

Για ένα πιο υγιές και ελπιδοφόρο αύριο...

Πάρε μέρος και εσύ στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα «Μνήμες που διαρκούν»!

Τα άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών παραπονιούνται συχνά για εξασθένηση της μνήμης. Όμως η μνήμη και οι άλλες νοητικές λειτουργίες μπορούν να βελτιωθούν με την κατάλληλη εκγύμναση (νοητική και σωματική).



Γιατί να συμμετέχει κανείς στο Πρόγραμμα «Μνήμες που διαρκούν»;

Το Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα «Μνήμες που διαρκούν» (LLM - Long Lasting Memories), προτείνεται ως **βοήθημα για την ενίσχυση νοητικών λειτουργιών** (μνήμη, προσοχή, κρίση, κ.λπ.), παρέχοντας στους ηλικιωμένους όχι μόνο τη δυνατότητα να βελτιώσουν τη νοητική και σωματική τους κατάσταση, αλλά και να συνεχίσουν να αισθάνονται και να είναι στην πραγματικότητα ενεργά μέλη της κοινωνίας.

Η εφαρμογή του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί σε Αυστρία, Γαλλία, Ισπανία, Ηνωμένο Βασίλειο και Ελλάδα. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα είναι δωρεάν.

Ποιος μπορεί να συμμετέχει στο Πρόγραμμα;

Στο πρόγραμμα καλούνται να συμμετάσχουν εθελοντές ηλικίας άνω των 60 ετών που θέλουν να εξασκήσουν τις νοητικές τους λειτουργίες, ανεξάρτητα από το εάν πάσχουν από κάποιο νευρολογικό νόσημα.

Τι αφορά το Πρόγραμμα αυτό;

Το πρόγραμμα «Μνήμες που διαρκούν» είναι ένα εργαλείο εξελιγμένης τεχνολογίας, το οποίο συνδυάζει σύγχρονες νοητικές ασκήσεις με σωματική δραστηριότητα. Ο συνδυασμός αυτός παρέχει πιθανότητα αποτελεσματική προστασία ενάντια στη νοητική έκπτωση που παρατηρείται με τη γήρανση, βελτιώνοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Οι συμμετέχοντες θα εξασκούνται 1,5 ώρα κάθε μέρα, επί 2 μήνες με νοητικές και ήπιες σωματικές ασκήσεις. Σε όλη τη διάρκεια **θα επιβλέπονται από ειδικούς επιστήμονες** (ιατρούς, ψυχολόγους).




Η σωματική και νοητική τους κατάσταση θα εκτιμηθεί λεπτομερώς πριν από την έναρξη καθώς και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος από ιατρούς και ψυχολόγους.

Όλες οι εκτιμήσεις θα πραγματοποιούνται σύμφωνα με τους σχετικούς κανονισμούς για την προστασία των συμμετεχόντων λαμβάνοντας πάντα υπόψη την ευρωπαϊκή και ελληνική νομοθεσία.

Πού ακριβώς θα εφαρμόζεται το Πρόγραμμα;

Οι εκτιμήσεις των συμμετεχόντων θα γίνουν στην Α΄ Νευρολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο.

Τα κέντρα στα οποία θα γίνεται εξάσκηση είναι:

-  Η Φοιτητική Εστία του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) στα **Ιλίσια**.
-  Το Κέντρο Ημέρας της Εταιρείας Νόσου Alzheimer Αθηνών στους **Αμπελοκήπους**.
-  Το Κέντρο Ημέρας της αστικής μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας "IASIS" στη **Γλυφάδα**.

Πληροφορίες - Ραντεβού

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210 72 10 025

Φαξ: 210 72 10 069

e-mail: info@llm.gr

www.longlastingmemories.eu

Ευρωπαϊκό Ερευνητικό Πρόγραμμα
«Μνήμες που διαρκούν»



**Υπεύθυνος Εφαρμογής
Προγράμματος**

Σωκράτης Γ. Παπαγεωργίου
Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας
Α΄ Νευρολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Πληροφορίες - Ραντεβού

τηλ.: 210 72 10 025 **fax:** 210 72 10 069

e-mail: info@llm.gr

www.longlastingmemories.eu