

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



ΕΝΑΡΞΗ ΝΕΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΣΤΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
με θέμα : «Φροντίζομαι για να μπορώ να φροντίσω».

ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΠΡΟΝΟΗ» ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ-ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ
Ε.Ο.Π.Α.Ε

Το Κέντρο Πρόληψης «Πρόνοη», συνεχίζει τις δράσεις του, με μια ακόμη παρέμβαση για γονείς που αποσκοπεί στην ενίσχυση των παραγόντων που φαίνεται να λειτουργούν προστατευτικά για την οικογενειακή συνοχή και την επικοινωνία.

Οι σύγχρονοι γονείς έχουν πολύπλευρους ρόλους: πρέπει να είναι αποτελεσματικοί στη δουλειά τους, να φροντίζουν τις ανάγκες του σπιτιού, να κρατούν ασφαλή και ικανοποιημένα τα παιδιά τους και πολλές φορές να φροντίζουν και τους ηλικιωμένους γονείς τους. Όλα αυτά είναι μια μορφή πλήρους απασχόλησης, η οποία δεν σταματά ούτε στις διακοπές. Η καθημερινότητα τρέχει αμείλικτη και οι γονείς ωθούνται να εξαντλούν συχνά όλα τα αποθέματα της ενέργειας τους για να τα προλάβουν όλα. Το συγκεκριμένο φαινόμενο αποδίδεται στις υψηλές, συχνά μη ρεαλιστικές προσδοκίες που εγείρει η σύγχρονη κοινωνία απέναντι σε μαμάδες και μπαμπάδες, καθώς οι περισσότεροι από τους γονείς είναι αναγκασμένοι να δουλεύουν πολλές ώρες την ημέρα, ενώ ταυτόχρονα καλούνται να βρίσκουν το χρόνο και την ενέργεια για να προσφέρουν τα πάντα στα παιδιά τους, με αποτέλεσμα το στρες να τους ανεβαίνει κατακόρυφα.

Στόχος του σεμιναρίου με θέμα «Φροντίζομαι για να μπορώ να φροντίσω» είναι η ενδυνάμωση των γονέων και η ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας μέσα από την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των γονέων στην αξία και την σημασία της αυτοφροντίδας αλλά και στις δεξιότητες της αυτοεκτίμησης, της επικοινωνίας και της οριοθέτησης.



Μέσα από το σεμινάριο οι γονείς θα μπορέσουν:

1. Να εκπαιδευτούν σε τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας
2. Να ενδυναμωθεί η αυτοεκτίμηση τους στο γονεϊκό τους ρόλο
3. Να μειωθεί το γονικό στρες και η γονεϊκή εξουθένωση
4. Να κατανοήσουν την αξία της αυτοφροντίδας
5. Να ενισχυθούν στο να θέτουν αποτελεσματικά και υγιή όρια μέσα στην οικογένεια

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

6. Να μπουν στην διαδικασία να στοχοθετήσουν, να σχεδιάσουν και υλοποιήσουν αλλαγές που θα τους φέρουν πιο κοντά στην οικογένεια που ονειρεύονται

Τρόπος διεξαγωγής σεμιναρίου:

Πρωινή ομάδα: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ!(ΔΗΛΟΥ 10 ΚΗΦΙΣΙΑ 14562-1^{ος} όροφος)

Η πρωινή ομάδα θα ολοκληρωθεί σε 6 συναντήσεις **κάθε Τετάρτη 10:30 – 12:00** και θα ξεκινήσει την Πέμπτη 26/3/25

Ηλεκτρονική Δήλωση συμμετοχής: <https://forms.gle/bT7vztpgQV7TDrsUA>

Απογευματινή ομάδα: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ

Η απογευματινή ομάδα θα ολοκληρωθεί επίσης σε 6 συναντήσεις **κάθε Τετάρτη 18:00 – 19.30** και θα ξεκινήσει την Τετάρτη 26/03/25

Ηλεκτρονική Δήλωση συμμετοχής: <https://forms.gle/aepN1rYo6Sm7eGxZ8>

Δήλωση συμμετοχών: Οι αιτήσεις υποβάλλονται **ηλεκτρονικά**, με τη συμπλήρωση της αίτησης, μέχρι την Παρασκευή 21 Μαρτίου 2025.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας για τους δημότες Κηφισιάς, Ερυθραίας, Εκάλης και για όσους γονείς δεν έχουν ξαναπαρακολουθήσει ομάδα γονέων στο ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ.

Κόστος συμμετοχής στην ομάδα: Δωρεάν

Συντονίστρια Ομάδας: κα Διονυσία Γιαννοπούλου, Κοινωνική Λειτουργός, Οικογενειακή Σύμβουλος – Σύμβουλος Ζεύγους.

Πληροφορίες: Μπορείτε να επικοινωνείτε με τη Γραμματεία του Κέντρου Πρόληψης «ΠΡΟΝΟΗ» καθημερινά 09:00-13:00 στο 210.8082673 ή μέσω e-mail:info@pranoi.org.gr