
ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ολοκλήρωση του προγράμματος «Από Καρδιάς» στα ΚΑΠΗ του Δήμου Κηφισιάς Παππούδες και γιαγιάδες: πολύτιμοι πολλαπλασιαστές της πρόληψης και της ψυχικής ανθεκτικότητας

Με μεγάλη συμμετοχή, θερμή ανταπόκριση και εξαιρετικά θετική αξιολόγηση ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα «**Από Καρδιάς – Δράσεις Υποστήριξης και Ευεξίας των Ηλικιωμένων**», που υλοποίησε το Κέντρο Πρόληψης «ΠΡΟΝΟΗ» Δήμου Κηφισιάς – Ε.Ο.Π.Α.Ε., σε συνεργασία με το Τμήμα Πολιτικών Κοινωνικής Προστασίας Τρίτης Ηλικίας του Δήμου Κηφισιάς.

Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε από τον Οκτώβριο 2025 έως και τον Απρίλιο 2026 στα:

- ✓ Α' ΚΑΠΗ Κηφισιάς
- ✓ Β' ΚΑΠΗ Αλώνων
- ✓ ΚΑΠΗ Νέας Κηφισιάς
- ✓ ΚΑΠΗ Νέας Ερυθραίας

και περιλάμβανε έναν κύκλο βιωματικών ψυχοεκπαιδευτικών συναντήσεων διάρκειας 90 λεπτών. Μέσα από βιωματικές ασκήσεις, διαδραστικές ομιλίες και ομάδες συζήτησης, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να μιλήσουν για θέματα που αφορούν την καθημερινότητα, τις σχέσεις και τις προσωπικές τους δυσκολίες.

Οι θεματικές των συναντήσεων περιλάμβαναν:

1. την επικοινωνία στην οικογένεια,
2. την ψυχική ενδυνάμωση και ανθεκτικότητα,
3. τη διαχείριση του άγχους,
4. την αυτοφροντίδα στην τρίτη ηλικία,
5. την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης,
6. καθώς και τα όρια στις σχέσεις με τα παιδιά και τα εγγόνια.

Η δράση ανέδειξε πως οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας, μέσα από τη στάση ζωής, τα όρια, τη φροντίδα και τον τρόπο επικοινωνίας τους, μπορούν να λειτουργήσουν ως ουσιαστικοί πολλαπλασιαστές της πρόληψης, μεταδίδοντας πρότυπα σεβασμού, συναισθηματικής ανθεκτικότητας και υγιών σχέσεων στις νεότερες γενιές.

Υπεύθυνη για τον σχεδιασμό, τον επιστημονικό συντονισμό και την εποπτεία της δράσης ήταν η Σώτια Μακαρώνη, Ψυχολόγος Υγείας MSc – Ψυχοθεραπεύτρια και Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης «ΠΡΟΝΟΗ».

Την υλοποίηση των παρεμβάσεων ανέλαβαν τα επιστημονικά στελέχη του Κέντρου Πρόληψης:

- Σώτια Μακαρώνη, Ψυχολόγος Υγείας MSc – Ψυχοθεραπεύτρια
- Βασιλική Αλεξάκη, Κοινωνική Λειτουργός MEd – Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων – Ψυχοθεραπεύτρια
- Αρχοντούλα Αλεξάκη – Αναστασοπούλου, Κοινωνική Λειτουργός MSc – Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια
- Διονυσία Γιαννοπούλου, Κοινωνική Λειτουργός – Ψυχοθεραπεύτρια, Αναπληρώτρια Επιστημονικά Υπεύθυνη

Η ανταπόκριση των μελών των ΚΑΠΗ υπήρξε ιδιαίτερα συγκινητική, ενώ η συνολική αξιολόγηση του προγράμματος ήταν εξαιρετική. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν υψηλό βαθμό ικανοποίησης για το περιεχόμενο και τη βιωματική προσέγγιση των συναντήσεων, υπογραμμίζοντας τη σημασία τέτοιων δράσεων για την ψυχική υγεία, την πρόληψη της απομόνωσης και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον Εντεταλμένο Σύμβουλο των Κέντρων Φιλίας & Αγάπης του Δήμου Κηφισιάς κ. Δημήτρη Καρρά, ο οποίος είχε την αρχική ιδέα και την πρωτοβουλία για την υλοποίηση της συγκεκριμένης δράσης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάπτυξη παρεμβάσεων ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Παράλληλα, ευχαριστούμε θερμά την Πρόεδρο του Δ.Σ. του Κέντρου Πρόληψης «ΠΡΟΝΟΗ» κα Αγγελική Πιτίδη, καθώς και την Αντιδήμαρχο και μέλος του Δ.Σ. κα Βαλασοπούλου, για την ενεργή συμμετοχή και στήριξή τους στις συναντήσεις του προγράμματος.

🔗 Για περισσότερες πληροφορίες και μελλοντικές δράσεις: www.pronoi.org.gr