

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ  
& ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Λαμία, 14-05-2021

Α.Π.: 1457

Ταχ. Διεύθυνση : Λ. Καλυβίων 2, Λαμία  
Ταχ. Κώδικας : 35132  
Πληροφορίες : Χ. Κασαράς  
Τηλέφωνο : 2231354721  
Τηλεομοιότυπο : 2231354720  
Email : [pta-ster@otenet.gr](mailto:pta-ster@otenet.gr)

ΠΡΟΣ:  
ΟΠΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ**

**ΘΕΜΑ: Πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος για συμμετοχή στη δράση “ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια” που αφορά πρόγραμμα δωρεάν εκπαίδευσης (τηλε-εκπαίδευση σύγχρονη και ασύγχρονη) και υποστήριξης φροντιστών ατόμων με άνοια στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας, στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης «Δομή υποστήριξης δράσεων κοινωνικής ένταξης - ΓΕΦΥΡΑ», του Ε.Π. «Στερεά Ελλάδα 2014-2020».**

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
ΤΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

Έχοντας υπόψη:

1. Τον Νόμο 2218/1994 (ΦΕΚ90Α') με τίτλο «Ίδρυση νομαρχιακής αυτοδιοίκησης, τροποποίηση διατάξεων για την πρωτοβάθμια αυτοδιοίκηση και την περιφέρεια και άλλες διατάξεις», και ειδικότερα τα άρθρα 53, 54, 55 & 56.
2. Τον Νόμο 3852/2010 (ΦΕΚ87Α') με τίτλο «Νέα Αρχιτεκτονική της Αυτοδιοίκησης και της Αποκεντρωμένης Διοίκησης - Πρόγραμμα Καλλικράτης» και ειδικότερα τα άρθρα 190, 191, 192 & 193.
3. Την αριθμ.4150/10-11-2016 Απόφαση ένταξης της Πράξης «Δομή υποστήριξης δράσεων κοινωνικής ένταξης - ΓΕΦΥΡΑ» με κωδικό ΟΠΣ5001973 στο Επ. Πρόγραμμα «Στερεά Ελλάδα 2014 -2020» όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει.
4. Την αριθμ.235/6-2-2017 Απόφαση υλοποίησης με ίδια μέσα του έργου «Δομή υποστήριξης δράσεων κοινωνικής ένταξης - ΓΕΦΥΡΑ» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5001973 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει.



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## Προσκαλεί

1. **Οικογενειακούς φροντιστές** ατόμων με άνοια
2. **Επαγγελματίες φροντιστές** ατόμων με άνοια
3. **Λοιπούς φροντιστές** ατόμων με άνοια

όπως εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους για συμμετοχή στη δράση **“ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια”** σύμφωνα με τα ακόλουθως οριζόμενα.

Αντικείμενο της δράσης **“ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια”** αποτελεί η δωρεάν εκπαίδευση (τηλε-εκπαίδευση σύγχρονη και ασύγχρονη) και η υποστήριξη φροντιστών ατόμων με άνοια στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας

Το πρόγραμμα θα επικεντρώνεται στις ειδικές ανάγκες των φροντιστών, παρέχοντας:

- Πρόσβαση σε απαραίτητη πληροφόρηση για τα συμπτώματα άνοιας, την εξέλιξη και τις διαθέσιμες θεραπείες.
- Συγκεκριμένες δεξιότητες που επιτρέπουν αποτελεσματική αντιμετώπιση της σωματικής, ψυχολογικής και οικονομικής επιβάρυνσης της άνοιας.
- Ατομικές ή /και ομαδικές συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης.

Παράλληλα θα δοθούν οι κατάλληλες γνώσεις για την πρόληψη στην ψυχική υγεία συνεπειών ενδεχόμενου νέου κύματος της πανδημίας.

Το πρόγραμμα, συνολικής διάρκειας οκτώ (8) εβδομάδων περιλαμβάνει διαδικτυακά σεμινάρια, τα οποία θα πραγματοποιούνται Τρίτη και Τετάρτη (6:00μμ μέχρι 9:00μμ) καθώς και ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης.

Τα άτομα που εμπλέκονται στην φροντίδα των ατόμων με άνοια τυπικά ή άτυπα, μέσα από τα εκπαιδευτικά σεμινάρια θα μάθουν:

- Να κατανοούν τα χαρακτηριστικά των ανοϊκών διαταραχών και τις διαστάσεις του ρόλου τους ως φροντιστές.
- Να αναγνωρίζουν προβληματικές καταστάσεις που σχετίζονται με την παροχή φροντίδας ατόμου με άνοια και να τις επιλύουν.
- Να εμπλέκουν το άτομο με άνοια σε δραστηριότητες με νόημα ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται.
- Να εποπτεύουν δραστηριότητες σωματικής και νοητικής ενδυνάμωσης για το άτομο που φροντίζουν.
- Να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων για να παρέχουν στο άτομο προσωποκεντρική φροντίδα.



#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Με την παρακολούθηση ατομικών ή/ και ομαδικών συνεδριών, οι φροντιστές θα είναι σε θέση να:

- Να ενισχύσουν στοιχεία που συμβάλλουν στην ψυχική τους ανθεκτικότητα.
- Να ανταπεξέρχονται αποτελεσματικά στην καθημερινότητά τους.

Το πρόγραμμα της δράσης ανά εβδομάδα παρατίθεται συνοπτικά στο παράρτημα της παρούσας πρόσκλησης.

### ΑΡΘΡΟ 1: ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια»

#### 1. Φορέας υλοποίησης:

Φορέας υλοποίησης της δράσης «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια», ορίζεται η Δομή “ΓΕΦΥΡΑ” του Περιφερειακού Ταμείου Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδας.

#### 2. Επιστημονική Υποστήριξη

Η επιστημονική υποστήριξη του προγράμματος παρέχεται από την “Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Χαλκίδας”.

#### 3. Ωφελούμενοι:

Άμεσα ωφελούμενοι ορίζονται άτομα με άνοια που κατοικούν στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

Έμμεσα Ωφελούμενοι και αιτούντες – αιτούσες της εκπαίδευσης (τηλε-εκπαίδευση σύγχρονη και ασύγχρονη) ορίζονται οι Οικογενειακοί, Επαγγελματίες και Λοιποί φροντιστές ατόμων με άνοια που κατοικούν στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

#### 4. Αριθμός ωφελουμένων:

Ο αριθμός ωφελουμένων που δύναται να συμμετάσχει στο πρόγραμμα ανέρχεται σε 250 άτομα.

#### 5. Οικογενειακούς φροντιστές:

Φροντιστές ατόμων με άνοια οι οποίοι προέρχονται από το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον του πάσχοντα.

#### 6. Επαγγελματίες φροντιστές:

Φροντιστές ατόμων με άνοια οι οποίοι παρέχουν τις υπηρεσίες τους επαγγελματικά.

#### 7. Λοιποί φροντιστές

Φροντιστές ατόμων με άνοια οι οποίοι δεν προέρχονται από οικογενειακό περιβάλλον των πασχόντων και παρέχουν φροντίδα εθελοντικά.



## ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

### ΑΡΘΡΟ 2: ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Οι οικογενειακοί, επαγγελματίες και λοιποί φροντιστές, που επιθυμούν να εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους να συμμετάσχουν στην εν λόγω δράση, θα πρέπει να πληρούν αθροιστικά τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1. Η μόνιμη και κύρια κατοικία τους να βρίσκεται στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και να είναι Έλληνες πολίτες με ελληνική υπηκοότητα ή πολίτες λοιπών κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή πολίτες άλλων κρατών νομίμως διαμένοντες στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.
2. Να κατέχουν Αριθμό Φορολογικού Μητρώου (ΑΦΜ) και Αριθμό Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ) της ημεδαπής.
3. Ο άμεσα ωφελούμενος να έχει διαγνωστεί με άνοια.
4. Ο άμεσα ωφελούμενος να μη διαμένει σε οργανωμένη δομή φιλοξενίας ή φροντίδας, αλλά στην οικία του.
5. Ο άμεσα ωφελούμενος να διαμένει στα γεωγραφικά όρια της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας.

### ΑΡΘΡΟ 3: ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΙ

#### 3.1. Διαδικασία Υποβολής «Αίτησης συμμετοχής ωφελούμενου»

Κάθε ενδιαφερόμενος φροντιστής για να συμμετάσχει στην παρούσα δράση θα πρέπει:

- Να συμπληρώσει ηλεκτρονικά την φόρμα «Αίτηση Συμμετοχής Ωφελούμενου» για τη δράση «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια» η οποία έχει αναρτηθεί στην Ιστοσελίδα της Δομής «ΓΕΦΥΡΑ» [www.gefyra.com.gr](http://www.gefyra.com.gr) και η οποία επέχει θέση Υπεύθυνης Δήλωσης.

Σε περίπτωση εξαιρετικής αδυναμίας ηλεκτρονικής υποβολής της αίτησης συμμετοχής, οι αιτούντες – αιτούσες έχουν τη δυνατότητα να προσέρχονται, τηρουμένων των μέτρων προστασίας ενάντια στην εξάπλωση της πανδημίας COVID-19, στα κατά τόπους γραφεία του Περιφερειακού Ταμείου Ανάπτυξης – Γραφεία Δομής «ΓΕΦΥΡΑ» ή στα Κέντρα Κοινότητας των Δήμων της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, προκειμένου να υποβάλλουν την αίτηση συμμετοχής τους.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Με την υποβολή της Αίτησης συμμετοχής ωφελούμενου - Υπεύθυνη Δήλωση, παρέχεται η συναίνεση του αιτούντος για την αυτεπάγγελτη αναζήτηση των απαιτούμενων πληροφοριών μέσω των Πληροφοριακών Συστημάτων της Δημόσιας Διοίκησης για την επαλήθευση των κριτηρίων επιλογής (Ανεξάρτητη Αρχή Δημοσίων Εσόδων κ.λπ.).
- Οι ωφελούμενοι που θα επιλεγούν, σύμφωνα με τη διαδικασία κατάταξης που περιγράφεται στην παράγραφο 3.3., θα λάβουν μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που θα επιβεβαιώνει την ένταξη τους στο πίνακα δικαιούχων στο οποίο θα τους δίνονται συγκεκριμένες πληροφορίες για τον τρόπο συμμετοχής στους στη δράση.



#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

### 3.2. Προθεσμία υποβολής «Αίτησης συμμετοχής ωφελούμενου»

Καταληκτική ημερομηνία για την υποβολή της αιτήσεως συμμετοχής ορίζεται η Παρασκευή 28/05/2021 και ώρα 14:00.

### 3.3. Διαδικασία επιλογής

Οι αιτούντες που πληρούν τις προϋποθέσεις θα καταταγούν σε πίνακα ωφελουμένων με σειρά προτεραιότητας. Προτεραιότητα στην ένταξη στον πίνακα δικαιούχων θα δοθεί κατά σειρά στους οικογενειακούς φροντιστές, στους λοιπούς φροντιστές και τέλος στους επαγγελματίες φροντιστές.

Η κατάταξη των δικαιούχων γίνεται με βάση την ημερομηνία και την ώρα καταχώρισης της αίτησής στους στο πληροφοριακό σύστημα της της Δομής «Γέφυρα» [www.gefyra.com.gr](http://www.gefyra.com.gr).

### 3.4. Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα της Δομής «Γέφυρα» [www.gefyra.com.gr](http://www.gefyra.com.gr) στις 31/5/2021.

Οι φροντιστές θα ενημερωθούν με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

### 3.5 Ενστάσεις

Όποιος δεν επιλεγεί δύναται να καταθέσει, **ένσταση** εντός αποκλειστικής προθεσμίας πέντε (5) ημερών από την ανάρτηση των πινάκων δικαιούχων στην ιστοσελίδα της Δομής «Γέφυρα» [www.gefyra.com.gr](http://www.gefyra.com.gr), αποκλειστικά με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [info@gefyra.com.gr](mailto:info@gefyra.com.gr). Σε περίπτωση που η λήξη της προθεσμίας συμπίπτει με αργία, η προθεσμία υποβολής μετατίθεται στην πρώτη εργάσιμη που ακολουθεί.

### 3.6. Υποχρεώσεις

Οι φροντιστές που θα επιλεγούν θα πρέπει να παρακολουθήσουν τις εκπαιδευτικές δράσεις μέσω διαδικτύου κατά τις ημερομηνίες και ώρες που θα οριστούν.

## ΑΡΘΡΟ 4: ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ στη δράση «ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια»

Οι ωφελούμενοι συμμετέχουν στο πρόγραμμα χωρίς χρηματική επιβάρυνση εκ μέρους τους καθώς η συμμετοχή τους **παρέχεται δωρεάν**.

Οι πόροι για την υλοποίηση της δράσης βαρύνουν τον προϋπολογισμό της Πράξης «Δομή υποστήριξης δράσεων κοινωνικής ένταξης - ΓΕΦΥΡΑ», με Κ.Α. 2016ΕΠ05610024 και κωδικό ΟΠΣ 5001973 του Ε.Π. «Στερεά Ελλάδα 2014-2020», Πακέτο Εργασίας 2 (ΠΕ 2) "Παρέμβαση-υποστήριξη" και ειδικότερα Π2.2 "Υπηρεσίες καταγραφής αναγκών υποστήριξης - Υπηρεσίες Παρέμβασης"



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

## ΑΡΘΡΟ 5: ΔΗΜΟΣΙΟΤΗΤΑ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Η Πρόσκληση της Δράσης θα αναρτηθεί στο πρόγραμμα ΔΙΑΥΓΕΙΑ και θα δημοσιευτεί στις ιστοσελίδες της Δομής "Γέφυρα" [www.gefyra.com.gr](http://www.gefyra.com.gr), της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας [www.pste.gov.gr](http://www.pste.gov.gr), της "Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και συγγενών διαταραχών Χαλκίδας" [www.alzheimer-chalkida.org](http://www.alzheimer-chalkida.org).

Οι διευθύνσεις και τα τηλέφωνα των γραφείων της δομής Γέφυρα είναι οι ακόλουθες:

Α/Α	ΓΡΑΦΕΙΑ / ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
1.	ΓΡΑΦΕΙΟ ΛΑΜΙΑΣ	Πλατεία Ελευθερίας 3, 35131, Λαμία Περιφερειακό Ταμείο Ανάπτυξης – ΠΣΤΕ, Δομή ΓΕΦΥΡΑ 2ος όροφος, Τηλ.: 22310 28725, e-mail: info@gefyra.com.gr
2.	ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΜΦΙΣΣΑΣ	Διοικητήριο Π.Ε. Φωκίδας Ι. Γιδογιάννου 31, 33100, Άμφισσα Ισόγειο Τηλ.: 22653 50671
3.	ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ	Διοικητήριο Π.Ε. Ευρυτανίας (Κεντρικό Δημαρχείο) Εθνικής Αντιστάσεως 1, 36100, Καρπενήσι Τηλ.: 22373 52306, 52304
4.	ΓΡΑΦΕΙΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	Διοικητήριο Π.Ε. Βοιωτίας Φίλωνος 35-39, 32131, Λιβαδειά Ισόγειο Τηλ.: 22613 50106
5.	ΓΡΑΦΕΙΟ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	Διοικητήριο Π.Ε. Εύβοιας Λ. Χαϊνά 93, 34132, Χαλκίδα 1 <sup>ος</sup> Όροφος, Γραφείο 120 Β Τηλ.: 22213 53932-3

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΣ ΠΤΑ

ΦΑΝΗΣ Χ. ΣΠΑΝΟΣ

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πρόγραμμα της Δράσης



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Ε.Π. Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

### Κοινοποίηση:

- Γραφείο Περιφερειάρχη Στερεάς Ελλάδας
- Γραφεία Αντιπεριφερειάρχων Στερεάς Ελλάδας
- Ιατρικοί Σύλλογοι Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας
- Φαρμακευτικοί Σύλλογοι Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας
- Υπηρεσίες Κοινωνικής Πρόνοιας ΟΤΑ
- Κέντρα Κοινότητας Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας
- Κοινωνικά Φαρμακεία Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας
- Ιερές Μητροπόλεις Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

### Εσωτερική Διανομή:

- 1) Χρονολογικό αρχείο
- 2) Φ. Δράσης



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### “ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ...άτομα με άνοια”

#### Πρόγραμμα σεμιναρίων και Ψυχοθεραπευτικών συνεδριών

#### 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

##### Τρίτη 01/6 (6- 9 μ.μ.)

###### Κατανόηση της άνοιας

- Εισαγωγή στην άνοια, επισκόπηση των διαφόρων τύπων άνοιας
- Διαφορές μεταξύ άνοιας και άλλων ψυχικών και νοητικών διαταραχών.
- Ήπια γνωστική εξασθένηση.
- Θέματα έγκαιρης διάγνωσης της άνοιας και διαθέσιμες επιλογές υποστήριξης μετά από μια διάγνωση.

##### Τετάρτη 02/6 (6- 9 μ.μ.)

###### Σύγχρονα θέματα και διαθέσιμες παρεμβάσεις στην άνοια

- Φαρμακευτικές παρεμβάσεις στην Άνοια.
- Μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση ψυχιατρικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων

##### Πέμπτη 03/6 (10π.μ - 1μ.μ.)

###### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

##### Παρασκευή 04/6(2-5 μ.μ.)

###### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Ε.Π. Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας







ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## 2η Εβδομάδα

### Τρίτη 08/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Νοητική ενδυνάμωση

- Τι είναι οι επιτελικές λειτουργίες.
- Παραδείγματα ασκήσεων νοητικής ενδυνάμωσης.
- Οφέλη νοητικής ενδυνάμωσης.
- Διατήρηση ενδιαφερόντων και δημιουργική απασχόληση.

### Τετάρτη 09/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Σωματική ενδυνάμωση

- Εκτίμηση λειτουργικότητας και αυτονομία σε δραστηριότητες καθημερινής ζωής.
- Οφέλη σωματικής ενδυνάμωσης
- Κατάλληλο περιβάλλον
- Ασκήσεις σωματικής ενδυνάμωσης ανάλογα με τη λειτουργική κατάσταση του ατόμου με άνοια.

### Πέμπτη 10/6 (10π.μ - 1μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

### Παρασκευή 11/6 (2-5 μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Ε.Π. Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## 3η Εβδομάδα

### Τρίτη 15/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Επικοινωνία στην άνοια

- Πληροφορίες για την άνοια, τον τρόπο που επικοινωνούμε και πώς μπορούν να συμβούν αλλαγές στην επικοινωνία ως αποτέλεσμα της άνοιας.
- Ανοική πραγματικότητα (βιωματική άσκηση)
- Επικοινωνία, ρύθμιση περιβάλλοντος και διαταραχές συμπεριφοράς στην άνοια.

### Τετάρτη 16/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Υγεία και υγιεινή

- Θέματα υγείας και υγιεινής που μπορεί να παρουσιαστούν στη φροντίδα ενός ατόμου με άνοια (διατροφή, μπάνιο, ντύσιμο, στοματική υγεία, πτώσεις και ύπνος)
- Χρήσιμες συμβουλές για την επιτυχή συμμετοχή ενός ατόμου με άνοια σε αυτές τις δραστηριότητες.

### Πέμπτη 17/6 (10π.μ - 1μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

### Παρασκευή 18/6 (2-5 μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Ε.Π. Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## 4η Εβδομάδα

### Τρίτη 22/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Φιλικόι χώροι

- Πληροφορίες σχετικά με την άνοια και τον πιθανό αντίκτυπο των συμπτωμάτων στην αντίληψη ενός ατόμου και την ικανότητά του να κινείται με επιτυχία στο περιβάλλον του σπιτιού του.
- Σχεδιασμός ενδιαφερουσών δραστηριοτήτων στο σπίτι για την προώθηση της αυτονομίας, εστιάζοντας στο τι μπορεί να κάνει ακόμα το άτομο με άνοια.

### Τετάρτη 23/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Νομοθεσία και ηθικά ζητήματα

- Νομικά ζητήματα στην Άνοια.
- Ανθρώπινα Δικαιώματα.
- Αντιμετώπιση των διακρίσεων στη μακροχρόνια φροντίδα.

### Πέμπτη 24/6 (10π.μ - 1μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

### Παρασκευή 25/6 (2-5 μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## 5η Εβδομάδα

### Τρίτη 29/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Η επιλογή της φροντίδας ηλικιωμένων γονέων

*(ημι-δομημένη συζήτηση για τις εμπειρίες των φροντιστών, με προσκεκλημένους φροντιστές που έχουν ωφεληθεί από προγράμματα του φορέα στο παρελθόν)*

### Τετάρτη 30/6 (6- 9 μ.μ.)

#### Θέματα αυτοφροντίδας

- Καθημερινή περιποίηση
- Αναζωογονητικές ρουτίνες
- Εισαγωγή στη διαχείριση στρες

### Πέμπτη 1/7 (10π.μ - 1μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

### Παρασκευή 2/7 (2-5 μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## 6η Εβδομάδα

**Τρίτη 06/7 (6- 9 μ.μ.)**

**Τεχνικές χαλάρωσης**  
(βιωματικό εργαστήριο)

**Τετάρτη 07/7 (6- 9 μ.μ.)**

**Ενίσχυση παραγόντων ψυχικής ανθεκτικότητας**

- Καλλιεργώντας θετικές σχέσεις στην οικογένεια.
- Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

**Πέμπτη 08/7 (10π.μ - 1μ.μ.)**

**Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

**Παρασκευή 09/7 (2-5 μ.μ.)**

**Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## 7η Εβδομάδα

### Τρίτη 13/7 (6- 9 μ.μ.)

#### Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων

- Προσαρμογή σε αλλαγές.
- Απώλεια και θλίψη.

### Τετάρτη 14/7 (6- 9 μ.μ.)

#### Ενίσχυση παραγόντων ψυχικής ανθεκτικότητας

- Καλλιεργώντας θετικές σχέσεις στην οικογένεια.
- Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

### Πέμπτη 15/7 (10π.μ - 1μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)

### Παρασκευή 16/7 (2-5 μ.μ.)

#### Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)





ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



## 8η Εβδομάδα

**Δευτέρα 19/7 (10π.μ - 1μ.μ.)**

**Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

**Τρίτη 20/7 (2-5 μ.μ.)**

**Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

**Πέμπτη 22/7 (10π.μ - 1μ.μ.)**

**Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

**Παρασκευή 23/7 (2-5 μ.μ.)**

**Ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες (Ψ)**

### Σημαντική Επισήμανση

Τα ραντεβού για τις ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες στις προαναφερόμενες ώρες έχουν ως εξής:

Πρωινές ώρες : 10.00-10.45, 10.45-11.30, 11.30-12.15, 12.15-13.00

Απογευματινές ώρες: 14.00-14.45, 14.45- 15.30, 15.30-16.15, 16.15-17.00



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ  
Ε.Π. Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας

