



ΔΩΡΕΑΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ 60 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη: Καθηγήτρια Σακελλάρη Β., Υπότροφος Ερευνήτρια: Δρ Στάση Σ.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

Αν. Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος: Αν. Καθηγητής Γκλιάτης Ι., Υπότροφος Ερευνήτρια: Δρ Τσεκούρα Μ.

- Ο μέσος όρος ζωής και οι απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας για τους ανθρώπους της Τρίτης Ηλικίας έχουν αυξηθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες.
- Ταυτόχρονα, πολλά από τα προβλήματα υγείας που συνδέονται με την Τρίτη Ηλικία μπορούν να αντιμετωπισθούν με την κατάλληλη ενημέρωση, αγωγή, εκπαίδευση και θεραπευτική άσκηση.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούν να επωφεληθούν από τις παρεμβάσεις που δεν έχουν δοκιμάσει.

ΑΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ «ΝΑΙ»

ΣΕ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ...

- ✓ Έχετε πέσει το τελευταίο έτος ;
- ✓ Νοιώθετε πως έχετε αστάθεια ή πρόβλημα ισορροπίας ;
- ✓ Βαδίζετε πιο αργά από πριν ;
- ✓ Αισθάνεστε πως έχει μειωθεί η δύναμή σας ;
- ✓ Αισθάνεστε πως έχει μειωθεί η ενέργειά σας ;
- ✓ Νοιώθετε σωματικά ευπαθής ;
- ✓ Αισθάνεστε δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες ανεβαίνοντας σκαλοπάτια ή κρατώντας βαριά αντικείμενα, στις δουλειές του σπιτιού κ.λ.π. ;
- ✓ Νοιώθετε πως έχετε διάθεση για βελτίωση της ποιότητας ζωής σας ;
- ✓ Νομίζετε πως ο/η σύζυγος, σύντροφος ή φίλος σας εμφανίζει τις παραπάνω δυσκολίες;

...ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ!



Εάν επιθυμείτε να συμμετέχετε στο πρόγραμμα (και αντιμετωπίζετε μια από τις παραπάνω δυσκολίες) επικοινωνήστε με την Δρ Σόνια Στάση, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, Διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Ακαδημαϊκή Υπότροφο Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, στο τηλέφωνο **6937052737**.

Η αξιολόγηση και η πιθανή συμμετοχή θα γίνουν **ΔΩΡΕΑΝ** σε όσους το επιθυμούν.