

Περιγραφή προγράμματος Φιλία σε κάθε Ηλικία

Το πρόγραμμα [Φιλία σε κάθε Ηλικία](#) είναι μία ολοκληρωμένη πρωτοβουλία που βασίζεται στον εθελοντισμό. Λειτουργεί υποστηρικτικά για την ιδιαίτερα ευάλωτη κοινωνική ομάδα των ατόμων άνω των 65 ετών, με στόχο να καταπολεμήσει τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση μέσα από την ανθρώπινη επαφή και τη δημιουργία δεσμών φιλίας. Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύει τον κοινωνικό ρόλο και την αυτοπεποίθηση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Παράλληλα, στόχος του προγράμματος είναι η ανάδειξη των αναγκών και των προβλημάτων της Τρίτης Ηλικίας και η ευαισθητοποίηση του κοινού, των εμπλεκόμενων φορέων και της Πολιτείας.

Στην Ελλάδα, το 23% του πληθυσμού είναι άνω των 65 ετών. Ο πληθυσμός της χώρας μας όχι μόνο γηράσκει, αλλά ταυτόχρονα απομονώνεται. Εκτιμάται, ότι περίπου 730.000 άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ζουν μόνα τους. Τα άτομα Τρίτης Ηλικίας βιώνουν μοναξιά και κοινωνική απομόνωση, ενώ παράλληλα δεν αξιοποιείται η εμπειρία και οι δυνατότητές τους. Εκτός από την υποβάθμιση της ποιότητας ζωής, η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά έχουν δυσμενείς επιπτώσεις για την υγεία του ατόμου, τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική.

Το πρόγραμμα **Φιλία σε κάθε Ηλικία** αποτελεί μία πρωτοβουλία του Ινστιτούτου Prolepsis και υλοποιείται σε συνεργασία με τον Γαλλικό Οργανισμό "[Petits Frères des Pauvres](#)" (PFP). Ενώ, πλέον μέσω του Ινστιτούτου Prolepsis η χώρα μας αποτελεί μέλος του Διεθνούς Δικτύου για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία (14 χώρες σε Ευρώπη, Ασία και Αμερική). Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα υλοποιείται σε συνεργασία με ένα ευρύ δίκτυο κοινωνικών εταίρων, όπως Δήμους, Νοσοκομεία, την Εκκλησία, Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων, σχολεία, κ.α.

Οι δράσεις του προγράμματος περιλαμβάνουν:

- **Διασύνδεση ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και εθελοντών**

Συγκεκριμένα, οι εθελοντές συνδέονται με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας σε τοπικό επίπεδο (στο σημείο που είναι εφικτό) με στόχο την ανάπτυξη δεσμών "φιλίας". Κάθε εθελοντής επικοινωνεί με τους ωφελούμενους σε εβδομαδιαία βάση. Με αυτόν τον τρόπο, οι εθελοντές κάνουν τους ωφελούμενους να νιώσουν μέλη μιας κοινότητας που ενδιαφέρεται για αυτούς, ενώ τους ενεργοποιούν πνευματικά και συναισθηματικά. Παράλληλα, οι εθελοντές αισθάνονται ότι μπορούν να είναι ενεργοί πολίτες και να προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο, ενώ ωφελούνται από τις εμπειρίες και τα βιώματα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Στο πλαίσιο του προγράμματος ενθαρρύνεται και προωθείται η εθελοντική συμμετοχή ατόμων Τρίτης Ηλικίας.

- **Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία – 210-6101300**

Άτομα άνω των 65 ετών που βιώνουν μοναξιά/ κοινωνική απομόνωση, καθώς και φροντιστές, συγγενείς ή φίλοι αυτών των ατόμων μπορούν να καλούν στη γραμμή, προκειμένου σε ένα ασφαλές περιβάλλον να μοιράζονται όσα νιώθουν και να ακούν δύο ζεστές κουβέντες. Στις περιπτώσεις που απαιτείται, ενημερώνονται σχετικά με τις κατάλληλες κοινωνικές υπηρεσίες. Η γραμμή λειτουργεί καθημερινά Δευτέρα με Παρασκευή, από τις 10 το πρωί έως τις 10 το απόγευμα και τα Σαββατοκύριακα από τις 11 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα. Όλες οι κλήσεις είναι ανώνυμες και η χρέωση είναι αστική.

- **Υλοποίηση Συλλογικών Δράσεων**

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει την υλοποίηση συλλογικών δράσεων οι οποίες πραγματοποιούνται σε τοπικό επίπεδο και προσφέρουν στους ωφελούμενους τη δυνατότητα να κοινωνικοποιηθούν αναπτύσσοντας τον κύκλο γνωριμιών τους και τις δραστηριότητές τους. Ταυτόχρονα, οι συλλογικές δράσεις στοχεύουν στη σωματική, ψυχική και πνευματική ενεργοποίηση των ατόμων Τρίτης Ηλικίας. Παραδείγματα συλλογικών δράσεων είναι η συμμετοχή σε εργαστήρια (π.χ. εργαστήρι κεραμικής), σε θεματικούς περιπάτους, επίσκεψη σε μουσεία, ημερήσιες εκδρομές, ταβέρνα κ.ά. Στις δράσεις συμμετέχουν ωφελούμενοι και εθελοντές.

Το επιστημονικό προσωπικό του Ινστιτούτου και εξειδικευμένοι εξωτερικοί συνεργάτες -ιατροί, ψυχολόγοι - έχουν σχεδιάσει και υλοποιούν σειρά εκπαιδεύσεων για τους εθελοντές, με στόχο (α) την κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα Τρίτης Ηλικίας, (β) την απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων, καθώς και (γ) την ενίσχυση του ρόλου και του έργου τους.

Οι **εκπαιδεύσεις** απευθύνονται τόσο στους εθελοντές της διασύνδεσης όσο και στους εθελοντές της Τηλεφωνικής Γραμμής για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία. Οι εκπαιδεύσεις πραγματοποιούνται διαδικτυακά, ενώ επαναλαμβάνονται περιοδικά με στόχο την ενδυνάμωση και υποστήριξη των νέων εθελοντών.

Το Ινστιτούτο, σε συνεργασία με εξειδικευμένο εξωτερικό συνεργάτη, Επαγγελματία Ψυχικής Υγείας, πραγματοποιεί **συναντήσεις Υποστήριξης και Ενδυνάμωσης** για τους εθελοντές του **Φιλία σε κάθε Ηλικία**. Οι συναντήσεις αυτές απευθύνονται ξεχωριστά (α) στους εθελοντές που συμμετέχουν στη διασύνδεση εθελοντών – ωφελούμενων, και (β) στους εθελοντές που συμμετέχουν στην Τηλεφωνική Γραμμή για τη Μοναξιά στην Τρίτη Ηλικία.

Ο διαχωρισμός αυτός θεωρήθηκε απαραίτητος, καθώς οι ανάγκες των εθελοντών, οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και το πλαίσιο επικοινωνίας με τα άτομα Τρίτης Ηλικίας είναι διαφορετικά στην κάθε περίπτωση.