



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤ.ΕΛΛΑΔΟΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΚΤΙΟΥ-ΒΟΝΙΤΣΑΣ

Βόνιτσα, 27/06/2024



ΤΑΧ.Δ/ΝΣΗ: ΒΟΝΙΤΣΑ
ΤΑΧ.ΚΩΔΙΚΑΣ: 30002
ΤΗΛΕΦΩΝΟ/FAX:26430 23153
E-MAIL: kentrokoinothtas.aktiovonitsa@gmail.com
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ: ΑΝΝΑ ΠΕΠΠΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ: ΕΛΕΝΗ ΔΑΣΚΑΛΟΥ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ: ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΚΩΤΣΗ

ΘΕΜΑ: Πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος για την δημιουργία *Ομάδας Διαχείρισης Άγχους* για ενήλικες

Το Κέντρο Κοινότητας του Δήμου Ακτίου- Βόνιτσας με χαρά σας προσκαλεί στην δημιουργία *Ομάδας Διαχείρισης Άγχους* ενηλίκων. Οι άνθρωποι συχνά αναζητούν μέσα από την συμμετοχή τους σε ομάδες (φιλικές, συγγενικές, κοινωνικές) ανακούφιση, υποστήριξη ή/ και νέες ιδέες, προκειμένου να αντιμετωπίσουν μία δύσκολη κατάσταση. Σκοπός της ομάδας είναι η επαφή των μελών με το άγχος και την αντιμετώπισή του μέσα από ένα νέο, συλλογικό βίωμα.

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την δυνατότητα να μοιραστούν, να αναστοχαστούν, αλλά και να δημιουργήσουν νέες εμπειρίες που σχετίζονται με το άγχος, την έκφραση, αλλά και την διαχείρισή του. Η ομάδα θα αποτελείται από 6 έως 8 μέλη, ενώ θα είναι δια ζώσης και «κλειστή»- δηλαδή δεν θα υπάρχει δυνατότητα ένταξης νέων μελών μετά την πρώτη συνάντηση. Θα πραγματοποιηθούν 6 συναντήσεις στο χώρο του Κέντρου Κοινότητας, από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο, με συχνότητα ανά 3 εβδομάδες (κατά προσέγγιση). Οι μέρες θα είναι Δευτέρα ή Τετάρτη και η διάρκεια θα είναι 1 ώρα και 30 λεπτά. **Ενδεικτικά**, οι ημερομηνίες θα είναι:

1^η Συνάντηση → 15 ή 17 Ιουλίου 2024

2^η Συνάντηση → 31 Ιουλίου ή 5 Αυγούστου 2024

3^η Συνάντηση → 28 Αυγούστου ή 4 Σεπτεμβρίου 2024

4^η Συνάντηση → 23 ή 25 Σεπτεμβρίου 2024

5^η Συνάντηση → 7 ή 9 Οκτωβρίου 2024

6^η Συνάντηση → 21 ή 23 Οκτωβρίου 2024

Ωστόσο, οι ακριβείς μέρες και ώρες θα διαμορφωθούν ανάλογα με την συμμετοχή και την διαθεσιμότητα, αν και εφόσον δημιουργηθεί ομάδα.

Λεδομένου ότι η δημιουργία και διατήρηση μίας ομάδας αποτελεί θέμα συνέπειας και δέσμευσης, παρακαλούνται όσοι επιλέξουν να συμμετέχουν, να γνωρίζουν ότι θα είναι διαθέσιμοι να δεσμευτούν στις παραπάνω ημερομηνίες.

Για πληροφορίες και εκδήλωση συμμετοχής, οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να προσέλθουν στο Κέντρο Κοινότητας, προκειμένου να συμπληρώσουν αίτηση με τα στοιχεία τους, **από τις 27 Ιουνίου έως τις 11 Ιουλίου.**

Με εκτίμηση

Η ψυχολόγος του Κέντρου Κοινότητας

Κώτση Χριστιάνα