

Τα νέα του ΚΑΠΗ Χαλανδρίου

φ. 15

ΙΑΝ. 2017

Η ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΚΑΠΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ



Παρουσία του δημάρχου Χαλανδρίου Σίμου Ρούσου, αντιδημάρχων και δημοτικών συμβούλων έγινε η καθιερωμένη κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας στα ΚΑΠΗ της πόλης μας. Φέτος επιλέχθηκε η ζεστή ατμόσφαιρα κάθε ΚΑΠΗ χωριστά. Οι πίτες παρασκευάστηκαν με τον παραδοσιακό τρόπο και με πολλή αγάπη από τις εργαζόμενες. Ο δήμαρχος, αφού έδωσε τις ευχές του, ενημέρωσε για τις σημαντικές εξελίξεις και τα έργα που έχουν προγραμματιστεί για την πόλη του Χαλανδρίου και απάντησε προσωπικά στους πολίτες που έσπευσαν να τον συγχαρούν ή να συζητήσουν μαζί του για θέματα που τους απασχολούν.

Στο ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου συμμετείχε και η Χορωδία των ΚΑΠΗ 60+, η οποία απέδωσε κάλαντα από διάφορες γωνίες της πατρίδας μας, υπό τη διεύ-

Με ευχάριστα γεγονότα για τα ΚΑΠΗ Χαλανδρίου ξεκίνησε η φετινή χρονιά. Το δημοτικό συμβούλιο ψήφισε για:

- Την επισκευή του κληροδοτήματος Σαχάλα, ένα έργο που θα λύσει το πρόβλημα στέγης για το Κεντρικό ΚΑΠΗ
- Τις εκδρομές, που φέτος θα είναι αυξημένες
- Τη χρηματοδότηση για την έκδοση της εφημεριδούλας μας, που αποτελεί έναν ωραίο τρόπο για επικοινωνία μεταξύ των μελών και για δημιουργική απασχόληση στον ελεύθερο χρόνο τους.

θυνση της μουσικοπαιδαγωγού Ρίας Θεοδώρου, μέλους της Φιλαρμονικής Χαλανδρίου.

Τις εκδηλώσεις αυτές τίμησαν επίσης με την παρουσία τους η αντιδήμαρχος Διοικητικών - Οικονομικών και Κοινωνικής Πολιτικής Έλενα Χριστούλη, ο αντιδήμαρχος Παιδείας Ευθύμιος Κουράσης, οι δημοτικοί σύμβουλοι Θανάσης Κιούσης και Ευγενία Κατούφα, ενώ από τις άλλες παρατάξεις παρευρέθησαν οι δημοτικοί σύμβουλοι: Ιωάννης Λαδόπουλος, Ελένη Νιώτη και Νίκος Πράσσο.

Η διεύθυνση των ΚΑΠΗ ευχαριστεί ιδιαίτερα τις υπαλλήλους Αναστασία Παπουτή, Χριστίνα Μπαριανού και Διαμάντω Κουτούμπα για τις πίτες που παρασκεύασαν, κερδίζοντας τον έπαινο και τον θαυμασμό όσων τις δοκίμασαν. Οι τυχεροί που βρήκαν το φλουρί θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν δωρεάν στις καλοκαιρινές 7ήμερες διακοπές που προσφέρει ο δήμος Χαλανδρίου για τα μέλη των ΚΑΠΗ.



Η ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ

*Μίκρυνε ο κόσμος, δεν ξέρω πού να πάω
Σε ολόκληρη τη γη νομίζω δε χωράω!*

Η Αρχή και το Τέλος. Η αρχή, το ξεκίνημα, κάθε ξεκίνημα, έχει ελπίδες και όνειρα, αισιοδοξία, χαρά, ευτυχία! Το τέλος, κάθε τέλος και ιδίως το τέλος της ζωής, έχει συντριβή και απελπισία, λύπη και δυστυχία. Το τέλος της ζωής, έχει μοναξιά, πλήξη, απογοήτευση. Τέτοια συναισθήματα, αρρώστιες στην πραγματικότητα, που πλήττουν τα γηρατειά, την Τρίτη Ηλικία, δύσκολα θεραπεύονται. Πλήξη και μοναξιά! Τίποτα δεν σε ευχαριστεί και τίποτα δεν σε ικανοποιεί. Δεν έχεις τι να κάνεις, πού να πας. Αισθάνεσαι πως μίκρυνε ο κόσμος και τίποτα δε σε χωράει. Αυτά τα συναισθήματα θέλουν υπομονή, μεγάλη υπομονή, γιατρό, ψυχολόγο. Θέλουν φάρμακα, χάπια, αντίδοτα. Αντίδοτα της μοναξιάς, της πλήξης και της άνοιας.

Βρείτε γιατροί, επιστήμονες τα αντίδοτα, τα φάρμακα αυτά!

Μεγάλη βοήθεια και θεραπεία στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας προσφέρουν τα «Κέντρα Αναψυχής Προχωρημένης Ηλικίας», τα γνωστά ΚΑΠΗ.

Εκεί βρίσκουν παρέα. Παρέα για συζήτηση. Παρέα της ίδιας ηλικίας με τα ίδια ενδιαφέροντα. Εκεί βρίσκουν παιχνίδια που έχουν ενδιαφέρον και ακονίζουν το μυαλό, αντίδοτα πολύ ωφέλιμα για την τρίτη ηλικία. Επίσης η ύπαρξη κήπου, που σου δίνει την δυνατότητα να ασχοληθείς, να φας χόρτα, κάποιο μαρούλι που φύτεψες και πότισες ο ίδιος, σε ευχαριστεί πολύ. Λίγοι όμως, πολλοί λίγοι, έχουν την δυνατότητα να έχουν κήπους. Σε αυτήν την περίπτωση η Τοπική Αυτοδιοίκηση, κάθε δήμος, καλό θα ήταν να μπορούσε να διαθέτει μερικά τετραγωνικά μέτρα μια έκταση που να παρέχει αυτή τη δυνατότητα της ενασχόλησης στα άτομα της τρίτης ηλικίας. Αυτά είναι μερικά από τα φάρμακα, αντίδοτα που χρειάζονται.

Τα πρώτα χρειάζονται μυαλά, που δύσκολα βρίσκεις, τα δεύτερα χρήματα, ενδιαφέρον και προσπάθεια. Ενδιαφερθείτε λοιπόν αγαπητοί ιθύνοντες της κοινωνίας για την θεραπεία των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας και κάποιοι πολλοί, έστω γέροι, θα σας ευγνωμονούν και θα σας δίνουν την ευχή τους!

Σάκης Μαρκόπουλος
(μέλος του ΚΑΠΗ Τούφας)

ΓΙΑ ΤΟ ΧΘΕΣ



*Μην κλαίς τα χρόνια τα καλά, που χάθηκαν και σβήσαν...
Μην κλαίς στιγμές που διάβηκαν και δεν γυρνούν σ' εσένα,
Μην κλαίς αγάπες παιδικές που στην καρδιά σου στήσαν
Βωμό πανύψηλο, λευκό... Μην κλαίς τα περασμένα!*

*

*Μην πλάθεις όνειρα βαριά για τ' αύριο που μπαίνει.
Μην το φορτώνεις το φτωχό με πόθους και μ' ελπίδες.
Ζήσε μονάχα τη στιγμή, ετούτη, που διαβαίνει.
Ζήσε μόνο το σήμερα. Και γι' αύριο οι ρυτίδες...*

*

*Ζήσε άνθρωπέ μου τη Ζωή κι άσε τα περασμένα.
Μη χολοσκάς για τ' αύριο. Ζήσε καλά τ' απόψε.
Μη σου ταραζούν τη ζωή όνειρα περασμένα
κι ανησυχείς για μέλλοντα. Κι αν βρείς λουλουδι... κόψε,*

*

*νά, τώρα, που είν' στα πόδια σου... Κι αν πεταλούδα, πιάστη!
Πιες απ' την κούπα της Ζωής γλυκό κρασί, μην κλάψεις
για μια μέρα αν δεις πως στέρεψε... Σφιχτά να την αρπάξεις,
γλύφ' την ακόμα μια φορά, ρίχ' την ψηλά, και σπάσ' την...!*

Κώστας Μπιζάνος



ΣΤΑ ΚΑΠΗ Η ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ Η ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΟΥ ΧΘΕΣ

Το χθες πολλοί και για πολλά τ' αναζητούν στις νοητικές περιπλανήσεις τους. Το σήμερα, ένα μέρος του πληθυσμού μας, δεν το αγγίζει δεν το συγκινεί. Προσκολλημένοι σε κάποιους τρόπους ζωής που σβήνουν απ' των καιρών τη ροή την αέναη, δεν νιώθουν καλά, δεν αισθάνονται άνετα. Εμβολιασμοί που δεν κάνουν, δεν βγάζουν βλασάρια. Ξένοι στα ξένα. Ο παλιός τρόπος ζωής, το χθες ασκεί ιδιαίτερη γοητεία σ' ανθρώπους κάποιας ηλικίας, που η νιότη τους εγκατέλειψε κι οδεύουν, αν δεν μπήκαν κιόλας, στα γηρατειά. Δικαιολογημένα, ίσα μ' ένα σημείο εδώ, τα πράγματα. Ο εξωραϊσμός, η αποθέωση των παλιών καταστάσεων και προσώπων, κανόνας σχεδόν για τους ηλικιωμένους. Η νιότη, η ικμάδα της ζωής που είναι δεμένη με το παρελθόν τους, δεν τους αφήνουν να νιώσουν ωραία. Όταν χάσεις το πολυτιμότερο της νιότης όλα σου φταίνει κι όλα σου φαίνονται στραβά και ανάποδα. Απ' τα πιο δύσκολα ο ανώδυνος εγκλιματισμός ηλικιωμένου ατόμου στα δεδομένα της σύγχρονης εποχής. Κάπου θα τα δει σκάρτα, κάπου θα τα βρει αταίριαστα!

«*Τα πάντα ρει...*» Κι ο κάποιος ηλικίας άνθρωπος, παροπλισμένος λίγο πολύ να θεάται αυτά από μακριά. Χωρίς συμμετοχή, χωρίς θέση. Η πίκρα της στιγμής. Ο πόνος του περιθωρίου. Ο χαμός της ζωντανίας. Να, λίγα, απ' όσα κάνουν τον άνθρωπο να νοσταλγεί το χθες και να ποθεί το πέρυσι. Δημιουργούνται έτσι χάσματα γενιών, ρήξεις στις σχέσεις μεγάλων και μικρών. Διάρκης η αντιπαράθεση. Οι αντίπαλοι αιώνιοι. Τα όπλα διάφορα πεπαιωμένα των μεν, σύγχρονα των άλλων. Η μάχη σε κάθε εποχή σαφώς κλείνει υπέρ των νεότε-

ρων. Για να μεταπηδήσουν και οι ίδιοι ύστερα από χρόνια, στο αντίπαλο στρατόπεδο των ηλικιωμένων. Νοστιμιές και πίκρες ζωής που σχετίζονται με την ηλικία που διανύει ο καθένας μας. Ωστόσο σε πείσμα πολλών ηλικιωμένων, η ζωή προχωρεί. Διαφορετική, η μια από την άλλη οι γενιές των ανθρώπων. Ιδιαιτερότητες στη ζωή, στους τρόπους στις εκδηλώσεις, στα ενδιαφέροντα. Χαρακτηρίζουν τη νεώτερη απ' την προηγούμενη της. Το παλιό σ' αυτήν την περίπτωση δεν ελκύει, δεν τραβά και σε πολλούς δεν πηγαίνει. Το καινούργιο μαγνητίζει και γοητεύει. Ώσπου κι αυτό ύστερα να ξεθωριάσει κι ένα άλλο να αναζητηθεί. Αυτή η διαφοροποίηση των γενιών στις μέρες μας έγινε περισσότερο εμφανής. Στον αιώνα μας όλα τρέχουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Οι αποστάσεις της μιας από την άλλη γενιά μεγαλώνουν με ασυνήθη ρυθμό που κατατρομάζουν πολλούς. Πραγματικότητες που κατεξοχήν χαρακτηρίζουν την εποχή μας και την φορτίζουν έντονα συναισθηματικά. Από το χθες μέχρι το σήμερα πολλά έχουν αλλάξει πολλά έχουν συντελεστεί. Ωστόσο η παλιά γενιά δεν παύει να αναπολεί, να νοσταλγεί το χθες, με γλυκύτητα άφαντη. Όχι γιατί οι τρόποι ζωής τότε ήταν καλλίτεροι. Είναι γιατί τους εγκατέλειψε η νιότη. Τους αποστράφηκε η ζωή. Ανατρέχοντας σε παλιές εποχές, αναζητούν την ουσία μάταια θεέ μου- τη χαμένη νιότη τους, τη δροσιά τους, τη δική τους γραφή στα γεγονότα εκείνων των καιρών. Αναδρομές που φέρνουν το δάκρυ στα μάτια. Επικλήσεις που δε φέρνουν αποτέλεσμα και παγώνουν τις καρδιές τους.

Σωτήρης Δημόπουλος



Η ΩΡΑΙΑ ΧΟΡΩΔΙΑ ΜΑΣ

Η χορωδία των ΚΑΠΗ Χαλανδρίου έδωσε χαρά και στιγμές ανάτασης σε πολλούς συμπολίτες μας με το εξαιρετικό πρόγραμμα που είχε διδάξει η μουσικοπαιδαγωγός διευθύντριά της Ρία Θεοδώρου. Συγκεκριμένα, εκτός από την παράσταση στο ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου παρουσίασε κάλαντα από διάφορες κοινότητες του ελληνισμού και άλλα τραγούδια στην κοπή της πίτας του συλλόγου Πάτημα II και στη γενική συνέλευση του Σώματος Εθελοντών Χαλανδρίου. Φυσικά εισέπραξε το χειροκρότημα και τις εκδηλώσεις θαυμασμού.

ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τα ΚΑΠΗ μας επισκέφθηκε η κυρία Άννα Ριτσατάκη πρώην σύμβουλος στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και συζητήσαμε μαζί της για τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις προτάσεις των ηλικιωμένων.



Μας έκανε ερωτήσεις και μας έδωσε την ευκαιρία να εκφράσουμε τις απόψεις μας για τους οργανισμούς υγείας, που θα πρέπει να είναι πιο φιλικό και εξυπηρετικό, για το περιβάλλον που θα θέλαμε να είναι πιο ευχάριστο και άνετα προσβάσιμο, για τη χρησιμότητα να συνεχίζουν οι ηλικιωμένοι να εργάζονται, αξιοποιώντας την εμπειρία και το δημιουργικό τους ταλέντο και γενικά για τις ευκαιρίες συμμετοχής μας στην κοινωνική ζωή με δράσεις πολιτισμού και κοινωνικής αλληλεγγύης. Μακάρι εκεί που θα μεταφέρει η κυρία Ριτσατάκη τις θέσεις μας να "πιάσουν τόπο".

Η ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Η φαρμακοποιός κυρία Ιωάννα Κερασπούλου, μέλος του κεντρικού ΚΑΠΗ επισκέφθηκε το ΚΑΠΗ Κάτω Χαλανδρίου και μας μίλησε για τη φαρμακευτική επιστήμη και τη σωστή χρήση των φαρμάκων. Την παρακολουθήσαμε με πολύ ενδιαφέρον και ζητήσαμε να επαναλάβει την ομιλία της!



ΕΝΑΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΣΤΟ ΚΑΠΗ



Το ΚΑΠΗ του Κάτω Χαλανδρίου επισκέφτηκε ένας Ολυμπιονίκης! Είναι ο Δημήτρης Σενικίδης που πήρε αργυρό μετάλλιο στη σφαίρα, στους Ολυμπιακούς της Βραζιλίας το καλοκαίρι του 2016. Πρόκειται για παιδί πολύτεκνης οικογένειας από τη Μακεδονία, με γονείς εκπαιδευτικούς, που σπουδάζει στο Πολυτεχνείο Θεσσαλονίκης και ταυτόχρονα εργάζεται και προπονείται. Στο ΚΑΠΗ δεν γκρεμίσαμε τείχη όπως έκανα οι αρχαίοι πρόγονοί μας, αλλά τον υποδεχτήκαμε με χαρά και αγάπη. Μας μίλησε για την εμπειρία του και έδειξε την εκτίμηση και το θαυμασμό για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας.

ΑΥΘΟΡΜΗΤΗ ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ

Μια ευχάριστη συνεστίαση οργάνωσαν τα μέλη του ΚΑΠΗ Τούφας στο εστιατόριο της γειτονιάς τους το «Στέκι του Αντρέα». Έφαγαν, ήπιαν και χόρευαν αποδεικνύοντας ότι και στην τρίτη ηλικία οι άνθρωποι ξέρουν να διασκεδάζουν και να "ρίχνουν πίσω" τα δυσάρεστα της ζωής. Στη φωτογραφία ο κύριος Σωτήρης Δημόπουλος και η σύζυγος του Ελισάβετ σε κατάσταση "έξω καρδιά"!!

