



## Ηλεκτρονική Εφημερίδα 50και Ελλάς

**50** ΚΑΙ  
**ΕΛΛΑΣ**

Περίοδος:  
Νοέμβριος 2017  
Μάρτιος 2018

### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Αγαπητοί φίλοι της 50και Ελλάς,

Η 50και Ελλάς έχει αποκομίσει μια θετική εμπειρία από τη συνεργασία της με τις Τοπικές Αρχές. Τα τελευταία χρόνια έχουμε προσπαθήσει να συνεργαστούμε με διάφορες εθνικές κυβερνήσεις αλλά για να είμαστε ειλικρινής, παρόλο που έχουν υπογράψει διεθνείς συμφωνίες όπως το Διεθνές Σχέδιο Δράσης της Μαδρίτης για την Ενεργό Γήρανση που υποστηρίζεται και από τον ΟΗΕ, καμία δεν έχει αφιερώσει χρόνο, σκέψη και πόρους ώστε να βελτιώσει τη ζωή του ολοένα και αυξανόμενου γηραιότερου πληθυσμού. Το συνταξιοδοτικό και οι υπηρεσίες υγείας δεν είναι τα μόνα θέματα πολιτικής που τον αφορούν. Πρέπει να στηρίξουμε τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας για να διαδραματίσουν έναν ενεργό κοινωνικό ρόλο ως πολίτες, ως άνθρωποι που μπορούν να βοηθηθούν ώστε μάθουν, να αθληθούν, να κάνουν εθελοντισμό, να δημιουργήσουν και να ζήσουν υγιέστερα και ευτυχέστερα.

Οι Τοπικές Αρχές είναι πιο κοντά στους πολίτες και ασχολούνται περισσότερο με την υποστήριξη και ενθάρρυνση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Πολλά ΚΑΠΗ, κοινωνικοί λειτουργοί, τοπικοί άρχοντες και εκπρόσωποι προσπαθούν σκληρά για να ενθαρρύνουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας της κοινότητάς τους, όχι απλώς ως ψηφοφόρους αλλά ως πολίτες με δικαιώματα και...υποχρεώσεις. Ωστόσο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι έχουμε και μια ατομική ευθύνη. Είμαστε ενθουσιασμένοι για τους χιλιάδες κόσμου οι οποίοι τα τελευταία χρόνια αποφάσισαν να βγουν από το σπίτι τους και να μάθουν νέες τεχνολογίες μέσα από τα μαθήματα που κάνουμε με τη στήριξη της COSMOTE και των Δήμων. Όμως δεν τελειώνει εδώ.

Αξιοποιήστε τα πάρκα και τις αθλητικές εγκαταστάσεις, τα ανοιχτά μαθήματα και διαλέξεις, τις ευκαιρίες να κοινωνικοποιηθείτε και να βοηθήσετε άλλους εκτός της

οικογενείας σας. Αυτές οι πράξεις μας βοηθούν να ζήσουμε υγιέστερα και ευτυχέστερα. Εμείς έχουμε περιορισμένους πόρους, όμως στηριζόμαστε σε σένα, τον αναγνώστη, να διαδώσεις αυτόν τον τρόπο ζωής. Ο καθένας ξεχωριστά μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που βιώνουμε τη γήρανση.

Δραστηριοποιηθείτε, ενεργοποιηθείτε και θα γίνετε πιο ευτυχισμένοι!

## ΣΤΗΡΙΞΕ ΚΙ ΕΣΥ το έργο της 50και Ελλάς

Θέλοντας και στοχεύοντας να συνεχίσουμε και να διευρύνουμε το κοινωνικό έργο μας, τη στήριξη δηλαδή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και την εφαρμογή προγραμμάτων για τα άτομα άνω των 50, χρειαζόμαστε την υποστήριξή σας. Μέχρι σήμερα καταφέραμε μέσα από διάφορες χορηγίες και κατάρτιση εθνικών προγραμμάτων να καλύψουμε κάποιο μέρος αυτών των χρηματικών αναγκών, διασφαλίζοντας έτσι τα μέλη μας και τους συμμετέχοντες στα προγράμματα να μην καταβάλλουν κάποια συνδρομή. Λόγω των περικοπών χρηματοδότησης σε εθνικό επίπεδο όμως, αυτό αποδεικνύεται πια μη βιώσιμο, θέτοντας σε κίνδυνο την λειτουργία της οργάνωσής μας. Ήδη αρκετοί φίλοι και μέλη της 50και Ελλάς υπήρξαν ή είναι σήμερα αρωγοί του έργου μας, προσφέροντας χρόνο και γνώση αλλά και οικονομική στήριξη.

Εκφράζουμε θερμή παράκληση λοιπόν σε όλους εσάς, τους φίλους και υποστηρικτές της οργάνωσής μας, να συμβάλουν στην προσπάθεια αυτή. Η συνδρομή σας ως μέλη (15ευρώ/ χρόνο) είναι ευπρόσδεκτη καθώς και κάθε άλλη ιδέα, ενέργεια οικονομικής στήριξης των δράσεών μας και των προγραμμάτων της 50και Ελλάς. Επίσης μπορείτε μέσα από την ιστοσελίδα μας να κάνετε δωρεά όποιο ποσό εσείς επιθυμείτε μπαίνοντας στο [www.50plus.gr](http://www.50plus.gr) και στο μενού ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΜΑΣ επιλέγοντας το ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΔΩΡΕΑ.

**Καλείστε να συμμετάσχετε και εσείς στην υποστήριξη που δίνουν στο έργο της 50και Ελλάς τα δεκάδες μέλη και οι φίλοι της και τους ευχαριστούμε όλους ιδιαίτερα για αυτό!**

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

### ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Στο πλαίσιο της ολοκλήρωσης του προγράμματος "4F for Silver Safety" με τον 4ο πυλώνα που αφορά: Νοητική και Συναισθηματική ενδυνάμωση για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, η συντονιστική ομάδα διοργανώνει λογοτεχνικό διαγωνισμό με θέμα: **"Ονειρεύομαι, θέλω, μπορώ να διεκδικώ το όνειρο για όλη μου τη ζωή, διότι το αξίζω"** και καλεί τα μέλη και τους φίλους της 50και Ελλάς να συμμετέχουν καταθέτοντας το δικό τους όνειρο ζωής. Οι συμμετέχοντες μπορούν να αφηγηθούν το δικό τους όνειρο σε 500 – 600 λέξεις, να καλύψουν με χαρτί τα στοιχεία τους (όνομα, επώνυμο, τηλέφωνο επικοινωνίας) και να το αποστείλουν ταχυδρομικά στη διεύθυνση της 50και Ελλάς, Αμμοχώστου 6, Χαλάνδρι 15234.

**Ο διαγωνισμός λήγει 31 Μαρτίου 2018.** Η κριτική επιτροπή θα διαβάσει όλα τα αφηγήματα και θα επιλέξει τα τρία που θα διαβαστούν στην 4η διεθνή συνάντηση των εταιριών που θα πραγματοποιηθεί 26-30 Ιουνίου 2018 στην Αθήνα.

Για περισσότερες διευκρινήσεις επικοινωνείτε με την κα Γεωργία Μιχαλοπούλου στο τηλ. 6980833238.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΟΣΜΟ»



Τον Μάρτιο του 2018 ξεκίνησαν οι εγγραφές για τους **νέους κύκλους δωρεάν μαθημάτων τάμπλετ** για άτομα άνω των 50! Τα μαθήματα υλοποιούνται από εξειδικευμένο προσωπικό και σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους στο Δήμο Πειραιά, στο Δήμο Αθηναίων (Παγκράτι και Πετράλωνα), στο Δήμο Αμαρουσίου και Θεσσαλονίκης! Η «50και Ελλάς» με στρατηγικό συνεργάτη την COSMOTE, υλοποιεί το εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Πρόσβαση στον Ψηφιακό Κόσμο».

Οι συμμετέχοντες θα έρθουν σε επαφή με τον συναρπαστικό κόσμο της τεχνολογίας. Θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν, μέσω ταμπλετ, τεχνολογίες αφής, ίντερνετ, email, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φωτογραφική μηχανή, σημειώσεις, χάρτες Google, Youtube και άλλες χρήσιμες εφαρμογές που θα διευκολύνουν την καθημερινότητά τους.

Λειτουργούν πρωινά και απογευματινά τμήματα.

Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές, μπορείτε να επικοινωνήσετε τηλεφωνικώς καθημερινά 9πμ- 9μμ στο τηλέφωνο 210-6249300.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4F για ΕΥΞΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- Με ιδιαίτερη περηφάνια θα θέλαμε να ενημερώσουμε ότι το πρόγραμμα «4F for Silver Safety» αξιολογήθηκε από την Εθνική μας μονάδα, το Ι.Κ.Υ. ως το καλύτερο στην εκπαίδευση των ενηλίκων για τις καλές πρακτικές, την καλή συνεργασία με τους εταίρους και τις πολλές δράσεις που έχουμε εντάξει στο πρόγραμμα – tai chi, bridge, Nordic walking, χορό και συνεχή εκπαίδευση σε θέματα ασφάλειας και ευεξίας των ατόμων άνω των 50.
- 21-25 Νοεμβρίου 2017 πραγματοποιήθηκε η **3η διεθνής συνάντηση των εταίρων** από Ελλάδα, Κύπρο και Σλοβακία στη Λευκωσία. Θέμα του συνεδρίου: "Προστασία από Απάτες" με πληροφορίες για την προστασία των ατόμων άνω των 50 σε όλους τους τομείς καθώς τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας στοχοποιούνται ευκολότερα από τους επιτήδειους. Επιστήμονες από το τμήμα Πληροφορικής του Πανεπιστημίου Κύπρου, το Ινστιτούτο καταναλωτών, την Κοινωνική Αστυνομία, την ασφάλεια του ηλεκτρονικού τραπεζικού συστήματος, το Παγκυπριακό Συμβούλιο Εθελοντών και ειδικοί αντίστοιχα από Ελλάδα και Σλοβακία αντάλλαξαν τις γνώσεις τους για τους κινδύνους του διαδικτύου, ασφαλείς τραπεζικές συναλλαγές και αγορές καθώς και τις απάτες στο δρόμο ή το σπίτι, με την υποχρέωση να μεταφέρουν και να μοιραστούν τις πληροφορίες στη χώρα τους. Στόχος η ενημέρωση και αφύπνιση όσο γίνεται περισσότερων ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας για την προστασία και ασφάλειά τους. Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ήταν η εισήγηση του αντιδημάρχου παιδείας του Δήμου Γαλασίου, κ. Μάνου Ελευθερίου που μας "ταξίδεψε" στον κόσμο της απάτης από την αρχή της Δημιουργίας μέχρι την Αρχαία Ελλάδα. Γνωρίσαμε επίσης τις λαογραφικά παραδόσεις τους και απολαύσαμε παραδοσιακούς μεζέδες (χαλούμι και σεφταλιά) και παραδοσιακά χορευτικά συγκροτήματα. Ευχαριστούμε θερμά τα μέλη του Ομίλου Γυναικών Περιοχής Κυθρέας και ιδιαίτερα την Πρόεδρο του Ομίλου κα Θεοδώρα Κνάη, δημοτική σύμβουλο του Δήμου Λευκωσίας, για την εξαιρετική διοργάνωση και φιλοξενία. Ευχαριστούμε επίσης τον κ. Μάνο Ελευθερίου για τις γνώσεις που αποκομίσαμε. Βρισκόμαστε πια στην τελική ευθεία για την ολοκλήρωση του προγράμματος. Η 4η συνάντηση των εταίρων θα πραγματοποιηθεί στην Αθήνα την τελευταία εβδομάδα του Ιουνίου με θέμα: Συναισθηματική και νοητική ενδυνάμωση των ατόμων άνω των 50.
- Η συντονιστική ομάδα του ευρωπαϊκού προγράμματος "4F for Silver Safety" και οι εθελοντές της 50και Ελλάς, σε συνεργασία με την Κοινωνική Υπηρεσία και το Τμήμα Παιδείας του Δήμου Γαλασίου διοργανώσαν ένα 2ήμερο **Antibullying Festival** στον Πολιτιστικό Χώρο "Καμίνι", Χρ. Καψάλη 12, Γαλάτσι, στις 27 και 28 Ιανουαρίου 2018. Το φεστιβάλ απευθύνονταν σε παιδιά, ενήλικες και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Παρουσιάστηκε το βιβλίο του εκπαιδευτικού και βαλκανιονίκη Νίκου

Μιχαλόπουλου "Θες να παίξουμε" με σκοπό να προβληματιστούμε όχι μόνο για το αποτέλεσμα μιας κατάστασης εκφοβισμού αλλά να συλλογιστούμε τα βαθύτερα αίτια που οδηγούν στη δημιουργία της. Μέρος των εσόδων του βιβλίου προσφέρονται στο "Χαμόγελο του Παιδιού".

Συμμετείχαν ειδικοί επιστήμονες, ψυχολόγοι, διατροφολόγοι, εκπαιδευτικοί και συγγραφείς.

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Η Δρ.Μυρτώ-Μαρία Ράγγα εκπροσώπησε την 50και Ελλάς στη συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου του AGE PLATFORM EUROPE με σκοπό την εκλογή της νέας εκτελεστικής επιτροπής και των θεμάτων προς διεκπεραίωση για τη νέα χρονιά. Η 50και Ελλάς, ως μοναδική οργάνωση από την Ελλάδα ενημέρωσε το Διοικητικό Συμβούλιο για τις δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι Έλληνες 50και άνω αλλά και οι φορείς με σκοπό να συμπεριληφθούν στις επόμενες δράσεις και προτάσεις προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.
- Το AGE PLATFORM σε συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας οργάνωσε το συνέδριο με θέμα: "Ο ρόλος της Ευρώπης στην Καταπολέμηση των Ηλικιακών Διακρίσεων". Ο Π.Ο.Υ. για τα επόμενα 3 χρόνια σχεδιάζει μια σειρά δράσεων σε παγκόσμιο επίπεδο με σκοπό την καταπολέμηση των διακρίσεων λόγω ηλικίας, σε όποια ηλικία κι αν συμβαίνει αυτό. Στο συνέδριο συμμετείχαν οργανώσεις από όλη την Ευρώπη και έγιναν εισηγήσεις από ερευνητές, ευρωβουλευτές και ειδήμονες στο χώρο των διακρίσεων. Η Δρ.Μυρτώ-Μαρία Ράγγα συμμετείχε ως εκπρόσωπος της Ελλάδας.

## ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

### Έκδοση Βιβλίου με τη συμμετοχή της 50και Ελλάς



Μια επιστημονική ομάδα Γερμανών, με επικεφαλής τον Fred Karl, Καθηγητή Κοινωνικής Γεροντολογίας, Πανεπιστήμιο Kassel της Γερμανίας, πρόσφερε την ευκαιρία στην 50και Ελλάς να συμμετάσχει στη συγγραφή ενός βιβλίου σχετικά με την επίδραση της οικονομικής και κοινωνικής κρίσης στους ηλικιωμένους στην Ελλάδα.

Οι ειδικές πτυχές όπως η φτώχεια, οι συντάξεις, η σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και οι σχέσεις μεταξύ των γενεών και η ανάγκη για την



κοινωνία των πολιτών, καλύπτονται από διάφορους εξειδικευμένους συγγραφείς, ενώ μέλη της 50και Ελλάς συνέβαλαν στο τελευταίο κεφάλαιο με τίτλο: 'Η γήρανση σε περίοδο κρίσης και διδάγματα από την κοινωνία των πολιτών: Εμπειρία από την 50και Ελλάς'.

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφεται η δουλειά και η εμπειρία μας ως ΜΚΟ των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας κατά την τελευταία δεκαετία και περιλαμβάνει τα πολλά συνεργατικά έργα και προγράμματα στα οποία έχουμε συμμετάσχει μέχρι σήμερα, διδάσκοντας την τεχνολογία της πληροφορικής, καλύπτοντας τα ανθρώπινα δικαιώματα και την κοινωνική ενσωμάτωση, τη μακροχρόνια περίθαλψη, την υγιή γήρανση και την άσκηση πιέσεων για ένα σχέδιο δράσης για τη δημογραφική γήρανση στην Ελλάδα. Δείχνει την θετική προσφορά των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στην αντιμετώπιση των αποτελεσμάτων της κρίσης στη χώρα μας.

Το βιβλίο απευθύνεται σε ένα ευρύ κοινό, το οποίο κυμαίνεται από τα άτομα μεγαλύτερων ηλικιών και τις οικογένειές τους που ενδιαφέρονται για τα προβλήματα της γήρανσης, σε ακαδημαϊκούς και επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της γήρανσης και των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, και ελπίζουμε ότι θα αποτελέσει κίνητρο για τον σχηματισμό πολιτικής σε τοπικό και εθνικό επίπεδο, ώστε να αντιμετωπιστούν διεξοδικά οι πολλαπλές περιοχές παρέμβασης για την υποστήριξη της ενεργού και υγιούς γήρανσης στην Ελλάδα.

“Ageing in the Crisis: Experiences from Greece” (2018) Ed: Fred Karl Lit Verlag, Zurich (ISBN 978-3-643-90984-8(pb) ISBN 978-3-643-95984-3(PDF)). Το βιβλίο θα είναι διαθέσιμο και μέσω ίντερνετ ([εδώ](#)).

### Ηλεκτρονική Βιβλιοθήκη Γεροντολογίας και Γηριατρικής



Γεροντολογική και Γηριατρική

e-βιβλιοθήκη

Η ηλεκτρονική βιβλιοθήκη γεροντολογίας και γηριατρικής, που έγινε με την δωρεά του ιδρύματος ΤΙΜΑ στην Ελληνική Γηριατρική Γεροντολογική Εταιρία, ανανεώνεται συνεχώς. Μέλη της επιστημονικής ομάδας του 50+ έχουν ενεργό

ρόλο στην δημιουργία της. Απευθύνεται όχι μόνο σε επαγγελματίες αλλά και το κοινό. Σε αυτή τη βιβλιοθήκη μπορεί κανείς να ψάξει χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά όπως «άνοια» ή «άσκηση» και να βρει τις ανάλογες πληροφορίες. Πρόσβαση στην e-βιβλιοθήκη [εδώ](#).

## 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Γεροντολογικής και Γηριατρικής Εταιρείας 29-31 Μαρτίου 2018 στο Ξενοδοχείο Royal Olympic, Αθήνα



Το 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γεροντολογίας & Γηριατρικής θα επικεντρωθεί στις εξελίξεις, στη διάγνωση και σφαιρική αντιμετώπιση των παθήσεων της τρίτης ηλικίας, στις συναρπαστικές προόδους στην αντιμετώπιση των χρόνιων νοσημάτων και νόσων φθοράς του οργανισμού, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των υπερηλίκων αλλά ακόμη και στις προσπάθειες της επιστημονικής έρευνας για την προώθηση της αντιγήρανσης.

Το συνέδριό θα ασχοληθεί ιδιαίτερα με τη νοσηλευτική φροντίδα και την κατ' οίκον νοσηλεία, ενώ θα εστιάσει και σε οικονομικά και κοινωνικά θέματα, αφού η παρατεινόμενη οικονομική κρίση δημιουργεί επιπλέον προβλήματα που αφορούν στη φροντίδα και την εν γένει διαβίωση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Όμως, η θεματολογία του 14ου Πανελληνίου Συνεδρίου θα υπερβεί κατά πολύ τα στενά όρια των Επιστημών **Υγείας**, στοχεύοντας στην ανάδειξη των θεμάτων της **Ενεργούς και Υγιούς Γήρανσης**, την ενσωμάτωση της **τεχνολογίας** στην καθημερινή ζωή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, τα **δικαιώματά** τους στην υγεία, την πρόνοια και την ισότιμη μεταχείριση, αλλά και στην **πολιτική** για την ενίσχυση της οικογένειας καθώς και των φροντιστών και την αποτελεσματικότερη οργάνωση των Υπηρεσιών Υγείας και Πρόνοιας για τις μεγαλύτερες ηλικίες.

Η φροντίδα του κράτους και των πολιτών προς τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας αντανακλά στο επίπεδο του πολιτισμού μιας κοινωνίας. Ακολουθώντας τις επιταγές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας στόχος είναι τα πολλά και καλά χρόνια για τις γενιές που έρχονται. Με τις σκέψεις αυτές καλούμε όλους τους επιστήμονες κάθε ειδικότητας που ασχολούνται με τα θέματα του γήρατος, αλλά και κάθε ενεργό και ευαισθητοποιημένο πολίτη να συμμετάσχει στις εργασίες του 14ου Πανελληνίου Συνεδρίου Γεροντολογίας & Γηριατρικής.

### Κοπή Βασιλόπιτας της 50 και Ελλάς



Την Παρασκευή 16/02/2018 η 50και Ελλάς οργάνωσε μουσικοχορευτική βραδιά για την έναρξη της νέας χρονιάς στο κέντρο «Πλακιώτισσα».

Η συμμετοχή ήταν απρόσμενα μεγάλη και ο χορός είχε την τιμητική του!

Στην εκδήλωση κληρώθηκαν πολλά δώρα από χορηγούς και φίλους της 50και Ελλάς και βραβεύτηκαν οι εθελοντές και οι εκπαιδευτές της οργάνωσης. Η συμμετοχή τους στους στόχους μας είναι πολύτιμη και τους ευχαριστούμε θερμά.

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

50και Ελλάς

**Διεύθυνση:**

Αμμοχώστου 6, Χαλάνδρι, 15234, Αττική

**Τηλέφωνο:**

2117100203

**E-mail:**

[info@50plus.gr](mailto:info@50plus.gr)

**Ιστοσελίδα:**

<http://www.50plus.gr>



ΧΟΡΗΓΟΣ

