



α.α. Δελτίου 142  
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2020

ΑΓΑΠΗΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ  
«Ο ΑΓ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ»

# 6ΤΟΡΧΗ

στα γηρατειά  
στις ρίζες της ζωής μας

Διαβάστε

## Περιεχόμενα

### σελίδα 1

Πολύτιμη δωρεά από τον Ιατρικό Σύλλογο Αιγίου

### σελίδα 1

Μια ζωή αφιερωμένη στον Θεό!

### σελίδα 2

Η Επιλογή της Ευτυχίας...

### σελίδα 3

Γιατί δεν αρκεί μόνο το ζῆν αλλά και το ευ ζῆν

### σελίδα 4

Εκκλησιασμός στον Άγιο Χαράλαμπο

### σελίδα 4

Εποχή για βόλτα, καφεδάκι και δροσιά

### σελίδα 4

Προσφορά γευμάτων

### σελίδα 4

Προσφορά ειδών προς όφελος των γερόντων

### σελίδα 4

Δωρεές χρημάτων

## ΣΤΟΡΓΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ & ΑΙΓΙΑΛΕΙΑΣ  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΒΑΣΙΛ ΝΟΜΟΥ - ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΠΡΩΤΟΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΣ π. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΑΡΟΥΖΟΣ

## Πολύτιμη δωρεά από τον Ιατρικό Σύλλογο Αιγίου



**Σ**ύσσωμη η τοπική κοινωνία, φορείς, σύλλογοι αλλά και απλοί πολίτες στηρίζουν χρόνια τώρα το σπουδαίο έργο που επιτελείται στα Ιδρύματα της Μητρόπολής μας. Αναγνωρίζοντας τον αγώνα που κάνει η τοπική εκκλησία για τη συντήρηση των Ιδρυμάτων της που προσφέρουν τεράστιο κοινωνικό έργο, όλοι βοηθούν με κάθε τρόπο ώστε η προσπάθεια αυτή να έχει αρκετούς συμπαραστάτες!

Στο πνεύμα αυτό και ιδιαίτερα λόγω των συγκυριών με τη μετάδοση του COVID 19, τα μέλη του Ιατρικού Συλλόγου Αιγίου δώρισαν πενήντα κιβώτια χειρουργικές μάσκες για τους εργαζόμενους και τους φιλοξενούμενους στο «Αγάπης Μέλαθρον Άγιος Χαράλαμπος» ώστε να διαχειριστούν όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά την πανδημία που βρίσκεται σε εξέλιξη τους τελευταίους μήνες. Τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Ιδρύματος και φυσικά ο Μητροπολίτης μας κ.κ. Ιερώνυμος, υποδέχθηκαν τους εκπροσώπους του Ιατρικού Συλλόγου στο Ίδρυμα και τους ευχαρίστησαν θερμά για την πολύτιμη προσφορά τους.

## Μια ζωή αφιερωμένη στον Θεό!

Γεννημένη στα Σταμνά Αιτωλοακαρνανίας, από τη νεαρή ηλικία των 18 ετών, τελειώνοντας το σχολείο, αποφασίζει ν' αφιερωθεί στον Θεό. Πρόκειται για την αδερφή μοναχή Χαριτίνη, κατά κόσμον Χρυσάνθη Βαστάκη, που φιλοξενείται τα τελευταία 10 χρόνια στο Αγάπης Μέλαθρον «ο Άγιος Χαράλαμπος». Για 10 χρόνια μόνασε στη Μονή Ευαγγελισμού της Θεοτόκου στις Οινούσες. Άλλα 30 χρόνια, μόνασε στη Μονή Αγίου Γεωργίου, στο Μάνεσι Καλαβρύτων. Η ζωή της ως μοναχή συνεχίζεται για 5 ακόμα χρόνια στον Προφήτη Ηλία Πατρών. Με προτροπή του τέως σεπτού μας ποιμενάρχη κ. Αμβροσίου, εγκαθίσταται στον Άγιο Χαράλαμπο όπου η φροντίδα του προσωπικού και της διεύθυνσης βοηθούν ώστε η καθημερινότητα της σεβάσμιας γερόντισσας να κυλά με ηρεμία, γαλήνη και υγεία. Η ίδια δηλώνει πολύ ευχαριστημένη από την παραμονή και τις παρεχόμενες υπηρεσίες του ιδρύματος. Προσφέρει πνευματική συντροφιά και συμπαράσταση στους άλλους φιλοξενούμενους και πάντα συμμετέχει και βοηθά στην τέλεση των λειτουργιών και μυστηρίων που τελούνται στο εκκλησάκι του Αγίου Χαράλαμπος.



# Η Επιλογή της Ευτυχίας...

Ήταν κάποτε μια γριούλα που αφού γέρασε αρκετά αποφάσισε πως καλύτερα θα ήταν για την ίδια, να μπει σε κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων ατόμων.

Έτσι ετοίμασε μια μικρή βαλίτσα και με ένα ταξί πήγε. Η νοσοκόμα που γνώριζε για την άφιξη της, την πλησίασε και της είπε:

-Ελάτε παρακαλώ να σας δείξω το δωμάτιο σας πριν το ετοιμάσουμε.

-Μα δεν χρειάζεται να το δω. Ετοιμάστε το, απάντησε η γριούλα.

-Μα έχετε επιλογή ανάμεσα σε 3 είδη αν θέλετε να τα δείτε και να διαλέξετε πιο από όλα σας αρέσει πιο πολύ.

-Δεν χρειάζεται καλή μου, επανάλαβε η γριούλα. Δεν χρειάζεται να το δω, μου αρέσει ήδη.

-Μα πως; Ξαναρώτησε η νοσοκόμα. Αφού δεν το είδατε.

-Δεν χρειάζεται να το δω. Έχω ήδη αποφασίσει ότι μου αρέσει, απάντησε με ένα ζεστό χαμόγελο ζωγραφισμένο στο γλυκό αλλά γερασμένο προσωπάκι της.

Τότε η νοσοκόμα της έδειξε το ένα απ τα 3 δωμάτια και την συνόδευσε μέχρι εκεί. Η γριούλα την ευχαρίστησε και η νοσοκόμα την ρώτησε ξανά με κάποιο δισταγμό.

-Είστε σίγουρα εντάξει; Τώρα που το είδατε συνεχίζετε να πιστεύετε ότι αυτό σας αρέσει; Χωρίς να δείτε και τις άλλες δύο επιλογές;

-Μα φυσικά. Πολλά πράγματα στη ζωή κορίτσι μου, της απάντησε η γριούλα, δεν θέλουν πολύ σκέψη. Είναι θέμα απόφασης και αγάπης. Αποφάσισα ότι θα το αγαπώ χωρίς να μπω στην διαδικασία να διαλέξω ανάμεσα σε άλλα. Σάμπως μια γυναίκα άμα γεννήσει το παιδί της, όσο άσχημο και αν είναι δεν θα το αγαπάει; Άσε που δεν θα το δει ποτέ άσχημο. Είναι θέμα απόφασης και αγάπης.

Ας μην γελιόμαστε: τίποτα δεν είναι εύκολο και όλα είναι στο χέρι μας. Μα κυρίως, όλα είναι θέμα νου. Ο νους που αποφασίζει -και πρέπει να αποφασίζει- να ευτυχίσει, αντί να επιλέξει τον εύκολο δρόμο του παράπονου και της εγκατάλειψης.

Μην εγκαταλείπετε την ελπίδα, την προσπάθεια, την αισιοδοξία και την απλότητα. Διότι τελικά, αυτή η παραγκωνισμένη απλότητα, στην σκέψη και στις επιλογές, είναι η χαμένη δίδυμη αδελφή της ΕΥΤΥΧΙΑΣ.

πηγή: <http://orthognosia.blogspot.gr/>



# Γιατί δεν αρκεί μόνο το ζήν αλλά και το ευ ζήν



## (Β΄μέρος)

Όσον αφορά επιμέρους βιταμίνες και μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία, στα ηλικιωμένα άτομα, οι απαιτήσεις είναι διαφορετικές από ότι σε έναν ενήλικα. Συγκεκριμένα, η μειωμένη άμυνα τους στο λεγόμενο βιολογικό στρες, σε συνδυασμό με τους δυσμενείς περιβαλλοντικούς παράγοντες (μόλυνση, χημικά προϊόντα, κάπνισμα κ.λ.π.) επιβάλλει ενίσχυση των αντιοξειδωτικών τους αποθεμάτων, που αποτελούν σημαντικό αμυντικό μηχανισμό.

Τέτοια αντιοξειδωτικά είναι οι βιταμίνες A, C, E, η προβιταμίνη A (β-καροτένιο) κ.λ.π. Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά είναι το γάλα, το αυγό, το κρέας (βιταμίνη A), τα φρούτα και ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλι, μανταρίνι, γκρέιπ φρουτ, κίτρο) τα λαχανικά και ιδιαίτερα τα πράσινα φυλλώδη (σπανάκι, μπρόκο-

λο κ.λ.π.) (για βιταμίνη C), το ελαιόλαδο (βιταμίνη E). Ακόμη, συχνά η επιμέρους διατροφική κατάσταση του κάθε ατόμου ενδεχομένως να επιβάλλει και μια εξατομικευμένη αντιμετώπιση όσον αφορά επιμέρους μικροθρεπτικά συστατικά, όπως είναι ο σίδηρος, το ασβέστιο, το Νάτριο, ο ψευδάργυρος κ.λ.π. Παράλληλα με τις συστάσεις που δόθηκαν παραπάνω, προκειμένου να διαμορφωθεί το διαιτολόγιο ενός ηλικιωμένου, είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη και ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά τη διαιτητική τους συμπεριφορά, όπως είναι πιθανές αλλοιώσεις στη γεύση και την όσφρηση, προβλήματα μάσησης κ.α. Οι παράγοντες αυτοί, όταν υπάρχουν, επιβάλλουν τη χορήγηση στον ηλικιωμένο τροφών που καταναλώνονται ευχάριστα από τον ίδιο, που είναι εύληπτες (αυγό, γάλα, καλομαγειρεμένο κο-

τόπουλο, βραστά λαχανικά) και εύπεπτες. Εκτός όμως από όσα αναφέρθηκαν, ίσως το σημαντικότερο από όλα είναι η ψυχολογική υποστήριξη των ατόμων τρίτης ηλικίας. Η προσπάθεια για συνεχή παρουσία τους στο κοινωνικό γίγνεσθαι, για παρότρυνση της συμμετοχής τους στις κοινές δραστηριότητες, η ενθάρρυνσή τους για ενασχόληση με κάποιο χόμπι κ.λ.π.. Όλα όμως αυτά είναι απαραίτητο να εντάσσονται στα πλαίσια μιας ευρύτερης κοινωνικής πολιτικής που θα έχει ως επίκεντρο την Τρίτη Ηλικία, με τη δημιουργία σύγχρονων κέντρων αποκατάστασης ηλικιωμένων, τη στελέχωση των γηροκομείων, ΚΑΠΗ, χώρων αναψυχής με εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό και με τη διοργάνωση προγραμμάτων επιμόρφωσης ηλικιωμένων.

πηγή: [www.eid.org.gr](http://www.eid.org.gr)

# Εκκλησιασμός στον Άγιο Χαράλαμπο



Τακτικότερη εξακολουθεί να είναι η τέλεση Θείας Λειτουργίας αλλά και οι παρακλήσεις υπέρ της Θεοτόκου την περίοδο του Δεκαπενταύγουστου στο παρεκκλήσι του ιδρύματος. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι υπάρχει συνεχής μέριμνα και φροντίδα τόσο από τη Μητρόπολή μας όσο και από τη διεύθυνση του Αγίου Χαράλαμπος, ώστε να εκκλησιάζονται τακτικά οι φιλοξενούμενοι. Καθοριστική ωστόσο είναι η συμβολή του αρχιμανδρίτη π. Χρυσόστομου Γιόντσα που τελεί το μυστήριο με τη συμπάρσταση της γερδντισσας Χαριτίνης.



## Εποχή για βόλτα, καφεδάκι και δροσιά

Η καλοκαιρία αλλά και οι αρκετά ζεστές ημέρες του καλοκαιριού επιβάλλουν μικρές αποδράσεις, κοντά στο Αίγιο για τους φιλοξενούμενους στο ίδρυμα, με όλα τα απαραίτητα μέτρα και προφυλάξεις. Όταν λοιπόν υπάρχει η δυνατότητα, πραγματοποιούνται απογευματινές εκδρομές σε παραλίες της περιοχής όπως τα Βαλιμίτικα, τα Νικολαϊκά και ο Ελαιώνας και έτσι δίνεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες ηλικιωμένους να χαλαρώσουν, να δροσιστούν και να ψυχαγωγηθούν.

## Προσφορά γευμάτων

**Πολλοί είναι οι συμπολίτες μας με ευγενικά αισθήματα και καλοσύνη στην ψυχή τους που επισκέπτονται τους γέροντές μας, τους προσφέρουν ένα καφεδάκι, γεύμα ή απλά την συντροφιά τους και τους βοηθούν να περνούν πιο ευχάριστα**

**την ώρα τους.** Στο πλαίσιο αυτό, στις 27 Ιουνίου το γεύμα προσέφερε η κ. Ειρήνη Ζαφειροπούλου εις μνήμην συγγενών της, ενώ στις 30 Αυγούστου η κυρία Ελένη Καρακάση προσέφερε το γεύμα της ημέρας στη μνήμη της Σοφίας Χαραλαμποπούλου.

## Προσφορά ειδών προς όφελος των γερόντων

**Πολλοί είναι οι συνάνθρωποί μας που προσφέρουν διάφορα αγαθά (τρόφιμα, φάρμακα και άλλα είδη) στο Αγία της Μέλαθρον «ο Άγιος Χαράλαμπος» προς όφελος των ηλικιωμένων φιλοξενούμενων μας.**

**Οι φίλοι-εθελοντές που προσέφεραν διάφορα είδη το περασμένο δίμηνο είναι:** Αλέξης Διγενής- Βασίλειος Ροδόπουλος- Ευγενία Ζαφειροπούλου- Μαρία Ανδρικοπούλου- κ. Βουγιούκας- Μαρία Αναστασοπούλου- Μαρία Τισιμέ-

λα- Γεώργιος Αλεξόπουλος- Ελένη Δημητρακοπούλου- Μαρία Σαγκριώτη- κ. Μπάμπλη- Γιώργος Ρουμελιώτης- κ. Γεωργίου- Γεωργία Βαλαούρα- Ηλίας Σπηλιωτόπουλος- Δέσποινα Γκοτσοπούλου- Κων/νος Δημόπουλος - κ. Αναγνωστάκη- Αλεξία Ράκου- Γεωργία Σκοτσιμάρη- κ. Σπυροπούλου- Τασία Χατζή- Δημήτριος Πλάτανος.

**Δωρεές ιερέων:** π. Σωτήριος Κόσκορης-οικογ. π. Δημητρίου Οικονομόπουλου- π. Γερβάσιος Ιωακειμίδης.

**Δωρεές Φορέων:** Κέντρο Υποδοχής και

Αλληλεγγύης Δήμου Αθηναίων- κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου-Fabric Republic.

**Δωρεές Εταιριών σε φάρμακα και υγιονομικό υλικό:** ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε.- GIVMED-DESMOS Non Profit Foundation.

**Δωρεές Κοινωνικών Φαρμακείων Δήμων:** Γαλατσίου- Κηφισιάς- Βριλησίων- Αγίου Δημητρίου- Αγίου Δημητρίου -Πειραιά- Βάρης-Βούλας- Βουλιαγμένης- Καλλιθέας - Νίκαιας και Αγίου Ιωάννη Ρέντη- Πετrelής- Ζωγράφου- Πατρέων- Ιλίου- Μοσχάτου- Ταύρου.

## ΔΩΡΕΕΣ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

### Ιούλιος

Αναστασία Μαστροκούκου 200- Μαρία Μυλωνά 50- Μαρία Ανδρικοπούλου 200- Δημήτριος Ντότας 148,40- Ειρήνη Ζαφειροπούλου 320- Μάριος Δαχλύθρας 100- Μαρία Καραμπάτσου 20- Παναγής Μάντος 20- Παντελής Μάρκος 15.

**Δωρεές Ιερέων:** πανοσ. Αρχιμ. π. Βασί-

λειος Μπλανας 50.

### Ιούλιος

Νίκη Παπαγιαννακοπούλου 200- Κων/νος Βγενόπουλος 330- GIVMED 152- Δημήτριος Ντότας 170,41- Δημήτριος Φάκος 50- Νικολίτσα Νικολοπούλου 50- Δέσποινα Γκοτσοπούλου 50- Άγγελος Καρπετας 20- Γε-

ωργία Σκοτσιμάρη 25- Μαρία Αγγελινού 50 - Ελένη Ψυχογιού 40- Δάφνη Παπαδημητρίου 20- Ανώνυμος 20- Κων/νος Κροντηρας 15- Παρασκευή Εγγλέζου 30- Ιουλίτσα Μαρκουτσογλου 20- Ανδρέας Μουντζουρούλιας 10- Πρόδρομος Παπαδόπουλος 50- Σοφία Παπαργυρίου 50- Παρασκευή Εγγλέζου 20- Σπήλιος Οικονόμου 50.