

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



### ΕΝΑΡΞΗ ΝΕΩΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΠΡΟΝΟΗ» ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ-ΕΟΠΑΕ ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

Το Κέντρο Πρόληψης «**Προνόη**», συνεχίζει τις παρεμβάσεις για γονείς που αποσκοπούν στην ενίσχυση των παραγόντων που φαίνεται να λειτουργούν προστατευτικά για την οικογενειακή συνοχή και την επικοινωνία.

#### 1. ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ «ΦΡΟΝΤΙΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΩΡΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΩ» (ΠΡΩΙΝΗ & ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΟΜΑΔΑ)

**Στόχος του** είναι η ενδυνάμωση των γονέων και η ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας μέσα από την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των γονέων στην αξία και την σημασία της αυτοφροντίδας αλλά και στις δεξιότητες της αυτοεκτίμησης, της επικοινωνίας και της οριοθέτησης.

#### **Μέσα από το σεμινάριο οι γονείς θα μπορέσουν:**

- ✓ Να εκπαιδευτούν σε τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας
  - ✓ Να ενδυναμωθεί η αυτοεκτίμηση τους στο γονεϊκό τους ρόλο
  - ✓ Να μειωθεί το γονικό στρες και η γονεϊκή εξουθένωση
  - ✓ Να κατανοήσουν την αξία της αυτοφροντίδας
  - ✓ Να ενισχυθούν στο να θέτουν αποτελεσματικά και υγιή όρια μέσα στην οικογένεια
  - ✓ Να μπουν στην διαδικασία να στοχοθετήσουν, να σχεδιάσουν και υλοποιήσουν αλλαγές που θα τους φέρουν πιο κοντά στην οικογένεια που ονειρεύονται.
- Α. Πρωινή ομάδα: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ!(ΔΗΛΟΥ 10 ΚΗΦΙΣΙΑ 14562-1<sup>ος</sup> όροφος)**

Η πρωινή ομάδα θα ολοκληρωθεί σε 4 συναντήσεις **κάθε ΤΕΤΑΡΤΗ 10:30 – 12:30** και θα ξεκινήσει την **ΤΕΤΑΡΤΗ 06/05/2026**.

Ηλεκτρονική Δήλωση συμμετοχής:

**Σύνδεσμος** δήλωσης συμμετοχής για **πρωινή ομάδα γονέων** με θέμα: **“Φροντίζομαι για να Μπορώ Να Φροντίσω”- Μάρτιος 2026**  
<https://forms.gle/ErAeN7Jbn1RyXoGYA>

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

---

### **Β. Απογευματινή ομάδα: ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ!(ΔΗΛΟΥ 10 ΚΗΦΙΣΙΑ 14562- 1<sup>ος</sup> όροφος)**

Η απογευματινή ομάδα θα ολοκληρωθεί επίσης σε 4 συναντήσεις **κάθε ΤΕΤΑΡΤΗ 18:00 – 20:00** και θα ξεκινήσει την **ΤΕΤΑΡΤΗ 06/05/2026**.

**Ηλεκτρονική Δήλωση συμμετοχής:**

**Σύνδεσμος** δήλωσης συμμετοχής για **απογευματινή ομάδα γονέων** με θέμα: **“Φροντίζομαι για να Μπορώ Να Φροντίσω”- Μάρτιος 2026**  
<https://forms.gle/PQXK7wsqp9odULMe7>

**Δήλωση συμμετοχών:** Οι αιτήσεις υποβάλλονται **ηλεκτρονικά**, με τη συμπλήρωση της αίτησης **στον παραπάνω σύνδεσμο** μέχρι την Πέμπτη 30 Απριλίου 2026.

**Η συμμετοχή είναι δωρεάν, θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και εντοπιότητας για τους δημότες Κηφισιάς , Ερυθραίας ,Εκάλης και για όσους γονείς δεν έχουν ξαναπαρακολουθήσει ομάδα γονέων στο ΚΠ ΠΡΟΝΟΗ.**

**Συντονίστρια Ομάδας:** κα Διονυσία Γιαννοπούλου, Κοινωνική Λειτουργός, Οικογενειακή Σύμβουλος – Σύμβουλος Ζεύγους.