



Με στόχο την **εμπεριστατωμένη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών σε θέματα υγείας και πρόληψης και την ανάδειξη του κινήματος του ανθρωπισμού και της αλληλεγγύης, πραγματοποιείται και φέτος η πολυθεματική δράση «ΜΑΖΙ ΜΙΑ ΑΓΚΑΛΙΑ», στις 11-17 Μαΐου 2024 στην κεντρική πλατεία της Λάρισας, με πρωτοβουλία του Φαρμακευτικού Συλλόγου Λάρισας.**

Η αιμοδοσία, η δωρεά μυελού των οστών και η δωρεά οργάνων αποτελούν πράξεις απόλυτου αλtruισμού, τις οποίες η κοινωνία μας έχει ανάγκη. Η υποστήριξη οικογενειών με προβλήματα και παιδιών χωρίς οικογένεια, το αγκάλιασμα των ασθενών μέσα από ορθή ενημέρωση-κατεύθυνση και η αναζήτηση ουσιαστικών λύσεων, η αντιμετώπιση προκαταλήψεων και φόβων, η δημιουργική απασχόληση παιδιών και ενηλίκων, η ψυχολογική υποστήριξη και η προσπάθεια επανένταξης στο κοινωνικό σύνολο αποτελούν στόχους της πρωτοβουλίας αυτής.

➔ **Στη δράση συμμετέχουν ενεργά**

- ♥ το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας:
- με το τμήμα αιμοδοσίας,
- με την νευρολογική κλινική,
- με την κλινική ενδοκρινολογίας και μεταβολικών νόσων.
- με την καρδιολογική κλινική
- με το Εργαστήριο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Φροντίδα Τραύματος και Ασφάλεια Ασθενή του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
- ♥ το Χαμόγελο του Παιδιού,
- ♥ ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός,
- ♥ ο Εθνικός Οργανισμός Μεταμοσχεύσεων,
- ♥ το Όραμα Ελπίδας,
- ♥ το Κέντρο Πρόληψης Λάρισας - OKANA - Εργαστήρι Ζωής,
- ♥ το Κέντρο Ψυχικής Υγείας,
- ♥ το Κοινωνικό Εθελοντικό δίκτυο «Κανείς Μόνος»,
- ♥ οι Φαρμακοποιοί του Κόσμου,
- ♥ η Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Παιδιάτρων Λάρισας,
- ♥ ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Λάρισας,
- ♥ ο Σύλλογος Λάρισας Διαβήτη, ΣΥΛ.ΛΑ.ΔΙ.
- ♥ ο Σύλλογος Νεφροπαθών Ν. Λάρισας, «Ο Άγιος Αχιλλεύς»,
- ♥ η Πανθεσσαλική Ένωση Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας,
- ♥ η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών,
- ♥ ο Σύλλογος Γονέων Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Αυτισμό Ν. Λάρισας,
- ♥ ο Σύλλογος Θαλασσαιμίας και Δρεπανοκυτταρικής Νόσου Λάρισας, «Άγιος Γεώργιος»,
- ♥ η φιλανθρωπική οργάνωση «Νεανική αρωγή - αγκαλιάζουμε το παιδί»,
- ♥ ο Πανθεσσαλικός Σύλλογος Αναπήρων Πολιτών,
- ♥ η Περιφερειακή Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία Θεσσαλίας

➔ **Διοργανώνεται από τους παρακάτω φορείς**

- ♥ Φαρμακευτικός Σύλλογος Λάρισας
 - ♥ Ιατρικός Σύλλογος Λάρισας
 - ♥ Οδοντιατρικός Σύλλογος Λάρισας
 - ♥ Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Θεσσαλίας
 - ♥ Δήμος Λαρισαίων
 - ♥ Περιφέρεια Θεσσαλίας
- οι οποίοι επίσης θα έχουν ενεργό συμμετοχή.

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ
Θα διεξαχθεί από το Τμήμα αιμοδοσίας του Πανεπιστημιακού με τη συμβολή του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ
Δωρεάν προληπτικές οδοντιατρικές εξετάσεις στο κινητό πολυϊατρείο «Ιπποκράτης» του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» με τη συμβολή του Οδοντιατρικού Συλλόγου Λάρισας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ
Υλοποίηση δωρεάν εκπαιδευτικών δράσεων πρόληψης για μικρούς και μεγάλους, σε κρίσιμους τομείς που αφορούν τη ζωή και τα δικαιώματα των παιδιών στο Κινητό Εργαστήριο Ενημέρωσης, Εκπαίδευσης & Τεχνολογίας «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» του Οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού».

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΑΠΟ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΣ
Οι ψυχολόγοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί θα είναι στη διάθεση του κοινού για να απαντούν σε ερωτήσεις ασθενών, φροντιστών και μελών οικογενειών, μια δράση που θα πραγματοποιείται καθημερινά τόσο από το ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ όσο και από το Σύλλογο Καρκινοπαθών.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ
Ο Φαρμακευτικός Σύλλογος Λάρισας θα πραγματοποιήσει καμπάνιες ενημέρωσης του κοινού για την ορθή χρήση των φαρμάκων, για το μελάνωμα και την ηλιοπροστασία και θα παρέχει πληροφορίες για τη χρήση συσκευών, για τα συμπληρώματα διατροφής, για τη διαχείριση της φαρμακοθεραπείας, για αλληλεπιδράσεις φαρμάκων κλπ.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός αναλαμβάνει να μας φέρει σε επαφή με τις βασικές αρχές των Πρώτων Βοηθειών.

ΔΩΡΕΑ ΜΥΕΛΟΥ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ
Ενημέρωση, εγγραφική και δειγματοληψία για τη δωρεά μυελού των οστών από το ΟΡΑΜΑ ΕΛΠΙΔΑΣ και το Τμήμα Αιμοδοσίας του Π.Γ.Ν. Λάρισας.

ΔΩΡΕΑ ΟΡΓΑΝΩΝ
Καθημερινή ενημέρωση και εγγραφική για τη Δωρεά Οργάνων από τον Εθνικό Οργανισμό Μεταμοσχεύσεων.

ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Το Εργαστήριο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Φροντίδα Τραύματος και Ασφάλεια Ασθενή του Τμήματος Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας πρόκειται να συμμετάσχει κατά το διάστημα **11-13 Μαΐου**, με θεματολογία τον Εγγραμματισμό Ψηφιακής Υγείας (Digital Health Literacy) και συγκεκριμένα, με την ενημέρωση του κοινού σχετικά με τις δυνατότητες και τη χρήση της εφαρμογής myHealth Mobile App, όπως η έκδοση ιατρικών πιστοποιητικών, η διαχείριση συγκεντρωμένων δεδομένων υγείας των πολιτών και η άυλη συνταγογράφηση.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΚΑΜΠΑΝΙΑ FINDRISK
Μετρήσεις σακχάρου και οδηγίες επί των αποτελεσμάτων από την Πανεπιστημιακή Κλινική Ενδοκρινολογίας και Μεταβολικών Νόσων και τον Σύλλογο ατόμων με διαβήτη Λάρισας.

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΛΑΡΙΣΑΣ
Ο Ιατρικός Σύλλογος Λάρισας, σε απόλυτη συνεννόηση και συνεργασία με την Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Λάρισας, θα βρίσκονται μαζί μας για να ενημερώσουν τους γονείς για την αναγκαιότητα, χρησιμότητα, αποτελεσματικότητα και ασφάλεια των εμβολιασμών, την πρόληψη των σεξουαλικών μεταδιδόμενων

νοσημάτων (ΣΜΝ) σε εφήβους, ορισμένων κακοηθειών που προκαλούνται κυρίως από τους (HPV, HBV) την πρόληψη των πάσης φύσης ατυχημάτων (που στην παιδική ηλικία αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου), την πρόληψη από μεταδοτικά νοσήματα μέσω διαβιβαστών, την πρόληψη ενδοσχολικής και ενδοοικογενειακής βίας, συμπεριλαμβανομένης και της κακοποίησης κ.λπ

ΤΕΣΤ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ
Καθημερινή διενέργεια Τεστ Νοητικής Εκτίμησης και συναισθηματικής κατάστασης, επίδειξη ασκήσεων για δυνατό μυαλό και σώμα. Εκτέλεση ψηφιακών ασκήσεων μέσω ταμπλετ για νοητική ενδυνάμωση και παροχή συμβουλών νοσηλευτικής φροντίδας, φυσικοθεραπευτικών ασκήσεων και ψυχολογικής υποστήριξης από την Ελληνική Εταιρεία Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών.

«ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ»
Το Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Θεσσαλίας θα μαγειρέψει μαζί μας. Ελάτε να γευτούμε τις δημιουργίες τους καθημερινά.

«ΜΙΚΡΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ»
Το Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Θεσσαλίας θα διεξάγει τις εξής δράσεις:
Κατασκευή φυτολογίου από το τμήμα θερμοκηπίου, διακόσμηση ξύλινων καρδιών από το τμήμα ξυλουργείου, κατασκευή καρτών με αιμορμή την ημέρα της οικογένειας, διακόσμηση κεριών από το τμήμα κηροπλαστείου, κατασκευές με καπάκια.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Στα πλαίσια της προαγωγής της αξίας της άθλησης θα

πραγματοποιηθούν από το Γυμναστήριο “MIND YOUR BODY” αθλητικές δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
Μια δράση ευαισθητοποίησης για την παχυσαρκία από το ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ και την ΙΜΕΡΟΕΣΣΑ.

ΗΜΕΡΑ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ
Οι σπουδαστές του ΙΕΚ ΑΚΜΗ θα πραγματοποιούν μετρήσεις σακχάρου, ενώ η Σχολή Ζαχαροπλαστικής θα φτιάχνει «κεράσματα» για διαβητικούς.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
Παιχνίδι στην πλατεία, με διαδρομές εμποδίων, στεφάνια και δοκούς ισορροπίας. Μαθαίνουμε να ξεπερνάμε τα εμπόδια και να βάζουμε καλάθια! Ζωγραφίζουμε σε ένα μεγάλο ρολό, με πινέλα, σφουγγάρια αλλά και με τα χέρια! Συμμετέχουμε σε αισθητικοκινητικό παιχνίδι αλληλεπίδρασης βασισμένο στην κινησιοπαιδαγωγική μέθοδο Sherborne. Δημιουργούμε σχέσεις με τους συμμετέχοντες, συνειδητοποιούμε τον εαυτό μας και τον χώρο στον οποίο βρισκόμαστε και κινούμαστε. Τη δράση οργανώνουν οι εκπαιδευτές του Κέντρου Ημέρας ΧΑΡΑ ΙΙ με τη συμμετοχή των ωφελούμενων του Κέντρου. Οι ωφελούμενοι και εκπαιδευτές του Κέντρου Ημέρας ΧΑΡΑ Ι σε συνεργασία με εκπαιδευτές του οικοτροφείου «Ελευθερία» θα στήσουν σταθμούς με παιχνίδια ρίψης στόχου, bowling όπου η μπάλα θα τοποθετηθεί σε αερόστατο, βαζάκια θα ανοίξουν για να αναπτυχθούν αισθητηριακές δραστηριότητες, ζωγραφική με διάφορα υλικά, βόλαι καθιστών αθλητών και ξύλινα επιτραπέζια.

Bubble-land:
Παιδική γωνιά διασκέδασης καθημερινά.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 11/5
Π Ρ Ω Ι
9:30 - 13:30 Αιμοδοσία
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α
18.30 Σας περιμένουμε μικρούς και μεγάλους για να γίνουμε η πιο ζωντανή, κεφάτη και διασκεδαστική παρέα, χορεύοντας Zumba και μοιράζοντας χαμόγελα με Zumba instructor, την Νατάσα Αλεξάνδρου!

20:00 ΕΓΚΑΙΝΙΑ
Σύντομος χαιρετισμός από τους εκπροσώπους των φορέων και επίσημη έναρξη των εκδηλώσεων.

ΚΥΡΙΑΚΗ 12/5 ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ
Π Ρ Ω Ι
9:30 - 13:30 Αιμοδοσία
11:00 - 13:00 Face painting (Νεανική Αρωγή).
11:00 - 13:00 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΠΟΡΤΑ. Σε έναν υπέροχο διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία της Λάρισας, εν όψει της γιορτής της Μητέρας η ομάδα της Δημιουργικής Πόρτας θα υποδεχτεί τους μικρούς μας φίλους, για να φιλοτεχνήσουν έναν υπέροχο καθρέφτη δώρο για την μαμούλα τους. Για να μπορέσουν να φτάσουν εκεί, θα πρέπει να λύσουν γρίφους και να πετύχουν στόχους.
12:00 - 14:00 Μάγος για να διασκεδάσει τα παιδιά (Νεανική Αρωγή).
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α
18:00 - 20:30 Το Magic Castle Entertainment θα είναι μαζί μας με ένα διαδραστικό πρόγραμμα μαγικών όπου τα παιδιά συμμετέχουν ως βοηθοί μάγου ενώ την σκυτάλη παίρνει ο Ανιματέρ με πολλά παιχνίδια και ... Σαπουνόφρουσκες.
19:00 - 21:00 Δράση, Ρωτήστε το γιατρό σας: Γαστρεντερολογική Κλινική ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.
20:30 Το Κοινωνικό Εθελοντικό Δίκτυο «Κανείς Μόνος» σε συνεργασία με το Εργαστήρι Ζωής θα πραγματοποιήσει δράση με θέμα: «Τραγουδάμε... Δίχως Φόβο», στο πλαίσιο της εκστρατείας ευαισθητοποίησης για την Εξάλειψη της Βίας Κατά των Γυναικών. Το Φουστάνι Εκείνης που Λείπει - «το κόκκινο φόρεμα» που δημιουργήθηκε από το #Κανείς_Μόνος, θα είναι το κεντρικό σύμβολο και όλη η Λάρισα ενωμένη θα φωνάζει «ΟΧΙ!» στη βία κατά των γυναικών.

ΔΕΥΤΕΡΑ 13/5
Π Ρ Ω Ι
9:30 - 13:30 Αιμοδοσία
10:00 - 13:00 Δράσεις μαγειρικής (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α
17:30 - 21:00 Κατασκευή φυτολογίου από το τμήμα θερμοκηπίου (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).
19:00 - 21:00 Δράση, Ρωτήστε το γιατρό σας: Ουρολογική Κλινική ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.

ΤΡΙΤΗ 14/5
Π Ρ Ω Ι
9:30 - 13:30 Αιμοδοσία
10:00 - 13:00 Δράσεις μαγειρικής (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α
17:30 - 21:00 Διακόσμηση ξύλινων καρδιών από το τμήμα ξυλουργείου (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).

ΤΕΤΑΡΤΗ 15/5
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α
17:30 - 21:00 Κατασκευή καρτών με αιμορμή την ημέρα οικογένειας (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).
19:00 - 21:00 Δράση, Ρωτήστε το γιατρό σας: Κέντρο Μαστού ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.
20:00 Χοροκινητική Δράση «το τερπνόν μετά του ωφελίμου» από τους ωφελούμενους της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου ALZHEIMER και Συναφών Διαταραχών.

ΠΕΜΠΤΗ 16/5
Π Ρ Ω Ι
10:00 - 12:00 Mind your body – γυμναστική με σχολεία. Δράση για την προώθηση της αξίας της σωματικής άσκησης με δυνατή μουσική στην εξέδρα της κεντρικής πλατείας.
10:00 - 13:00 Δράσεις μαγειρικής (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).
10:00 - 13:00 Δράση ευαισθητοποίησης για την παχυσαρκία από το ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ και την ΙΜΕΡΟΕΣΣΑ.
12:00 Επίδειξη α' βοηθειών από τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό.
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α
17:00 - 19:00 Παιχνίδι στην πλατεία, με διαδρομές εμποδίων, στεφάνια και δοκούς ισορροπίας. Ζωγραφίζουμε σε ένα μεγάλο ρολό, με πινέλα, σφουγγάρια αλλά και με τα χέρια! (Σύλλογος Ατόμων με Αυτισμό).
17:30 - 21:00 Διακόσμηση κεριών από το τμήμα κηροπλαστείου (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).
19:00 - 21:00 Δράση, Ρωτήστε το γιατρό σας: Καρδιολογική Κλινική ΙΑΣΩ Θεσσαλίας.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/5
Π Ρ Ω Ι
10:00 - 12:00 Mind your body – γυμναστική με σχολεία. Δράση για την προώθηση της αξίας της σωματικής άσκησης με δυνατή μουσική στην εξέδρα της κεντρικής πλατείας.
10:00 - 13:00 Δράσεις μαγειρικής (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).
10:00 - 12:00 Παιχνίδια ρίψης στόχου, bowling, η μπάλα θα τοποθετηθεί σε αερόστατο, βαζάκια θα ανοίξουν για να αναπτυχθούν αισθητηριακές δραστηριότητες, ζωγραφική με διάφορα υλικά, βόλαι καθιστών αθλητών και ξύλινα επιτραπέζια. (Σύλλογος Ατόμων με Αυτισμό).
11:30 Δράσεις μαγειρικής από το ΙΕΚ ΑΚΜΗ.
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α
17:30 - 21:00 Κατασκευές με καπάκια (Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας).

