

12η ΗΜΕΡΙΔΑ



Φροντίζοντας τους Φροντιστές

30.09.26

Τετάρτη, 18:00-21:00



Πνευματικό Κέντρο Δήμου Σπάρτης, αίθουσα «Ευάγγελος Φιλιππόπουλος»
Λεωφόρος Λυκούργου 135, Σπάρτη

Υπό την Αιγίδα:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΕΠΙΟΝΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

Μέρος των δραστηριοτήτων του Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ είναι η διεξαγωγή ενημερωτικών εκδηλώσεων με τη συμμετοχή επαγγελματιών οι οποίοι δίνουν απαντήσεις σε ένα ευρύ φάσμα ιατρικών, νομικών, εκπαιδευτικών και εργασιακών θεμάτων που ενδιαφέρουν το κοινό και ειδικότερα φροντιστές ατόμων με χρόνια νόσο ή αναπηρία.

Η ΕΠΙΟΝΗ, στις 30 Σεπτεμβρίου 2026, στις 18:00 - 21:00 διοργανώνει την 12η ημερίδα με τίτλο «Φροντίζοντας τους Φροντιστές».

Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα «Ευάγγελος Φιλιππόπουλος», στο Πνευματικό Κέντρο Δήμου Σπάρτης, επί της Λεωφόρου Λυκούργου 135, Σπάρτη.

Και διαδικτυακά μέσω Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/85316675505>

Η εκδήλωση με επίκεντρο τους οικογενειακούς φροντιστές τελεί υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Πελοποννήσου, του Δήμου Σπάρτης, του Ιατρικού Συλλόγου Σπάρτης, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και του Ελληνικού Συμβουλίου για τον Εγκέφαλο.

Η ημερίδα πραγματοποιείται με την συνεργασία του

Κέντρου Κοινότητας Δήμου Σπάρτης

και των φορέων:

Σωματείο ΑΜΕΑ Λακωνίας,

Κ.Η.Ο.Φ. για άτομα με Άνοια/Alzheimer Π.Ε. Λακωνίας – Therapy Express,

ΚΙΝ.Α.Ψ.Υ.

Χορηγοί επικοινωνίας: <https://lakonikos.gr/>; www.psychologynow.gr, www.iatronet.gr

Ευχαριστούμε το κατάστημα Μαυρόγιαννης για την προσφορά κερασμάτων

Με την ημερίδα «Φροντίζοντας τους Φροντιστές», το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ αναδεικνύει για ακόμη μία φορά ότι πίσω από κάθε ασθενή βρίσκεται ένας άνθρωπος που προσφέρει αδιάκοπη φροντίδα. Στόχος είναι να δοθεί φωνή και στήριξη σε αυτούς τους «αφανείς ήρωες» της καθημερινότητας, που με αφοσίωση και αγάπη στηρίζουν όχι μόνο τους δικούς τους ανθρώπους αλλά και την ίδια την κοινωνία.

Η ημερίδα της 30.09 πραγματοποιείται στα πλαίσια του προγράμματος Pathways to Recovery το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

Τετάρτη 30.09.2026, 18:00 - 21:00

Πνευματικό Κέντρο Δήμου Σπάρτης, αίθουσα «Ευάγγελος Φιλιππόπουλος»
Λεωφόρος Λυκούργου 135, Σπάρτη

- 18:00 - 18:30 **Χαιρετισμοί**
Μαρία Οικονομάκου, Αντιπεριφερειάρχης Συνοχής, Αλληλεγγύης και Αρωγής, Περιφέρεια Πελοποννήσου,
Εκπρόσωπος Δήμου Σπάρτης,
Μαρία Τσιρώνη, Ιατρικός Σύλλογος Σπάρτης
Συνδιοργανωτές
- 18:30 - 18:40 **Η φροντίδα ξεκινά από εσένα: Ύπνος και διατροφική υποστήριξη του φροντιστή**
Andrea Paola Rojas, Assistant Professor of Biology and Biochemistry
- 18:50 - 19:00 **Η σωματική επιβάρυνση των φροντιστών από τη σκοπιά του νευρολόγου**
Σταματίνα Καλαϊτζάκη, Νευρολόγος - Νευροφυσιολόγος MD, MSc
- 19:10 - 19:20 **Το έργο και οι υπηρεσίες του προγράμματος βοήθεια στο σπίτι και οι προκλήσεις των άτυπων φροντιστών**
Μαρία Λιναρδή, Κοινωνική Λειτουργός Αυτοτελούς Τμήματος Κοινωνικής Προστασίας Παιδείας, Αθλητισμού & Πολιτισμού Δήμου Σπάρτης
- 18:30 - 18:40 **Ο ρόλος του κέντρου κοινότητας του Δήμου Σπάρτης στην στήριξη των άτυπων φροντιστών. Η πρόληψη της Ψυχικής εξουθένωσης των φροντιστών**
Νικολέττα Παινέση, Ψυχολόγος, Κέντρο Κοινότητας Δήμου Σπάρτης
- 19:50 - 20:00 **Η εξουθένωση στους φροντιστές ασθενών με ψυχικές παθήσεις**
Γιώργος Γεωργιάς, Ψυχίατρος
- 20:10 - 20:20 **Νευροβιολογία του στρες και της κατάθλιψης σε ασθενείς και φροντιστές: ο ρόλος του φύλου**
Χριστίνα Δάλλα, Καθηγήτρια Φαρμακολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ,
Πρόεδρος Ελληνικού Συμβουλίου για τον Εγκέφαλο
- 20:20 - 20:30 **Καθημερινό στρες & φθορά του εγκεφάλου: πως μπορώ να προστατευτώ;**
Ιωάννης Σωτηρόπουλος, Διευθυντής εργαστηρίου Εξωσωμικής ανάλυσης & Παθολογίας Εγκεφάλου, ΕΚΕΦΕ Δημόκριτος
- 20:30 - 21:00 **Στρογγυλή Τράπεζα: Εμπειρίες άτυπων φροντιστών**
Μαριάννα Μεγρέμη, Φροντιστής ατόμου με χρόνια πάθηση
Δήμητρα Μαρίνου, Φροντιστής ατόμου με χρόνια πάθηση
Γιώργος Κονιδιτσιώτης, Φροντιστής παιδιού με αναπηρία
Μεταξία Κοκκονού, Φροντιστής παιδιού με Αυτισμό
Συντονισμός Συζήτησης:
Αναστασία Τζαννετάκου, MSc Κλινικός Ψυχολόγος-Παιδοψυχολογος,
Ψυχοθεραπευτρια CBT Therapy, υπ. PH.d

Συζήτηση με το Κοινό



Υπό την Αιγίδα:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



Hellenic Brain
Council

Με την συνεργασία:



THERAPY EXPRESS



Χορηγός



Χορηγοί επικοινωνίας



lakonikos.gr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

