



Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις
Μέγαρα 27 Φεβρουαρίου 2026
Email: pr.megara@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: Διαδικτυακές ομαδικές συναντήσεις για την ψυχική υγεία και τη διατροφή ασθενών με καρκίνο και των φροντιστών τους.

Ο Δήμος Μεγαρέων, σε συνέχεια της πρόσφατης ενημερωτικής εκδήλωσης για τον καρκίνο που πραγματοποιήθηκε στην πόλη μας, ενημερώνει τους πολίτες ότι σε συνεργασία με το Κέντρο Καθοδήγησης Καρκινοπαθών Κ3 και τη Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου ξεκινά ένας νέος κύκλος διαδικτυακών ομαδικών συναντήσεων με αντικείμενο την ψυχική υγεία και τη διατροφική υποστήριξη ασθενών με καρκίνο και των φροντιστών τους.

Οι συναντήσεις έχουν σχεδιαστεί με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, την πρακτική υποστήριξη στην καθημερινότητα και την παροχή τεκμηριωμένων διατροφικών κατευθύνσεων κατά τη διάρκεια της νόσου και της θεραπείας. Το πλαίσιο είναι ασφαλές και υποστηρικτικό, με σεβασμό στους ρυθμούς και τα όρια κάθε συμμετέχοντα.

Ο κύκλος περιλαμβάνει 5 συναντήσεις ψυχικής υγείας με βιωματικό και πρακτικό χαρακτήρα και 4 συναντήσεις διατροφής, προσαρμοσμένες στις ανάγκες της ασθένειας και της θεραπείας.

Οι συναντήσεις θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά, ημέρα Σάββατο και ώρα 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ., σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα:

Σάββατο 28 Φεβρουαρίου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Μύθοι και αλήθειες για τις «αντικαρκινικές» δίαιτες. Πώς να αξιολογούμε τις διατροφικές πληροφορίες και να αποφεύγουμε επικίνδυνες ή μη τεκμηριωμένες πρακτικές.

Σάββατο 14 Μαρτίου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Άγχος και αβεβαιότητα: πώς τα διαχειριζόμαστε στην πράξη. Κατανόηση του τρόπου που το άγχος λειτουργεί στο σώμα και το μυαλό και εκμάθηση πρακτικών τρόπων ρύθμισης στην καθημερινότητα.

Σάββατο 21 Μαρτίου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Δίνω χώρο στα συναισθήματα χωρίς να με κατακλύζουν. Αναγνώριση και έκφραση δύσκολων συναισθημάτων, όπως φόβος, θυμός, λύπη και ενοχές, χωρίς αποφυγή ή υπερφόρτιση.

Σάββατο 28 Μαρτίου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Διατροφική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της ογκολογικής θεραπείας & ο ρόλος της θρεπτικής κατάστασης. Η σημασία της σωστής θρέψης στην ανταπόκριση στις θεραπείες, στη μείωση παρενεργειών και στην υποστήριξη της ανάρρωσης.

Σάββατο 25 Απριλίου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Όρια χωρίς ενοχές. Πώς θέτουμε όρια σε οικογένεια, φίλους και απαιτήσεις της καθημερινότητας, προστατεύοντας την ενέργεια και την ψυχική μας αντοχή.

Σάββατο 9 Μαΐου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Ασφαλείς τρόποι μαγειρέματος & υγιεινή στην κουζίνα. Τεχνικές διατήρησης της θρεπτικής αξίας των τροφίμων, πρόληψη λοιμώξεων και πρακτικές για άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό.

Σάββατο 23 Μαΐου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Οικογένεια και ασθένεια. Ο ρόλος της οικογένειας, οι αλλαγές στις σχέσεις και τρόποι επικοινωνίας και αλληλοϋποστήριξης.

Σάββατο 6 Ιουνίου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Το Δέντρο της Ζωής: ποιος είμαι πέρα από την ασθένεια. Μια βιωματική συνάντηση ενδυνάμωσης που βοηθά στη σύνδεση με τις ρίζες, τις αξίες και τις αντοχές μας.

Σάββατο 13 Ιουνίου 2026, ώρα: 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ.

Τι μου δίνει νόημα τώρα. Διερεύνηση των στοιχείων που δίνουν νόημα και στήριξη στη ζωή μας στη συγκεκριμένη φάση.

Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται σε ασφαλές και υποστηρικτικό ομαδικό πλαίσιο. Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία συμμετοχής σε ομάδες. Επειδή πρόκειται για ομαδική διαδικασία, όπου η σταθερή παρουσία συμβάλλει στη δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης, συστήνεται — εφόσον κάποιος επιλέξει να συμμετάσχει — η όσο το δυνατόν συνεπής παρακολούθηση.

Για την παρακολούθηση της πρώτης συνάντησης το Σάββατο 28 Φεβρουαρίου 2026 και ώρα 5.30 μ.μ.-7.00μ.μ., οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συνδεθούν στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://perseus.uop.gr/index.php/apps/bbb/b/MwAgsLMF6yzbgk7r>

Ο Δήμος Μεγαρέων στηρίζει δράσεις ενημέρωσης και ουσιαστικής υποστήριξης των συμπολιτών μας, ενισχύοντας τη συνέχεια του διαλόγου και της φροντίδας που ξεκίνησε με την πρόσφατη εκδήλωση – ημερίδα για τον Καρκίνο.