

Τα νέα του ΚΑΠΗ Χαλανδρίου

Τ. 5

ΟΚΤΩΒΡΗΣ 2015

Διευθύνσεις των Κέντρων
Ανοιχτής Προστασίας Χα-
λανδρίου (ΚΑΠΗ)

1. Κεντρικού Χαλανδρίου

Καραολή & 25ης Μαρτίου
15232 Χαλάνδρι
Τηλ.: 210 6848380

2. Κάτω Χαλανδρίου

Ιλιάδος 23
15231 Χαλάνδρι
Τηλ.: 210 6778788

3. Τούφας

Ταυγέτου και Μεσσηνίας
15234 Χαλάνδρι
Τηλ.: 210 6800189

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2015-2016

Στα τρία ΚΑΠΗ του Χαλανδρίου άρχισαν να λειτουργούν διάφορες ομάδες τέχνης και δημιουργίας. Συγκεκριμένα θα λειτουργήσουν ομάδες: χορού, χορωδίας, θεάτρου, ανάγνωσης βιβλίων, τύπου, συζήτησης για τις ανθρώπινες σχέσεις, αλληλεγγύης, ηλεκτρονικών υπολογιστών, χειροτεχνίας και μαγειρικής - ζαχαροπλαστικής.

ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΙΧΕ Η ΓΙΟΡΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Με μεγάλη συμμετοχή και πολύ κέφι πραγματοποιήθηκε η Γιορτή για την Τρίτη Ηλικία στις 2 Οκτωβρίου, στη μεγάλη αίθουσα του ιδρύματος Ζήση. Για άλλη μια φορά η Χορωδία των ΚΑΠΗ μας έδωσε μια υπέροχη παράσταση με τραγούδια από την ελληνική παράδοση, υπό τη διεύθυνση της μουσικοπαιδαγωγού Ρίας Θεοδώρου. Οι υπάλληλοι είχαν φροντίσει για τα πλούσια κεράσματα και, όπως συνήθως, ακολούθησε το αναμενόμενο ξεφάντωμα!



Περιοδική έκδοση ομάδας εθελοντών/ντριών και μελών του ΚΑΠΗ
Κοστίζει όσο οι ...φωτοτυπίες, οι οποίες πληρώνονται ...ρεφενέ!

ΕΠΤΑΗΜΕΡΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΟΝ ΨΑΘΟΠΥΡΓΟ ΜΕ ΤΑ ΚΑΠΗ

Γράφει ο Θανάσης Συντέτας, μέλος του Κεντρικού ΚΑΠΗ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι κι εφέτος οι άνθρωποι της μεγάλης ηλικίας του Δήμου μας, είχαμε την ευκαιρία να απολαύσουμε 7 ημέρες ανεμελιάς, μακριά από τα προβλήματα της καθημερινότητας. Φιλοξενηθήκαμε σε ξενοδοχείο «Κυανή ακτή» στο έμπα του παραλιακού χωριού Ψαθόπυργος, που απέχει 17 χλμ από την Πάτρα. Ο χώρος γύρω από το ξενοδοχείο είναι ένα υπέροχο τοπίο, που το περιβάλλουν συστοιχίες από αγέρωχα, καταπράσινα πλατάνια, πανύψηλες, ανθισμένες λεύκες, αρμυρίκια, με γήινους διαδρόμους που τους ορίζουν θαμνώδη φυτά και πολλά-πολλά λουλούδια στις πρασιές παντού. Το βλέμμα των ματιών χάνεται στο απέραντο γαλάζιο της θάλασσας και σταματάει στην απέναντι ακτή της Στερεάς Ελλάδας. Μέσα σε αυτό το υπέροχο τοπίο περάσαμε 6 ημέρες υπέροχα, μακριά από τον θόρυβο και τα καυσαέρια.

Τα δωμάτια του ξενοδοχείου ήταν ευρύχωρα και άνετα, καθαρά και με όλα τα κομφορ (αιρ κοντίσιον, τηλεόραση, τηλέφωνο, μικρό ψυγείο) και όλα τα δωμάτια προσανατολισμένα να βλέπουν προς τη θάλασσα και την υπέροχη γύρω φύση. Στην τραπεζαρία παίρναμε το πρωινό μας από τον μπουφέ που είχε και του πουλιού το γάλα που λένε! Για το μεσημεριανό μας φαγητό και ποτό, υπήρχε μία μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων σε μπουφέ και τα πιάτα πήγαιναν και έρχονταν. Υπήρχε και ένα μικρό μπαρ στον προαύλιο χώρο, κοντά στην πισίνα, με καθίσματα και ξαπλώστρες, που διέθετε ποτά, αναψυκτικά, μπύρες, σάντουιτς κι άλλα πολλά. Ήταν ο χώρος που μαζευόμασταν τα φεγγαρόλουστα βράδια για μία μπύρα ή ένα δροσε-

ρό καμπάρι, σιγοτραγουδώντας παλιές μελωδίες. Την ημέρα άλλοι πήγαιναν για μπάνιο, άλλοι παίζανε τάβλι ή μπριρίμπα κι άλλοι έκαναν μικρούς περιπάτους μέσα στο χώρο του ξενοδοχείου, μέχρι τον Ψαθόπυργο ή μέχρι τη Ροδινή για να φάνε κανένα φρέσκο ψάρι. Την 6^η και τελευταία βραδιά πριν την αναχώρησή μας το ξενοδοχείο οργάνωσε αποχαιρετιστήριο γλέντι με ζωντανή μουσική. Οι κυρίες και οι κύριοι, ντυμένοι με τα καλά τους, άρχισαν από νωρίς να πίνουν θέση γύρω από την πίστα για να έχουν εύκολη πρόσβαση σε αυτήν, όταν αρχίσει ο χορός. Όλα ήσαν έτοιμα στην ώρα τους, και ξεκίνησε η βραδιά με χαιρετισμό για την καλή διασκέδαση, από δύο κυρίες του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου μας, την κ. Ευγενία Κατούφα και την κ.





Ελένη Νιώτη. Μετά τις πρώτες μελωδίες της ορχήστρας για το ζέσταμα, άρχισαν να παίζονται μελωδίες χορευτικές, τραγούδια που έδωσαν το έναυσμα να μπου-νε τα πρώτα ζευγάρια στην πίστα. Σιγά-σιγά η πίστα άρχισε να γεμίζει από χορευτικά ζευγάρια και στους ήχους της μουσικής άρχισαν να στροβιλίζονται χαρούμενα στις στροφές ενός βαλς ή ενός αισθαντικού ταγκό και να θυμούνται ίσως αξέχαστα «εν-

σταντανέ», από κάποιες παλιές, όμορφες και αξέχαστες γι' αυτούς εποχές. Ο χαμός στην πίστα έγινε όταν άρχισαν οι δημοτικοί χοροί και λαϊκά ζεϊμπέκικα ακούσματα.

Δύο μεγάλοι κύκλοι από άντρες και γυναίκες πιασμένοι χέρι-χέρι, σχημάτιζαν δύο μεγάλες αγκαλιές στην πίστα και χόρευαν το καλαματιανό, το τσάμικο, το νησιώτικο, και τραγουδούσαν και έκαναν χορευτικά τσαλίμια και φώναζαν χαρούμενα και με τα όπα τους και τα κόλλα τους για να ξεχάσουν τα ντέρτια τους και να βγάλουν έξω τα μεράκια τους. Ήρθε και η σειρά για τα λαϊκά τα ζεϊμπέκικα, για τους πολύ μερακλήδες, που μας χάρισαν όμορφες χορευτικές φιγούρες, χορεύοντας με πολύ μεράκι. Το γλέντι συνεχίστηκε ζωηρό και κράτησε ως πολύ αργά τη νύχτα. Αυτή η νύχτα που ήταν η πιο φεγγαρόλουστη, γλεντζέδικη, χαρούμενη, θα μείνει αξέχαστη στη μνήμη μου και νομίζω ότι έβαλε την πιο όμορφη πινελιά στο κάδρο της 7ήμερης εκδρομής μας.



Θέλω κλείνοντας να ευχαριστήσω όλους αυτούς που συνετέλεσαν να γίνει αυτή η εκδρομή, καθώς επίσης τα παιδιά των γραφείων του ΚΑΠΗ μας, που μας συνόδευσαν στην εκδρομή, που ήσαν οι φύλακες –άγγελοί μας.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ALZHEIMER

Γράφει ο Αναστάσιος-Μιχαήλ Τύμης, Συγγραφέας-Ερευνητής

Τα μέλη των ΚΑΠΗ Χαλανδρίου συμμετείχαν στις δράσεις που οργανώθηκαν από το ΚΑΡΕΛΛΕΙΟ Ίδρυμα της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών και το δήμο Χαλανδρίου, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Νόσου Alzheimer στην κεντρική πλατεία της πόλης μας. Επιστημονικό προσωπικό της Μονάδας έκανε δωρεάν νευροψυχολογικούς ελέγχους (τεστ μνήμης) σε εκατοντάδες συμπολίτες μας άνω των 60 ετών, στοχεύοντας στην πρόληψη του **Alzheimer**.

Είχα την τύχη, προ ημερών να εξεταστώ από ένα ικανό στέλεχος της μονάδας, στα πλαίσια της εκδήλωσης που οργανώθηκε σε συνεργασία με το Δήμο Χαλανδρίου και κατάλαβα τη μέθοδο που ακολουθούν, για να βρουν ποιος έχει κίνδυνο για Alzheimer και ποιος όχι. Νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω τη Μονάδα Αντιμετώπισης Νόσου Alzheimer και Συναφών Παθήσεων ΚΑΡΕΛΛΕΙΟ, για την οποία ερεύνησα και αντελήφθη ότι το έργο της φέρνει καλά αποτελέσματα και βοηθάει πολύ τον άνθρωπο.

Προτρέπω όλους τους Έλληνες να διαθέσουν λίγο από το χρόνο τους, για εμπειριστατωμένη εξέταση από το αρμόδιο τμήμα, που βρίσκεται στην οδό Αφροδίτης 1 και Ηρώδου Αττικού, 15233 Χαλάνδρι. Τα τηλέφωνα είναι **2130227965 και 2130057225**.

Ευχόμαστε στα στελέχη της Καλή Επιτυχία και για μια ακόμη φορά τους ευχαριστήσουμε που προσπαθούν να καλυτερεύσουν τη ζωή μας.

-
- Με νέα προϊσταμένη ξεκίνησε η φετινή χρονιά
- στα ΚΑΠΗ μας. Την κοινωνική λειτουργό
- Ελευθερία Σκανδαλάκη που συνταξιοδοτήθηκε,
- διαδέχτηκε η επισκέπτρια υγείας - με ειδικότητα
- στην ψυχική υγεία - Ιωάννα Τσιρέβελου, έμπειρη
- υπάλληλος του δήμου μας, αφού έχει προσφέρει
- τις υπηρεσίες της για 20 χρόνια στο Δημοτικό
- Ιατρείο.
-

Στο επόμενο φύλλο μας

Στην ορεινή Κορινθία πραγματοποιήθηκε η εκδρομή των μελών του ΚΑΠΗ αλλά γι' αυτήν θα γράψουμε στο επόμενο φύλλο μας μαζί με πολλά, πολλά άλλα νέα.

