

Αλλά–ΖΟΥΜΕ την καθημερινότητά μας Δράσεις αγάπης, φροντίδας και δημιουργικότητας

1. ΠΡΟΤΥΠΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Δίνουμε το βήμα στους ανθρώπους ηλικίας 60+ για να γράψουν το αφήγημα της υπέροχης ζωής τους!

Αφορά βιωματικό εργαστήριο το οποίο έχει δομηθεί με παιχνίδια επικοινωνίας με βάση το θεατρικό παιχνίδι και όλα τα μαγικά εργαλεία του θεάτρου.

Με όχημα το χιούμορ, το αληθινό παιχνίδι και τον αυτοσχεδιασμό, δημιουργούνται συνθήκες εμπιστοσύνης και ελεύθερης έκφρασης.

Σκοπός του εργαστηρίου, είναι η μεταβολή του τρόπου θέασης και αντίληψης των αλλαγών καθώς και των νέων δεδομένων που επέρχονται με την πάροδο των χρόνων στη ζωή μας και στοχεύει στη δημιουργική έκφραση και στην έκκριση ορμονών χαράς και αγάπης στους συμμετέχοντες.

ΟΜΑΔΑ 1	ΤΡΙΤΗ	10.00-11.30	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
ΟΜΑΔΑ 2	ΤΡΙΤΗ	10.00-11.30	ΨΥΧΙΚΟ

2. ΠΡΟΤΥΠΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ & ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ

Η μουσική ασκεί σωματική και συναισθηματική επίδραση σε όλους τους ανθρώπους.

Το συγκεκριμένο καινοτόμο πρόγραμμα βασίζεται στη μουσική και το τραγούδι, με μουσικές δράσεις ειδικά σχεδιασμένες για να βοηθήσουν στη διατήρηση της ψυχικής και πνευματικής υγείας και έχοντας σκοπό την αναβάθμιση της ποιότητας της ζωής όλων εκείνων που ξεκινούν το νέο ταξίδι της ώριμης ηλικίας των 60+. Το πρόγραμμα, μέσω της μουσικής και του τραγουδιού στοχεύει : στη διαχείριση του στρες, στην αποδοχή του εαυτού, την ενεργοποίηση θετικών συναισθημάτων, στην βελτίωση της διάθεσης, στην κοινωνικότητα & αλληλεπίδραση, στην ενίσχυση της συγκέντρωσης, της νοητικής λειτουργίας και της μνήμης, στην ανακούφιση & στην ψυχική ανθεκτικότητα, στην ενεργοποίηση δεξιοτήτων αλλά και στην ενίσχυση της ευεξίας της ψυχαγωγίας & της χαράς.

Περιλαμβάνει: Ασκήσεις γέλιου, ασκήσεις μουσικής μνήμης και αναμνήσεων, ασκήσεις με ρυθμικά παιχνίδια (κρουστά), ασκήσεις προσανατολισμού ακολουθώντας τον ρυθμό της μουσικής, ασκήσεις φωνητικής, ασκήσεις σταθερότητας φωνής, ρυθμού και διάρκειας φωνής, δημιουργία μελωδιών, μελοποίηση στίχων, τραγουδιστική δραστηριότητα.

ΟΜΑΔΑ 1	ΠΕΜΠΤΗ	11.00-13.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
ΟΜΑΔΑ 2	ΠΕΜΠΤΗ	11.00-13.00	ΨΥΧΙΚΟ

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ , ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

A. ΟΜΑΔΕΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Δημιουργία και συντονισμός **ομάδων νοητικής ενδυνάμωσης** που απευθύνονται σε άτομα άνω των 60 με στόχο την ενεργό συμμετοχή τους και διατήρηση των νοητικών τους επιδόσεων καθώς και την κοινωνική τους δικτύωση και ένταξη. Δημιουργούνται ομάδες με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, που επιτυγχάνεται με τη σταθεροποίηση ή της βελτίωσης της μνήμης, τη βελτίωσης της λειτουργικότητας και της διάθεσης και τη διαμόρφωση ενός προγράμματος ρουτίνας που παρέχει ασφάλεια.

ΟΜΑΔΑ 1	ΔΕΥΤΕΡΑ	10.00-12.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
ΟΜΑΔΑ 2	ΔΕΥΤΕΡΑ	12.00-14.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ
ΟΜΑΔΑ 3	ΤΕΤΑΡΤΗ	10.00-12.00	ΨΥΧΙΚΟ
ΟΜΑΔΑ 4	ΤΕΤΑΡΤΗ	12.00-14.00	ΨΥΧΙΚΟ
ΟΜΑΔΑ 5	ΠΕΜΠΤΗ	11.00-13.00	ΦΙΛΟΘΕΗ
ΟΜΑΔΑ 6	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	12.00-14.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ

B. ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΝΗΜΗΣ / ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Το πρόγραμμα αφορά τη λειτουργία **ιατρείου μνήμης** (ομάδες παρέμβασης) όπου θα πραγματοποιούνται εξειδικευμένες νευροψυχολογικές διαδικασίες με στόχο την έγκαιρη και ορθή διάγνωση της νόσου, τη σωστή αντιμετώπισή της και την παραπομπή των ασθενών όταν κρίνεται απαραίτητο σε εξειδικευμένα κέντρα.

ΟΜΑΔΑ 1	ΤΕΤΑΡΤΗ	10.00-12.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 2	ΤΕΤΑΡΤΗ	12.00-14.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	

Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ / ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

Αφορά στην Εκπαίδευση φροντιστών ασθενών με στόχο την παροχή ενημέρωσης για την αποτελεσματικότερη φροντίδα των ηλικιωμένων τους, την παράλληλη υποστήριξη και την εμπύχωσή τους. **Περιλαμβάνεται και Ατομική συμβουλευτική φροντιστών** με στόχο την ενίσχυσή τους προκειμένου να ανταποκριθούν στη διαχείριση των δύσκολων καταστάσεων που προκύπτουν, καθώς και την αντιμετώπιση της επιβάρυνσής τους από την ανάληψη της φροντίδας.

ΟΜΑΔΑ 1	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	10.00-12.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
---------	-----------	-------------	------------	--

Όλες οι ομάδες / τμήματα θα λειτουργήσουν εφόσον συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός συμμετεχόντων.

**Πληροφορίες – αιτήσεις : Δημοτικό Κτίριο Νέου Ψυχικού,
οδός:Τερτσέτη 44,ώρες 9.00-14.00,τηλ. επικοινωνίας : 213 20 14 620
email : programmata@philothei-psychiko.gov.gr**

**Αλλά-ΖΟΥΜΕ την καθημερινότητά μας
Δράσεις αγάπης, φροντίδας και δημιουργικότητας**

ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΣ :	ΔΗΜΟ ΦΙΛΟΘΕΗΣ – ΨΥΧΙΚΟΥ				
Ονοματεπώνυμο					
Όνομα και Επώνυμο Πατέρα					
Όνομα και Επώνυμο Μητέρας					
Ημερομηνία γέννησης					
Αριθμός Δελτίου Ταυτότητας					
Τηλέφωνο					
Τόπος Κατοικίας:		Οδός:		Αριθ:	
Τ.Κ.	Δ/ση Ηλεκτρ. Ταχυδρομείου (Email):				

ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΣΤΑ ΚΑΤΩΘΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ :

(ΒΑΛΤΕ ☐ ΔΕΞΙΑ ΣΤΟ ΚΕΝΟ ΚΟΥΤΑΚΙ)

1. ΠΡΟΤΥΠΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΟΜΑΔΑ 1	ΤΡΙΤΗ	10.00-11.30	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 2	ΤΡΙΤΗ	10.00-11.30	ΨΥΧΙΚΟ	

2. ΠΡΟΤΥΠΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ & ΤΡΑΓΟΥΔΙΟΥ

ΟΜΑΔΑ 1	ΠΕΜΠΤΗ	11.00-13.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 2	ΠΕΜΠΤΗ	11.00-13.00	ΨΥΧΙΚΟ	

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ , ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER & ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

A. ΟΜΑΔΕΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

ΟΜΑΔΑ 1	ΔΕΥΤΕΡΑ	10.00-12.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 2	ΔΕΥΤΕΡΑ	12.00-14.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 3	ΤΕΤΑΡΤΗ	10.00-12.00	ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 4	ΤΕΤΑΡΤΗ	12.00-14.00	ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 5	ΠΕΜΠΤΗ	11.00-13.00	ΦΙΛΟΘΕΗ	
ΟΜΑΔΑ 6	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	12.00-14.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	

B. ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΝΗΜΗΣ / ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

ΟΜΑΔΑ 1	ΤΕΤΑΡΤΗ	10.00-12.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
ΟΜΑΔΑ 2	ΤΕΤΑΡΤΗ	12.00-14.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	

Γ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ / ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΟΜΑΔΑ 1	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	10.00-12.00	ΝΕΟ ΨΥΧΙΚΟ	
---------	-----------	-------------	------------	--

Επιτρέπω την επεξεργασία των προσωπικών μου δεδομένων σε ότι αφορά τις ανωτέρω δράσεις / προγράμματα του Δήμου Φιλοθέης – Ψυχικού .

Ημερομηνία:/.../2025

Ο – Η Δηλών /ούσα

(Υπογραφή)