



α.α Δελτίου 6 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2006

ΑΓΑΠΗΣ ΜΕΛΛΟΦΡΟΝ  
“Ο ΑΓ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ”

# ΓΤΟΡΧΗ

στα γηρατειά  
στις ρίζες της ζωής μας

## Διαβάστε Περιεχόμενα

**σελίδα 1**  
Ευχαριστήρια επιστολή από την οικογένεια Β. Οικονόμου

**σελίδα 2**  
Η καθημερινή μας δράση

**σελίδα 3**  
Κυριακή Μαραγκού  
Φιλοξενούμε μια ηρωίδα

**σελίδα 3**  
Φροντίδα και για την κόμμωση των γερόντων

**σελίδα 3**  
Στελέχη της 3Ε  
επισκέπτονται το ίδρυμα

**σελίδα 4**  
Άρθρο του Μητροπολίτη Σηλυβρίας για την τρίτη ηλικία

**ΣΤΟΡΓΗ**  
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ  
ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ & ΑΙΓΙΑΛΙΑΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΒΑΣΕΙ ΝΟΜΟΥ: ΤΖΙΝΑ ΤΣΟΥΚΑΛΑ-ΔΟΓΑΝΗ

# Εγκάρδιες ευχές... κινήτρια δύναμη για το προσωπικό του ιδρύματος

**Δυσάρεστη στιγμή για τους φιλοξενούμενους αλλά και το προσωπικό του ιδρύματος ήταν όταν συνόδωσαν στην τελευταία της κατοικία στο χωριό της την Λαμπρινή Αιγιάλα, τη Βασιλική Οικονόμου που έφυγε, σε ηλικία 103 ετών, από τη μεγάλη οικογένεια των γερόντων του "Αγίου Χαράλαμπος" στις 27 Απριλίου 2006.**

Ο γιός της, κ. Βασίλης Οικονόμου, παρά το πένθος και τον βαθύ πόνο του για την απώλεια της αγαπημένης του μητέρας, δεν παρέλειψε να προσφέρει δώρα στο προσωπικό και να παραθέσει γεύμα στους γέροντες.

Παράλληλα, ευχαρίστησε εγγράφως τη διεύθυνση του ιδρύματος αλλά και το Σεβασμιότατο Μητροπολίτη μας κ. Αμβρόσιο για το θεάρεστο έργο που επιτελείται στον Άγιο Χαράλαμπο και την άποψη συμπεριφορά όλου του προσωπικού. Όπως αναφέρει στην επιστολή του ο κ. Οικονόμου απευθυνόμενος στον Σεβασμιότατο: "Αισθάνομαι μεγάλη υποχρέωση, να εκφράσω τις ευχαριστίες μου για τη φιλοξενία και τη φροντίδα την οποία είχε η Μητέρα μου επί τρία χρόνια στον "Άγιο Χαράλαμπο", τη Στέγη, που εσείς δημιουργήσατε με πολύ Αγάπη. Με την καθοδήγηση και επίβλεψη σας, η στέγη, προσφέρει φροντίδα υψηλού επιπέδου σε δεκάδες ηλικιωμένους και ανήμπορους συνανθρώπους μας.

Σ' εσάς προσωπικά, θα μου επιτρέψετε να εκφράσω τα θερμά και ειλικρινή μου συγχαρητήρια γιατί με την εποπτεία και την καθοδήγησή σας έ-

χει εξασφαλιστεί νοσηλευτικό προσωπικό με επαγγελματική κατάρτιση, απεριόριστη υπομονή, καλοπροαίρετη συμπεριφορά, προθυμία και κυρίως ανθρωπινή ευαισθησία στη φροντίδα των γερόντων. Η φροντίδα στη σίτιση, την ατομική καθαριότητα και υγιεινή είναι συνεχής και πλήρης. Η καθαριότητα επίσης των κύριων και βοηθητικών χώρων εξασφαλίζεται συνεχώς και άψογα από το βοηθητικό προσω-

πική ευαισθησία, απεριόριστη υπομονή και αμέριστο ενδιαφέρον.

Θα ήταν παράλειψη να μην συγχαρούμε και να μην ευχαριστήσουμε το βοηθητικό προσωπικό για την άποψη και συνεχή καθαριότητα..

Η καθοδήγηση του Σεβασμιότατου και η επίβλεψη της Διεύθυνσης πιστεύουμε ότι είναι οι αρχικοί βασικοί παράγοντες της εξαιρετικής λειτουργίας του ιδρύματος στο Θεάρεστο και φι-



Την ευλογία του Μητροπολίτη μας είχε πάρει, λίγες μέρες πριν "φύγει" η αείμνηστη Βασιλική Οικονόμου

πικό, το οποίο δεν παραλείπει να εκφράζει και παρήγορες κουβέντες σε όσους το έχουν ανάγκη. Ευχομαι ο μεγαλοδύναμος Θεός να σας δίνει υγεία και δύναμη να συνεχίσετε για πολλά χρόνια ακόμη, το Φιλάνθρωπο έργο σας και οπωσδήποτε την ποιμαντική σας αποστολή".

Σε άλλη επιστολή προς τη Διεύθυνση του ιδρύματος, το ζεύγος Μαίρης και Βασίλη Οικονόμου αναφέρει: "Ιδιαίτερα ευχαριστούμε το νοσηλευτικό προσωπικό το οποίο περιποιήθηκε τη Μητέρα μας και περιποιείται όλους τους ηλικιωμένους, με επαγγελματική κατάρτιση υψηλού επιπέδου αλλά κυρίως με ανθρω-

πικό, το οποίο δεν παραλείπει να εκφράζει και παρήγορες κουβέντες σε όσους το έχουν ανάγκη. Ευχομαι ο μεγαλοδύναμος Θεός να σας δίνει υγεία και δύναμη να συνεχίσετε για πολλά χρόνια ακόμη, το Φιλάνθρωπο έργο σας και οπωσδήποτε την ποιμαντική σας αποστολή".

λάνθρωπικό έργο που συντελείται σε αυτό, για τούτο και ευχαριστούμε όλους σας". Είναι γεγονός ότι όλοι οι άνθρωποι που εργάζονται ακούραστα για τους γέροντες στον "Άγιο Χαράλαμπο", προτιμούν τα έργα τους να μιλούν και όχι τόσο τα λόγια.

Ωστόσο τα απλά, τόσο εγκάρδια και αυθόρμητα λόγια του κ. Οικονόμου, δίνουν σε όλους τη δύναμη ώστε να συνεχίσουν τον ιερό σκοπό τους.

Η διεύθυνση και το προσωπικό του ιδρύματος ευχαριστούν του κ. Οικονόμου για τα καλά του λόγια και του εύχονται "θερμά συλλυπητήρια" για την απώλεια της μητέρας του.



### Επίσκεψη του Νομάρχη Αχαΐας στο ίδρυμα

Άξιοσημείωτη ήταν τη Μεγάλη Τετάρτη η επίσκεψη του Νομάρχη Αχαΐας κ. Δημήτρη Κατσικόπουλου, ο οποίος δεν παραλείπει ιδίως τέτοιες Άγιες μέρες να βρίσκεται κοντά στους απόμακους της ζωής, να προσφέρει τα υλικά αγαθά του αλλά κυρίως να εκφράζει το σεβασμό και την αγάπη του στα πρόσωπα των ηλικιωμένων. Επίσης δεν ξεχνά ποτέ να εξαιρεί το σπουδαίο κοινωνικό έργο που υλοποιείται στην αγκαλιά του Ιδρύματος μας.



Στο πλαίσιο της επίσκεψης ο κ. Κατσικόπουλος επισκέφθηκε το βρεφονηπιακό σταθμό της Μητρόπολης "τα Αγγελουδάκια"

### Αναστάσιμο γλέντι με τον παραδοσιακό οβελία

Τη Μεγάλη Εβδομάδα πραγματοποιήθηκαν οι ακολουθίες των Αγίων Παθών του Κυρίου μας, ενώ ανήμερα του Πάσχα στον προαύλιο χώρο του Ιδρύματος σουβλίσσαμε τον καθιερωμένο "οβελία".

Δημιουργήθηκε έντονο εορταστικό κλίμα ανάλογο της ημέρας. Βέβαια το κλίμα αυτό φορτίστηκε ιδιαίτερα συναισθηματικά, με την παρουσία του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη μας κ.κ. Αμβροσίου, ο οποίος δεν παρέλειψε να επισκεφθεί τους ηλικιωμένους, να τους ευχηθεί και να τσουγκρίσει μαζί τους το κόκκινο αυγό.



### Μαγειρική τέχνη από το ΙΕΚ Αιγίου στον "Άγιο Χαράλαμπο"

Σπουδαστές του τμήματος "Μαγειρικής Τέχνης" του ΙΕΚ Αιγίου που φιλοξενήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2005-6 στις εγκαταστάσεις του Αγίου Χαράλαμπος για τα εργαστηριακά τους μαθήματα, πρόσφεραν γεύμα που είχαν προετοιμάσει οι ίδιοι στους γέροντες του ιδρύματος, ανταποδίδοντας με ιδιαίτερα "εύγεστο" τρόπο την άφογη συνεργασία που υπήρχε όλο αυτό το διάστημα.

Παράλληλα, με τη λήξη του συγκεκριμένου προγράμματος πραγματοποιήθηκε και ειδική εκδήλωση στο χώρο του ΙΕΚ όπου παραβρέθηκαν εκ μέρους του διοικητικού συμβουλίου, η κ. Τζίνα Τσουκαλά-Δογάνη και ο κ. Σαράντης Μουσταάτσος, εκπροσωπώντας το ίδρυμα. Ο διευθυντής του ΙΕΚ κ. Σωτηρόπουλος ευχαρίστησε θερμά το προσωπικό του ιδρύματος για την άφογη συνεργασία και ιδιαίτερα τον Σεβασμιότατο Μητροπολίτη μας κ.κ. Αμβρόσιο για την παραχώρηση των εγκαταστάσεων. Απευθυνόμενοι στους σπουδαστές, η κ. Τσουκαλά-



Δογάνη τόνισε πόσο σημαντικό είναι για τους ηλικιωμένους να έρχονται σε καθημερινή επαφή με νέους ανθρώπους, ευχήθηκε "καλή σταδιοδρομία" στους μελλοντικούς γευσινγώστες και τους κάλεσε να συνεχίσουν την προσωπική και επαγγελματική τους σταδιοδρομία με ήθος και σεβασμό στον συνάνθρωπο.

### Γιορτή της Μπτέρας με ευχές από τα "Αγγελουδάκια"

Στα πλαίσια της παγκόσμιας γιορτής της μπτέρας, οι μικροί φιλοξενούμενοι του Βρεφονηπιακού σταθμού "τα Αγγελουδάκια", μαζί με τις δασκάλες τους επισκέφτηκαν τους ηλικιωμένους τους πρόσφεραν λουλούδια και τους παρουσίασαν όμορφη γιορτούλα με ποιήματα και τραγουδία αφιερωμένα στη μάνα.



## Μάιος με εκδρομές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες

Οι απογευματινές επισκέψεις της Δευτέρας, πραγματοποιήθηκαν από την ομάδα κυριών φίλων του Ιδρύματος και το καθιερωμένο γεύμα στις 29 Μαΐου. Στις 25 Μαΐου η κυρία Ιφιγένεια Σταϊκούρα με μικρή ομάδα μελών της χορωδίας Αιγίου, επισκέφθηκαν τους φιλοξενούμενους και πέρασαν μαζί τους ευχάριστες μουσικές στιγμές. Στις 24 του ίδιου μήνα ο κύριος Κώστας Μιχαλακόπουλος εργαζόμενος του Ιδρύματος, για την ονομαστική του γιορτή πρόσφερε γεύμα στους εργαζομένους της βάρδιας του. Στα πλαίσια της μουσικής βραδιάς πραγματοποιήθηκαν μουσικές συναντήσεις στις οποίες δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στις μουσικές δεξιότητες των ιδίων των φιλοξενούμενων με απώτερο σκοπό να συμμετέχουν κάθε φορά ενεργά, αλλά και να διασκεδάζουν περισσότερο, ενώ προβλήθηκαν και ταινίες.



Καθημερινά σχεδόν, γίνονται πρωίνοι περιπατοί στον προαύλιο χώρο του Ιδρύματος με την επίβλεψη της Κοινωνικής Λειτουργού και στη συνέχεια προγραμματίζονται συναντήσεις για χειροτεχνία.

Πραγματοποίησαν ακόμα απογευματινές εκδρομές στην παραλία Σελιαντικών, στην πλατεία της Κερύνειας προσκεκλημένοι της κυρίας Ιφιγένειας Σταϊκούρα για καφεδάκι και γλυκό.

Επίσης οι φιλοξενούμενοί μας επισκέφθηκαν την Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου στο Βερίνο όπου παρακολούθησαν τον εσπερινό και απόλαυσαν ξεχωριστή φροντίδα και περιποίηση από τις Μοναχές.

Στις 16 Μαΐου ομάδα φιλοξενούμενων ακολούθησαν στην τελευταία της κατοικία την συγκάτοικο τους Γεωργία Φερώνα. Επίσης την ίδια μέρα επισκέφθηκαν τους φιλοξενούμενους μας και κυρίως τη μονάδα ειδικής φροντίδας, μοναχές από την Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου. Αλλά και ομάδα κυριών από τη "Χριστιανική στέγη" Αιγίου, επισκέφθηκαν το Ίδρυμα και πρόσφεραν καφεδάκι και συντροφιά στους ηλικιωμένους.

### Στελέχη της 3Ε Αιγίου στον Άγιο Χαράλαμπο

Τους φιλοξενούμενους στο ίδρυμα επισκέφθηκαν ο διευθυντής προσωπικού μαζί με στελέχη της 3Ε Αιγίου, πρόσφεραν τα δώρα τους και κράτησαν συντροφιά στους ηλικιωμένους μας. Είναι οι άνθρωποι που δεν παραλείπουν παρά το μέγεθος των υποχρεώσεων τους, να μας επισκέπτονται και να αφιερώνουν λίγο από το χρόνο τους. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι πολύ συχνά και σε κάθε εκδήλωσή μας είναι αρωγοί και συμπαράστατες μας.

## Μια ηρωίδα ανάμεσά μας

**Ανάμεσα στους φιλοξενούμενους και μια πραγματική ηρωίδα όπως πρώτος την αποκάλεσε ο Μητροπολίτης κ. Αμβρόσιος αποδίδοντας πλήρως την ζωή αλλά και τους αγώνες που έκανε περιβάλλοντας τραυματίες από το Αλβανικό μέτωπο.**

Πρόκειται για την κ. Κυριακή Μαραγκού που τιμήθηκε το 1985 και από τον Ιατρικό Σύλλογο για την ανθρωπιά και την πολύτιμη προσφορά της. "Εδώ δεν είναι ίδρυμα. Είναι ένα ωραίο σπίτι των γερόντων. Είναι ένα παλάτι για μένα" λέει η ίδια και έχοντας καταπληκτική μνήμη πάντα είναι πρόθυμη να περιγράψει σκηνές και περιπέτειες από τις πρώτες μέρες της επίθεσης των Ιταλών στην Ελλάδα, όταν βομβαρδίστηκε η Πάτρα και γέμισαν τα νοσοκομεία τραυματίες. Καταγόμενη από την Κωνσταντινούπολη, φτάνει στο Αίγιο με την οικογένειά της το 1924, κάνοντας ένα νέο ξεκίνημα. Ο πατέρας της ήθελε να γίνει γιατρός, η ίδια ωστόσο ήθελε να γίνει νοσοκόμα "για να είναι κοντά στον άνθρωπο και να βοηθά τις νοσημένες ψυχές" όπως λέει. Φοίτησε στη σχολή που είχε τότε ο Ερυθρός Σταυρός και λίγα χρόνια αργότερα, όποιες γνώσεις απέκτησε, χρειάστηκε να τις χρησιμοποιήσει όταν ξέσπασε ο Ελληνοϊταλικός πόλεμος και στη συνέχεια όταν εισέβαλαν οι Γερμανοί κατακτητές στην Ελλάδα. Παίρνει το βάπτισμα του πυρός σε περίοδο πολέμου, όταν βομβαρδίστηκε η Πάτρα από την Ιταλική αεροπορία τις πρώτες κιόλας ημέρες του πολέμου.

Μαχητική, δυναμική και χωρίς ίχνος φόβου, η Κυριακή Μαραγκού δεν μπορούσε να μείνει για πολύ καιρό μακριά από το μέτωπο του πολέμου, εκεί όπου η προσφορά της θα ήταν απαραίτητη, άμεση και φυσικά ανεκτίμητη. Κοντά στο Τεπελένι, σε μια περιοχή που λέγεται "Τρία Αυγά" βρίσκεται σε στρατόπεδο Ελλήνων στρατιωτών και βοηθά. Μοναδικός τους σύμμα-



χος η ελπίδα και η πίστη στο Θεό: "Εκεί μας φύλαγε ο Θεός γιατί αντιμετωπίσαμε πολλές δυσκολίες: Πείνα, δυσμενείς καιρικές συνθήκες... Όταν γινόταν χειρουργείο, πήγαινα και τους έδινα κουράγιο...Τους έλεγα ανέκδοτα, έκανα αστεία και προσπαθούσα να τους απαλύνω τον πόνο. Υπήρχαν και πολλές άλλες δυσκολίες: Το φαγητό ήταν ελάχιστο και σαν πάγος, το ψωμί δεν τρωγόταν, οι μονάδες υπέφεραν πολύ. Όμως όλος ο κόσμος τους στήριζε ηθικά. Όλη Ελλάδα ήταν επί ποδός. Νέοι, γέροι ακόμα και όσοι δεν ήταν στο μέτωπο, βοηθούσαν με όποιο τρόπο μπορούσαν. Αυτή η συμπαράσταση ήταν ο καλύτερος σύμμαχος για τους στρατιώτες μας" θυμάται η κ. Μαραγκού.

Τιμήθηκε από το Ελληνικό κράτος για την αυτοθυσία που έδειξε, ενώ την περίπτωση της γνωρίζουν πολύ καλά τόσο ο τέως Υπουργός Εθνικής Άμυνας Σπήλιος Σπλιωτόπουλος, όσο και ο Μητροπολίτης Καλαβρύτων και Αιγιαλείας κ. Αμβρόσιος που την αποκαλούν "ηρωίδα", την σέβονται και τιμούν ιδιαίτερα την παραδειγματική της προσφορά!

## Κατ' οίκον...κομμωτήριο

Η περιποίηση και η φροντίδα των ηλικιωμένων είναι βασικό μέλημα του προσωπικού του ιδρύματος. Γι' αυτό άλλωστε γίνεται προσπάθεια ώστε να καλύπτονται όλες τους οι ανάγκες και οι ίδιοι να ανανεώνονται και να νιώθουν ευχάριστα.

Σε πολύ τακτά χρονικά διαστήματα η κ. Θεοδώρα Γιδά, μέλος του προσωπικού, περιποιείται τα μαλλιά των γερόντων,

τους κουρεύει, τους ζυγίζει και είναι γεγονός ότι και οι ίδιοι περιμένουν με ανυπομονησία την ημέρα της που θα γίνει περιποίηση της κόμης τους. Αλλά και η κ. Γιδά φαίνεται να απολαμβάνει την επαφή με τους ηλικιωμένους που με τόσο ευγενικό τρόπο συνεχώς της ευχαριστούν για την εξυπηρέτηση που τους παρέχει.



# Με το βλέμμα στραμμένο στους... γέροντες

Άρθρο του Σεβασμιότατου Μητροπολίτη Σηλυβρίας κκ Αιμιλιανού

**Σπουδαία πνευματική μορφή με τεράστια μόρφωση και απεριόριστη εσωτερική δύναμη, πνευματικός πατέρας όλων των ηλικιωμένων που φιλοξενούνται στο ίδρυμα με ανήσυχο μυαλό και καρδιά γεμάτη αγάπη για τον συνάνθρωπο, είναι ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Σηλυβρίας κ.κ. Αιμιλιανός που ζει στον 'Άγιο Χαράλαμπος'.**

Η πολυδιάστατη προσωπικότητά του είναι γνωστή τοις πάσι και είναι επίσης γνωστό ότι με άρθρα του, ομιλίες και δημόσιες τοποθετήσεις του, εκφράζει τις απόψεις του για τα τεκταινόμενα διεθνώς ενώ είναι μεγάλο το ενδιαφέρον του ειδικά για τους νέους αλλά και την Τρίτη Ηλικία. Αναφερόμενος πριν λίγο καιρό στην φροντίδα για την τρίτη ηλικία, είχε επισημάνει:

**"1. Η ζωή είναι Τέχνη.** Ενώ μαθαίνουμε όλες τις ανθρώπινες τέχνες, αμελούμε όμως αυτή της ζωής. Και είναι η σπουδαιότερη. Διότι έχει ανάβαση και κατάβαση, πρόοδο και κάμψη, ακμή και παρακμή. Αργά ή γρήγορα θα φθάσουμε στην τρίτη ηλικία. Είναι κανόνας अपαραβάτος. Και αυτή έχει άπειρα προβλήματα, ψυχολογικά και σωματικά.

**2. Το γήρας πότε αρχίζει;**

Οι γεροντολόγοι ισχυρίζονται, νωρίτερα από ότι νομίζουμε. Την ακμή ε-



για όλων των ψυχο-σωματικών δυνάμεων. Συχνότατα δε λησμονούμε τον νόμο της αλληλεπιδράσεως κάθε ανωμαλίας ή αταξίας της ψυχής επί του σώματος και αντιθέτως.

**3. Η ποιμαντική Θεολογία καλύπτει όλα τα στάδια της ζωής.** Θ' ασχοληθεί φυσικότητα με τα ιδιαίτερα προβλήματα της νεότητας, της ανδρικής ηλικίας, όπως επίσης και του γήρατος. Κάθε ηλικία έχει κοινά προβλήματα, έχει όμως και ιδιαιτερότητες.

**4. Ενώ ο νέος οραματίζεται σχέδια** και ελπιδοφόρες κατακτήσεις στον απέραντο χώρο της ζωής, ο γέροντας νοσταλγεί. Σκέπτεται το παρελθόν. Θυμάται, αναπολεί, πολύ λίγο ελπίζει. Περιμένει το τέλος της επιγείου ζωής. Πρέπει γι' αυτό να βοηθηθεί και στα δύο. Να του πουν με ηπιότητα και λεπτότητα, ότι η ζωή σταματά μόνο με τον θάνατο. Εφ' όσον ακόμη χτυπά η καρδιά του, πρέπει να σκέπτεται, να ελπίζει, να δημιουργεί, να ερευνά. Πρέπει να πιστεύει στα τόσα αναριθμητά προνόμια, στις χαρές, στα ουράνια σκιρτήματα, ευτυχίες της ζωής, που του προσφέρονται ακόμη, και εάν ακόμη βρίσκεται στην τρίτη ηλικία. Μήπως το φθινόπωρο με τα πολύχρωμα φύλλα των δένδρων, δεν έχει

ιδιαίτερη γοητεία; Μήπως οι παπούδες οι καλοί, δεν έχουν την κάρη τους στο σπίτι, έστω και ασπρομάλλιδες και με ρυτίδες στο πρόσωπο;

**5. Ο χρόνος ως επένδυση.** Απλό προσεκτικό βλέμμα στην καθημερινή ζωή του ηλικιωμένου οδηγεί στο θέμα πώς θα περάσει την ημέρα του. Αστοχοούμε συνήθως με ζηρά προγράμ-

ματα και διατακτικές εντολές: "Να διαβάσετε!", "Να μην είστε αργόσχολοι με αερολογίες!" Μελέτη βιβλίων σημαίνει όμως όρεξη, διάθεση εσωτερική, ενδιαφέρον.

Συνήθως αυτά λείπουν, ιδιαίτερα σε πρόσωπα αγροτών, αναλφάβητων ή με ελάχιστη μόρφωση.

**6. Ανάγκη, να κινηθεί το ενδιαφέρον με επιχειρήματα, όπως:**

"Μάθετε τώρα, όσα δεν μπορούσατε όσο και εάν θέλατε, να μάθετε, όταν σκληρά δουλεύατε και ήσασταν κατάκοποι".

"Διευρύνετε τους ορίζοντές των σκέψεών σας. Επεκτείνετε τα ενδιαφέροντά σας, σε ανώτερα επίπεδα, υπερβατά του φθαρτού και γήινου, προς άφθαρτα, μένοντα και αιώνια".

**7. Το γήρας είναι ευκαιρία αυτοκριτικής της προηγούμενης ζωής.** Επίσης είναι ευκαιρία στοχασμών για τα τόσα ευεργετήματα του Θεού, παρά την αναξιοτήτά μας. Αλλά και συγχρόνως ως ώριμοι, πεπειραμένοι, να μεταδίδουμε συμβουλές σε συγγενείς, με σοφία και αγάπη, στους φίλους επισκέπτες, ώστε να εκπλήσσονται οι άλλοι μπροστά στους θησαυρούς του γήρατος.

(συνεχίζεται)

Το γήρας  
είναι ευκαιρία  
αυτοκριτικής της  
προηγούμενης ζωής.  
Ευκαιρία στοχασμών  
για τα τόσα  
ευεργετήματα του Θεού!

πακολουθεί η παρακμή πολύ σύντομα, όταν η νεανική ή ανδρική περίοδος δεν βιώνεται όπως πρέπει. Διότι υπάρχουν κανόνες απαραβάτοι για μια πλήρη υγεία και ανθηρότητα ζωής. Κάθε παράβαση προκαλεί δυσλειτουργ-