



Αγαπητοί/ες,

Με μεγάλη χαρά σας καλωσορίζουμε στο **Πρόγραμμα Βιωματικών Συναντήσεων Υποστήριξης για Άτομα που αντιμετωπίζουν την πρόκληση του καρκίνου καθώς και στους Φροντιστές.**

Στόχος μας είναι η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού πλαισίου, όπου άτομα και οικογένειες θα μοιράζονται τις εμπειρίες τους, λαμβάνοντας ταυτόχρονα υποστήριξη και καθοδήγηση από εξειδικευμένους επαγγελματίες (γιατρούς, βιολόγους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, διατροφολόγους, νοσηλευτές και εθελοντές).

Ο κύκλος των συναντήσεων περιλαμβάνει την **διατροφική καθοδήγηση** και τη **βιωματική ψυχολογική υποστήριξη**.

1. **Το πρώτο σκέλος μεριμνά** για την βελτίωση της υγείας, την ενίσχυση του οργανισμού και την εξάλειψη των παρενεργειών που προκύπτουν από τις θεραπείες καθώς και να βελτιώσει την πρόγνωση της ασθένειας μέσω της διατροφής.
2. **Το δεύτερο σκέλος, περιλαμβάνει** βιωματικές ασκήσεις και συζητήσεις με απώτερο σκοπό τη διαχείριση του άγχους, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την κάλυψη των ψυχικών αναγκών, μέσα από την διαχείριση των συναισθημάτων και την προαγωγή της ευημερίας.

Οι συναντήσεις θα έχουν βιωματικό χαρακτήρα και κάθε συμμετέχων θα έχει τη δυνατότητα να συμμετέχει έως το βαθμό που αισθάνεται άνετα, σύμφωνα με τις προσωπικές του ανάγκες και όρια, χωρίς καμία πίεση. **Η παρούσα πρωτοβουλία είναι εντελώς δωρεάν και στηρίζεται στη συνεργασία του Εργαστηρίου Βασικών Επιστημών Υγείας του τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και του Κέντρου Καθοδήγησης Καρκινοπαθών, Καπα3.**

Η 1η μας διαδικτυακή συνάντηση που θα πραγματοποιηθεί 12 Απριλίου στις 5 μμ στον παρακάτω σύνδεσμο <https://perseus.uop.gr/index.php/apps/bbb/b/eFsm3tj3ZJ8daqg7>.

Ας βαδίσουμε μαζί σε ένα μονοπάτι ελπίδας και φροντίδας σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και αποδοχής! Κανένας μόνος! Καμία μόνη!

Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλώ απαντήστε το παραπάνω email.

Με εκτίμηση,

Ανδρέα Παόλα Ρόχας

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Τμήματος Νοσηλευτικής

Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Μπίστα Ευαγγελή

Υπεύθυνη Ανάπτυξης και Λειτουργίας

co-founder Καπα3