

Τίτλος: «Ψηφιακή Ειρήνη, Κοινωνική Απομόνωση και η Θωράκιση της Ψυχικής Υγείας των Πολιτών από την Τοπική Αυτοδιοίκηση»

Δυναμική παρουσία του Δήμου Αλμωπίας στο 21ο Συνέδριο του ΕΔΔΥΠΠΥ στην Έδεσσα

Με ιδιαίτερη επιτυχία και με την παρουσίαση ενός ολοκληρωμένου, καινοτόμου πλαισίου κοινωνικών δράσεων πραγματοποιήθηκαν οι εισήγησεις του Δήμου Αλμωπίας στο **21ο Συνέδριο του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ)** στην Έδεσσα. Εκπροσωπώντας τον Δήμο:

1. **Η Αντιδήμαρχος Όλγα Ολλανδέζου** ανέδειξε πώς η Τοπική Αυτοδιοίκηση μπορεί να αποτελέσει ανάχωμα απέναντι στις σύγχρονες προκλήσεις της ψηφιακής εποχής.

Στην εισήγησή της, η Αντιδήμαρχος εισήγαγε την έννοια της **«Ψηφιακής Ειρήνης»**, η οποία ορίζεται ως η εσωτερική και ψυχική ισορροπία των πολιτών απέναντι στην ψηφιακή βία, τον εθισμό στις οθόνες και την πρωτοφανή κοινωνική απομόνωση. Μέσα από τη στενή συνεργασία με το ΕΔΔΥΠΠΥ, ο Δήμος Αλμωπίας μετέτρεψε το νεοσύστατο **ΚΕΠ Υγείας** σε κεντρικό πυλώνα πρόληψης, αποδεικνύοντας ότι η καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού είναι καθημερινή πράξη.

Οι Βασικοί Πυλώνες των Δράσεων του Δήμου Αλμωπίας:

- **Εβδομάδα Υγείας «Άθληση και Υγεία» & Φεστιβάλ Υγείας:** Σε συνεργασία με το Κ.Υ Αριδαίας, το ΕΚΑΒ Πέλλας, τον Σύλλογο «Προσφορά Ζωής», του καταξιωμένου ιατρού και επαγγελματίες υγείας καθώς και όλους τους εθελοντές, υλοποιήθηκαν δράσεις με στόχο την αποσύνδεση των πολιτών από τον ψηφιακό κόσμο. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν σεμινάρια πρώτων βοηθειών και ΚΑΡΠΑ από την Ελληνική Ανθρωπιστική Οργάνωση Αναζωογόνησης KIDS SAVE LIVES – Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές.
- **Θωράκιση της Νεολαίας:** Μαθητές σε Εξαπλάτανο και Φούστανη ενημερώθηκαν για τη διατροφή, το άγχος και τις πρώτες βοήθειες. Για τους μαθητές της Γ' Λυκείου διοργανώθηκε δράση αποσυμπίεσης (πεζοπορία και μπάνιο στα Λουτρά Πόζαρ) πριν τις εξετάσεις. Επιπλέον, ενισχύθηκε η ενσυναίσθηση με ενημερώσεις για την εθελοντική αιμοδοσία, τη δωρεά μυελού των οστών και το Εθνικό Μητρώο Δωρητών Οργάνων, ενώ κοινωνικοί λειτουργοί του «Βοήθεια στο Σπίτι» παρείχαν καθοδήγηση για το εξεταστικό άγχος. Στο Μουσικό Φεστιβάλ Πόζαρ 2025, η εμβληματική δράση σε συνεργασία με το Κ.Υ. Αριδαίας **«Μαζί &**

Νηφάλιοι με Καρδιά Ανοιχτή» εστίασε στην ευαισθητοποίηση γύρω από την ψυχική υγεία και την πρόληψη των εξαρτήσεων.

- **Ενδυνάμωση της Τρίτης Ηλικίας:** Σε συνεργασία με το Υπουργείο Ψηφιακής Διακυβέρνησης, υλοποιήσαμε το πρόγραμμα «Ψηφιακή Εκπαίδευση και Ενδυνάμωση των Ηλικιωμένων» όπου γεφυρώνει το ψηφιακό χάσμα. Παράλληλα, με το Κ.Υ. Αριδαίας υλοποιήθηκε η δράση «Ενημερώνομαι και Προστατεύω την Υγεία μου» (εμβολιασμοί, πρόγραμμα «Προλαμβάνω»), ενώ ειδικοί διατροφολόγοι, γυμναστές και φυσικοθεραπευτές καθοδήγησαν τους ηλικιωμένους στο «Ευ Ζην» και την πρόληψη πτώσεων.
- **Κοινωνική Ευαισθητοποίηση & Συμπερίληψη:** Διοργανώθηκε επιστημονική ημερίδα για την «Εμφυλη σχολική βία» προς υποστήριξη των εκπαιδευτικών. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer, πραγματοποιήθηκε ημερίδα στο Ξενιτίδειο Πνευματικό Κέντρο με δωρεάν τεστ μνήμης και άνοιας. Επιπλέον, ο Δήμος συμμετείχε στο Φεστιβάλ Γευσιγνωσίας συνδέοντας τη διατροφή με την ψυχική υγεία και φωταγωγήθηκε στα χρώματα της Νωτιαίας Μυϊκής Ατροφίας (SMA) στέλνοντας μήνυμα ισότητας.

Η παρουσίαση έκλεισε με θερμές ευχαριστίες προς τον Πρόεδρο του ΕΔΔΥΠΠΥ κ. Γιώργο Πατούλη, , το Διοικητικό Συμβούλιο και τα στελέχη του Δικτύου, για τη διαρκή συνεργασία και τη δυνατότητα παρουσίασης των δράσεων του Δήμου Αλμωπίας στο 21ο Πανελλήνιο Συνέδριο.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απηύθυνε στον **Δήμαρχο Έδεσσας κ. Ιωάννη Τσεπκεντζή και όλη την ομάδα αιρετών και υπαλλήλων**, για την εξαιρετική φιλοξενία και την άρτια διοργάνωση.

Ευχαρίστησε επίσης τον **Δήμαρχο Αλμωπίας κ. Νικόλαο Παρούτογλου**, τον αρμόδιο Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Πολιτικής κ. **Γιώργο Χατζηδημητριάδη** —με τον οποίο σχεδιάστηκε εξ αρχής το εγχείρημα, **τα Λουτρά Πόζα** για την αδιάλειπτη προσφορά και συνεργασία ,τους υπαλλήλους – συνεργάτες των κοινωνικών δομών, τους φορείς υγείας και όλους τους δημότες, μαθητές και εθελοντές.

Η δήλωση της Αντιδημάρχου, Όλγας Ολλανδέζου:

«Στον Δήμο Αλμωπίας, συνεχίζουμε μαζί τον καθημερινό μας αγώνα απέναντι στην κοινωνική απομόνωση, μετατρέποντας τις κοινότητές μας σε αναχώματα προστασίας. Μέσα από τη συλλογική μας δράση, κάνουμε την Ψηφιακή Ειρήνη πράξη και τη θωράκιση της ψυχικής υγείας των πολιτών μας μόνιμο κεκτημένο της Τοπικής Αυτοδιοίκησης. Γιατί η ψυχική υγεία είναι δικαίωμα, και η προστασία της είναι καθήκον μας.»

2. Ο Αντιδήμαρχος Γιώργος Χατζηδημητριάδης παρουσίασε την εισήγηση με τίτλο «**ΚΕΠ Υγείας Δήμου Αλμωπίας: Μια Αλυσίδα που Ενώνει τις Γενιές**», αναδεικνύοντας τον άνθρωπο ως βασικό άξονα της πρόληψης, της κοινωνικής φροντίδας και της προαγωγής της υγείας.

Μέσα από τέσσερις χαρακτηριστικές παρεμβάσεις του ΚΕΠ Υγείας, παρουσιάστηκε μια διαφορετική προσέγγιση της πρόληψης, η οποία δεν περιορίζεται στην ενημέρωση, αλλά δημιουργεί σχέσεις, ενισχύει τη συμμετοχή και συνδέει διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και κοινωνικές ανάγκες.

Οι Βασικοί Πυλώνες των Δράσεων του Δήμου Αλμωπίας:

- **Πρόληψη της βίας και προστασία των νέων:** Στις 24 Νοεμβρίου, μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου συμμετείχαν σε βιωματικό εργαστήριο με αξιοποίηση της κινηματογραφικής θεραπείας. Μέσα από την ταινία και τις βιωματικές δραστηριότητες, οι μαθητές αναγνώρισαν συναισθήματα, προσέγγισαν διαφορετικούς ρόλους σε περιστατικά κακοποίησης και αναζήτησαν ασφαλείς τρόπους αντίδρασης. Η δράση έδωσε στους νέους έναν χώρο έκφρασης και προβληματισμού, με στόχο την έγκαιρη αναγνώριση και πρόληψη της βίας στις διαφορετικές μορφές της.
- **Στήριξη της οικογένειας:** Στις 21 Μαΐου, στην Αριδαία, το ΚΕΠ Υγείας συνεργάστηκε με το Κέντρο Υγείας και τις κοινωνικές δομές του Δήμου σε μια δράση ενημέρωσης, σύνδεσης και στήριξης της οικογένειας. Η δράση επικεντρώθηκε στην αυτοφροντίδα, την ψυχική και σωματική υγεία, τις υγιείς οικογενειακές σχέσεις και την ενημέρωση για τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης. Μέσα από βιωματικά εργαστήρια, μικροί και μεγάλοι συμμετείχαν ενεργά, αναδεικνύοντας την οικογένεια ως έναν από τους σημαντικότερους κρίκους της πρόληψης.
- **Πρόληψη εκεί όπου βρίσκεται ο άνθρωπος:** Στο πλαίσιο της δράσης «**Ενημερώνομαι για να απολαμβάνω υπεύθυνα**», το ΚΕΠ Υγείας βρέθηκε στα Λουτρά Πόζαρ, μεταφέροντας την πρόληψη έξω από τα γραφεία και πιο κοντά στον πολίτη. Οι επισκέπτες ενημερώθηκαν για την υπεύθυνη διασκέδαση, την πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, την υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ, την ψυχική υγεία και την πρόληψη των εξαρτήσεων. Παράλληλα, δόθηκαν πρακτικές συμβουλές για την προστασία από τον καύσωνα και την προστασία του περιβάλλοντος. Η δράση ανέδειξε τη σημασία της συνεργασίας των φορέων και της άμεσης επικοινωνίας με την κοινωνία.
- **Geri Olympics – Η δύναμη της σύνδεσης των γενεών:** Στις 27 Μαΐου, οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας συμμετείχαν σε μια γιορτή άθλησης, χαράς και ενεργού γήρανσης. Ξεχωριστή ήταν η συμμετοχή μαθητών του 2ου

και 4ου Δημοτικού Σχολείου Αριδαίας, οι οποίοι βρέθηκαν δίπλα στους ηλικιωμένους ως εθελοντές και υποστηρικτές. Τα παιδιά δεν ήταν απλοί θεατές, αλλά έγιναν ενεργό μέρος της δράσης, δημιουργώντας μια ουσιαστική γέφυρα ανάμεσα στις γενιές. Η δράση ανέδειξε τη σημασία της ενεργού συμμετοχής, της αλληλεγγύης και της διαγενεακής σύνδεσης, αποδεικνύοντας ότι η πρόληψη μπορεί να γίνει ταυτόχρονα χαρά, συμμετοχή και μάθημα ζωής.

Η παρουσίαση ανέδειξε ότι οι δράσεις του ΚΕΠ Υγείας δεν αποτελούν μεμονωμένες παρεμβάσεις, αλλά κρίκους μιας ενιαίας «**αλυσίδας φροντίδας**», η οποία ξεκινά από το παιδί, περνά στην οικογένεια, συναντά τη νεολαία και καταλήγει στη σύνδεση των γενεών.

Η δήλωση του Αντιδημάρχου Κοινωνικής Πολιτικής, Γιώργου Χατζηδημητριάδη:

«Στον Δήμο Αλμωπίας πιστεύουμε ότι η πρόληψη έχει αξία όταν ξεκινά από τον άνθρωπο και επιστρέφει στον άνθρωπο. Το ΚΕΠ Υγείας αποτελεί για εμάς έναν ζωντανό κρίκο που συνδέει την ενημέρωση με τη συμμετοχή, την πρόληψη με την κοινωνική φροντίδα και, τελικά, τον έναν άνθρωπο με τον άλλον. Από το παιδί και την οικογένεια μέχρι τη νεολαία και την τρίτη ηλικία, θέλουμε να δημιουργούμε μια κοινότητα που ακούει, στηρίζει, συμμετέχει και δεν αφήνει κανέναν μόνο. Γιατί μια Υγιής Πόλη δεν είναι μόνο οι υπηρεσίες που παρέχει. Είναι κυρίως οι άνθρωποί της και οι σχέσεις που δημιουργούν μεταξύ τους.»

Ο Αντιδήμαρχος κ. Γιώργος Χατζηδημητριάδης εξέφρασε τις θερμές ευχαριστίες του προς τον Πρόεδρο του ΕΔΔΥΠΠΥ κ. Γιώργο Πατούλη, το Διοικητικό Συμβούλιο και τα στελέχη του Δικτύου, για τη διαρκή συνεργασία και τη δυνατότητα παρουσίασης των δράσεων του Δήμου Αλμωπίας στο 21ο Πανελλήνιο Συνέδριο.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απηύθυνε στον **Δήμαρχο Έδεσσας κ. Ιωάννη Τσεπκεντζή και τον Δήμο Έδεσσας**, ως συνδιοργανωτές του Συνεδρίου, για την εξαιρετική φιλοξενία, την άρτια διοργάνωση και τη συνεργασία, που συνέβαλαν καθοριστικά στην επιτυχή διεξαγωγή της μεγάλης αυτής αυτοδιοικητικής και επιστημονικής διοργάνωσης.

Ευχαρίστησε επίσης τον **Δήμαρχο Αλμωπίας κ. Νικόλαο Παρούτογλου** για τη στήριξη των πρωτοβουλιών στον τομέα της πρόληψης και της κοινωνικής πολιτικής, καθώς και την **Αντιδήμαρχο κ. Όλγα Ολλανδέζου** για τη στενή συνεργασία, τη συμβολή της στον σχεδιασμό και την κοινή προσπάθεια για την ανάπτυξη και ανάδειξη των δράσεων του ΚΕΠ Υγείας, **τα Λουτρά Πόζαρ** για την αδιάλειπτη προσφορά και συνεργασία.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απηύθυνε ακόμη στους **εργαζομένους των κοινωνικών δομών του Δήμου και ιδιαίτερα στο προσωπικό του «Βοήθεια στο Σπίτι»**, που συμμετέχει ενεργά στην υλοποίηση των δράσεων του ΚΕΠ Υγείας, καθώς και στο **Κέντρο Υγείας Αριδαίας, τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές, τους εθελοντές, τους συνεργαζόμενους φορείς και όλους τους δημότες** που στηρίζουν έμπρακτα τις πρωτοβουλίες πρόληψης.

Ιδιαίτερη στιγμή για τον Δήμο Αλμωπίας αποτέλεσε η **βράβευση του ΚΕΠ Υγείας στο πλαίσιο του 21ου Συνεδρίου, με τον Δήμαρχο κ. Νικόλαο Παρούτογλου** να παραλαμβάνει τη διάκριση για τον Δήμο. Η αναγνώριση αυτή αποτελεί μια σημαντική επιβράβευση της συλλογικής προσπάθειας και της δουλειάς που πραγματοποιείται με επίκεντρο την πρόληψη, την υγεία και την κοινωνική φροντίδα.

Με εκτίμηση ,

Οι Αντιδήμαρχοι Δήμου Αλμωπίας

Όλγα Ολλανδέζου

Αντιδήμαρχος Οικονομικών Θεμάτων, Προγραμματισμού, Παιδείας και
Εξυπηρέτησης Πολιτών, Δήμου Αλμωπίας

Γιώργος Φ. Χατζηδημητριάδης

Αντιδήμαρχος Διοικητικών Θεμάτων, Θεμάτων Υγείας, Μαθητικής Εστίας και
Προσχολικής Αγωγής Δήμου Αλμωπίας.