

**ΔΗΜΟΣ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ, ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΔΗΜΟΥ ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΥ
Τηλ 28340 20419**

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Η ευγνωμοσύνη είναι ένα ισχυρό συναίσθημα που μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ευημερία μας, ενισχύοντας τις σχέσεις μας, την ψυχική και σωματική υγεία μας και γενικότερα την ποιότητα ζωής μας. Αποτελεί μια δύναμη αλλαγής που φέρνει εμάς και τους γύρω μας πιο κοντά σε μία ζωή γεμάτη νόημα, πληρότητα και ευτυχία.

Στα πλαίσια της λειτουργίας της ομάδας **Προσωπικής Ανάπτυξης του ΚΑΠΗ Δ. Μυλοποτάμου** και κατά την δεύτερη συνάντησή της, πραγματοποιήθηκε βιωματικό εργαστήριο με θέμα «**Πως να ζεις με ευγνωμοσύνη**», το πρωί της



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**



Τετάρτης 12 Νοεμβρίου στην αίθουσα εκδηλώσεων των κοινωνικών Δομών του Δήμου.

Με συντονίστριες το προσωπικό του Κέντρου Κοινότητας Δ.Μυλοποτάμου κα.Παναγιώτου Χριστιάνα, Ψυχολόγο και κα. Καλλιγιάννη Μαρία, Κοινωνική Λειτουργό, τα μέλη της ομάδας είχαν την δυνατότητα να ενημερωθούν αρχικά για την έννοια της ευγνωμοσύνης, τα οφέλη της στην ψυχική υγεία και τους τρόπους μέσα από τους οποίους μπορούν να την καλλιεργήσουν ως στάση ζωής στην καθημερινότητα τους. Στη συνέχεια ακολούθησε συζήτηση σχετική γύρω από το θέμα και τα μέλη της ομάδας του ΚΑΠΗ δημιούργησαν και διακόσμησαν το δικό τους **Δέντρο της Ευγνωμοσύνης**, ένα δέντρο που αναγράφει στα φύλλα του λόγους για τους οποίους είναι ευγνώμονες στη ζωή τους.

Η λειτουργία της ομάδας που υλοποιείται σε συνεργασία του ΚΑΠΗ με το Κέντρο Κοινότητας αποσκοπεί στην προαγωγή της ψυχικής υγείας μέσα από για την ενδυνάμωση, την επικοινωνία και την συναισθηματική σύνδεση των μελών της τρίτης ηλικίας.

Θα ακολουθήσουν και άλλες συναντήσεις της ομάδας με διαφορετική θεματολογία το επόμενο διάστημα, σε ημερομηνίες και ώρες που θα ανακοινωθούν. Υπενθυμίζεται ότι το Κέντρο Κοινότητας Δ. Μυλοποτάμου χρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο+ (ΕΚΤ+) στο Πλαίσιο του Προγράμματος «ΚΡΗΤΗ» του ΕΣΠΑ 2021-2027. Τηλέφωνο επικοινωνίας : **2834020419**

e-mail: kentrokoinotitas.milopotamou1@gmail.com



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**



