

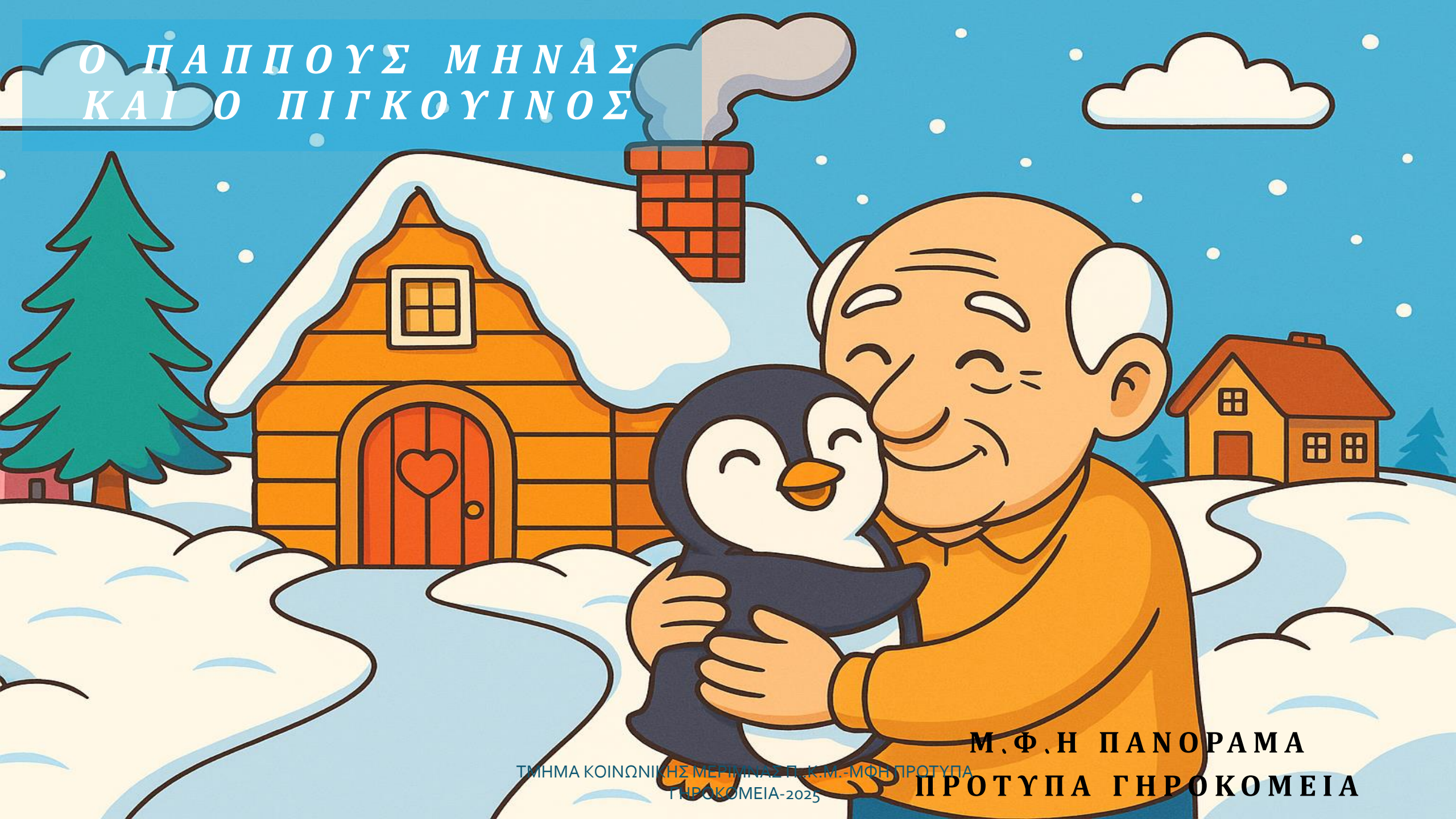
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

- **ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΘΕΜΑ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ, ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.**
- **ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΗΦΗ, Μ.Φ.Η. ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΔΑΠ ΤΗΣ Π.Κ.Μ.**
 - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ
 - **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ ΟΛΟΥ Ή ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ Ή ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ Ή ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΣΕ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ (Νόμος 4481/2017)**

Στα πλαίσια των δράσεων της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Π.Κ.Μ.) και συγκεκριμένα του Τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας, της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας Π.Κ.Μ. και της Αντιπεριφέρειας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης εντάσσεται η διαγενεακή δράση με θέμα **την καθημερινότητα των ηλικιωμένων, τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν και τη συμβολή όλων των μελών της οικογένειας στην διαχείρισή τους.** Έτσι ηλικιωμένοι από όλα τα Κ.Η.Φ.Η. της Π.Κ.Μ., αλλά και φιλοξενούμενοι στις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (Μ.Φ.Η.) της Π.Κ.Μ. έγραψαν παραμύθια ή διηγήματα για παιδιά ηλικίας 3-18 ετών με τη βοήθεια του προσωπικού τους, τα οποία διαβάστηκαν αρχικά στα Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης (Κ.Δ.ΑΠ) του Δ. Θεσσαλονίκης σε παιδιά ηλικίας 5-12 ετών για να ενημερωθούν για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν ή πρόκειται να αντιμετωπίσουν οι παππούδες τους και να συμβάλουν όλα τα μέλη της οικογένειας ή και να προτείνουν λύσεις στη διαχείρισή τους, κάποιες από τις οποίες ενσωματώθηκαν στα παραμύθια.

- Στο όλο εγχείρημα βοήθησαν και οι φοιτητές του τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ. που κάνουν πρακτική στην Π.Κ.Μ. υπό την εποπτεία της Δρ. Τσάνταλη Ελένης, Γνωστικής νευροψυχολόγου, που έχει αναλάβει την διοργάνωση, επιστημονική επιμέλεια και τη διαχείριση του συγκεκριμένου προγράμματος. Η Π.Κ.Μ. θα αναρτήσει σταδιακά όλα τα παραμύθια στην ιστοσελίδα της στην ενότητα Υγεία και Κοινωνική αλληλεγγύη [Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας - Διαδικτυακή πύλη της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας](#) και θα δημιουργήσει και audio book με τα παραμύθια για όσους δεν μπορούν να διαβάσουν ή δεν έχουν κατακτήσει ακόμη την δεξιότητα της ανάγνωσης. Έτσι με απλό και διαδραστικό τρόπο μαθαίνουν μικροί και μεγάλοι για τις ασθένειες της τρίτης ηλικίας και τι μπορεί να κάνει ο καθένας από τη δική του σκοπιά για την διαχείριση της ασθένειας.
- Ευχαριστούμε όλους, μικρούς και μεγάλους, εθελοντές και προσωπικό των Κ.ΗΦ.Η των Μ.Φ.Η. και των Κ.Δ.ΑΠ για τη συνεισφορά και τη συνεργασία τους. Το παραμύθι που ακολουθεί έχει θέμα την Άνοια και προορίζεται για **παιδιά του νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου**. Το έχουν γράψει οι φιλοξενούμενοι της Μ.Φ.Η. ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΑ ΠΑΝΟΡΑΜΑ με τη βοήθεια του προσωπικού τους.

Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΜΗΝΑΣ ΚΑΙ Ο ΠΙΓΚΟΥΙΝΟΣ



ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.-ΜΟΦ ΠΡΟΤΥΠΑ
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΑ-2025

Μ.Φ.Η ΠΑΝΟΡΑΜΑ
ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΑ



Στη γειτονιά του παππού Μηνά υπήρχε πάντα μια ήρεμη ατμόσφαιρα... Τα πάντα ήταν ήσυχα και μύριζε ο καπνός από τις καμινάδες. Φέτος ο χειμώνας φαινόταν να κρατάει παραπάνω..



Ο παππούς Μηνάς όμως ήταν
μόνος τις περισσότερες ώρες στο
σπίτι. Περνούσε τις μέρες του
καθισμένος σε μια πολυθρόνα
κοιτώντας έξω από το παράθυρο...
Ακόμα και η τηλεόραση δεν του
άρεσε πια, ούτε έβρισκε
ενδιαφέρον να διαβάζει εφημερίδα
ή ένα βιβλίο, όπως έκανε παλιά.



Ένωθε συνεχώς
λυπημένος,
στεναχωρημένος,
χωρίς κέφι και
διάθεση
και απομονωμένος..
Η μνήμη του τον
πρόδιδε, καθώς
άρχισε να ξεχνά
πράγματα ακόμη
και σημαντικά,
όπως τα ραντεβού
με τους γιατρούς,
ονόματα φίλων και
συγγενών και τι
ψώνια ήθελε να
κάνει.

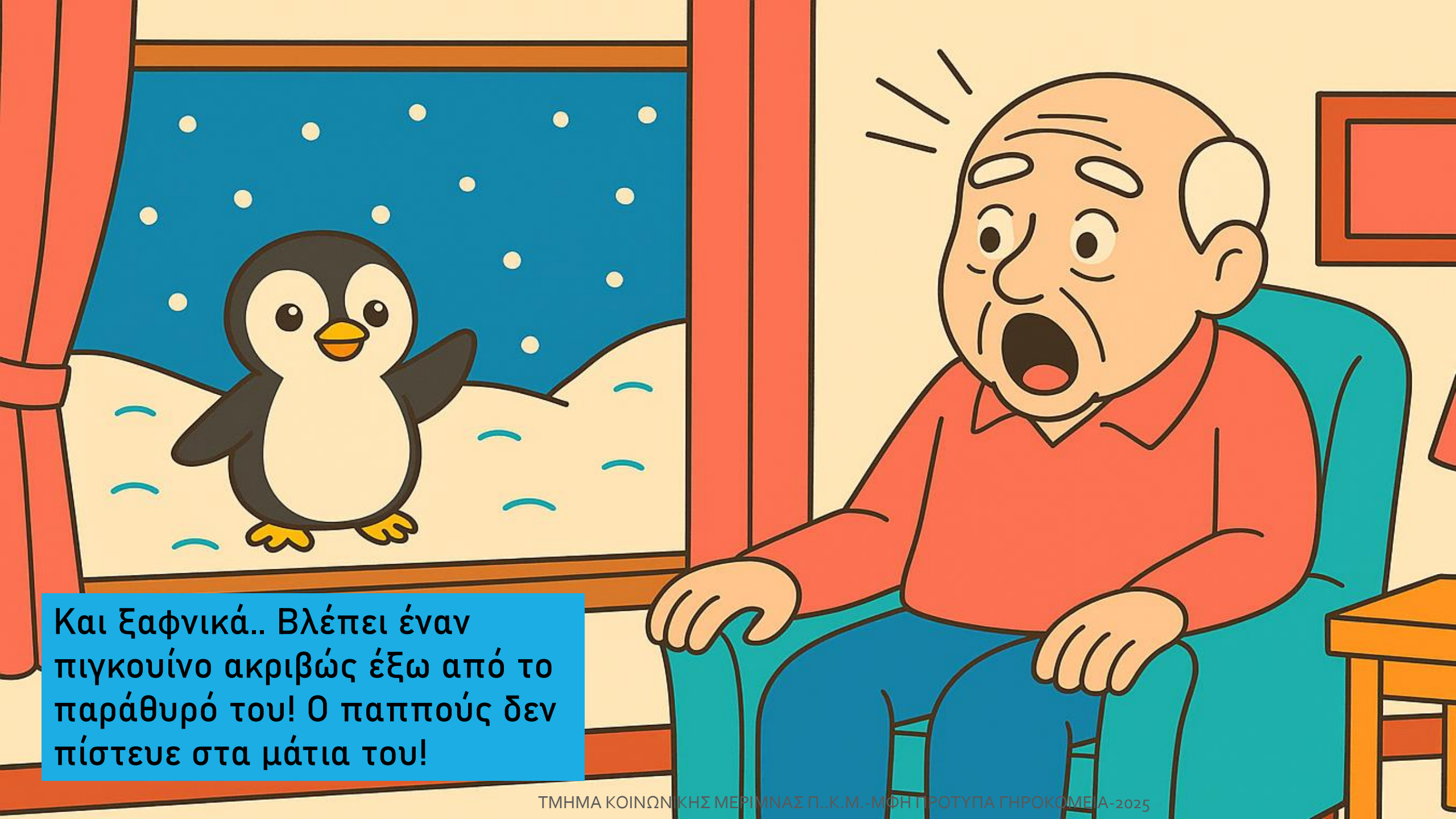


Ένα βράδυ, όπως όλα
τα άλλα, τον είχε
πάρει ο ύπνος στην
πολυθρόνα...



Μα ποιος
είναι;;

Ξαφνικά άκουσε έναν θόρυβο
από το παράθυρο. Ξύπνησε και
είδε πατημασιές έξω από το
σπίτι του! Τρόμαξε πάρα πολύ!



Και ξαφνικά.. Βλέπει έναν
πιγκουίνο ακριβώς έξω από το
παράθυρό του! Ο παππούς δεν
πίστευε στα μάτια του!

Ο πιγκουίνος ήταν
μικρός και
χαριτωμένος. Το
χρώμα του ήταν
λαμπερό μαύρο
και είχε λευκό
χρώμα στην
κοιλίτσα.



Γεια σου! Είμαι ο
Πίτερ! Μπορώ να
καθίσω μαζί σου;

Ο παππούς Μηνάς
παραξενεύτηκε που
άκουσε τον πιγκουίνο να
του μιλάει. Ωστόσο, είχε
τόσο ήρεμη και γλυκιά
φωνή που κατευθείαν
ένιωσε σαν να
γνωρίζονται καιρό.





Φυσικά, καλέ μου
Πίτερ! Έλα μέσα, μη
στέκεσαι στο κρύο!

Ο Πίτερ μπήκε μέσα
στο σπίτι. Ο
παππούς Μηνάς
τον προσκάλεσε να
κάτσει και να τον
κεράσει κάτι.

Να σου
προσφέρω έναν
χυμό, Πίτερ;

Ο παππούς Μηνάς και ο Πίτερ κάθισαν παρέα και μιλούσαν. Περνούσαν και οι δύο πολύ ωραία μαζί!
Ο παππούς εμπιστεύτηκε τον πιγκουίνο αμέσως.

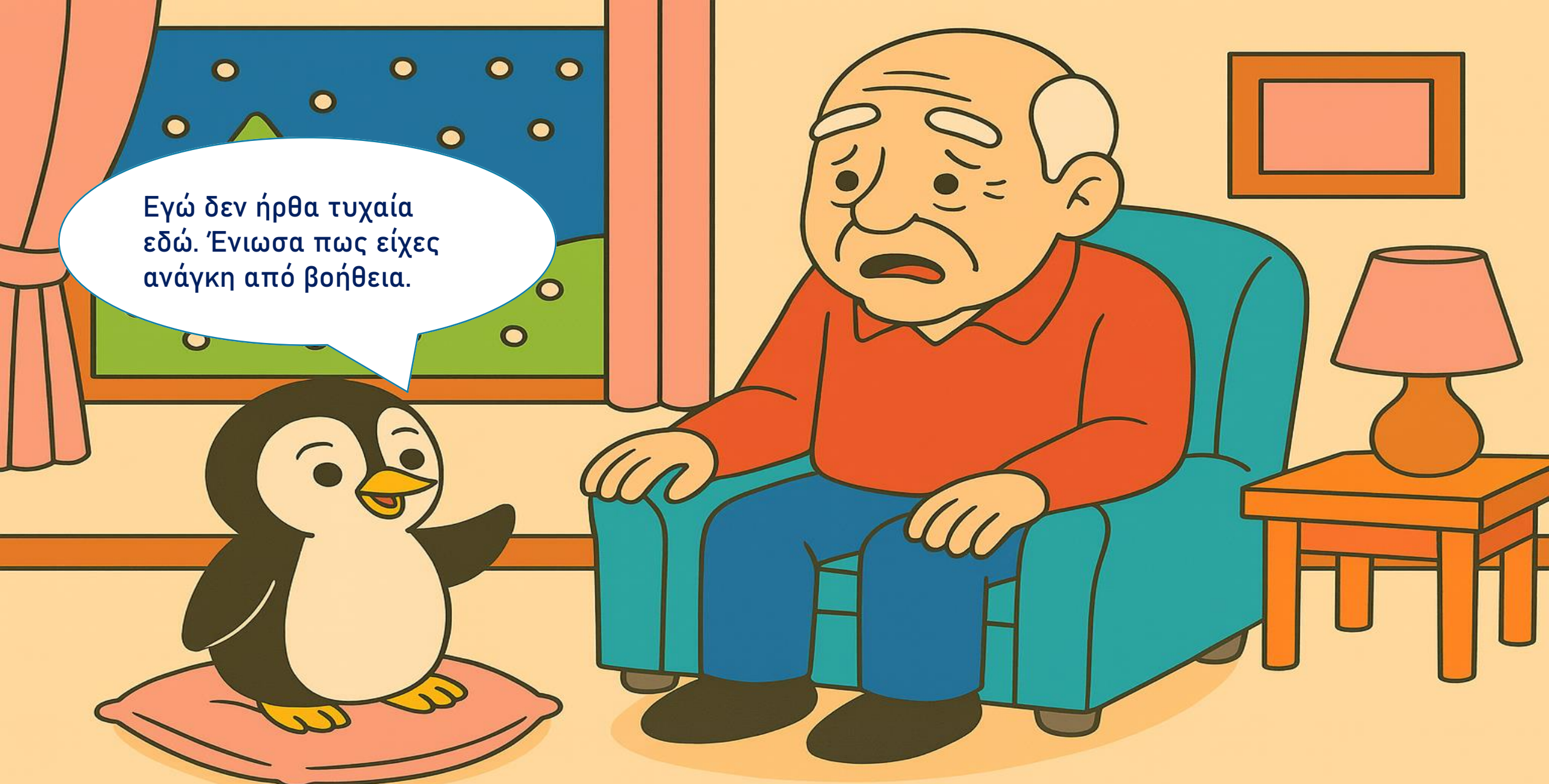


Ο Πίτερ όσο άκουγε
τον παππού να
μιλάει καταλάβαινε
πως κάτι δεν πάει
πολύ καλά. Ο Μηνάς
μπέρδευε τα λόγια
του, ξεχνούσε τι
έλεγε και πολλές
φορές έλεγε τα ίδια
και τα ίδια...που του
φαίνονταν βαρετά,
γιατί τα είχε
Ξανακούσει πολλές
φορές





Παππού περνάω
πολύ ωραία εδώ
μαζί σου, αλλά θέλω
να σου πω κάτι..



Εγώ δεν ήρθα τυχαία
εδώ. Ένιωσα πως είχες
ανάγκη από βοήθεια.

Βλέπω ότι δεν είσαι χαρούμενος.
Μερικές φορές οι άνθρωποι, όπως και
οι πιγκουίνοι, περνούν δύσκολες
στιγμές και η διάθεσή τους δεν είναι
καλή για μεγάλο χρονικό διάστημα.
Βιώνουν έλλειψη χαράς και
στεναχώρια. Έχεις πολλές σκέψεις στο
κεφάλι σου, έτσι;



Ο παππούς Μηνάς
κατάλαβε πως ο Πίτερ είχε
δίκιο. Ήταν
στεναχωρημένος και
μπερδεμένος..



Ναι Πίτερ.. Ξεχνώ
πολλά πράγματα και
μερικές φορές
αισθάνομαι μοναξιά,
θλίψη, απογοήτευση
που δεν μπορώ να τα
εξηγήσω. Επίσης, είμαι
πολλές ώρες μόνος. Οι
συγγενείς μου
εργάζονται και δεν
μπορούν να με
επισκέπτονται
καθημερινά.



Ο Πίτερ κατάλαβε
πόσο δυσάρεστες
σκέψεις έκανε ο
παππούς. Δεν
ήθελε να τον βλέπει
άκεφο και
στεναχωρημένο.

Μη στεναχωριέσαι
παππού! Θα σε
βοηθήσω εγώ!

Παππού, όταν οι άνθρωποι
μεγαλώνουν, καμιά φορά η μνήμη
εξασθενεί και οι σκέψεις
μπερδεύονται και χάνονται. Κάποιες
μάλιστα δε φεύγουν και μένουν μαζί
μας για να μας συντροφεύουν.
Μπορείς να θυμηθείς κάτι που
αγάπησες πολύ; Κάτι ευχάριστο;





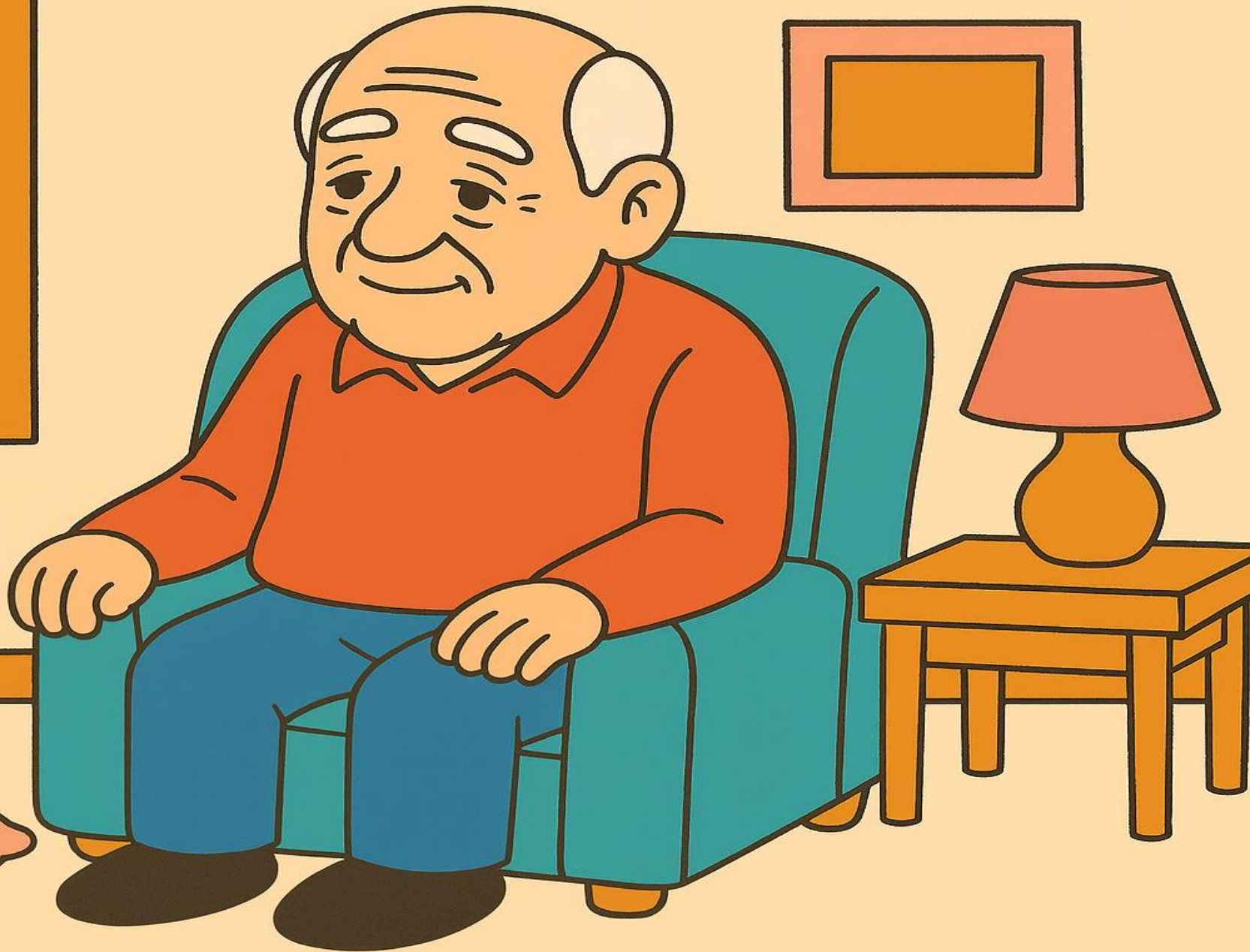
Το πρόσωπο του παππού
Μηνά κατευθείαν άλλαξε.

Θυμάμαι τις ωραίες στιγμές,
όταν ήμουν νέος και είχα τα
ενδιαφέροντά μου και τις
παρέες μου. Ήμουν δάσκαλος
και είχα πολλά παιδιά στην
τάξη. Έχω πολύ ωραίες
αναμνήσεις από τα παιδιά.
Είχα και μια καλοσυνάτη
σύζυγο που ο πρόσφατος
χαμός της με στεναχώρησε
πολύ...



Είδες πόσα μπορείς να
θυμηθείς με λίγη βοήθεια;
Το μόνο που χρειάζεται
είναι θέληση, παρέα και να
σκέφτεστε τις χαρούμενες
στιγμές σου.

Εγώ θα έρχομαι συχνά να
σε βλέπω και να σε
βοηθάω να θυμάσαι αυτά
που καμιά φορά ξεχνάς!
Και εννοείται ότι θα
κάνουμε παρέα και
πράγματα μαζί για να μη
βαριέσαι.



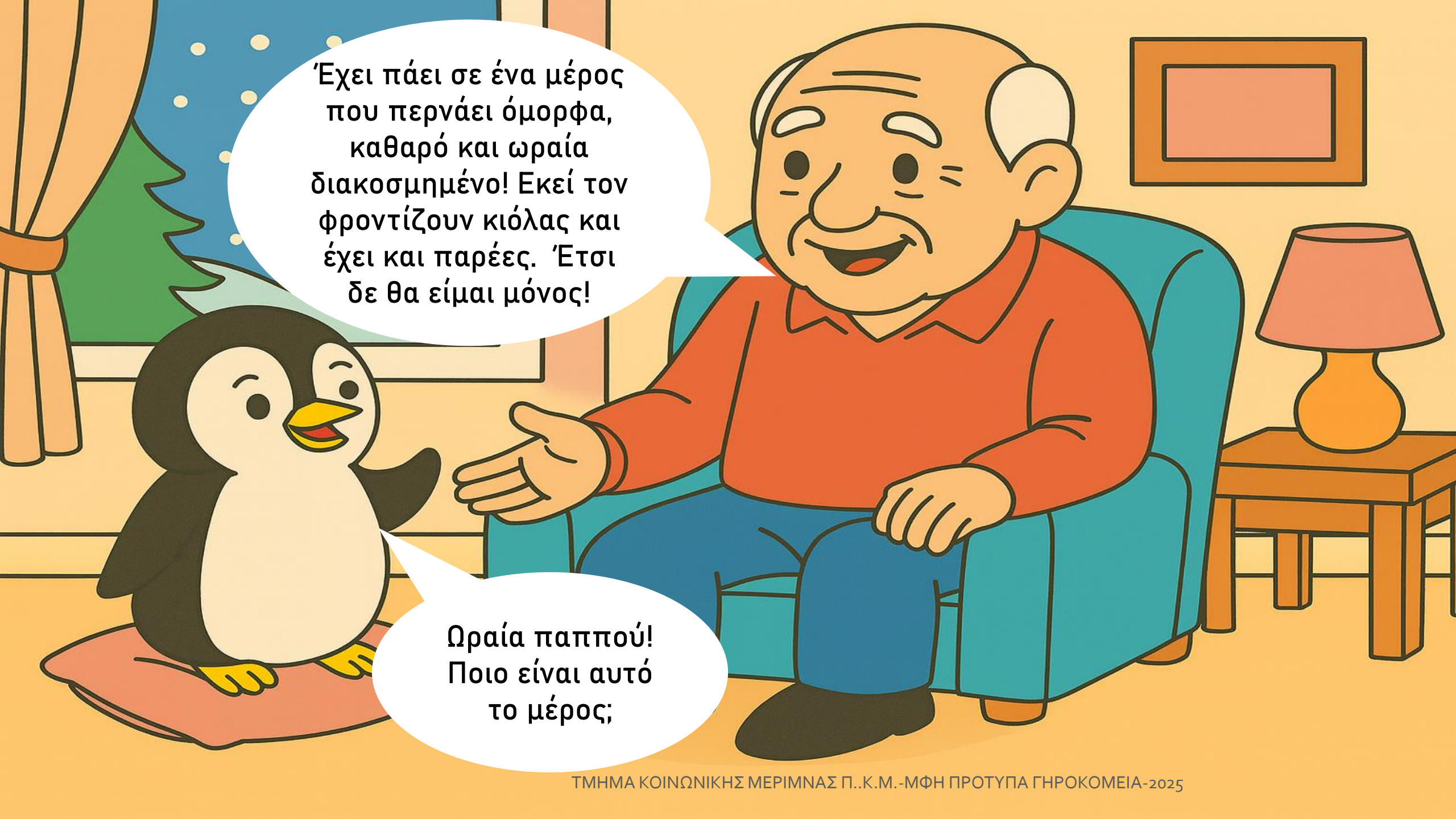
Ο παππούς Μηνάς χάρηκε με
τα λόγια του Πίτερ αλλά
σκέφτηκε..

Και όταν δεν είναι
εδώ ο Πίτερ, εγώ
τι θα κάνω;



Τότε σκέφτηκε...

Οι δικοί μου επειδή δεν μπορούν να με επισκέπτονται και να με φροντίζουν καθημερινά και σιγά σιγά δεν μπορώ να φροντίζω τον εαυτό μου, για να μην τους αγχώνω, ίσως πρέπει να σκεφτώ να πάω σε ένα μέρος που να μπορούν να με φροντίζουν, όπως ο φίλος μου ο Φαίδωνας!



Έχει πάει σε ένα μέρος
που περνάει όμορφα,
καθαρό και ωραία
διακοσμημένο! Εκεί τον
φροντίζουν κιόλας και
έχει και παρέες. Έτσι
δε θα είμαι μόνος!

Ωραία παππού!
Ποιο είναι αυτό
το μέρος;



Ο παππούς Μηνάς αποφάσισε
να πάει να βρει τον φίλο του
και να κάνει νέες παρέες.



Άρχισε σιγά-σιγά να αισθάνεται πιο καλά και ασφαλής. Πλέον είχε παρέα και δε στεναχωριόταν τόσο πολύ. Υπήρχαν πράγματα που ξεχνούσε, αλλά τον βοηθούσαν οι φίλοι του, ο ψυχολόγος και το προσωπικό της μονάδας φροντίδας ηλικιωμένων και ο Πίτερ να θυμάται τα σημαντικά. Ο Πίτερ και οι συγγενείς του πήγαιναν συχνά και τον έβλεπαν.

Τελικά δεν είναι κακό, αλλά μάλλον αναγκαίο, να αλλάζει κάποιος τη ζωή του και να προσαρμόζεται ακόμη και σε μεγάλη ηλικία. Τον βοηθάει να έχει ποιότητα στη ζωή του χωρίς να αγχώνει και τους συγγενείς του. Αυτό που πρέπει να κάνει είναι να τολμά αλλαγές και να μην τις φοβάται.



Πρότυπα Γηροκομεία Α.Ε.
20ο ΧΛΜ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ-Ν.ΜΟΥΔΑΝΙΩΝ
girokomio@gmail.com
23920-72218/48



ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Τα ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΑ ΠΑΝΟΡΑΜΑ διαθέτουν εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό και ιατρική παρακολούθηση, προσφέροντας καθημερινή ασφάλεια και υποστήριξη στους φιλοξενούμενους μας. Παράλληλα, εφαρμόζουμε ένα πλούσιο και δημιουργικό πρόγραμμα δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει εκδρομές, ασκήσεις νοητικής ενδυνάμωσης και χειροτεχνίες σε συνεργασία με την ψυχολόγο μας, ενισχύοντας την κοινωνική και συναισθηματική ευεξία των συμμετεχόντων.
- Το παραμύθι το επιμελήθηκε η ψυχολόγος της ΜΦΗ Δαβή Σοφία με την συνεργασία των ενοίκων που έδωσαν τις κεντρικές ιδέες για τα παραμύθια

•