



«Φροντίδα για την Τρίτη ηλικία».

Κέλετρον-Αγάπη για το
παιδί

Ετήσια Έκθεση αποτελεσμάτων

έτους λειτουργίας

(Αύγουστος 2018— Ιούλιος 2019)



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	σελ. 3-4
Δημογραφικά στοιχεία ωφελούμενων	σελ. 5-6
Ειδικός στόχος 1- Ενίσχυση της ψυχικής υγείας	σελ. 8-15
Ειδικός στόχος 2- Ενίσχυση εισοδήματος ωφελουμένων	σελ. 16-19
Ειδικός στόχος 3-Ενημερωτικές διαλέξεις	σελ. 20-23
Ειδικός στόχος 4-Ψυχαγωγικές εκδηλώσεις	σελ. 24-27
Ειδικός στόχος 5- Μαθήματα παραδοσιακών χορών	σελ. 28
Ειδικός στόχος 6- Ασφαλής Κατοικία	σελ. 29
Συνεργασίες.....	σελ. 30-31
Δικτύωση και επικοινωνία	σελ. 32-34
Το πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία».....	σελ. 35-40
Συμπεράσματα & επόμενα βήματα	σελ. 41-42
Ιστορίες από το «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία».....	σελ. 43
Οικονομικός απολογισμός.....	σελ. 44
Παράρτημα	σελ. 50

Εισαγωγή

Το πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία», αποτελεί ένα ολοκληρωμένο έργο παροχής υπηρεσιών κοινωνικής πρόνοιας σε μία από τις πιο ευπαθείς ομάδες του κοινωνικού συνόλου, τους ηλικιωμένους της ΠΕ Καστοριάς. Το έργο ξεκίνησε τον Αύγουστο του 2018 και θα διαρκέσει μέχρι το τέλος του Ιουλίου του 2019. Μέσα σε αυτό το διάστημα, το πρόγραμμα θα παρέχει στήριξη σε 50 οικογένειες υπερηλίκων άνω των 65 ετών με χαμηλό εισόδημα και περίπου 400 ενεργά μέλη των ΚΑΠΗ της ΠΕ Καστοριάς. Βασική ομάδα του έργου είναι μία κοινωνική λειτουργός, μία ψυχολόγος και ένα άτομο γραμματειακής υποστήριξης καθώς και αρκετοί εθελοντές.

Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα περιλαμβάνει την υπηρεσία ψυχοκοινωνικής υποστήριξης, τη μηνιαία παροχή διατακτικών, ενημερωτικές διαλέξεις σε διάφορα θέματα καθώς και ψυχαγωγία και γεύματα αγάπης κατά την εορταστική περίοδο. Τελικός σκοπός του έργου είναι η αντιμετώπιση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού ατόμων τρίτης ηλικίας, με απώτερο στόχο την ενδυνάμωση της κοινωνικής συνοχής, την κοινωνική ενσωμάτωση και την ευημερία των ηλικιωμένων.

Συνοπτικά, μέχρι κι σήμερα το «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» εξυπηρέτησε 185 άτομα. Πιο συγκεκριμένα οι 64 είναι οι άμεσα ωφελούμενοι του προγράμματος (μοναχικά άτομα- ζευγάρι ηλικιωμένων) και 121 οι έμμεσα ωφελούμενοι (τα παιδιά των ωφελούμενων).

Εισαγωγή

Οι υπηρεσίες που προσφέρονται είναι οι εξής:

- Ψυχοκοινωνική υποστήριξη,
- Μηνιαία παροχή διατακτικών,
- Ψυχαγωγικές εκδηλώσεις,
- Ενημερωτικές διαλέξεις

Επιπλέον, προσφέρονται:

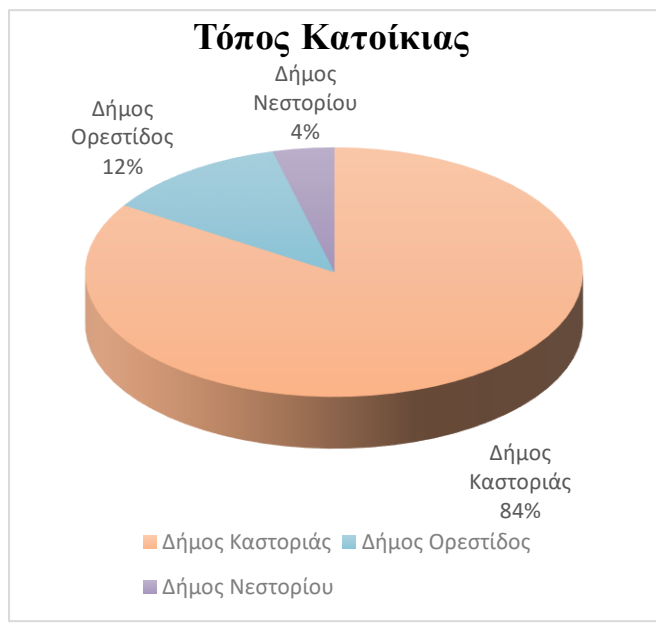
- Ομάδες γνωστικής ενδυνάμωσης,
- Ομάδα υποστήριξης φροντιστών,
- Θεατρική ομάδα

Δημογραφικά στοιχεία

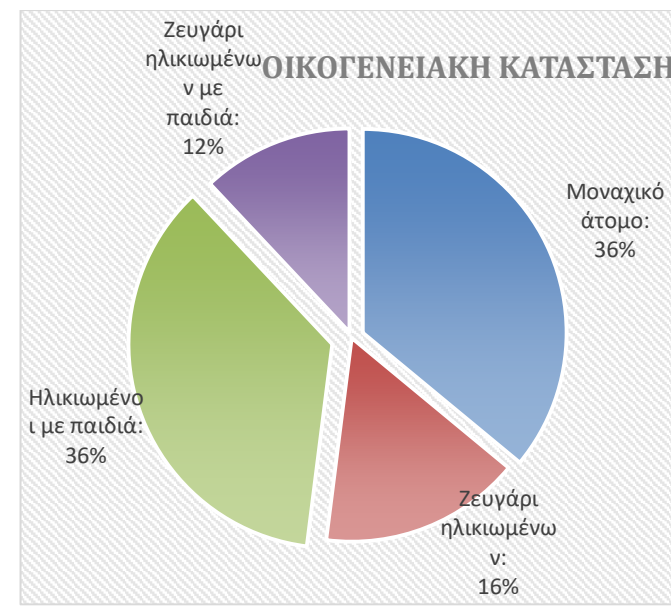
ωφελούμενων

Τα χαρακτηριστικά των ωφελούμενων είναι τα εξής:

Το 84% του συνόλου των ωφελούμενων είναι κάτοικοι του Δήμου Καστοριάς, 12% διαμένουν στον Δήμο Ορεστίδος και 4% στον Δήμο Νεστορίου.

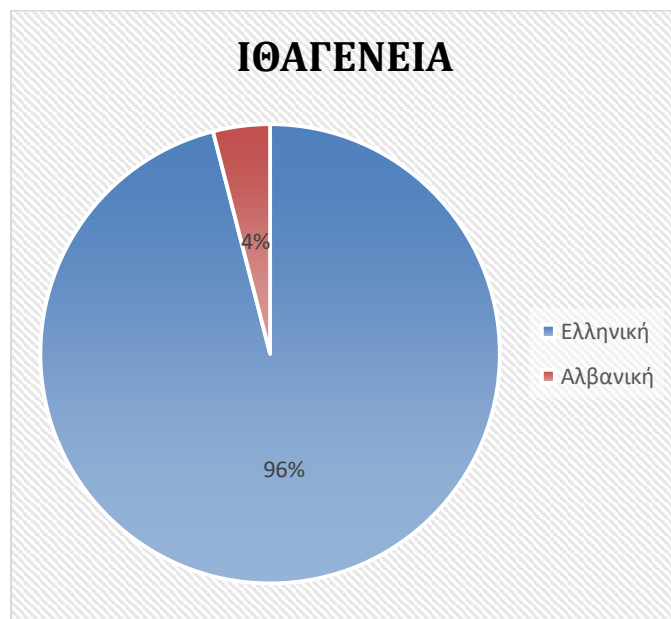


Το 12% Ζευγάρι ηλικιωμένων με παιδιά, το 26% Μοναχικά άτομα, το 36% Ηλικιωμένοι με παιδιά και το 16% Ζευγάρι ηλικιωμένων.



Δημογραφικά στοιχεία ωφελούμενων

Το 96% είναι ελληνικής καταγωγής και ένα 4% αλβανικής καταγωγής.



Αξιολόγηση ανά ειδικό στόχο

Ειδικός Στόχος 1

Βελτίωση ψυχικής υγείας των ωφελούμενων της κοινότητας, μείωση κοινωνικού αποκλεισμού

Ο Ειδικός Στόχος 1 επιτυγχάνεται μέσω της Ψυχοκοινωνικής Υπηρεσίας του που λειτουργεί **καθημερινά 9:00-17:00**, με **1 Ψυχολόγο** και **1 Κοινωνικό Λειτουργό**, οι οποίοι πραγματοποιούν **ατομικά ραντεβού**. Η ψυχοκοινωνική υπηρεσία λειτουργεί σε δύο άξονες, της πρόληψης και της παρέμβασης.

Η συγκεκριμένη υπηρεσία χαρακτηρίστηκε καθ' όλη τη διάρκεια του έτους από **υψηλή επισκεψιμότητα και σημαντικά θετική αξιολόγηση** από τους ίδιους τους ωφελούμενους. Ο επαγγελματισμός, η αμεσότητα, η υπευθυνότητα και η εμπειρία των δύο ειδικών συνέβαλαν στη σταδιακή εδραίωση της Ψυχοκοινωνικής Υπηρεσίας του προγράμματος, ως μιας αξιόπιστης υπηρεσίας παροχής ψυχοκοινωνικής στήριξης στην περιοχή. Αυτό διαφαίνεται από τον ολοένα αυξανόμενο αριθμό ατόμων που ζητούσαν υποστήριξη κατά τη διάρκεια του προγράμματος, καθώς και από το δίκτυο παραπομπών και συνεργασιών που συνεχώς διευρύνεται. Τα ποσοτικά δεδομένα του πρώτου έτους λειτουργίας αποδεικνύουν την επιτυχημένη και ορθή πορεία της ψυχοκοινωνικής υπηρεσίας, καθώς **ο αριθμητικός στόχος παροχής στήριξης στους ωφελούμενους του προγράμματος αλλά και της ευρύτερης κοινότητας υπερκαλύφθηκε**.

Θετικό και πολύ ενθαρρυντικό είναι ότι τα ίδια τα άτομα όσο και το στενό οικογενειακό περιβάλλον επιζητούν ψυχολογική και κοινωνική στήριξη με δική τους πρωτοβουλία

Η Ψυχολόγος της Ψυχοκοινωνικής Υπηρεσίας έχει συγκεντρώσει σημαντικές ενδείξεις για τον θετικό αντίκτυπο και τις θεαματικές αλλαγές στη ζωή των ωφελούμενων, καθώς όλοι έχουν ολοκληρώσει τον κύκλο των συνεδριών.

Συγκεκριμένα:

Οι άνθρωποι **εκφράζουν ανοικτά τη συμμετοχή τους** στην υπηρεσία της ψυχολογικής στήριξης, ενθαρρύνοντας και άλλους συμπολίτες να απευθυνθούν. Νιώθουν **ασφαλείς**, βλέπουν το αποτέλεσμα και αναφέρουν συχνά πόσο έχουν **ενδυναμωθεί** από την συμβουλευτική και πόσο σημαντική είναι αυτή για να βρουν τον εαυτό τους και να αλλάξουν τη ζωή τους προς το καλύτερο.

Τα παιδιά ωφελούμενων- ηλικιωμένων που έρχονται στην υπηρεσία, **έχουν κατανοήσει τις δυσκολίες των γονέων τους** κι ενσωματώνονται πιο ομαλά στο οικογενειακό περιβάλλον και στην αντιμετώπιση όσων προβλημάτων πρέπει να ξεπεράσουν έχοντας γονείς στην Τρίτη ηλικία.

Ωφελούμενοι έχουν βγει από την θλίψη τους, έχει μειωθεί το άγχος για ιατρικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν, βλέπουν τα πράγματα με ένα πιο θετικό μάτι, **αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται.**

Οι ωφελούμενοι **κινητοποιούνται** ως προς τη λύση που επιθυμούν να βρουν για ζητήματα που παλαιότερα δεν ήθελαν καν να συνειδητοποιήσουν.

Όσον αφορά στην **Κοινωνική Υπηρεσία**, χαρακτηρίζεται από **διακριτικότητα, ευελιξία, αμεσότητα, ειλικρινές ενδιαφέρον και συνέπεια**, στοιχεία που κάνουν τους ωφελούμενους να χτίζουν μια πραγματική σχέση εμπιστοσύνης με την κοινωνική λειτουργό. Η αποτελεσματικότητα της υπηρεσίας είναι υψηλή χωρίς να καθιστά τους ανθρώπους παθητικούς δέκτες της βοήθειάς της, αλλά αντίθετα, ενεργοποιώντας κι ενθαρρύνοντάς τους να αναλάβουν δράση για να αλλάξουν οι ίδιοι της ζωή τους.

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ				
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Στήριξη στον ωφελοούμενο	Στήριξη στο οικογενειακό περιβάλλον	Σύνολο ωρών τεσσάρων τριμήνων	ΠΡΟΦΙΛ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ-ΚΥΡΙΑ ΑΙΤΗΜΑΤΑ
Ψυχολογική Υποστήριξη	980	259	1239	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αγχώδης διαταραχή ➤ Καταθλιπτική διαταραχή ➤ Άνοια ➤ Υποστήριξη Φροντιστών ατόμων τρίτης ηλικίας Χρόνια ιατρικά προβλήματα
Κοινωνική Υπηρεσία	807	181	988	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδόματα ➤ Διαμεσολάβηση σε υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας ➤ Παραπομπές σε υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας ➤ Άνοια ➤ ΚΕΠΑ
ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ: 50 οικογένειες & περίπου 400 μέλη ΚΑΠΗ				

Πίνακας 1. Ψυχοκοινωνική Υπηρεσία- Ώρες στήριξης ωφελουμένων- είδη αιτημάτων

Επιπλέον, όπως προαναφέρθηκε, η Ψυχοκοινωνική Υπηρεσία του Προγράμματος «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» εντοπίζει και καταγράφει τα ζητήματα που απασχολούν τους ανθρώπους που την επισκέπτονται, με στόχο κάθε μήνα να διοργανώνεται και να υλοποιείται κάποια ανοιχτή ομιλία/ημερίδα πάνω σε αυτό το ζήτημα. Οι συγκεκριμένες ημερίδες παρουσιάζουν ολοένα και μεγαλύτερη προσέλευση, καθώς οι άνθρωποι έχουν πλέον **εξοικειωθεί με το αντικείμενο της Υπηρεσίας** και συμμετέχουν στις ημερίδες με μεγαλύτερη ευκολία, χωρίς ντροπή.

Στον άξονα της πρόληψης τους 12 μήνες λειτουργίας του προγράμματος, πραγματοποιήθηκαν 5 ημερίδες και 4 ομάδες. Η ψυχολόγος και η κοινωνική λειτουργός ενημέρωσαν στις ομιλίες/ ημερίδες όσους παρευρέθηκαν για καίρια ζητήματα της τρίτης ηλικίας και ότι εμπεριέχεται σε αυτά.

Οι ωφελούμενοι της υπηρεσίας, αισθάνονται ασφαλείς να θέσουν ανοικτά τα ζητήματά τους, τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, ενθαρρύνοντας και άλλους συμπολίτες τους να συμμετέχουν στις ημερίδες Έτσι, το πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» αποκτά σταδιακά ένα χαρακτήρα **ασφαλούς τόπου**, όπου τακτικοί ωφελούμενοι και μη, μπορούν να μοιραστούν όσα τους απασχολούν.

Ημερίδες/ομιλίες

Συνοπτικά, κατά τη διάρκεια του έτους πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω **5 ομιλίες/ημερίδες**, τα οποία παρακολούθησαν οι 50 ωφελούμενες οικογένειες και μεγάλος αριθμός πολιτών:

- «Γιατί ξεχνώ;»-21 Σεπτεμβρίου 2019- Παγκόσμια Ημέρα νόσου Αλτςχάιμερ
- «Κατάθλιψη στην 3^η ηλικία»-13 Δεκεμβρίου 2018
- «Τα δικαιώματά μου»- 25 Ιανουαρίου 2019
- «Κοινωνικός Αποκλεισμός στην 3^η ηλικία»- 16 Μαΐου 2019
- «Διαμένοντας όλοι μαζί στην ίδια στέγη»- 19 Ιουνίου 2019

The poster features a background image of two elderly people walking on a sidewalk. One person is on the left, leaning forward, and the other is on the right, using a cane. The text is overlaid on this image.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΣΤΗΝ 3Η ΗΛΙΚΙΑ

13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

10.30 ΚΑΠΗ
ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

Νανά Αναστασία-
Ψυχολόγος
Παυλίδου
Αλεξάνδρα-
Κ.Λειτουργός

ΚΕΛΕΤΡΟΝ-ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Η Κατάθλιψη είναι ασθένεια και για αυτό απαιτεί θεραπεία.

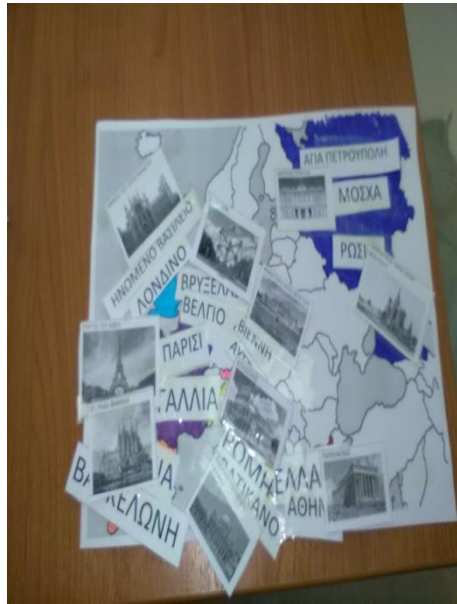
Ομάδες

Συνοπτικά, η ψυχοκοινωνική υπηρεσία τους μήνες Αύγουστο έως Ιούνιο, άρχισε και ενίσχυσε τη λειτουργία 4 ομάδων για άτομα Τρίτης Ηλικίας.

- **Ομάδα νοητικής ενδυνάμωσης στα γραφεία του Προγράμματος:** συμμετέχουν 10 άτομα. Οι συναντήσεις της συγκεκριμένης ομάδας πραγματοποιούνται κάθε Δευτέρα με διάρκεια 1 ώρα. Τα άτομα που συμμετέχουν παρουσιάζουν φυσιολογική γνωστική λειτουργία. Η πρόληψη εφαρμόζεται μέσω ασκήσεων ενδυνάμωσης της μνήμης, της γλωσσικής ευχέρειας, της οπτικοχωρική αντίληψη και των εκτελεστικών λειτουργιών.
- **Ομάδα νοητικής ενδυνάμωσης στα ΚΑΠΗ Καστοριάς:** συμμετέχουν 15 άτομα. Οι συναντήσεις της ομάδας πραγματοποιούνται κάθε Πέμπτη με διάρκεια 1.5 ώρα. Τα άτομα που συμμετέχουν παρουσιάζουν φυσιολογική γνωστική λειτουργία. Η πρόληψη εφαρμόζεται μέσω ασκήσεων ενδυνάμωσης της μνήμης, της γλωσσικής ευχέρειας, της οπτικοχωρική αντίληψη και των εκτελεστικών λειτουργιών.
- **Ομάδα φροντιστών:** συμμετέχουν 5 άτομα- φροντιστές ηλικιωμένων με χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας και χρόνια ιατρικά προβλήματα. (καρκίνο, άνοια, σχιζοφρένεια, σοβαρά προβλήματα όρασης κ.α.). Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται κάθε Τετάρτη με διάρκεια 2 ώρες, ανά δεκαπέντε ημέρες. Στόχος της ομάδας είναι η συναισθηματική αποφόρτιση των φροντιστών, η ανταλλαγή εμπειριών και η ψυχική ενδυνάμωση.
- **Θεατρική ομάδα:** συμμετέχουν 10 άτομα. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται κάθε Παρασκευή, με διάρκεια 1 ώρα. Στόχος της ομάδας είναι η κοινωνικοποίηση των ηλικιωμένων, η αλληλεπίδραση και η ψυχαγωγία.

ΟΜΑΔΕΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

	Ομάδα νοητικής ενδυνάμωσης	Ομάδα φροντιστών	Θεατρική ομάδα
Συνολικές ώρες στήριξης ομάδων μέσω			134,5 ώρες



Αξιολόγηση υπηρεσίας από τους ωφελούμενους

Από τις επίσημες γραπτές αξιολογήσεις των ωφελούμενων της συγκεκριμένης υπηρεσίας προκύπτουν τα εξής:

- **100%** δηλώνει πώς τον βοήθησε η υπηρεσία που επισκέφθηκε.
- **100%** αναφέρει ότι θα επιθυμούσε να υπάρξει συνέχεια στο έργο της δομής
- **100%** δηλώνει ότι είναι απόλυτα ευχαριστημένο από τους ανθρώπους του προγράμματος «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία»

Ειδικός Στόχος 2

Ενίσχυση εισοδήματος των ωφελούμενων

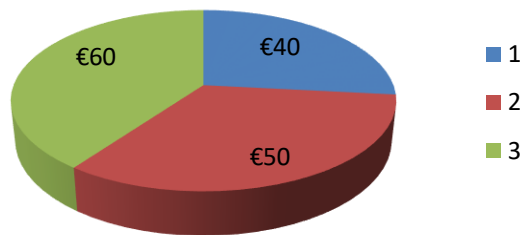
Ο Ειδικός Στόχος 2 επιτυγχάνεται μέσω των διανομών διατακτικών κάθε μήνα κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 12 διανομές διατακτικών από τον Σεπτέμβριο 2018 έως τον Ιούλιο του 2019.

Οι 50 ωφελούμενες οικογένειες μοιράστηκαν σε δύο ομάδες, η καθεμία από αυτές περιλαμβάνει 25 οικογένειες. Πιο συγκεκριμένα:

- 18 έλαβαν διατακτική ύψους **40€** (μοναχικά άτομα)
- 16 έλαβαν διατακτική ύψους **50€** (ζευγάρι ηλικιωμένων)
- 16 έλαβαν διατακτική ύψους **60€** (ηλικιωμένοι που ζουν με παιδιά & εγγόνια ή ζευγάρι ηλικιωμένων που ζει με παιδί)

Ποσά διατακτικών



ΔΙΑΤΑΚΤΙΚΕΣ

Η υπηρεσία **διανομής διατακτικών** αποτέλεσε για τους ωφελουμένους, μία πηγή ανακούφισης.

Γρήγορα φάνηκε πως πρόκειται για μια **υπηρεσία υψηλής αξίας**, καθώς η πλειονότητα των οικογενειών πραγματικά παρουσίαζε έλλειψη ακόμα και των πιο βασικών αγαθών διαβίωσης.

Το ποσό που δόθηκε καθορίστηκε με βάση τη σύσταση της οικογένειας (μοναχικά άτομα, ζευγάρι ηλικιωμένων, ηλικιωμένοι που ζουν με τα παιδιά τους).

Πλέον, η ελληνική οικογένεια εξαρτάται πολλές φορές από το χαμηλό εισόδημα των μελών της που βρίσκονται στην ομάδα της τρίτης ηλικίας.

Οι ωφελούμενοι ήταν συνεπείς με τις υποχρεώσεις τους στα πλαίσια της διανομής των διατακτικών, γεγονός που επιβεβαιώνει τη σημασία του ποσού για τους ίδιους και τις οικογένειες τους. Η ομάδα των μοναχικών ηλικιωμένων στηρίχθηκε επιπλέον από την ομάδα της ψυχοκοινωνικής υπηρεσίας, στο πλαίσιο των διατακτικών, πραγματοποιώντας τα ψώνια γι' αυτούς όταν η μετακίνηση τους ήταν αδύνατη λόγω ιατρικών προβλημάτων ή κινητικών δυσκολιών.

Οι μοναχικοί ηλικιωμένοι εξέφρασαν την ευγνωμοσύνη τους για την υπηρεσία αυτή και ένιωθαν περισσότερη ασφάλεια και λιγότερη μοναξιά.



Αξιολόγηση υπηρεσίας από τους ωφελούμενους

Από τις επίσημες γραπτές αξιολογήσεις των ωφελούμενων της συγκεκριμένης υπηρεσίας προκύπτουν τα εξής:

- **100%** δηλώνει πώς τον βοήθησε η υπηρεσία διανομής διατακτικών.
- **100%** δηλώνει πως πρόκειται για μία σημαντική ανακούφιση για την οικογένεια τους
- **100%** δηλώνει ότι είναι απόλυτα ευχαριστημένο από τη συμπεριφορά των εργαζομένων

Ειδικός στόχος 3- ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

Ενημέρωση των ατόμων τρίτης ηλικίας για ιατρικά θέματα, πρόληψη, αντιμετώπιση

Κατά τη διάρκεια των 12 μηνών πραγματοποιήθηκαν δέκα ενημερωτικές διαλέξεις. Οι ενημερωτικές διαλέξεις πραγματοποιήθηκαν στα γραφεία του προγράμματος και στους χώρους των ΚΑΠΗ Καστοριάς και Μαυροχωρίου. Διακεκριμένοι επιστήμονες εθελοντικά συμμετείχαν στις διαλέξεις και ενημέρωσαν για διάφορα ιατρικά θέματα του παρευρισκόμενου. Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν μεγάλη και έδειξε την ανάγκη του κοινού για ενημέρωση σε θέματα που τους απασχολούν. Πολλοί επιστήμονες της πόλης της Καστοριάς ανταποκρίθηκαν εθελοντικά στο κάλεσμα του προγράμματος «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» με σκοπό να προσφέρουν τις γνώσεις τους στους παρευρισκόμενους. Οι ενημερωτικές διαλέξεις δεν αφορούν μόνο όσους έχουν ενταχθεί στο πρόγραμμα αλλά ήταν ανοιχτές και στην ευρύτερη κοινότητα. Οι ειδικότητες που συνέβαλαν στην διεκπεραίωση του τρίτου στόχου ήταν: καρδιολόγος, ουρολόγος-ανδρολόγος, διαιτολόγος-διατροφολόγος, νοσηλεύτης, ειδικός παθολόγος, ενδοκρινολόγος

Συνοπτικά κατά τη διάρκεια των ενημερωτικών διαλέξεων συζητήθηκαν τα εξής θέματα:

- «Συχνότερα προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος στους ηλικιωμένους»
- «Εμφραγμα του μυοκαρδίου-αίτια-αντιμετώπιση»
- «Διατροφή και παθήσεις στην Τρίτη ηλικία»
- «Τραυματισμοί στην Τρίτη ηλικία-αντιγριπικό εμβόλιο»
- «Αρτηριακή Υπέρταση-Οξεία Καρδιακή Ανεπάρκεια»
- «Παθήσεις του Θυρεοειδούς Αδένα»
- «Γρίπη και αντιγριπικό εμβόλιο»
- «Συχνές παθήσεις στην Τρίτη ηλικία: Μέτρα πρόληψης & αντιμετώπισης για ουρολοιμώξεις, ακράτεια, υπερπλασία & καρκίνου του προστάτη»
- «Συχνές παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος των γυναικών (ακράτεια-ουρολοιμώξεις)»
- «Νευρολογικές παθήσεις στην Τρίτη Ηλικία»



ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Τον Μάρτιο, ο οργανισμός για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια του προγράμματος πραγματοποίησε τριήμερο «Προληπτικής Ιατρικής» πραγματοποίησε σε συνεργασία με την Αυστριακή εταιρεία Med Trust και το ειδικά εξοπλισμένο όχημα της Wellion Diabetes Mobile υλοποίησε την δράση «Ημέρες Πρόληψης Διαβήτη» σε κεντρικό σημείο της πόλης (20/03/2019) αλλά και στους χώρους των γραφείων του οργανισμού (22/03/2019). Στην δράση «Ημέρες Διαβήτη» συνολικά συμμετείχαν 360 άτομα όπου είχαν την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν δωρεάν μετρήσεις σακχάρου αίματος και ολικής χοληστερίνης αλλά και να λάβουν σημαντικές ιατρικές οδηγίες από τους εκπροσώπους της εταιρείας.

Στα πλαίσια υλοποίησης του τριήμερου «Δράσεις Προληπτικής Ιατρικής» πραγματοποιήθηκε και «Ημέρα Προληπτικής Ιατρικής» με τον Ειδικό Παθολόγο-Υπεύθυνο Κοινωνικού Ιατρείου Καστοριάς, στα γραφεία του Πολιτιστικού Συλλόγου Νέων Εργατικών Κατοικιών Καστοριάς.



Αξιολόγηση υπηρεσίας από τους ωφελούμενους

Από τις επίσημες γραπτές αξιολογήσεις των ωφελούμενων της συγκεκριμένης υπηρεσίας προκύπτουν τα εξής:

- **90%** δηλώνει πώς τον βοήθησαν οι ενημερωτικές διαλέξεις.
- **100%** αναφέρει ότι θα πρέπει να γίνονται πιο συχνά παρόμοιες δράσεις.
- **100%** δηλώνει ότι η ενημέρωση και η πρόληψη μείωσε το επίπεδο άγχους σχετικά με την υγεία τους.

Ειδικός Στόχος 4-

Ψυχαγωγικές εκδηλώσεις

Ο Ειδικός Στόχος 4 επιτυγχάνεται μέσω ψυχαγωγικών εκδηλώσεων που προσφέρονται από το πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία». Επιμέρους στόχοι του ειδικού στόχου 4 είναι η κοινωνική ενσωμάτωση και η μείωση του αισθήματος μοναξιάς.

Στο συνολικό χρόνο λειτουργίας του προγράμματος ο Οργανισμός πραγματοποίησε 7 εκδηλώσεις για τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Η συμμετοχή των ωφελουμένων ήταν πραγματικά απρόσμενα μεγάλη γεγονός που επιβεβαίωσε την ανάγκη των ηλικιωμένων για παρέα, διασκέδαση και επικοινωνία.

Κάποιες από τις ψυχαγωγικές εκδηλώσεις είχαν διαγενεακό χαρακτήρα καθώς συμμετείχαν και τα παιδιά του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας του Οργανισμού μας. Οι δύο ηλικιακές ομάδες άμβλυναν την ηλικιακή διαφορά παρουσιάζοντας την ίδια χαρά, ανυπομονησία και προσμονή για την συμμετοχή στις εκδηλώσεις.

Πιο συγκεκριμένα:

1^ο τρίμηνο πραγματοποιήθηκαν οι εξής εκδηλώσεις:

- Γιορτή για την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων (διαγενεακό πρόγραμμα)
- Ημέρα εορτασμού Halloween (διαγενεακό πρόγραμμα)

2^ο τρίμηνο πραγματοποιήθηκαν 3 εκδηλώσεις ενόψει των εορτών των Χριστουγέννων:

- Christmas's Street Party (συνδιοργάνωση με σύλλογο εστίασης)
- Γεύμα Αγάπης Χριστουγέννων
- Γεύμα Αγάπης (συνδιοργάνωση με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Νέων Εργατικών Κατοικιών).

3^ο τρίμηνο πραγματοποιήθηκαν 3 εκδηλώσεις:

- Ημέρα περιποίησης των γυναικών με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας (συνεργασία με ΔΙΕΚ Καστοριάς-Τμήμα Αισθητικής & Τέχνης Μακιγιάζ).
- Γεύμα Αγάπης Πάσχα
- Εκδήλωση για την Ημέρα της Μητέρας (διαγενεακό πρόγραμμα)





Ειδικός στόχος 5:

Μαθήματα παραδοσιακών χορών

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» διοργανώθηκαν μαθήματα παραδοσιακών χορών. Τα μαθήματα πραγματοποιούνταν μία φορά εβδομαδιαίως στον χώρο των ΚΑΠΗ Καστοριάς.

Με την εθελοντική προσφορά του συλλόγου ελπχ ΟΡΜΟΣ Καστοριάς, κατορθώσαμε να ανταποκριθούμε στο αίτημα, πολλών κυρίως κυριών, να παρέχουμε εκμάθηση τοπικών χορών και χορών από όλη τη Ελλάδα.

Η ανταπόκριση και η συμμετοχή, κυρίως γυναικών ήταν πολύ μεγάλη και η συγκεκριμένη δράση αγκαλιάστηκε με ενθουσιασμό από τις συμμετέχουσες.



Ειδικός στόχος 6:

Ασφαλής κατοικία

Η ασφαλής κατοικία έχει ως στόχο την τόνωση του αισθήματος ασφάλειας κι αποφυγή εξαπάτησης των ηλικιωμένων από επιτήδειους εγκληματίες (οικονομικό έγκλημα) και την ασφαλή παραμονή των υπερήλικων στην κατοικία τους. Οι παραπάνω στόχοι επετεύχθησαν μέσα από πρακτικές συμβουλές οι οποίες θα δοθούν μέσω ενημερωτικών διαλέξεων σε ετήσια βάση. Με την ευγενική συμμετοχή απόστρατων και εν ενεργεία αξιωματικών της ΕΛ.ΑΣ του Νομού Καστοριάς.

Πραγματοποιήθηκαν δύο ενημερωτικές διάλεξεις στον χώρο που στεγάζονται τα γραφεία του οργανισμού και στα ΚΑΠΗ Καστοριάς.

Οι ηλικιωμένοι βρήκαν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα την παρούσα υπηρεσία καθώς οι περισσότεροι από αυτούς ζουν μόνοι τους. Ορισμένοι εκ των οποίων διηγήθηκαν τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες και τις δικές τους ενέργειες για την προστασία τους.



Συνεργασίες

Συνεργασία με φορείς

Από την έναρξη υλοποίησης του προγράμματος, υπήρξε συνεργασία με 9 κοινωνικές υπηρεσίες της Π.Ε. Καστοριάς.

- Βοήθεια στο σπίτι Δήμου Καστοριάς,
- Κοινωνικό ιατρείο Δήμου Καστοριάς,
- Βοήθεια στο σπίτι Άργους Ορεστικού,
- Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου Κοινωνικής Προστασίας & Αλληλεγγύης Πολιτισμού-Αθλητισμού & Παιδείας Δήμου Καστοριάς,
- Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων Καστοριάς,
- Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων Μαυροχωρίου,
- Διεύθυνση Κοινωνικής Αλληλεγγύης Π.Ε. Καστοριάς,
- Κέντρο Κοινότητας Δήμου Ορεστίδος,
- Πρόεδρο τοπικής κοινότητας Μεσοποταμίας,
- Κέντρο Ημέρας για παιδιά, εφήβους και νεαρούς ενήλικες με Διαταραχή στο Φάσμα του Αυτισμού Ν. Καστοριάς.
- Κέντρο Κοινότητας Δήμου Καστοριάς
- ΔΙΕΚ Καστοριάς

Ομάδα εθελοντών

Κατά τη διάρκεια εξέλιξης του προγράμματος σημαντική βοήθεια προσέφερε η ομάδα εθελοντών η οποία στήριξε την ψυχοκοινωνική υπηρεσία και όλες τις εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν τους 9 μήνες λειτουργίας.

Εθελοντές ψυχοκοινωνικής υπηρεσίας:

Πατσίκα Βασιλική- Ψυχολόγος

Ριζοπούλου Λευκοθέα- Κοινωνική Λειτουργός

Σαχινίδης Γιάννης- Νοσηλευτής

Τσουμάνη Χρυσούλα- Βοηθός Εργοθεραπευτή (υλοποίηση πρακτικής άσκησης)

Γρηγοριάδου Ιωάννα- Βοηθός Εργοθεραπευτή (υλοποίηση πρακτικής άσκησης)

Καρανικολοπούλου Ζωή-Κοινωνική Λειτουργός (υλοποίηση πρακτικής άσκησης)

Κεραμιδοπούλου Κωνσταντίνα-Κοινωνική Λειτουργός (υλοποίηση πρακτικής άσκησης)

Εθελοντές δράσεων-εκδηλώσεων:

Θεώνη, Γιώργος, Ηλίας, Βασίλης, Ελένη, Κώστα, Δήμητρα

Συνολικά 14 εθελοντές είναι κοντά μας στην υλοποίηση του προγράμματος συμβάλλοντας αφιλοκερδώς στην επιτυχή διεκπεραίωση του

Ενέργειες δικτύωσης & επικοινωνίας

Τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για τη λειτουργία του προγράμματος, όσο και μετά την έναρξη αυτής, δόθηκε μεγάλη βαρύτητα στη δικτύωση με άλλους φορείς, οργανώσεις αλλά και στην επικοινωνία με τους εν δυνάμει ωφελούμενους. Η διαδικασία δικτύωσης συνεχίζεται καθημερινά από όλη την ομάδα του προγράμματος και συμπεριλαμβάνει διαφορετικού είδους ενέργειες κι επαφές:

Δικτύωση με φορείς και οργανώσεις

Οι συναντήσεις με φορείς και οργανώσεις της Καστοριάς, καθώς και με τις υπηρεσίες του Δήμου με στόχο την ενημέρωση για τις υπηρεσίες του προγράμματος «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» και τη δημιουργία συστήματος παραπομπών, είχαν ως αποτέλεσμα να αυξάνεται καθημερινά η αναγνωρισιμότητά του. Η σημασία αυτών των επαφών και η αξία της συνεργασίας με άλλες οργανώσεις, αντικατοπτρίζεται και στο γεγονός ότι το **πολλοί** άνθρωποι που έχουν υποστηριχθεί από το πρόγραμμα, έμαθαν για αυτό **μέσω άλλων υπηρεσιών**.



Ενημέρωση μέσω φυλλαδίων/αφισών

Η διανομή φυλλαδίων είναι επίσης μια τακτική που ακολουθούμε περιστασιακά και δείχνει ότι έχει άμεσα αποτελέσματα.

Παράλληλα, η τοποθέτηση αφισών για τις αυτοτελείς δράσεις, τις ομάδες και τις ημερίδες, δείχνει να παρουσιάζει ιδιαίτερη δυναμική.

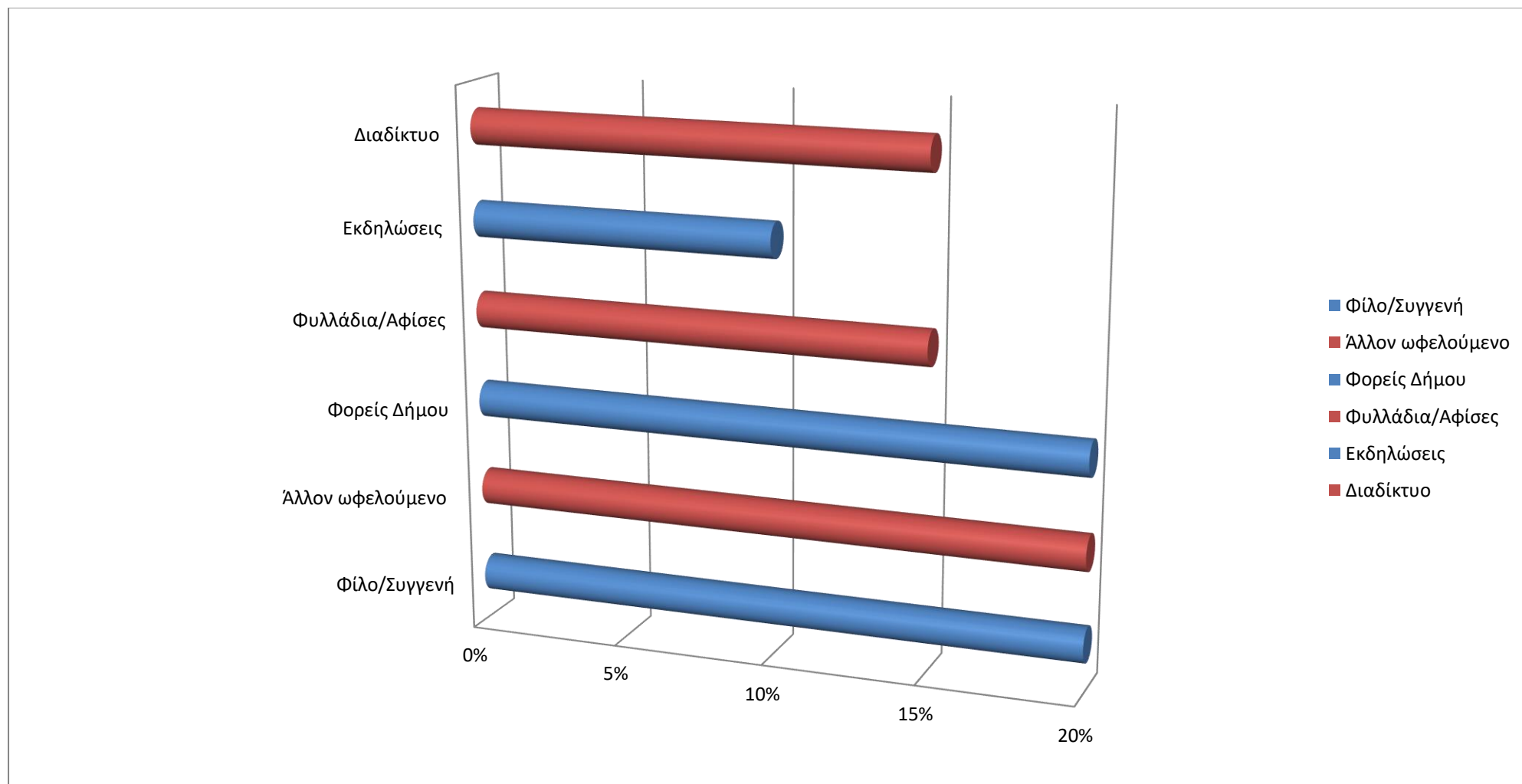
Από στόμα σε στόμα

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι η κύρια πηγή ενημέρωσης είναι η θετική φήμη και οι συστάσεις.

Βλέποντας ήδη κάποια αποτελέσματα στη ζωή τους κι έχοντας πολύ θετική άποψη για τις υπηρεσίες, τα προγράμματα, τους συνεργάτες, τις διαδικασίες και τις υποδομές του προγράμματος, οι ωφελούμενοι μας λένε ότι το συστήνουν με τα καλύτερα λόγια. Μάλιστα, η σύσταση δεν είναι μόνο από ωφελούμενο προς τους οικείους του, αλλά και από μη ωφελούμενο. Αυτό σημαίνει ότι το πρόγραμμα έχει αποκτήσει ιδιαίτερα θετική φήμη στην ευρύτερη περιοχή.

Αναλύοντας τα σχετικά λόγια των ωφελούμενων, μπορούμε να ισχυρισθούμε ότι οι ίδιοι λειτουργούν ως οι καλύτεροι και πιο αποτελεσματικοί πρεσβευτές.

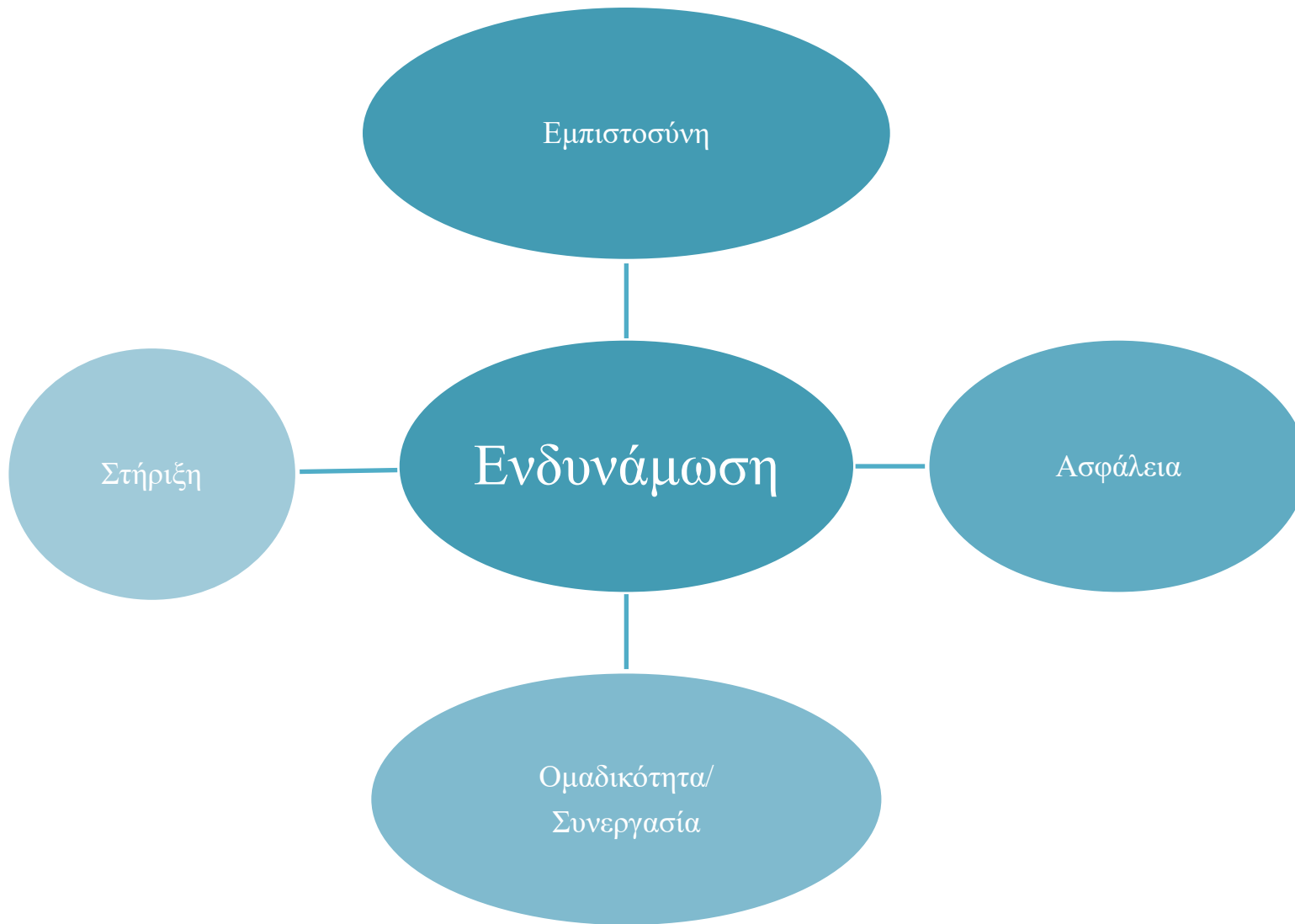
ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»:



Το πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» πίσω από τους αριθμούς

Μετά από ένα χρόνο λειτουργίας, το πρόγραμμα έχει ήδη αποκτήσει την ταυτότητά του, η οποία χαρακτηρίζεται από τις αξίες που οι ίδιοι οι άνθρωποι που το επισκέπτονται του προσδίδουν. Η επιτυχία που στηρίζεται και αποδεικνύεται μέσα από τα ποσοτικά αποτελέσματα, αποκτά ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις όταν σε αυτά προστίθενται τα λόγια των ανθρώπων, τα συναισθήματα, οι εντυπώσεις του, τα χαμόγελα αλλά και τα όσα καθημερινά μοιράζονται με τους εργαζόμενους του κέντρου.

Κοινός παρονομαστής είναι οι ιδιαίτερα θετικές εντυπώσεις από τους ωφελούμενους για όλες τις υπηρεσίες και τα προγράμματα και η αλλαγή που ήδη βλέπουν ότι με κάποιο τρόπο έχει έρθει στη ζωή τους. Τα στοιχεία της ταυτότητας του προγράμματος είναι αλληλένδετα και τα εντοπίζουμε στα λόγια και τα σχόλια που, είτε άτυπα, είτε μέσα από τις επίσημες αξιολογήσεις, μας μεταφέρουν οι ωφελούμενοι. Οι **5 αξίες** που από τους πρώτους κιόλας μήνες λειτουργίας φάνηκε να χαρακτηρίζουν το πρόγραμμα, επιβεβαιώνονται, ενισχύονται κι εδραιώνονται καθημερινά.



Ασφάλεια και εμπιστοσύνη

«Δεν νιώθω μόνος πια»

Οι ωφελούμενοι στο πρόγραμμα αντιλαμβάνονται και εκφράζουν επανειλημμένα την ασφάλεια και εμπιστοσύνη που νιώθουν στην αλληλεπίδραση με όλους τους συνεργάτες. Αναφέρονται στην αυθεντικό ενδιαφέρον, στην ανιδιοτελή προσφορά και στον ανθρωπισμό με τον οποίο οι συνεργάτες του προγράμματος αντιμετωπίζουν όλους τους ωφελούμενους. Εκφράσεις όπως **«δεν νιώθω μόνος πια»**, **«ενδιαφέρονται έτσι απλά»**, **«βοηθούν πραγματικά»**, **ακούγονται πολύ συχνά.**

«Ξεχωρίζω το πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» για τους ανθρώπους του. Είναι όλοι ένας κι ένας. Επειδή εγώ έχω επισκεφτεί την κοινωνική λειτουργό, την ψυχολόγο, έχω έρθει σε επαφή με τους δεκάδες εθελοντές, έχω παρακολουθήσει όλες τις συζητήσεις που κάνουμε για διάφορα θέματα, ψυχολογικές και ιατρικές συζητήσεις, τους έχω παρακολουθήσει όλους.»

Στήριξη

«Είμαι εδώ για εσένα»

Ολοένα και περισσότερο, οι ωφελούμενοι αισθάνονται ότι το πρόγραμμα είναι ένας χώρος που προσφέρει συνολική στήριξη, με σταθερότητα.. Η αίσθηση του *«είμαι εδώ για εσένα»* είναι πολύ σημαντική για τους ωφελούμενους.

Η ασφάλεια αυτή είναι απόλυτα συνυφασμένη με την σταθερότητα του έργου μας. Το πρόγραμμα είναι παρόν καθημερινά, με σταθερή ροή και ποιότητα εργασιών, με τους ίδιους ανθρώπους, που διέπονται από οργάνωση και συνέπεια. Απότοκος των παραπάνω είναι η αποτελεσματικότητα του έργου, αλλά και η παροχή συνεχούς στήριξης που έχουν τόσο ανάγκη οι ωφελούμενοι.

«Η καλύτερη ευχή θα ήταν να μείνουν όσο καιρό γίνεται παραπάνω και για τους ανθρώπους που βρίσκονται ήδη στο πρόγραμμα και για όσους δεν το έχουν γνωρίσει ακόμα...».

«Εύχομαι το πρόγραμμα Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία να συνεχιστεί καθώς πέρα από την χρηματική στήριξη, η ψυχολογική και συναισθηματική στήριξη είναι πολύ σημαντική για εμάς».

«Είναι πολύ σημαντικό για εμένα το πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία»»

Με την πάροδο του χρόνου, οι ωφελούμενοι εκφράζουν άμεσα και ξεκάθαρα την γνώμη τους αλλά και την ενδυνάμωση που αισθάνονται. Επιπλέον το παρατηρούμε κι οι ίδιοι στη συμπεριφορά και τις ενέργειές τους. Μέσα σε αυτό το σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα, ο ανθρωπισμός, η ενσυναίσθηση και η αυθεντικότητα των συνεργατών, επέφεραν θεαματικές αλλαγές ως προς την αυτοπεποίθηση και την ενδυνάμωση των ανθρώπων που συμμετέχουν στο έργο του:

Οι ωφελούμενοι εκφράζουν πλέον το πρόβλημά τους, τις αδυναμίες τους και προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα.

Ο τρόπος με τον οποίο δουλεύουμε έχει γίνει πλήρως κατανοητός. Η ολιστική προσέγγιση στα ζητήματα και στα αιτήματά τους είναι αντιληπτή από τους ωφελούμενους. Οι ωφελούμενοι είναι ανοικτοί σε καινοτόμες ιδέες και προτάσεις για προγράμματα κι άλλες πρωτοβουλίες.

Επίσης, οι ωφελούμενοι δηλώνουν πως οι επαγγελματίες της ψυχοκοινωνικής υπηρεσίας τους βοήθησαν να προσδιορίσουν, να κατανοήσουν το πρόβλημά τους και να βρουν το θάρρος και την επιμονή να κινητοποιηθούν βάζοντας στόχους και να τους

«Ηρθα σε μια φάση που όλα τα έβλεπα μαύρα. Έχω βοηθηθεί και ενδυναμωθεί πολύ. Έχω πλέον ένα πλάνο δράσης για τη ζωή μου.»

Ομαδικότητα

«Υπάρχει δέσιμο, φιλία, αγάπη, συμμετοχή»

Το «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» θα μπορούσε δικαίως να αποκτήσει σταδιακά τον χαρακτήρα ενός «κόμβου φιλίας». Οι ηλικιωμένοι αναφέρονται στις φιλικές σχέσεις που έχουν δημιουργηθεί μεταξύ τους μέσω του προγράμματος και των ομάδων που λειτουργούν με άλλους ωφελούμενους αλλά και την ενίσχυση των ήδη υπάρχουσών φιλικών σχέσεων που έχουν κάποιοι/ες ηλικιωμένοι πριν την έναρξη του προγράμματος. Ωφελούμενοι έρχονται στον χώρο του οργανισμού όχι μόνο για να διευθετήσουν τα όποια ζητήματα τους απασχολούν, αλλά να συναναστραφούν με συνομηλικούς τους, με το προσωπικό μοιράζοντας σκέψεις, εμπειρίες και μελωδικές αφιερώσεις. αξιολόγησης.

Πιστεύουμε ότι έχει αρχίσει ήδη να δημιουργείται, ίσως και να εδραιώνεται για μερίδα ωφελούμενων, η ταυτότητα του «εμείς» και του «ανήκειν». Οι ωφελούμενοι αναφέρονται στην «ταύτιση», καθώς και στο πόσο ζωτικής σημασίας είναι για αυτούς να γνωρίζουν ανθρώπους με κοινές εμπειρίες, άγχη και στόχους έχοντας ως απόρροια την ενδυνάμωση, την διαχείριση άγχους και άλλα ωφέλιμα για τον καθένα ξεχωριστά διδάγματα από άλλες εμπειρίες. Πολλοί ωφελούμενοι άλλωστε θεωρούν ότι το πρόγραμμα πρεσβεύει τον **σεβασμό**, την **ομαδικότητα** και τη **συνεργασία**.

Συμπεράσματα

Ο πρώτος χρόνος λειτουργίας του «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» αποτέλεσε μια επιτυχημένη διαδρομή για το ίδιο το πρόγραμμα, λαμβανομένων υπ' όψιν των διαθέσιμων πόρων (ανθρώπινου δυναμικού και χρηματοδότησης) και του κοινωνικού και οικονομικού περιβάλλοντος της περιοχής. Αφήνει μια σημαντική παρακαταθήκη και χρήσιμο υλικό για περαιτέρω έρευνα, αποτίμηση αναγκών και ανάπτυξη προγραμμάτων με θεματική «την Τρίτη Ηλικία», τα οποία θα λειτουργήσουν ως κινητήρια δύναμη για περαιτέρω ανάπτυξη κι ενίσχυση της ευαίσθητης αυτής ομάδας συμβάλλοντας στην μείωση του αποκλεισμού τους από την κοινότητα όπως και την μείωση του άγχους, της μοναξιάς που διακρίνει την ομάδα αυτή.

Η **προσαρμοστικότητα** και η **ευελιξία** χαρακτήρισαν τη λειτουργία και τον τρόπο δουλειάς της διοίκησης και των εργαζομένων του κέντρου, οι οποίοι καθημερινά αφουγκράζονταν τις ανάγκες των ανθρώπων και προχωρούσαν άμεσα σε απαραίτητες αλλαγές και τροποποιήσεις. Είναι χαρακτηριστικό ότι μέσα σε λίγους μήνες και κατά τον πρώτο χρόνο λειτουργίας:

- Ενσωμάτωσε στο πρόγραμμα τις δύο ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης, την ομάδα φροντιστών και τη θεατρική ομάδα. Οι δύο ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης απαρτίστηκαν από 10 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών. Η μία εξ αυτών πραγματοποιήθηκε στα γραφεία του προγράμματος, στις Νέες Εργατικές Κατοικίες και η άλλη στα ΚΑΠΗ Καστοριάς. Σε αυτές τα άτομα που συμμετείχαν ήρθαν σε επαφή με ασκήσεις και δραστηριότητες οι οποίες συνέβαλαν στην ενδυνάμωση των γνωστικών λειτουργιών. Η απόφαση δημιουργίας των συγκεκριμένων ομάδων πάρθηκε καθώς η ζήτηση για να υλοποιηθούν ήταν πολύ μεγάλη ήδη από τον πρώτο μήνα έναρξης του προγράμματος.
- Επίσης πρόσθεσε στο πρόγραμμα την ομάδα αποφόρτισης οικογενειακών φροντιστών. Στην ομάδα συμμετείχαν 5 άτομα τα οποία έχουν αναλάβει την ευθύνη να φροντίζουν στο οικογενειακό τους περιβάλλον άτομα τρίτης ηλικίας. Στην ομάδα αυτή κύριος στόχος ήταν η αποφόρτιση των ατόμων αυτών. Κατά τη διάρκεια της μοιράζονταν συναισθήματα, σκέψεις και οτιδήποτε άλλο τους απασχολούσε.

- Λειτουργησε μια θεατρική ομάδα. Στη θεατρική ομάδα συμμετείχαν 10 άτομα. Στόχος της θεατρικής ομάδας ήταν η αλληλεπίδραση των ατόμων, η ανάπτυξη δεξιοτήτων, η ενίσχυση γνωστικών λειτουργιών και παράλληλα η διασκέδαση τους.
- Αξιοποίησε την παρουσία ενός εθελοντή νοσηλευτή, ο οποίος σε συνεργασία με δύο ειδικούς εργοθεραπείας που έκαναν την πρακτική τους εκπαίδευση στα πλαίσια υλοποίησης του προγράμματος, παρείχαν στήριξη και φροντίδα κυρίως σε άτομα που είχαν ενταχθεί στο πρόγραμμα και ήταν κατάκοιτα ή σε άτομα που αντιμετώπιζαν σοβαρά κινητικά προβλήματα. Αποτέλεσε υπηρεσία υψηλής αξίας, καθόσον υπάρχει έλλειψη αντίστοιχης δωρεάν υπηρεσίας. Τακτοποίησε πλήθος διαφορετικών αιτημάτων συντελώντας στην ενδυνάμωση των ωφελούμενων.
- Η ομάδα έργου εκτιμώντας από την αρχή του προγράμματος την ανάγκη των κατοίκων της Π.Ε. Καστοριάς και των ωφελούμενων του προγράμματος για επαρκή ενημέρωση σε ιατρικά θέματα στα πλαίσια της προληπτικής Ιατρικής, επαύξησε τις προγραμματισμένες ομιλίες- διαλέξεις ιατρών και άλλων επαγγελματιών υγείας.
- Επίσης πραγματοποίησε έρευνα με ημι-δομημένες συνεντεύξεις με επαγγελματίες υγείας (ψυχιάτρους- νευρολόγους-παθολόγους) ως επίσης και με το ιατρικό προσωπικό και τη διοίκηση του Γενικού Νομαρχιακού Νοσοκομείου Καστοριάς, για την ανίχνευση των αναγκών ατόμων της τρίτης ηλικίας και τον σχεδιασμό νέων ελκυστικών προγραμμάτων γι' αυτούς.
- Σχεδίασε το νέο πρόγραμμα (Φθινόπωρο 2019- 2020), σύμφωνα με τις επιθυμίες και τις προτάσεις των ωφελούμενων αλλά και την εκτίμηση αναγκών για νέες ευπαθείς ομάδες ωφελουμένων (Ανοϊκούς ασθενείς και τους φροντιστές αυτών).

Επόμενα βήματα προγράμματος «Φροντίδα για την 3^η ηλικία»

Το πρόγραμμα για το δεύτερο έτος λειτουργίας έχει σχεδιαστεί με βάση τους κατωτέρω δύο πυλώνες δράσης:

- Δημιουργία και ένταξη νέων υπηρεσιών βάσει των αναγκών που δημιουργήθηκαν στη Π.Ε Καστοριάς και ζητούνται από τους κατοίκους.
- Τροποποιήσεις σε υπηρεσίες, με στόχο την καλύτερη επίτευξη αποτελεσμάτων.
Συγκεκριμένα για την επόμενη χρονιά προβλέπονται τα εξής:
- Διευρύνουμε τον αριθμό των ωφελούμενων οικογενειών σε 76 οικογένειες ανταποκρινόμενοι στην αυξημένη ζήτηση για συμμετοχή ατόμων τρίτης ηλικίας στη Π.Ε. Καστοριάς. Το γεγονός αυτό υπήρξε αποτέλεσμα της προβολής που έλαβε το έργο κατά την εξέλιξη του από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης αλλά και από την διάδοση του στόμα με στόμα από τους ήδη ωφελούμενους του προγράμματος.
- Στα πλαίσια εμβάθυνσης του προγράμματος δημιουργία νοσηλευτικής υπηρεσίας με στελέχωση από έναν νοσηλευτή ο οποίος θα προσληφθεί για τις ανάγκες του προγράμματος. Το έργο του θα υποστηριχθεί με την εθελοντική συμμετοχή αλλά και την πρακτική εκπαίδευση σπουδαστών του ΔΙΕΚ Καστοριάς, του τμήματος βοηθών νοσηλευτικής Γενικής Νοσηλείας.
- Διατηρούμε και επεκτείνουμε τις ομάδες νοητικής ενδυνάμωσης και αποφόρτισης οικογενειακών φροντιστών, όπως επίσης και τη θεατρική ομάδα με τη συμμετοχή εθελοντών, ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών, που συνέδραμαν ήδη από τον πρώτο χρόνο λειτουργίας του προγράμματος.

Ιστορίες από το «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία»

Η κ. Μ. είναι μια γυναίκα ηλικίας 67 ετών και επισκέφθηκε την υπηρεσία μας για να εγγραφεί στο πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία». Με χαμηλό οικονομικό υπόβαθρο αλλά και με μια ευάλωτη ψυχική υγεία λόγω ενός σοβαρού προβλήματος υγείας αιτήθηκε την υπηρεσία της ψυχολόγου. Αργότερα, δήλωσε συμμετοχή στις δύο από τις τρεις ομάδες που δημιουργήθηκαν για να «βγαίνει από το σπίτι» όπως δήλωσε η ίδια.

Η αλλαγή της ήταν εντυπωσιακή. Ένιωσε πως υπάρχουν άνθρωποι που νοιάζονται γι αυτήν και ότι την ακούν χωρίς να την κρίνουν, ακόμα κι όταν έλεγε συχνά για το πρόβλημα υγείας της.

Αισθάνθηκε ότι υπάρχουν κάποιοι που νοιάζονται . Με το πέρασμα του χρόνου άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για τον εαυτό της, να τον φροντίζει, να αποκτά, να διατηρεί και να αυξάνει την αυτοπεποίθησή της και κινητοποιήθηκε σε αρκετούς τομείς της καθημερινότητας.

Το ποσό της διατακτικής που λαμβάνει την βοήθησε στην αγορά τροφίμων μεγάλης διατροφικής αξίας (π.χ. ελαιόλαδο, κρέας).

Όπως επίσης κι η συμμετοχή στις ομάδες την έφερε σε επαφή με άλλες συνομήλικες της, δημιουργώντας καινούριες φίλιες και γενικότερα κοινωνικές επαφές.

Δήλωσε πως «Περιμένω πως κι πώς να βρεθώ με τις ‘συμμαθήτριές’ μου. Περνάω υπέροχα. Γελάμε, λέμε τα νέα μας. Ήρθα σε επαφή με άτομα που βιώνουν τα ίδια με εμένα κι έτσι δεν αισθάνομαι μόνη. Μου είναι πιο εύκολο να συνεχίσω τις ημέρες που πέφτω ψυχολογικά πολύ».

Οικονομικός απολογισμός

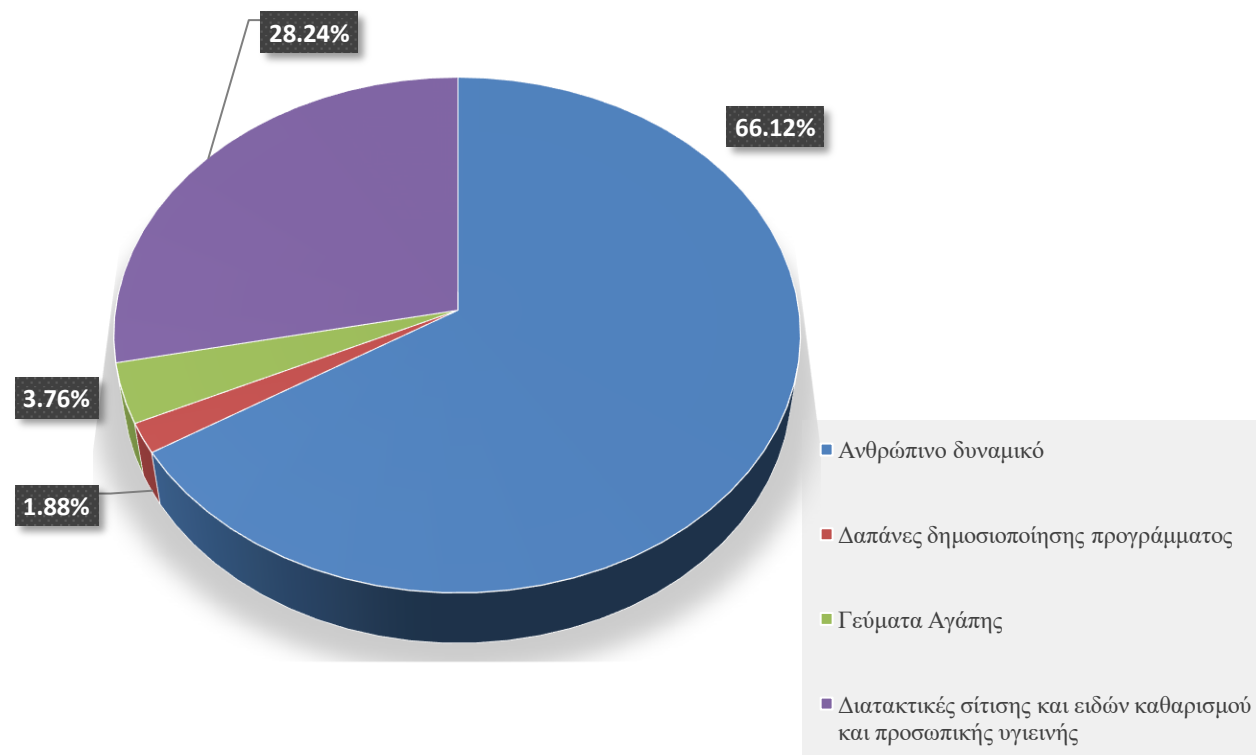
Το Κοινοφελές Ίδρυμα ΤΙΜΑ, ενέκρινε δωρεά για τη χρηματοδότηση του Οργανισμού στο πλαίσιο του προγράμματος "Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία" το ποσό των 55.000€. Η δωρεά υποστηρίζει κάλυψη μέρους της σίτισης 50 οικογενειών σε μηνιαία βάση με την έκδοση διατακτικών της αλυσίδας γενικού εμπορίου "ΚΡΗΤΙΚΟΣ" ύψους 1.250 € μηνιαίως, την κάλυψη των μισθών και ασφαλιστικών εισφορών για μία θέση πλήρους απασχόλησης κοινωνικού λειτουργού, μια θέση πλήρους απασχόλησης ψυχολόγου και μία θέση γραμματειακής υποστήριξης μειωμένης απασχόλησης (ημιαπασχόληση). Επίσης δύο γεύματα αγάπης και δαπάνες δημοσιοποίησης του προγράμματος.



Με βάση τα παραπάνω, τα έξοδα λειτουργίας του Οργανισμού για το 12μηνο **Αύγουστος 2018 – Ιούλιος 2019**, ανήλθαν στα **54.375,51 €** κι έχουν καταναμηθεί ως εξής:

**ΚΑΤΑΝΟΜΗ
ΕΞΟΔΩΝ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
2018 — ΙΟΥΛΙΟΣ
2019**

Οικονομικός απολογισμός



Ανθρώπινο δυναμικό	66,12%
Δαπάνες δημοσιοποίησης προγράμματος	1,88%
Γεύματα Αγάπης	3,76%
Διατακτικές σίτισης και ειδών καθαρισμού και προσωπικής υγιεινής	28,24%

Ανθρώπινο δυναμικό

Περιλαμβάνεται το προσωπικό που έχει υπογράψει συμβάσεις εργασίας με το Κέλετρον-Αγάπη για το Παιδί κι εργάζεται αποκλειστικά στο πρόγραμμα «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία». Πιο συγκεκριμένα:

- 1 Κοινωνικός Λειτουργός
- 1 Ψυχολόγος
- 1 Διοικητικός Υπάλληλος

Δαπάνες δημοσιοποίησης προγράμματος

Αφορούν τα έξοδα δημοσιοποίησης και προβολής του προγράμματος «Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία» και εμπεριέχει εκτυπώσεις εντύπων Α4 και Α5 με πληροφορίες για τη δράση, μακέτα, Door Frame (διαστάσεις 0,80 επί 1,80) και Roll upstand (διαστάσεις 0,80 επί 2,00). Επίσης αφορά και έξοδα για σχεδίαση και λειτουργία ιστοσελίδας με στόχο να προβάλλονται οι δράσεις του Οργανισμού στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα κοινωνικά δίκτυα.

Γεύματα Αγάπης

Περιλαμβάνει την παροχή δύο γευμάτων αγάπης στους ωφελούμενους του προγράμματος που πραγματοποιήθηκαν το πρώτο 27 Δεκεμβρίου 2018 εν όψει των γιορτών των Χριστουγέννων – Πρωτοχρονιάς και το δεύτερο στις 30 Απριλίου 2019 εν όψει της εορταστικής περιόδου του Πάσχα.

Διατακτικές σίτισης και προϊόντων καθαρισμού και ειδών υγιεινής

Αφορά δαπάνη για την κάλυψη τμήματος των μηνιαίων αναγκών 50 οικογενειών για σίτιση και αγορά προϊόντων καθαρισμού και ειδών υγιεινής (25 που ανά μήνα αλλάζουν) για ένα χρόνο που δίνονται υπό τη μορφή διατακτικών για εξαργύρωσή τους σε κατάστημα γενικού εμπορίου (super market)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Σας ευχαριστούμε που ήσαστε δίπλα

μας



Φροντίδα για την Τρίτη Ηλικία

Κέντρον Αγάπη για το Παιδί

