

παιχνίδι



Παγκόσμια Ημέρα
Ηλικιωμένων

θέατρο

χορός

Το παιδί που κρύβουμε μέσα μας

φροντίδα
υγείας

τραγούδι

Γιατί η χαρά, η δημιουργία
και η αγάπη δεν έχουν ηλικία



Τρίτη 29 Σεπτεμβρίου 2026



10:00 - 12:00



Σπίτι Πολιτισμού
Πλατεία Μικρασιατών

Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων

Με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας της Τρίτης Ηλικίας, η Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ρεθύμνης και η Αντιδήμαρχος Κοινωνικής Πολιτικής Δρ. Άννα Ελευθεριάδου Γκίκα σας προσκαλούν σε μια εκδήλωση που αποσκοπεί στην προαγωγή της ενεργούς και υγιούς γήρανσης και στην ανάπτυξη διαγενεακών δεσμών μέσα από βιωματικές δραστηριότητες. Ο τίτλος της είναι:

«Το παιδί που κρύβουμε μέσα μας»

Γιατί η χαρά, η δημιουργία και η αγάπη δεν έχουν ηλικία.



Τρίτη 29 Σεπτεμβρίου 2026



10:00 – 12:00



Σπίτι Πολιτισμού
Πλατεία Μικρασιατών

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

10:00–10:10

Υποδοχή – Έναρξη

- Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων.
- Σύντομη παρουσίαση του σκοπού και των στόχων της δράσης.
- Παρουσίαση της θεματικής: η χαρά, η δημιουργία και η συμμετοχή δεν έχουν ηλικία.

10:00–12:00

Γωνιά Πρόληψης & Φροντίδας Υγείας

- Μέτρηση αρτηριακής πίεσης, σακχάρου και οξυμετρίας.
- Ενημέρωση και συμβουλές για την υγιή γήρανση.
- Οδηγίες για σωστή διατροφή και καθημερινή φροντίδα.
- Συμβουλές πρόληψης πτώσεων και ασφαλούς κίνησης.
- Η γωνιά λειτουργεί παράλληλα με το κεντρικό πρόγραμμα και είναι διαθέσιμη στους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

10:10–11:15

Διαγενεακή Δράση «Γενιές που παίζουν μαζί»

- Θεατρική δράση «Σούπερ παππούδες και γιαγιάδες σε δράση»: ο σκηνοθέτης Θωμάς Καντιφές διασκεύαζει και παρουσιάζει αγαπημένα παιδικά παραμύθια με τη συμμετοχή μελών των ΚΑΠΗ και του ΚΗΦΗ.
- Χορωδία κίνησης και έκφρασης με τη συμμετοχή της χορωδίας του ΚΗΦΗ «Πάμε σαν Άλλοτε» και ατόμων από τον Σύλλογο Γονέων και Φίλων Ατόμων με Αυτισμό Ρεθύμνου. Τραγούδια: «Μη μιλάς άλλο για αγάπη» και «Υπάρχουν χέρια».
- Δημιουργική δραστηριότητα και παιχνίδια συνεργασίας με κοινή συμμετοχή παιδιών και ηλικιωμένων: μπάσκετ με μπαλάκια – κρίκοι στον κώνο – bowling με μπουκάλια – κρατάμε τα μπαλόνια στον αέρα – μάντεψε τι κάνω – το ζάρι του γέλιου.
- Αναβίωση παραδοσιακών παιχνιδιών από την Ματίνα Αρβανίτη με τη συμμετοχή όλων των ηλικιών: Μήλα – Κουτσό – Αγάλματα (ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα).

11:15–11:50

Κίνηση για Όλους

- Flash Mob με τη συμμετοχή της σχολής χορού Δρυγιαννάκη.
- Ήπιες μορφές άσκησης για όλες τις ηλικίες από τους γυμναστές του Δήμου Ρεθύμνης.
- Κοινός χορός μικρών και μεγάλων.

11:50–12:00

Κλείσιμο – «Τραγουδάμε μαζί»

- Η εκδήλωση ολοκληρώνεται με κοινή μουσική και τραγούδι από τα μέλη των ΚΑΠΗ και του ΚΗΦΗ, τους μαθητές του Δημοτικού και τα παιδιά του Συλλόγου Γονέων και Φίλων Ατόμων με Αυτισμό Ρεθύμνου.
- Τραγούδι: «Άσπρα καράβια τα όνειρά μας».
- Κοινό μήνυμα: συνεργασία, αποδοχή, συμπερίληψη και σύνδεση των γενεών.

«Συμμετοχή Αγάπης»

Μέσα από τη δημιουργικότητά τους, τα παιδιά των ΚΔΑΠ προσφέρουν τις ζωγραφιές τους ως ένα ξεχωριστό δώρο για τη γιορτή των ηλικιωμένων.

Η δράση προάγει την πρόληψη, την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση και την ενεργό συμμετοχή των ηλικιωμένων στην κοινωνική ζωή. Παράλληλα, ενισχύει τη συμπερίληψη και την αλληλεγγύη, δημιουργώντας έναν κοινό χώρο όπου παιδιά, ηλικιωμένοι και άτομα με διαφορετικές ανάγκες συναντιούνται, συνεργάζονται, δημιουργούν και μοιράζονται τη χαρά.

«Τα χρόνια μεγαλώνουν τη ζωή μας, αλλά η χαρά κρατά πάντα την καρδιά νέα.»



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

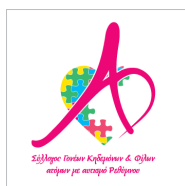
«Το παιδί που κρύβουμε μέσα μας»

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Διεύθυνση Κοινωνικών
Υπηρεσιών
Δήμου Ρεθύμνης

ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



Σύλλογος Γονέων και Φίλων
Ατόμων με Αυτισμό Ρεθύμνου



1ο Πειραματικό Δημοτικό
Σχολείο Δήμου Ρεθύμνης



Κέντρα Δημιουργικής
Απασχόλησης Παιδιών



Σχολή Χορού
Ιωάννα Δρυγιαννάκη



Περιφερειακό Τμήμα Ρεθύμνου
Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού

Γραφείο Παλιάς Πόλης Ρεθύμνου
Αρχαιολόγος κ. Ματίνα Αρβανίτη