



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ &  
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
Π.Ε. ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ «ΑΛΚΥΟΝΗ»

Σε συνεργασία με τον



**Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών OKANA**

Αγγέλων 1 - 36100 Καρπενήσι, Τηλ. 2237022904

e-mail: [kpalkion@otenet.gr](mailto:kpalkion@otenet.gr) / [www.alkyoni.gr](http://www.alkyoni.gr)

Καρπενήσι, 21-01-2025

Α.Π.: 5

Αγαπητοί γονείς,

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Περιφερειακής Ενότητας Ευρυτανίας «Αλκυόνη», με αίσθημα ευθύνης απέναντι στην οικογένεια και την κοινωνία, σας προσκαλεί να συμμετάσχετε στις ομάδες γονέων για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας (4-12 ετών), οι οποίες θα υλοποιηθούν το επόμενο διάστημα.

Οι ομάδες γονέων προσφέρουν ένα υποστηρικτικό και δημιουργικό περιβάλλον, στο οποίο θα έχετε την ευκαιρία να ανακαλύψετε χρήσιμες στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση των καθημερινών προκλήσεων της γονεϊκότητας.

Στις ομάδες θα συζητηθούν σημαντικά θέματα, όπως:

- Διαχείριση συναισθημάτων και επίλυση συγκρούσεων
- Δημιουργία υγιών και ανοιχτών συνθηκών επικοινωνίας
- Οριοθέτηση και πειθαρχία με αγάπη και σεβασμό
- Διαχείριση χρόνου και ρουτίνας στην καθημερινότητα
- Αντιμετώπιση σχολικών προκλήσεων και ενίσχυση της σχέσης με τα παιδιά
- Διαχείριση άγχους στους γονείς

Παράλληλα, θα έχετε την ευκαιρία να ανταλλάξετε απόψεις, να μοιραστείτε ανησυχίες και εμπειρίες και να συμβάλλετε στην οικοδόμηση ενός υποστηρικτικού δικτύου για την ενδυνάμωση της οικογενειακής ζωής.

Οι ομάδες θα έχουν διάρκεια 7 συναντήσεων, 2 ωρών η κάθε μία, και θα πραγματοποιούνται σε εβδομαδιαία βάση. Η συμμετοχή είναι δωρεάν και απευθύνεται σε όλους τους γονείς της Ευρυτανίας που επιθυμούν να ενισχύσουν τις γονεϊκές τους δεξιότητες και να δημιουργήσουν θετικό κλίμα στην οικογένειά τους.

Η υποβολή αιτήσεων για τη συμμετοχή στις ομάδες ξεκινά την Τετάρτη 22 Ιανουαρίου και ολοκληρώνεται την Παρασκευή 31 Ιανουαρίου. Μπορείτε να υποβάλλετε την αίτησή σας αυτοπροσώπως στα γραφεία του Κέντρου Πρόληψης (Αγγέλων 1, έναντι Συνεδριακού Κέντρου) ή να την αποστείλετε μέσω e-mail στο [kpalkion@otenet.gr](mailto:kpalkion@otenet.gr).

Το έντυπο της αίτησης είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Κέντρου Πρόληψης: [www.alkyoni.gr](http://www.alkyoni.gr).

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Κέντρο Πρόληψης καθημερινά από 09:00 έως 13:00, στο τηλέφωνο 22370 22904.

Μην χάσετε την ευκαιρία να συμμετάσχετε σε αυτή τη μοναδική εμπειρία μάθησης και υποστήριξης, που θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε τη σχέση σας με τα παιδιά σας και να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις της γονεϊκότητας με αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία.

Με εκτίμηση

Η Επιστημονική Ομάδα του Κέντρου Πρόληψης «Αλκυόνη»