

Το πρόγραμμα δραστηριοτήτων του ΚΗΦΗ Κορυδαλλού στοχεύει:

- Στην ψυχαγωγική και ταυτόχρονα δημιουργική απασχόληση.
- Στην κάλυψη συναισθηματικών αναγκών.
- Στην εξάσκηση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων και στην διατήρηση αυτών σε όσο το δυνατό καλύτερο επίπεδο.
- Στην ενίσχυση της κοινωνικότητας με την ένταξη στις ομαδικές δραστηριότητες.
- Στην καλύτερη διαχείριση του άγχους. (μουσικές δραστηριότητες, κηπουρική κτλ.)

Μουσική

Με την καθοδήγηση μας οι ηλικιωμένοι ακούνε παλιά αγαπημένα τραγούδια και τα τραγουδάμε παρέα. Η ατμόσφαιρα γίνεται ακόμα πιο ευχάριστη με τον χορό.

Σχολιασμός της επικαιρότητας.

Γνωστικές ασκήσεις που στοχεύουν στον προσανατολισμό των ηλικιωμένων στο παρόν και στην κατανόηση των εξελίξεων. Τόνωση της αυτοπεποίθησης διαμέσου του σχολιασμού της επικαιρότητας από ενημερωτικά μέσα, όπως τοπικές εφημερίδες, εορτολογία, τηλεόραση κτλ.

Πρόκληση ευχάριστων αναμνήσεων

Τα μέλη ενθαρρύνονται να μιλήσουν για ευχάριστα γεγονότα που συνέβησαν στο παρελθόν με την χρήση αντικειμένων που συνδέονται με αυτό, όπως φωτογραφίες, δραστηριότητες με βότανα και φυτά και άλλα.

Κηπουρική

Συναισθηματική ενδυνάμωση, οι ηλικιωμένοι φροντίζουν τα φυτά, μια αποτελεσματική απασχόληση για την αντιμετώπιση του άγχους. Ενεργοποίηση των αισθήσεων, ενίσχυση των αναμνήσεων, βελτιωμένη νοητική διεργασία που παρέχει κοινωνικά ερεθίσματα.

Ενασχόληση με την τέχνη

Δραστηριότητες που στηρίζονται στην δημιουργικότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών. Το άτομο δημιουργεί καλλιτεχνικά έργα, μια διαδικασία που δίνει νόημα στην καθημερινότητα και ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους.

Ιδανική απασχόληση, ιδιαίτερα, για ηλικιωμένους οι οποίοι δεν έχουν την δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τον λόγο ως μέσο έκφρασης.

Μαγειρική

Ευχάριστη σπιτική δραστηριότητα που απευθύνεται στο σύνολο των ηλικιωμένων. Ανταλλαγή εμπειριών, ανάκληση όμορφων αναμνήσεων και ενεργοποίηση των αισθήσεων, όπως η μυρωδιά, η γεύση, η αφή και η όραση. Κατάλληλη και για ασθενείς με άνοια.

Δραστηριότητες νοητικής ενδυνάμωσης

Στόχος των δραστηριοτήτων νοητικής ενδυνάμωσης είναι οι ηλικιωμένοι να εξασκήσουν τη μνήμη τους και τις γνώσεις τους και να τις διατηρήσουν, όσο αυτό είναι εφικτό, για περισσότερο χρόνο. Οι δραστηριότητες αυτές πραγματοποιούνται σε ομαδικό και ατομικό επίπεδο και ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ηλικιωμένου.

Επιτραπέζια παιχνίδια

Ένας συνδυασμός γνωστικών και διασκεδαστικών δραστηριοτήτων που ενισχύουν την αλληλεπίδραση και την κοινωνικότητα.

Κινηματογραφικές προβολές

Παλιές αγαπημένες ελληνικές ταινίες και επιμορφωτικά ντοκιμαντέρ σε εβδομαδιαία βάση.

Τονώνουν τις κοινωνικές σχέσεις και ενθαρρύνουν την ανθρώπινη επαφή.

Εορταστικές και επετειακές δραστηριότητες

Μερικές μέρες είναι διαφορετικές και ξεχωρίζουν από την καθημερινότητα. Η κατασκευή δώρων και αναμνηστικών και η προετοιμασία των γιορτών είναι μια ευχάριστη διεργασία για τα μέλη μας. Μέσα από ομαδικές δραστηριότητες και με συλλογική εργασία ενδυναμώνονται οι κοινωνικές σχέσεις και αναδεικνύεται η αξία των μελών μας.

Επισκέψεις και εκδρομές

Από μικρούς περιπάτους έως και μεγαλύτερης διάρκειας επισκέψεις, συνήθως με ψυχαγωγικό χαρακτήρα, σύμφωνα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των ηλικιωμένων.

Διασύνδεση του ΚΗΦΗ με την Κοινότητα

Επαφή των μελών του ΚΗΦΗ με άλλες πληθυσμιακές ομάδες με στόχο την ευαισθητοποίησή τους, όπως μαθητές σχολείων, φοιτητές κτλ., αλλά και την δημιουργία ευχάριστων συναντήσεων και δραστηριοτήτων για τους ηλικιωμένους μας.