

Η ελληνική παροιμία είναι σημαντική για μένα.  
Βοηθάω τους ανθρώπους ακούγοντας τις ιστορίες τους.  
Έχω κυψέλες και συλλέγω γνήσιο μέλι.  
Εγώ πιστεύω ότι όλες οι θρησκείες είναι ίδιες.  
Έχω παίξει σε όλες τις θέσεις στο ποδόσφαιρο.  
Πιστεύω ότι η Αυστραλία είναι η καλύτερη χώρα.  
Λυπήθηκα όταν πέθανε η αδελφή μου και που δεν μπόρεσα να πάω στην κηδεία της.  
Άλλαξα οριστικά όταν έπαθα ατύχημα σε οικοδομή.

# Υπάρχω. Γνωρίστε με.

Illias

**Αν ποτέ χρειαστείτε φροντίδα ηλικιωμένων, κοιτάξτε να βεβαιωθείτε ότι όχι μόνο σε βλέπουν ότι υπάρχουν, αλλά και ότι σε γνωρίζουν.**

Όσο γερνάμε, μερικοί βλέπουν μόνο τις ρυτίδες και τα γκρίζα μαλλιά παρά τις ιστορίες, τα αισθήματα, τις πεποιθήσεις και εμπειρίες που μας κάνουν αυτούς που είμαστε. Όταν είναι να επιλέξετε την κατάλληλη φροντίδα ηλικιωμένων σημασία έχει να βρείτε κάποιο οργανισμό που θα δει πέρα από την επιφάνεια και θα κοιτάξει να σας γνωρίσει – να γνωρίσει τι είναι αυτό που σας δίνει σκοπό στη ζωή, να γνωρίσει τι πιστεύετε και τι σας συνδέει με τη ζωή.

**Υπάρχω. Γνωρίστε με.**

Για να μάθετε περισσότερα καλέστε το  
1800 618 107 Δευτέρα έως Παρασκευή ή δείτε  
το [www.seemeknowme.org.au](http://www.seemeknowme.org.au)

 **Meaningful Ageing**  
AUSTRALIA

Ήμουν επαγγελματίας μοδίστρα για πολλά χρόνια.

Μ' αρέσει που οι γυναίκες παίζουν φούτμπολ.

Άλλαξα οριστικά όταν ο άντρας μου έπαθε ατύχημα. Αναγκάστηκα να δουλέψω και να κοιτάξω την οικογένειά μου.

Μ' αρέσει να χρησιμοποιώ το Facebook για να είμαι συνδεδεμένη.

Μ' αρέσει να παίζω πασιέντζα στο τηλέφωνό μου.

Περπατώ στη θάλασσα και πηγαίνω για ψάρεμα στην αποβάθρα.

Μαγειρεύω για πολλά άτομα στο κοινωνικό κέντρο.

Πιστεύω στον Θεό, η πίστη μου είναι το πιο σπουδαίο.

# Υπάρχω. Γνωρίστε με.

Paula

**Αν ποτέ χρειαστείτε φροντίδα ηλικιωμένων, κοιτάξτε να βεβαιωθείτε ότι όχι μόνο σε βλέπουν ότι υπάρχουν, αλλά και ότι σε γνωρίζουν.**

Όσο γερνάμε, μερικοί βλέπουν μόνο τις ρυτίδες και τα γκρίζα μαλλιά παρά τις ιστορίες, τα αισθήματα, τις πεποιθήσεις και εμπειρίες που μας κάνουν αυτούς που είμαστε. Όταν είναι να επιλέξετε την κατάλληλη φροντίδα ηλικιωμένων σημασία έχει να βρείτε κάποιον οργανισμό που θα δει πέρα από την επιφάνεια και θα κοιτάξει να σας γνωρίσει – να γνωρίσει τι είναι αυτό που σας δίνει σκοπό στη ζωή, να γνωρίσει τι πιστεύετε και τι σας συνδέει με τη ζωή.

**Υπάρχω. Γνωρίστε με.**

Για να μάθετε περισσότερα καλέστε το **1800 618 107** Δευτέρα έως Παρασκευή ή δείτε το **[www.seemeknowme.org.au](http://www.seemeknowme.org.au)**

 **Meaningful Ageing**  
AUSTRALIA

# Υπάρχω. Γνωρίστε με.

## Για να ανοίγουμε κουβέντα

Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω για να ανοίξετε κουβέντα με συγγενείς και φίλους έτσι ώστε να γνωρίσουν λίγα πράγματα για το ποιος είστε.

1. Μου αρέσει να...
2. Δεν μου αρέσει να μιλάω για...
3. Κάποτε γνώρισα...
4. Γνωρίζω πολλά πράγματα για...
5. Μου αρέσει να μιλάω για...
6. Ενδιαφέρομαι για...
7. Πιστεύω...
8. Μου αρέσει να...
9. Άλλαξα για πάντα όταν...
10. Φοβάμαι...

# Υπάρχω. Γνωρίστε με.

Σκοπός: να κεντρίσουμε τις σκέψεις μας

## Ρωτήστε τον εαυτό σας:

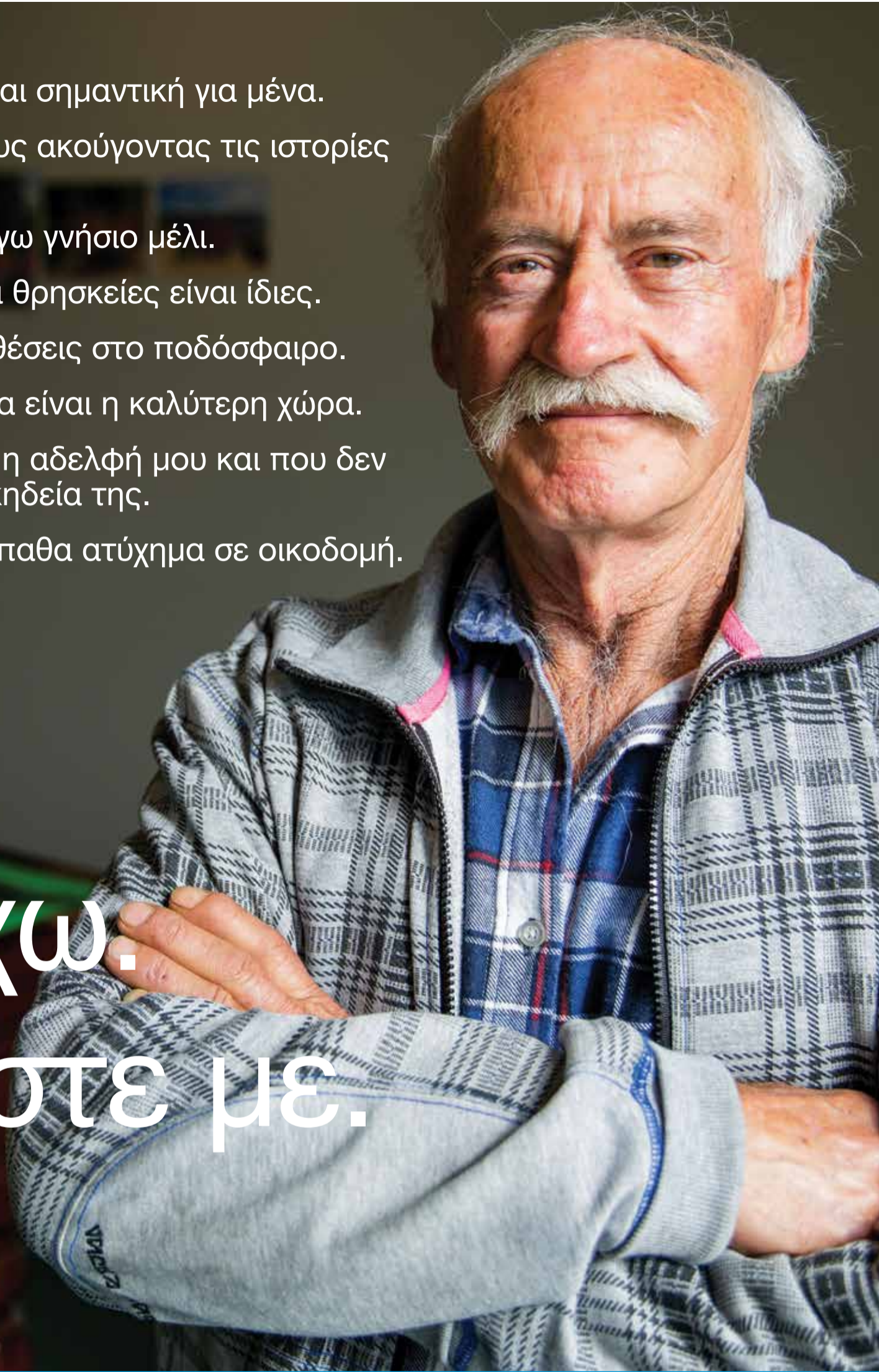
Τι είναι αυτό που με κάνει να σηκωθώ το πρωί;  
(ραντεβού με φίλους, εθελοντισμός, να παλέψω για κάποιον καλό σκοπό, να δημιουργήσω κάτι...)

Τι είναι αυτό που μου φέρνει μια αίσθηση γαλήνης;  
(εγγόνια, να ζω με τιμιότητα, συγχώρεση, τραγούδι...)

Τι έχει διαμορφώσει τη ζωή μου;  
(ποίηση, ο τελικός κυπέλλου του 1986, απεβίωσε το παιδί μου...)

Ποιες τακτικές συνήθειες με κάνουν να νιώθω συνδεδεμένος/η;  
(οικογενειακός δείπνος, πότισμα του κήπου, προσευχή...)

Η ελληνική παροιμία είναι σημαντική για μένα.  
Βοηθάω τους ανθρώπους ακούγοντας τις ιστορίες τους.  
Έχω κυψέλες και συλλέγω γνήσιο μέλι.  
Εγώ πιστεύω ότι όλες οι θρησκείες είναι ίδιες.  
Έχω παίξει σε όλες τις θέσεις στο ποδόσφαιρο.  
Πιστεύω ότι η Αυστραλία είναι η καλύτερη χώρα.  
Λυπήθηκα όταν πέθανε η αδελφή μου και που δεν μπόρεσα να πάω στην κηδεία της.  
Άλλαξα οριστικά όταν έπαθα ατύχημα σε οικοδομή.



# Υπάρχω. Γνωρίστε με.

Ilias

**Αν ποτέ χρειαστείτε φροντίδα ηλικιωμένων, κοιτάξτε να βεβαιωθείτε ότι όχι μόνο σε βλέπουν ότι υπάρχουν, αλλά και ότι σε γνωρίζουν.**

Όσο γερνάμε, μερικοί βλέπουν μόνο τις ρυτίδες και τα γκριζα μαλλιά παρά τις ιστορίες, τα αισθήματα, τις πεποιθήσεις και εμπειρίες που μας κάνουν αυτούς που είμαστε. Όταν είναι να επιλέξετε την κατάλληλη φροντίδα ηλικιωμένων σημασία έχει να βρείτε κάποιο οργανισμό που θα δει πέρα από την επιφάνεια και θα κοιτάξει να σας γνωρίσει – να γνωρίσει τι είναι αυτό που σας δίνει σκοπό στη ζωή, να γνωρίσει τι πιστεύετε και τι σας συνδέει με τη ζωή.

Στο **Meaningful Ageing** πιστεύουμε ότι η φροντίδα ηλικιωμένων πρέπει να καλύπτει όχι μόνο τις καθημερινές ανάγκες αλλά να περιλαμβάνει και τη σύγχρονη πνευματική φροντίδα, που σημαίνει ότι πρέπει να δίνουν προτεραιότητα να γνωρίσουν καλά το κάθε άτομο. Αν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο χρειαστείτε ποτέ φροντίδα ηλικιωμένων, κοιτάξτε να βεβαιωθείτε ότι όχι μόνο σας βλέπουν ότι υπάρχουν, αλλά και ότι σας γνωρίζουν.

**Υπάρχω. Γνωρίστε με.**

Για να μάθετε περισσότερα καλέστε το 1800 618 107  
Δευτέρα έως Παρασκευή ή δείτε το  
[www.seemeknowme.org.au](http://www.seemeknowme.org.au)



Meaningful Ageing  
AUSTRALIA

Έμουν επαγγελματίας μοδίστρα για πολλά χρόνια.

Μ' αρέσει που οι γυναίκες παίζουν φούτμπολ.

Άλλαξα οριστικά όταν ο άντρας μου έπαθε ατύχημα. Αναγκάστηκα να δουλέψω και να κοιτάξω την οικογένειά μου.

Μ' αρέσει να χρησιμοποιώ το Facebook για να είμαι συνδεδεμένη.

Μ' αρέσει να παίζω πασιέντζα στο τηλέφωνό μου.

Περπατώ στη θάλασσα και πηγαίνω για ψάρεμα στην αποβάθρα.

Μαγειρεύω για πολλά άτομα στο κοινωνικό κέντρο.

Πιστεύω στον Θεό, η πίστη μου είναι το πιο σπουδαίο.

# Υπάρχω. Γνωρίστε με.

Paula

**Αν ποτέ χρειαστείτε φροντίδα ηλικιωμένων, κοιτάξτε να βεβαιωθείτε ότι όχι μόνο σε βλέπουν ότι υπάρχουν, αλλά και ότι σε γνωρίζουν.**

Όσο γερνάμε, μερικοί βλέπουν μόνο τις ρυτίδες και τα γκριζα μαλλιά παρά τις ιστορίες, τα αισθήματα, τις πεποιθήσεις και εμπειρίες που μας κάνουν αυτούς που είμαστε. Όταν είναι να επιλέξετε την κατάλληλη φροντίδα ηλικιωμένων σημασία έχει να βρείτε κάποιο οργανισμό που θα δει πέρα από την επιφάνεια και θα κοιτάξει να σας γνωρίσει – να γνωρίσει τι είναι αυτό που σας δίνει σκοπό στη ζωή, να γνωρίσει τι πιστεύετε και τι σας συνδέει με τη ζωή.

Στο **Meaningful Ageing** πιστεύουμε ότι η φροντίδα ηλικιωμένων πρέπει να καλύπτει όχι μόνο τις καθημερινές ανάγκες αλλά να περιλαμβάνει και τη σύγχρονη πνευματική φροντίδα, που σημαίνει ότι πρέπει να δίνουν προτεραιότητα να γνωρίσουν καλά το κάθε άτομο. Αν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο χρειαστείτε ποτέ φροντίδα ηλικιωμένων, κοιτάξτε να βεβαιωθείτε ότι όχι μόνο σας βλέπουν ότι υπάρχουν, αλλά και ότι σας γνωρίζουν.

**Υπάρχω. Γνωρίστε με.**

Για να μάθετε περισσότερα καλέστε το 1800 618 107  
Δευτέρα έως Παρασκευή ή δείτε το  
[www.seemeknowme.org.au](http://www.seemeknowme.org.au)

 **Meaningful Ageing**  
AUSTRALIA

# Υπάρχω. Γνωρίστε με.

## Ερωτήσεις για τις υπηρεσίες Φροντίδας Ηλικιωμένων

Η πνευματικότητα αφορά το νόημα, το σκοπό και τη συναισθηματική συνδεσιμότητα στη ζωή μας. Συνδεσιμότητα με τον εαυτό μας, με άλλους, με τη δημιουργικότητα, τη φύση και κάτι ανώτερο από εμάς. Δεν είναι υποχρεωτικό όμως να έχει θρησκευτική έκφραση.

**Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις για να μάθετε αν η υπηρεσία παροχής φροντίδας ηλικιωμένων έχει λάβει μέτρα έτσι ώστε να καταλαβαίνει και να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Πόσο κατάλληλες είναι οι απαντήσεις των εκπροσώπων της; Πώς αντιδρούν όταν αρχίζετε να κάνετε ερωτήσεις;**

1. Πώς θα με στηρίξετε έτσι ώστε να διατηρήσω τις σχέσεις και τις επαφές μου;
2. Τι κάνετε για να βοηθήσετε μια καλή μετάβαση;
3. Πώς κατανοείτε την πνευματικότητα εδώ;
4. Πώς ενσωματώνεται η πνευματικότητα σε ό,τι προσφέρετε;
5. Τι ευκαιρίες θα έχω να αναλογιστώ τη φήμη που θ' αφήσω μετά τον θάνατό μου;
6. Πώς θα μάθετε από πού πηγάζουν οι ελπίδες μου;
7. Πώς θα στηρίζονται οι πηγές της ελπίδας μου;
8. Ποιος θα είναι στο πλευρό μου αν δυσκολεύομαι;
9. Πόσα διαφορετικά μέλη του προσωπικού θα με φροντίζουν;
10. Είστε μέλος του οργανισμού «Meaningful Ageing Australia» (Γήρανση με Νόημα);