



Επικοινωνία και Δημόσιες Σχέσεις
Μέγαρα 5 Μαρτίου 2026
Email: pr.megara@gmail.com

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: **«ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ» - Πιλοτική Λειτουργία «Δικτύου Γυμναστηρίων Μνήμης»**

Ο **Δήμος Μεγαρέων** βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσει ότι τα **ΚΑΠΗ του Δήμου** συμμετέχουν στο καινοτόμο πρόγραμμα **«ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ» - Πιλοτική Λειτουργία «Δικτύου Γυμναστηρίων Μνήμης»** που υλοποιεί η **Εταιρεία Alzheimer Αθηνών** από τον Ιανουάριο του 2026 και είναι ένας από τους πέντε συνολικά Δήμους σε όλη την Ελλάδα που θα συμμετάσχει.

Τι είναι το πρόγραμμα «ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ»;

Είναι ένα πρόγραμμα διάρκειας 12 μηνών που παρέχεται **δωρεάν** και απευθύνεται σε ανθρώπους **60+ ετών** και στοχεύει στην πρόληψη της νοητικής έκπτωσης μέσα από δραστηριότητες που γυμνάζουν τη μνήμη, ενισχύουν την κοινωνικότητα και τους εξοικειώνει με τη σύγχρονη τεχνολογία.

Μέσα από απλές, ευχάριστες και διαδραστικές ασκήσεις μία φορά την εβδομάδα οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία :

- Να γυμνάσουν τη μνήμη και τις νοητικές τους ικανότητες
- Να ενισχύσουν την κοινωνικότητά τους και να γνωρίσουν νέους ανθρώπους
- Να ανακαλύψουν τον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία μπορεί να τους διευκολύνει στην καθημερινή τους ζωή
- Να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να αισθάνονται πιο δυνατοί

Ποιοι μπορούν να συμμετάσχουν;

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- ✓ Άτομα ηλικίας **60+ ετών** που θέλουν να προλάβουν τη νοητική έκπτωση
- ✓ Άτομα με ήπια νοητική διαταραχή ή αρχόμενη άνοια

Πού υλοποιείται;

Το πρόγραμμα ξεκινά την **1η Απριλίου 2026** και θα διεξάγεται μία ώρα κάθε εβδομάδα στα εξής ΚΑΠΗ:

ΚΑΠΗ Μεγαρώων - Γκίνη Μαρία | Τηλέφωνο: 22960 80150

ΚΑΠΗ Νέας Περάμου - Μαυροειδή Χριστίνα | Τηλέφωνο: 22960 34876

ΚΑΠΗ Κινέτας - Σαχίνη Ελένη | Τηλέφωνο: 22960 65700

Προθεσμία εγγραφών: **Μέχρι Τετάρτη 11 Μαρτίου 2026**

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

Πώς να δηλώσετε συμμετοχή;

Καλέστε **σήμερα κιόλας** στο **ΚΑΠΗ** που σας εξυπηρετεί και μιλήστε με την Υπεύθυνη του προγράμματος.

Υλοποίηση και χρηματοδότηση

Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος **Θεματικών Δωρεών για την Υγιή Γήρανση του Ιδρύματος Μποδοσάκη** και συγχρηματοδοτείται από το **Ίδρυμα Μποδοσάκη**, το **Κοινωφελές Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση** και το **ΤΙΜΑ Κοινωφελές Ίδρυμα**.

Η δράση έχει διάρκεια ενός έτους και εστιάζει στη δημιουργία **«Γυμναστηρίων Μνήμης»** σε πέντε περιοχές της Ελλάδας: Μέγαρα, Πειραιά, Θήβα (Καπαρέλλι, Βάγια), Λιβαδειά και Πάρο (Παροικιά, Μάρπησσα, Αγκαιριά).