



ΚΑΛΛΙΜΑΝΟΠΟΥΛΕΙΟ  
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ  
ΔΙΑΚΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

# ΓΤΟΡΧΗ

στα γηρατειά

στις ρίζες της ζωής μας

Διαβάστε

Περιεχόμενα

σελίδα 1

Με λαμπρότητα ο εορτασμός στον Ιερό Ναό Αγίου Αθανασίου

σελίδα 2

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας

σελίδα 2

Δραστήριος και γεμάτος όρεξη για ζωή!

σελίδα 2

Πάντα ζωντανή η μνήμη της

σελίδα 3

Γιορτάσαμε την Τσικνοπέμπτη

σελίδα 4

Δωρεές

σελίδα 4

Η μεσογειακή διατροφή κάνει καλό στον εγκέφαλο των ηλικιωμένων

ΣΤΟΡΓΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΚΩΔΙΚΟΣ: 7737

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ & ΑΙΓΙΑΛΕΙΑΣ

## Με λαμπρότητα ο εορτασμός στον Ιερό Ναό Αγίου Αθανασίου



**Μ**ε κατανύξη τελέσθηκε στις 18 Ιανουαρίου ο εορτασμός του Ιερού Ναού Αγίου Αθανασίου που στεγάζεται στη Νέα Μονάδα μας. Στο τέλος της ακολουθίας τελέστηκε αρτο-

κλασία. Προσφέρθηκαν μέσα στο ίδρυμα καφές και γλυκίσματα με την φροντίδα του προσωπικού της Νέας Μονάδας. Οι επισκέπτες ήταν αρκετοί και κράτησαν λίγη συντροφιά στους περιθαλπούμενους του ιδρύματος.



# Κοπή πρωτοχρονιατικής πίτας

Μια πολύ όμορφη πρωτοβουλία πήραν οι κυρίες του κύκλου Πνευματικής Συμμελέτης της ενορίας Κοιμήσεως Θεοτόκου Καλαβρύτων: Έκοψαν την πρωτοχρονιατική πίτα στο Καλλιμανοπούλειο Εκκλησιαστικό Διακονικό Κέντρο. Παράλληλα, ενίσχυσαν οικονομικά το ίδρυμα και διασκέδασαν κρατώντας συντροφιά τους ηλικιωμένους. Τυχερή για φέτος κερδίζοντας το φλουρί ήταν η κ. Λυκουργιώτη Ειρήνη. Της ευχόμαστε πάντα τυχερή με υγεία!



## Δραστήριος και γεμάτος όρεξη για ζωή!



Ο κ. Ανδρέας Τσαγκαράκης είναι 91 ετών και μας έχει έρθει από το Ξυλόκαστρο. Είναι ένας άνθρωπος με δύναμη ψυχής παρά τα προβλήματά του και αψηφά το προχωρημένο της ηλικίας του. Κάθε μέρα μετά το πρωινό του, κατεβαίνει στον προαύλιο χώρο του ιδρύματος και ασχολείται με ότι αντέχουν τα χέρια του, σκάβει, ποτίζει, σκαλίζει τα λουλούδια! Ο κ. Ανδρέας μας δίνει μαθήματα ζωής, δεν τα έχει παρατήσει ακόμα!

## Πάντα ζωντανή η μνήμη της

Μπορεί να πέρασαν σχεδόν δύο χρόνια από τη στιγμή που αποδήμησε εις Κύριον ένας δικός μας άνθρωπος, η Χρυσσαγή Αγγελικοπούλου. Ωστόσο η μνήμη της παραμένει πάντα ζωντανή και η απουσία της είναι ιδιαίτερα αισθητή. Υπήρξε εθελόντρια του ιδρύματος από το 1989 έως το 2015. Μια πιστή εθελόντρια που αφοσιώθηκε στους ηλικιωμένους και σκόρπισε απλόχερα την αγάπη και την καλοσύνη της τόσο στους περιθαλπόμενους του ιδρύματος όσο και στο προσωπικό. Ήταν ένας άνθρωπος με δύναμη ψυχής.







Την τσικνοπέμπτη ο καιρός ήταν σύμμαχός μας, οι περιθαλπόμενοι και το προσωπικό και στις δύο μονάδες απόλαυσαν την ηλιόλουστη μέρα και τα εδέσματα με μεγάλη χαρά! Να είμαστε καλά και του χρόνου!



# Δωρεές

**Δωρεά χρημάτων:** Παρασκευή Τσάμη, Αντώνης Ηλίας Τάγαρης, Μπίρμπας Παναγιώτης, Κουτρουμάνης Λάμπρος, π.Μαντζουράνης Ανδρέας, Γεωργουλόπουλος Ιωάννης, Δημητρακοπούλου Πανδώρα, Κορφοξυλιώτης Παναγιώτης, C. Kallionis, Παναγόπουλος Δημήτριος, Γεώργιος-Βίβιαν Στεφάνου Σταθούλια

**Δωρεά ρουχισμού:** Γιανακαριου Παναγιώτα, Αναστασόπουλος Χαράλαμπος από Κλειτορία

**Δωρεά τροφίμων:** Σιάτος Ευάγγελος

**Δωρεά εξοπλισμού:** Σπυρόπουλος Γεώργιος από Κέρτεζη, Μαντζουράνη από Φλάμπουρα, Μαγγαφός Νικόλαος

**Δωρεά φαρμάκων:** Κουτρομπή Ελένη, Κραστικοί Καλαβρύτων

## Η μεσογειακή διατροφή κάνει καλό στον εγκέφαλο των ηλικιωμένων



Οι ηλικιωμένοι που κάνουν **μεσογειακή διατροφή** διατηρούν τον εγκέφαλο τους υγιή σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο **Neurology**. Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Εδιμβούργου, με επικεφαλής τη Δρ Μισέλ Λουτσιάνο, παρακολούθησαν επί χρόνια σχεδόν 1.000 ανθρώπους περίπου 70 ετών που δεν έπασχαν από άνοια, αναλύοντας τις επιπτώσεις της διατροφής στον εγκέφαλό τους. Στις ηλικίες των 70, 73 και 76 ετών, ο **εγκέφαλος** των συμμετεχόντων εξετάστηκε διαδοχικά με μαγνητικές τομογραφίες.

Όσο λιγότερο ακολουθούσε κανείς τη μεσογειακή διατροφή, τόσο πιθανότερο ήταν να χάσει στην πορεία μεγαλύτερο εγκεφαλικό όγκο. Και αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και το αν το άτομο είχε χρόνιες παθήσεις (διαβήτης, υπέρταση κ.α.). Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι η ποσότητα της κατανάλωσης ψαριών δεν σχετίστηκε με αλλαγές στον εγκέφαλο, αντίθετα με ό,τι είχαν συμπεράνει άλλες μελέτες στο παρελθόν. «Καθώς γερνάμε, ο εγκέφαλός μας συρρικνώνεται και χάνουμε εγκεφαλικά κύτταρα, κάτι που μπορεί να επηρεά-

σει αρνητικά τη μάθηση και τη μνήμη. Η μελέτη έρχεται να προστεθεί σε άλλες που δείχνουν ότι η μεσογειακή διατροφή έχει θετική επίπτωση στην υγεία του εγκεφάλου», εξηγεί η Δρ Λουτσιάνο. Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει άφθονες ποσότητες φρούτων, λαχανικών, ελαιόλαδου, οσπρίων και πλήρων δημητριακών, μέτριες ποσότητες ψαριών, γαλακτοκομικών και κρασιού, καθώς επίσης σχετικά περιορισμένες ποσότητες κόκκινου κρέατος και πουλερικών.

*Μαίρη Μπιμπή*

**Πηγή: health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ**  
**(φωτό: φωτο ηλικιωμένη)**