«Ήταν σαν να έκανα ένα μεγάλο ταξίδι. Τα είχε όλα. Συγκίνηση, χαρά, ενημέρωση, προβληματισμό, ταύτιση, ψυχαγωγία.»

Δύσκολα μας εξέφραζαν με λόγια αυτό που βίωσαν όσοι παρευρέθηκαν στην, δύο φορές κατάμεστη αίθουσα από κόσμο, εκδήλωση αφιερωμένη στην άνοια- Αλτσχάιμερ με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ηλικιωμένων και προβολή της ταινίας *«Για θύμισέ μου»* , που διοργάνωσε το Βοήθεια Στο Σπίτι Γέργερης-Νυβρίτου και το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων Πανασού της Δ.Ε. Ρούβα υπό την αιγίδα της Κοινωνικής Υπηρεσίας Δήμου Γόρτυνας, την περασμένη
Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου 2022
, με την υποστήριξη του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών-Περιφερειακό Τμήμα Ηρακλείου και του Πολιτιστικού Συλλόγου Γέργερης.

Στόχος της εκδήλωσης ήταν αφενός η ευαισθητοποίηση του κόσμου για την ασθένεια Αλτσχάιμερ και δεύτερον η ενημέρωση και στήριξη των φροντιστών ηλικιωμένων. Στην αίθουσα πέρα από τους ωφελούμενους του ΚΗΦΗ, ήταν περιπατητικοί ωφελούμενοι του Βοήθεια Στο Σπίτι ή και οικογένειές τους, φροντιστές ατόμων με άνοια, γονείς και κόσμος που ενδιαφέρθηκε να μάθει για την ασθένεια Alzheimer.

1ο μέρος – Ομιλίες και Τεστ μνήμης

Τα προγράμματα για την έναρξη είχαν ετοιμάσει μία έκπληξη. Την εκδήλωση πλαισίωσαν με δύο δρώμενα ομάδα παιδιών του Δημοτικού Σχολείου Γέργερης που συντόνισαν η Διευθύντρια του Σχολείου Μαρία Πρινιανάκη και ο νέος δάσκαλος μουσικής κ. Γιώργος Κουδούνας.

Τα παιδιά μαζί με τους ηλικιωμένους του Κ.Η.Φ.Η. τραγούδησαν το τραγούδι της ταινίας *«Για θύμισέ μου»*
, σε μουσική της Βούλας Στρατάκη και στίχους της Δέσποινας Σπαντιδάκη, σκορπίζοντας

ρίγη συγκίνησης σε όλον τον κόσμο. Ακολούθησε χορογραφία όπου τα παιδιά χάρισαν από ένα κόκκινο τριαντάφυλλο και μία χειροποίητη κάρτα στους ηλικιωμένους και εκείνοι τους φιλοδώρησαν με ένα γλυκό.

Καλωσόρισμα στο κοινό απηύθυνε ο Αντιδήμαρχος Ρούβα κ. Στέλιος Σηφάκης ενώ χαιρετισμό απηύθυναν ο Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής, Παιδείας και Αθλητισμού κ. Γιώργος Κουμιανάκης και ο Ιερέας κ. Σταύρος Ξημεράκης.

Το συντονισμό της εκδήλωσης είχαν η Ευγενία Αναστασάκη και Ιωάννα Φραγκιαδάκη, υπεύθυνες του ΒΣΣ Γέργερης και ΚΗΦΗ αντίστοιχα.

Παρευρέθησαν επίσης ο κ. Νίκος Πελεκανάκης, Δημοτικός Σύμβουλος, ο κ. Μανόλης Προκοπάκης, Πρόεδρος του Τ.Σ. Γέργερης, ο κ. Γιώργος Στυλιανάκης, Δημοτικός Σύμβουλος, η κ. Μαρία Σφακιανάκη Γραμματέας της Σχολικής Επιτροπής του Δήμου, ο πρώην Αντιδήμαρχος Ρούβα κ. Αντώνης Πρινιανάκης, ο Πρόεδρος του Πολιτιστικού Συλλόγου Γέργερης κ. Μανόλης Τσιμπλοστεφανάκης και μέλη του Δ.Σ., ο κ. Γιάννης Ζάχος ειδικευόμενος γιατρός του Κ. Υ. Αγ. Βαρβάρας, αλλά και συνάδελφοι και κόσμος από άλλα χωριά του Δήμου.

Καλεσμένοι ομιλητές ήταν η κ. **Ιωάννα Κορτσιδάκη, Πρόεδρος του Δ.Σ. Αλληλεγγύης**-Εταιρεία Αλτσχάιμερ Ηρακλείου Κρήτης, η κ.
Ιωάννα Αμερίδου Νευρολόγος
, εθελόντρια και επιστημονική συνεργάτης της
«Αλληλεγγύη»
, η
κ. Εμμανουέλα Παπά, Ψυχολόγος
, Συμβουλευτική Ενηλίκων, ο κ.
Δημήτρης Βασμαρής, Φυσικοθεραπευτής
, Πρόεδρος του Περιφερειακού Τμήματος Ηρακλείου του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και η κ. Όλγα Αμβράζη, Κοινωνική Λειτουργός, Προϊσταμένη της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Δήμου μας.

Το κοινό ενημερώθηκε από την κ. Κορτσιδάκη για τις Δομές στήριξης ατόμων με Αλτσχάιμερ στα Κέντρα Ημέρας της Εταιρείας Αλτσχάιμερ Ηρακλείου που μπορεί να βοηθηθεί δωρεάν ενώ έλαβε ουσιαστικές πληροφορίες για την ασθένεια. Επιπλέον ανοίγει ένας δρόμος συνεργασίας μεταξύ των προγραμμάτων και της Αλληλεγγύης. Η κ. Αμερίδου

αναφέρθηκε ολοκληρωμένα σε τρόπους αντιμετώπισης, αναφέροντας συνοπτικά τα ιατρικά δεδομένα της άνοιας σχετικά με την πρόληψη, διάγνωση και αντιμετώπιση. Τονίστηκε ιδιαίτερα η κίνηση, οι δραστηριότητες όπως το πλέξιμο, τα παιχνίδια, η παρέα, η διατροφή που μπορούν ως ένα βαθμό να μας διαφυλάξουν από την ασθένεια.

Η κ. Παπά παρουσίασε μία ολοκληρωμένη προσέγγιση για τους φροντιστές και συμβουλές για μια καλύτερη ζωή των φροντιστών ατόμων με άνοια. Από την πλευρά της φυσικοθεραπείας, επίσης ο κ. Βασμαρής αναφέρθηκε σε πρακτικούς τρόπους φροντίδας του σπιτιού και κίνησης-ασκήσεων για την προστασία και τη βελτίωση της καθημερινότητας των ασθενών και της οικογένειάς τους.

Η κ. Αμβράζη πραγματοποίησε πάνω από 25 σύντομα τεστ μνήμης, και θα ακολουθήσουν και άλλα στην αίθουσα του πρώην ΚΑΠΗ με νεώτερη ανακοίνωση, καθώς υπήρξε μεγάλο ενδιαφέρον. Στο κλείσιμο των ομιλιών η κ. Αμβράζη αναφέρθηκε με λίγα λόγια στο πότε, ειδικά στη μέση ηλικία, ανησυχούμε για τη μνήμη μας και πρέπει να απευθυνθούμε για αξιολόγηση.

Τέλος, προσφέρθηκε στους ομιλητές ένα μικρό χειροποίητο δώρο από την κ. Αμβράζη με το μήνυμα *«έχω κι εγώ ένα κομμάτι για να γίνει ο κόσμος καλύτερος»*, ενώ φάκελος με πληροφορίες και συμβουλές για ασθενείς και φροντιστές δόθηκε στον κόσμο.

Στο διάλειμμα ηλικιωμένοι του Κ.Η.Φ.Η. μας είπαν τραγούδι και μαντινάδες για να ανταποδώσουν τη χαρά τους να βρισκόμαστε όλοι μαζί.

Συμπεράσματα – Ανακοινώ σεις

- Η κ. Κορτσιδάκη ανακοίνωσε ότι σύντομα η *«Αλληλεγγύη»* θα έχει στη διάθεσή της **Κινητή Μονάδα Αλτσχάιμερ**, η οποία σε συνεργασία με το Βοήθεια Στο Σπίτι θα προσέρχεται **στη Γέργερη** καλύπτοντας τον κόσμο που δεν μπορεί να απευθυνθεί στις Δομές του Ηρακλείου.

- Η κ. Αμβράζη, κατόπιν της πρώτης αξιολόγησης των τεστ μνήμης, θα επανέλθει σε συνεργασία με το ΒΣΣ και ΚΗΦΗ σε νέα αναλυτική αξιολόγηση με στόχο τη **δημιουργία Ομάδων Νοητικής Ενδυνάμωσης ατόμων με Άνοια με ήπια γνωστική διαταραχή**

. Ο κόσμος θα ενημερωθεί τηλεφωνικά και με νέο κάλεσμα για την προετοιμασία των Ομάδων.

- Η Ευγενία Αναστασάκη, Κοινωνιολόγος, υπεύθυνη του Βοήθεια Στο Σπίτι Γέργερης ανακοίνωσε τη δημιουργία **Ομάδας Συμβουλευτικής υποστήριξης Φροντιστώ ν**, όπου ήδη εγγράφηκαν τα πρώτα άτομα και σύντομα θα ξεκινήσουν οι συναντήσεις.

- Από όλη την εκδήλωση αναδείχτηκε η ανάγκη για δράσεις, τόσο ψυχαγωγίας όσο και ενημέρωσης στην τοπική κοινωνία.
- Η αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών και των ηλικιωμένων και τα συναισθήματα που προκλήθηκαν ήταν σπουδαίας σημασίας για την κοινωνικοποίηση και ενσυναίσθηση των παιδιών αφενός και της χαράς που έδωσαν στους ωφελούμενους αφετέρου, γιατί πέραν της ενημέρωσης ήταν μια μέρα γιορτής. Γιορτή για την Τρίτη ηλικία που είναι μαζί μας.

- Πάνω από όλα ήταν μια συλλογική προσπάθεια. Ευχαριστούμε όσους ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του ΒΣΣ Γέργερης και ΚΗΦΗ και είτε με χορηγία, είτε με προσωπική δουλειά, συνέβαλλαν για να έχουμε αυτό το όμορφο αποτέλεσμα. Εξάλλου, όπως είπε και ο Αντιδήμαρχος Στέλιος Σηφάκης, η αλληλεγγύη και το φιλότιμο είναι δύο αξίες που πρέπει να διαφυλάξουμε στη Γέργερη.

2ο μέρος - Προβολή Ταινίας «Για θύμισέ μου»

Το βράδυ, υποδεχτήκαμε, στην κατάμεστη αίθουσα του Σχολείου, τους συντελεστές της ταινίας *«Για θύμισέ μου»*.

Την Μαρία Σβολιαντοπούλου, Ψυχολόγο και δημιουργό-σκηνοθέτιδα, τη συντοπίτισσά μας Αμαλία Ζαργιαννάκη, πρωταγωνίστρια, στο ρόλο της ασθενούς αλτσχάιμερ και τον Χρήστο Αδαμάκη, υπεύθυνο επικοινωνίας της ταινίας.

Τα λόγια τους σύντομα, άμεσα, μεστά.

Το μήνυμα απλό όσο και πολυσύνθετο. **Κανείς μόνος**.

Η ταινία καταχειροκροτήθηκε. Όλοι πήραν το μήνυμά της. Όλοι μπήκαν στη θέση του

φροντιστή.

Κανείς δεν αποχώρησε με στεγνά μάτια.

Τους ευχαριστούμε θερμά για την αποδοχή της πρόσκλησής μας.

Στη διάρκεια της εκδήλωσης προσφέρθηκε μπουφές, ενώ ακολούθησε δείπνο για τους καλεσμένους στην πρώην αίθουσα του ΚΑΠΗ που ετοίμασαν οι εργαζόμενοι των Δομών και τα υλικά προσέφεραν οι χορηγοί επαγγελματίες της Γέργερης.

Ευχαριστούμε τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του Δημοτικού Σχολείου Γέργερης αλά και τους δασκάλους του Σχολείου για τη συνεργασία και την παρουσία τους.

{gallery}../ArticleImages/Grafeio_Typou/Deltia_Typou/2022/221004-deltio-typou-gia-tin-ekdilosi-schetika-me-tin-noso-alzheimer{/gallery}