

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

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.**

**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 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. Η μυθοπλασία που ακολουθεί βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα και έχει ως θέμα την Άνοια και τη ζωή στο ΚΗΦΗ. Προορίζεται για παιδιά σχολικής ηλικίας. Είναι δημιούργημα των ωφελούμενων του ΚΗΦΗ Ν. Καλλικράτειας, του Δ. Ν. Προποντίδας, στη Χαλκιδική με τη βοήθεια του προσωπικού τους.

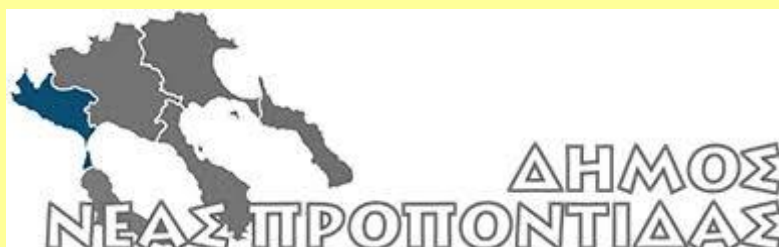
**ΚΗΦΗ Ν. ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΕΙΑΣ, Δ. Ν. ΠΡΟΠΟΝΤΙΔΑΣ**

**Π.Ε. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ**

**ΘΕΜΑ: ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟ ΚΗΦΗ**

**‘ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΣ ΕΥΑΝΘΙΑΣ’**

**ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 6-11 ΕΤΩΝ**



## Πρόλογος ΚΗΦΗ

Αυτή η μυθοπλασία δεν φτιάχτηκε για να φανταστούμε έναν κόσμο μαγικό – αλλά για να τιμήσουμε έναν κόσμο πραγματικό, γεμάτο αληθινές φιλίες, χαμόγελα, αναμνήσεις και στιγμές καθημερινής τρυφερότητας. Οι ηρωίδες και οι ήρωες που θα γνωρίσετε στις σελίδες που ακολουθούν είναι πραγματικοί άνθρωποι. Είναι οι κυρίες του ΚΗΦΗ – του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων – που κάθε μέρα φέρνουν την καρδιά τους, το χιούμορ τους, τις αναμνήσεις και τις μικρές τους συνήθειες, δημιουργώντας μια οικογένεια γεμάτη αγάπη και αποδοχή.

Οι ιστορίες, τα ονόματα, τα στιχάκια, ακόμη και τα μικρομπερδέματα – από τις ξεχασμένες τσάντες και τα παγωτά μέχρι τα τραγούδια, τα σταυρόλεξα και τα κεντημένα ονόματα – είναι όλα αληθινά γεγονότα από την καθημερινότητά τους.

Το ίδιο και οι φροντιστές, οι φίλοι και τα χαμόγελα που τις συνοδεύουν κάθε μέρα.

Το παραμύθι αυτό γράφτηκε με αγάπη για να το διαβάσουν μικροί και μεγάλοι. Για να μάθουν τα παιδιά πώς είναι να σέβεται, να βοηθάς και να γελάς μαζί με τους παππούδες και τις γιαγιάδες σου και να καταλάβουν ότι η τρίτη ηλικία είναι γεμάτη σοφία, χιούμορ και φως.

Και στο κέντρο όλων, σαν ένα γλυκό σημείο αναφοράς, στέκει το φανταστικό Καφενείο της κυρίας Ευανθίας – εκεί όπου παίζει το τζουκ μποξ, τραγουδιούνται στιχάκια αγάπης, κι όλα μοιάζουν λίγο πιο απλά, πιο όμορφα, πιο ανθρώπινα.

Καλή ανάγνωση!

Αφιερωμένο σε όλους όσους κρατούν τη μνήμη, την αγάπη και το χαμόγελο ζωντανά.



### << Το καφενείο της κυρίας Ευανθίας >>

Μία φορά και έναν καιρό σε μία ηλιόλουστη γωνιά της πόλης, μπροστά στη θάλασσα, υπήρχε ένα ξεχωριστός χώρος, το ΚΗΦΗ (Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων) για τους ηλικιωμένους.

Εκεί συγκεντρώνονταν κάθε μέρα γιαγιάδες και λιγότεροι παππούδες - καθένας με τα βιώματα, τη σοφία και το χιούμορ του. Αν και κάποιες ξεχνούσαν που άφηναν το μπαστούνι, την ζακέτα ή την τσάντα τους, η καρδιά τους θυμόταν πάντα να αγαπά. Ας σας τις συστήσω λοιπόν καθεμία χωριστά για να τις γνωρίσετε και να μάθετε και τις αγαπημένες τους συνήθειες.

Πρώτη και καλύτερη η κυρία Ευανθία που καθόταν πάντα δίπλα στην ξαδέλφη της, την κ. Ελένη και διηγούνταν ιστορίες από τα παλιά. Ο πατέρας της είχε ένα καφενείο σε ένα χωριό με λουλούδια και μυρωδιές γιασεμιού, όταν ήταν νέα.

Εκεί, όμορφη, νεαρή

κοπέλα, γνώρισε και τον άντρα της, ένα δάσκαλο, που την ερωτεύτηκε με την πρώτη ματιά. Κάθε φορά που την έβλεπε, της τραγουδούσε:

*Βαρέθηκα να σ' αγαπώ, να σ' αρνηθώ λυπούμαι, να σε ξεχάσω δεν μπορώ, και άδικα τύραννιούμαι.*



Η κυρία Ευανθία έλεγε : ‘ελάτε κορίτσια πάμε στο καφενείο μου να σας κεράσω. Ελένη, εσένα θα σε κάνω γκαρσόνα για να σε ρεβίρεις’.

Έτσι, καθόταν όλες γύρω-γύρω από ένα τραπέζι και παρίσταναν τις πελάτισσες. Έκαναν πώς παράγγελναν καφεδάκι και λουκουμάκι ή κάποιο χυμό ή αναψυκτικό (όλα φανταστικά), όπως στο συμβολικό παιχνίδι που παίζουν τα παιδιά. Από το φανταστικό τσουκ ποξ έπαιζε το αγαπημένο της τραγούδι και το τραγουδούσαν όλες μαζί: *Βαρέθηκα να σ' αγαπώ, να σ' αρνηθώ λυπούμαι, να σε ξεχάσω δεν μπορώ και άδικα τυραννιούμαι.*

Ας συνεχίσουμε την ξενάγηση στο ΚΗΦΗ. Παραδίπλα, οι κυρίες Μαρία και Ελισώ ξεχνούσαν συνέχεια το μπαστούνι τους, το άφηναν εδώ, το άφηναν εκεί, και έψαχναν όλο το ΚΗΦΗ.

- Το είδε κανείς το μπαστούνι μου? Ρωτούσαν.

Ανάλογα, και η κυρία Νίκη ξεχνούσε όλο την τσάντα της με τα κλειδιά της στο ΚΗΦΗ και μετά δεν μπορούσε να μπει στο σπίτι της. ‘Μα πού έβαλα πάλι την τσάντα μου; πώς θα μπω τώρα στο σπίτι μου πάλι; θα μείνω σήμερα στους γείτονες!!!!’.

Στον άλλον καναπέ ήταν οι κυρίες που έλεγαν γνωμικά και παροιμίες. Έτσι, η κυρία Μαργίτσα είχε ένα αγαπημένο ρητό: ‘Άμα γεράσει το πρόβατο... το τρώει ο λύκος!!!’. Και το έλεγε κάθε μέρα, πολλές φορές, και ας την πείραζαν οι άλλες:

\_ - Πρόσεχε μη σε φάει ο λύκος Μαργίτσα!!!

Παρακάτω, η κυρία Μαίρη δεν θυμόταν ποτέ σε ποια καρέκλα καθόταν και άλλαζε θέση συνεχώς. ‘Αχχχ, λάθος πάλι; Ε, δεν πειράζει αυτή είναι πιο μαλακιά’, ενώ δυο νωχελικές γριούλες με μεσαία άνοια, η κυρία Θεοδούλα και οι κυρία Λαίδη δεν ήθελαν να ζωγραφίσουν ή να λύσουν σταυρόλεξα, απλά να παρακολουθούν τις υπόλοιπες. Έτσι περνούσε γι’ αυτές πιο ευχάριστα η μέρα.

- \_ Εγώ τραγουδάω, έλεγε η Λαίδη, για να δικαιολογήσει τον εαυτό της.

- \_ Και εγώ χορεύω, απαντούσε η Θεοδούλα. Και οι δύο με τραγούδι και χορό έκαναν το ΚΗΦΗ να μοιάζει με γιορτή.

Υπήρχαν, όμως και αυτές που ήταν πολύ οργανωτικές, όπως η κυρία Ρούλα που κρατούσε ημερολόγιο. ‘Σήμερα μας έβαλαν να ζωγραφίσουμε ένα σπίτι με ήλιο, κάναμε γυμναστική και παίξαμε και τρίλιζα έγγραφα. Έγραψα και την ημερομηνία’ είπε με χαρά, ή άλλες που δεν ήθελαν να σπαταλήσουν ούτε λεπτό, όπως οι δύο Τασούλες της παρέας που μαζί με την παρέα τους έλυναν συνέχεια σταυρόλεξα και έγγραφαν μικρές ιστοριούλες, όπως τα παιδιά στο μάθημα *σκέφτομαι και γράφω* για να εξασκούν τη μνήμη τους και να μην ξεχνάνε. Στο παρακάτω καναπέ κάποιες άλλες κυρίες έπλεκαν μοτιφάκια για να στολίσουν τις χειροποίητες τσάντες, τις τσάντες τους και η κ. Ζωή τους κεντούσε τα ονόματα στις τσάντες τους για να μην τις μπερδεύουν και τις χάνουν.

**Όλες για μία και μία για όλες.**



Υπήρχε αρμονία και συνεργασία σε όλες τις δραστηριότητες. Πάντα, όμως σε μια ομάδα, κάποιος αναλαμβάνει την οργάνωση και αυτή ήταν η κυρία Άσπα, η μικρότερη της παρέας, που τις φρόντιζε όλες. Έφερνε μπογιές και μολύβια και έβρισκε και τα χαμένα γυαλιά τους ή άλλα αντικείμενα που έψαχναν. Μια μικρή κοινωνία, με ανθρώπους με διαφορετικούς χαρακτήρες και συνήθειες, όμως με ευγένεια ψυχής και αγάπη.

Υπήρχαν βέβαια και εκείνες, που ενώ περίμεναν το αυτοκίνητο του ΚΗΦΗ να τις πάρει, το ξεχνούσαν και πήγαιναν πίσω στον κήπο τους να ποτίσουν τον δυόσμο και τα μαρουλάκια και έτσι το αυτοκίνητο έφευγε χωρίς αυτές.

Καθεμία, λοιπόν γιαγιά είχε μια αγαπημένη δραστηριότητα στο ΚΗΦΗ και όλα κυλούσαν όμορφα και αρμονικά, με τις δραστηριότητες, τις εκδρομές ή άλλες εκδηλώσεις.

Και το προσωπικό; Όλες οι κυρίες αξιαγάπτες και βοηθητικές προς τις ηλικιωμένες. Τόσο, η νοσηλεύτρια, όσο και οι κοινωνικές φροντίστριες. Κατά καιρούς και άλλες ιατρικές ειδικότητες επισκέπτονται το ΚΗΦΗ ή άλλοι κοινωνικοί επιστήμονες.



Οι γιαγιάδες μας δεν είναι όμως απομονωμένες. Κάποιες μέρες τους επισκέπτονταν και παιδιά από τα τοπικά σχολεία και πλημμύριζε το ΚΗΦΗ από παιδικά γέλια, φωνές και τραγούδια. Τότε η κυρία Ευανθία πατούσε (φανταστικά) το κουμπί του τζουκμποξ και όλες τραγουδούσαν παλιά, ωραία τραγούδια: 'Μήλο μου κόκκινο ρόιδο βαμμένο' ή άλλες φορές τις συνόδευαν τα παιδιά με μουσικά όργανα.



Τα παιδιά μάθαιναν πως οι γιαγιάδες και οι παππούδες μπορεί να ξεχνούν, ακόμη και τα ονόματα των αγαπημένων τους, εκτός όμως από ένα πράγμα, την αγάπη.

Και οι κυρίες του ΚΗΦΗ συνέχιζαν να λύνουν σταυρόλεξα να κάνουν ασκήσεις μνήμης, να γράφουν στο ημερολόγιο τους, να τραγουδούν, να χορεύουν να ξεχνούν και να γελούν. Δυστυχώς, όμως δεν έλειπαν και τα απρόοπτα.

Μια ημέρα η κ. Ευανθία έφτασε σε κατάσταση πανικού. Έλεγε ότι πρωί-πρωί μπήκε στο σπίτι της κάποιος ληστής για να την κλέψει και της έκλεψε την αγαπημένη της τσάντα, που έπαιρνε στο ΚΗΦΗ. Αυτή φώναζε για να το πάρει είδηση η γειτονιά, αλλά κανείς δεν άκουγε. Πλησίασε το τηλέφωνο για να καλέσει την αστυνομία, αλλά δεν θυμόταν το



νούμερο. Ο ληστής πήρε γρήγορα την τσάντα και εξαφανίστηκε. Εκείνη τη στιγμή, ευτυχώς, έφθασε το αυτοκίνητο του ΚΗΦΗ, που την βρήκε ταραγμένη και με δυσκολία προσπάθησε να τους εξιστορήσει τι συνέβη.

Όταν έφθασαν στο ΚΗΦΗ εξακολούθησε να είναι ταραγμένη και προσπάθησε να διηγηθεί το περιστατικό. Μια ηλικιωμένη έκανε την εύστοχη παρατήρηση.

- Γιατί Ευανθία μου, ο ληστής ήθελε να πάρει μόνο την τσάντα του ΚΗΦΗ και όχι τα κοσμήματα και τα χρήματά σου;
- Αυτή απάντησε: γιατί αυτή είναι πολύτιμη.

Και μια άλλη ηλικιωμένη παρατήρησε : ‘και αυτή η τσάντα που είναι κρεμασμένη στην καρέκλα σου δεν είναι του ΚΗΦΗ; ‘

- Αυτή είναι. Απάντησε μια άλλη ηλικιωμένη. ‘Την ξέχασε από χθες’.

Η νοσηλεύτρια τους εξήγησε ότι κάποιες φορές οι άνθρωποι που είναι στα μεσαία στάδια της άνοιας μπορεί να έχουν **παραλήρημα**, δηλαδή να βλέπουν ή να φαντάζονται πράγματα που δεν συμβαίνουν στα αλήθεια λόγω της ασθένειας. Παρόλα αυτά, αν και δεν είναι υπαρκτά, είναι σαν να τα βίωσαν και τους προκαλούν την ίδια αναστάτωση, όπως, αν ήταν αληθινά. Η κ. Ευανθία, έκανε ώρα να συνέλθει και επικοινωνούσε ελάχιστα με το περιβάλλον λόγω της μεγάλης της ταραχής. Κατάφερε, όμως με τη βοήθεια του προσωπικού να ηρεμήσει σταδιακά. Έτσι, μέσα από τα καθημερινά απρόοπτα η καθεμία γνώριζε τις ασθένειες της άλλης και προσπαθούσε να της συμπαρασταθεί, σαν να ήταν οικογένεια.

Αυτή είναι η αξιαγάπητη παρέα μας με τις ευχάριστες και δυσάρεστες στιγμές, όμως δυνατή σαν μια γροθιά.

Η μνήμη στην άνοια μπορεί να ξεχνά γεγονότα, ονόματα, ακόμη και πρόσωπα, δεν ξεχνά όμως την συμπαράσταση, την αλληλοβοήθεια και την αγάπη, αξίες

πανανθρώπινες, με τις οποίες ανατράφηκαν οι γιαγιάδες και οι παππούδες μας και προσπάθησαν να τις μεταλαμπαδεύσουν στις οικογένειές τους. Αυτή είναι η πολύτιμη συνεισφορά τους, στην οικογένεια τους και στην κοινωνία μας.

Συνεργάστηκαν οι ωφελούμενες και το προσωπικό του ΚΗΦΗ.

#### **Επιστημονική επιμέλεια:**

ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ Π.Κ.Μ.

