

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΤΕ;

- Μοιραστείτε την ενημέρωση. Διαδώστε το φυλλάδιο σε γείτονες, συγγενείς, φίλους και συναδέλφους, σε έντυπη μορφή ή μέσω email, Viber ή κοινωνικών δικτύων. Κάθε διαμοιρασμός φέρνει την υποστήριξη πιο κοντά σε όσους τη χρειάζονται.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή ηλικιωμένων και φροντιστών, για το δωρεάν ερωτηματολόγιο αλλά και τον προληπτικό έλεγχο μνήμης για άτομα 60 ετών και πάνω. Μια απλή προτροπή μπορεί να γίνει το πρώτο βήμα προς την έγκαιρη στήριξη.
- Γίνετε η «ΓΕΦΥΡΑ» μας στην κοινότητα. Αν ανήκετε σε σύλλογο, πολιτιστική ομάδα ή εθελοντική δομή, προτείνετε τη συνεργασία με τον Σύλλογό μας για κοινή δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τα θέματα της άνοιας.
- Στηρίξτε με τη φωνή σας. Μιλάμε ανοιχτά για την άνοια, σπάμε το στίγμα. Η αλλαγή ξεκινά από τη λέξη, τη στάση, την αγκαλιά.

Τα δεδομένα που θα συλλέγονται θα αξιοποιούνται αποκλειστικά σε συγκεντρωτική μορφή, με στόχο την καλύτερη αποτύπωση των αναγκών της τοπικής κοινωνίας και τη διεκδίκηση μελλοντικών δομών υποστήριξης, όπως Κέντρα Ημέρας, Κέντρα Ημερήσιας Ολοκληρωμένης Φροντίδας, Κέντρα Διημέρευσης και άλλες υποστηρικτικές δομές και υπηρεσίες.

Σας ευχαριστούμε θερμά και ελπίζουμε μέσα από την συνεργασία μας να συμβάλλουμε και εμείς στην κοινή προσπάθεια να δημιουργήσουμε μια κοινωνία που μαθαίνει πως να ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ.

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Δευτέρα – Παρασκευή, 09:00 – 14:00  
Τόπος: Κτίριο ΚΕΦΙΑΠ – 1ος όροφος  
(Όπισθεν Νοσοκομείου), Σύρος  
Ραντεβού & Πληροφορίες: 6945292084  
[info@agkaliannimis.gr](mailto:info@agkaliannimis.gr)



Σας παρακαλούμε θερμά να ενημερώσετε τους οικείους και γνωστούς σας για τις δράσεις και να κοινοποιήσετε το παρόν στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης που διαθέτετε.

**Κάποιος μπορεί να μας χρειάζεται!**



# αγκαλιά μνήμης

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ  
ΝΕΥΡΟΚΥΒΗΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΝΟΜΟΥ ΚΥΚΛΑΔΩΝ



**Πρόγραμμα Κοινωνικής  
Φροντίδας &  
Ευαισθητοποίησης  
«Αγκαλιά Μνήμης»**

**Δράσεις Ενημέρωσης για  
την Τοπική Κοινότητα**

## Αγαπητοί Συμπολίτες,

Ο Σύλλογος «**Αγκαλιά Μνήμης**» ιδρύθηκε το 2025 με όραμα να δημιουργήσουμε μια κοινωνία χωρίς στίγμα, όπου κάθε άτομο με έκπτωση μνήμης ή άλλα νευροεκφυλιστικά νοσήματα του εγκεφάλου, και κάθε φροντιστής, να έχει φωνή και να λαμβάνει την υποστήριξη που χρειάζεται και αξίζει.

Αποστολή μας είναι να στηρίξουμε τα άτομα με έκπτωση μνήμης, τους φροντιστές και τις οικογένειές τους μέσω της ενημέρωσης και της εκπαίδευσης, της πρόληψης και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, της ευαισθητοποίησης και του αποστιγματισμού της κοινωνίας, της ίδρυσης υποστηρικτικών δομών και υπηρεσιών στον τόπο μας, με τελικό στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Η άνοια και οι διαταραχές μνήμης δεν αφορούν μόνο τους ηλικιωμένους· είναι ένα κοινωνικό και διαγενεακό ζήτημα που μας αφορά όλους.

Ο σύλλογός μας έχει ήδη ξεκινήσει και υλοποιεί εθελοντικές στρατηγικές δράσεις που διαπερνούν όλη την κοινωνία και αφορούν α) εκείνους οι οποίοι έχουν ήδη διάγνωση έκπτωσης της μνήμης ή/και άνοια καθώς και τους φροντιστές τους, β) εκείνους που είναι υγιείς και επιθυμούν να ελέγξουν το επίπεδο της μνήμης τους και είναι 60 ετών και άνω, γ) τους νέους, δ) τους γονείς και γενικά όλους τους πολίτες.

Οι δράσεις αυτές υπάγονται στο επιχορηγούμενο πρόγραμμα από το «Νότιο Αιγαίο 2021-2027» με τίτλο: «**Δράσεις για την ενδυνάμωση και την υποστήριξη ανθρώπων με άνοια, των φροντιστών και των οικογενειών τους**»

Οι δράσεις είναι οι εξής:

### **1. Καταγραφή & Χαρτογράφηση ψυχοκοινωνικών αναγκών.**

Μέσω απλού, ανώνυμου ερωτηματολογίου, καταγράφουμε τις ανάγκες ατόμων με έκπτωση μνήμης που έχουν ήδη υπάρχουσα διάγνωση άνοιας ή/και άλλων νευροεκφυλιστικών νοσημάτων του εγκεφάλου, καθώς και των φροντιστών τους, δημιουργώντας τη βάση για στοχευμένες παρεμβάσεις.

### **2. Δωρεάν προληπτικός έλεγχος μνήμης για τα άτομα 60 ετών και πάνω (Σύρος & Κυκλάδες).**

Ο Σύλλογος επιδιώκει να προσφέρει μία διακριτική δυνατότητα πρόληψης και ενημέρωσης, χωρίς να υποκαθιστά την ιατρική αξιολόγηση ή διάγνωση.

Σε περιπτώσεις όπου προκύψουν ενδείξεις που χρειάζονται περαιτέρω αξιολόγηση, θα παρέχεται αν ζητηθεί, κατάλληλη ενημέρωση και καθοδήγηση, πάντα με σεβασμό και διακριτικότητα. Προσκαλούμε εκπαιδευτικούς, γονείς, παππούδες και γιαγιάδες της σχολικής κοινότητας να συμμετάσχουν.

### **3. Εκπαίδευση & Ενδυνάμωση Φροντιστών και πολιτών που ενδιαφέρονται.**

Ο σύλλογος θα δημιουργήσει εκπαιδευτικά προγράμματα ολοκληρωμένης φροντίδας ηλικιωμένων ατόμων με άνοια και θα παρέχει πρακτικά εργαλεία φροντίδας, μέσα από την ματιά όλων των ειδικοτήτων που εμπλέκονται, καθώς επίσης και ψυχοεκπαίδευσης και ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας στους ανθρώπους που φροντίζουν.

### **4. Ενημέρωση & Ευαισθητοποίηση Σχολείων & Κοινότητας.**

Διαγενεακές δράσεις σε σχολεία, ενημερωτικές συναντήσεις για γονείς & εκπαιδευτικούς, και εκπαιδευτικό υλικό με στόχο την αποστιγματοποίηση, την κοινωνική συμπερίληψη και τη δημιουργία μιας κοινότητας φιλικής προς την άνοια.



Σε αυτή τη σημαντική προσπάθεια ζητούμε τη στήριξη και τη συμμετοχή **όλων των συμπολιτών μας**, τόσο μέσα από τη συμμετοχή στις δράσεις όσο και μέσω της ενημέρωσης ανθρώπων του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος για την προσπάθεια αυτή.