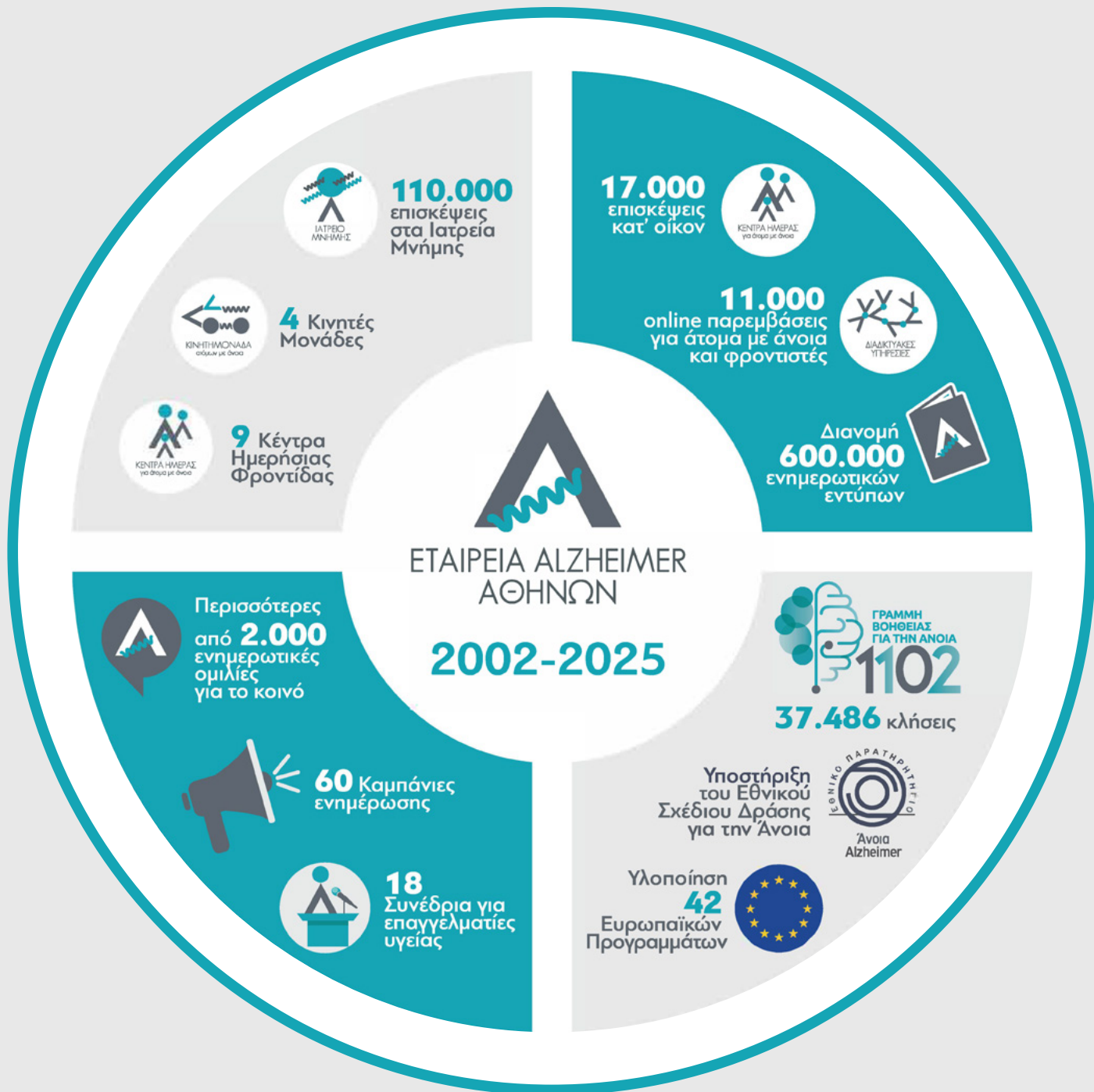
Ασκήσεις μέτριας δυσκολίας για περισσότερη νοητική ενεργοποίηση.

Πατήστε εδώ για να κατεβάσετε δωρεάν τις ασκήσεις | Επίπεδο 2

Επίπεδο 3

Πιο απαιτητικές ασκήσεις για όσους επιθυμούν μεγαλύτερη πρόκληση.

Πατήστε εδώ για να κατεβάσετε δωρεάν τις ασκήσεις | Επίπεδο 3



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Υγείας

www.alzheimerathens.gr