



ICWE - ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΑΤΥΠΩΝ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

2023-1-DE02-KA220-ADU-000137715



ΠΡΩΤΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Με χάρα σας καλωσορίζουμε στην πρώτη έκδοση του ενημερωτικού δελτίου του έργου "Ενίσχυση της ευημερίας των άτυπων φροντιστών (ICWE). Η πρωτοβουλία αυτή, που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ στοχεύει στην υποστήριξη και τη βελτίωση της ευημερίας των άτυπων φροντιστών, οι οποίοι όπως εσείς, προσφέρουν καθημερινά την πολύτιμη υποστήριξη τους σε οικογένειες και φίλους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Πρωταρχικός μας στόχος είναι να σας παρέχουμε πρακτικές πηγές, κατάρτιση και υποστήριξη ώστε να είναι το έργο σας ως φροντιστής πιο εύχρηστο και ικανοποιητικό.

Αναγνωρίζουμε την κρίσιμη σημασία του ρόλου σας και είμαστε εδώ για να σας προσφέρουμε εργαλεία που μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής για εσάς αλλά και των ανθρώπων που φροντίζετε.

Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο θα βρείτε σχετικές πληροφορίες για το πρόγραμμα ICWE, χρήσιμες πηγές, λεπτομέρειες σχετικά με προγράμματα κατάρτισης και συμβουλές για το πως να διατηρήσετε την σωματική και ψυχική σας ευεξία. Ελπίζουμε να βρείτε αυτές τις πληροφορίες χρήσιμες και σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε ενεργά στις εκδηλώσεις και δραστηριότητες που θα οργανώσουμε.

Κύρια Σημεία:

Στόχοι

Πόροι και εργαλεία για βοηθούς

Διαδικτυακή πλατφόρμα και κοινότητα

Εταίροι



Co-funded by
the European Union



knowledge communication



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Στόχοι

Το πρόγραμμα "Ενίσχυση της Ευημερίας Άτυπων Φροντιστών" (ICWE) ξεκίνησε από την ανάγκη να υποστηριχθούν οι άτυποι φροντιστές, άνθρωποι σαν εσάς που αφιερώνουν καθημερινά τον εαυτό τους στη φροντίδα αγαπημένων τους προσώπων με δυσκολίες. Χρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+, το ICWE στοχεύει στη βελτίωση της ευημερίας των φροντιστών παρέχοντας πρακτικούς πόρους, εργαλεία επιμόρφωσης και συνεχή υποστήριξη.

Το έργο θα διαρκέσει 24 μήνες, από την 1η Σεπτεμβρίου 2023 έως την 31η Αυγούστου 2025, και περιλαμβάνει εταίρους από όλη την Ευρώπη, οι οποίοι έχουν δεσμευτεί να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των άτυπων φροντιστών.

Το ICWE σχεδιάστηκε για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι άτυποι φροντιστές, παρέχοντας εργαλεία και κατάρτιση που μπορούν να διευκολύνουν το έργο τους. Μεταξύ των κύριων στόχων του έργου είναι:



Ενδυνάμωση των βοηθών

Προσφορά εργαλείων και πόρων για τη βελτίωση της διαχείρισης της φροντίδας και την προώθηση της προσωπικής ευζωίας.



Εκπαίδευση και υποστήριξη

Σχεδιασμός και εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων κατάρτισης για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των φροντιστών και των επαγγελματιών που εργάζονται μαζί τους.



Δημιουργία καινοτόμων πηγών

Ανάπτυξη μιας διεθνούς εργαλειοθήκης και μίας ιστοσελίδας που θα προσφέρει εύκολα προσβάσιμες πληροφορίες, υποστήριξη και πηγές.



Πηγές και εργαλεία για βοηθούς

Ένα από τα κεντρικά στοιχεία του έργου ICWE είναι η ανάπτυξη μιας εργαλειοθήκης ειδικά σχεδιασμένης για τους άτυπους φροντιστές. Αυτή η εργαλειοθήκη θα σχεδιαστεί για να προσφέρει πρακτική υποστήριξη και χρήσιμες πηγές που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις καθημερινές προκλήσεις της φροντίδας με μεγαλύτερη ευκολία και αυτοπεποίθηση.

Η εργαλειοθήκη ICWE περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα υλικών και εργαλείων, όπως:

- **Οδηγούς και εγχειρίδια:** Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης διαφορετικών καταστάσεων φροντίδας, από τεχνικές φροντίδας έως τη διαχείριση του χρόνου και του άγχους.
- **Εργαλεία αυτοαξιολόγησης:** Ερωτηματολόγια και λίστες ελέγχου που σας βοηθούν να παρακολουθείτε την ευημερία σας και να εντοπίζετε τους τομείς στους οποίους μπορεί να χρειάζεστε πρόσθετη υποστήριξη.
- **Ψηφιακές πηγές:** Πρόσβαση σε βιντεοσκοπημένα σεμινάρια, διαδικτυακά σεμινάρια και άλλες διαδικτυακές πηγές που είναι προσβάσιμες από την άνεση του σπιτιού σας.

- **Υποστήριξη από άλλους φροντιστές:** Πλατφόρμες για να συνδεθείτε με άλλους φροντιστές, να μοιραστείτε εμπειρίες και να λάβετε συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη.

Αυτοί οι πόροι έχουν αναπτυχθεί με γνώμονα τις ειδικές ανάγκες των άτυπων φροντιστών και έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι εύκολα προσβάσιμες και να χρησιμοποιούνται με ευκολία. Είτε χρειάζεστε πρακτικές πληροφορίες για το πώς να διαχειρίζεστε καλύτερα το χρόνο σας, είτε στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους, είτε συμβουλές για τη βελτίωση της επικοινωνίας με τους επαγγελματίες υγείας, η εργαλειοθήκη ICWE έχει κάτι να σας προσφέρει.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση στην εργαλειοθήκη και να αρχίσετε να εξερευνάτε αυτούς τους πόρους, επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας ή επικοινωνήστε με έναν από τους εταίρους του έργου μας. Είμαστε εδώ για να σας στηρίξουμε σε κάθε βήμα στο ταξίδι σας ως φροντιστής.

Διαδικτυακή πλατφόρμα και κοινότητα

Ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία του προγράμματος ICWE είναι η διαδικτυακή μας πλατφόρμα, η οποία έχει σχεδιαστεί για να παρέχει συνεχή υποστήριξη και πρόσβαση σε ζωτικής σημασίας πηγές για τους άτυπους φροντιστές. Η πλατφόρμα αποτελεί το κέντρο όλων των υλικών του έργου ICWE και χρησιμεύει ως κεντρικό σημείο για πληροφορίες, κατάρτιση και σύνδεση με άλλους φροντιστές.

Στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του ICWE είναι διαθέσιμα τα ακόλουθα:

- **Πόροι και υλικά:** Μια εκτεταμένη βιβλιοθήκη με οδηγούς, άρθρα, βίντεο-διδασκαλιών και διαδικτυακών σεμιναρίων για διάφορες πτυχές της φροντίδας. Το υλικό αυτό αναπτύχθηκε από εμπειρογνώμονες και έχει σχεδιαστεί κατανοητό και να χρησιμοποιείται εύκολα.
- **Χώρος γενικών πληροφοριών για άτυπους φροντιστές:** Αφιερωμένοι χώροι όπου οι φροντιστές μπορούν να συνδεθούν, να μοιραστούν εμπειρίες, να θέσουν ερωτήσεις και να λάβουν υποστήριξη από τους συναδέλφους τους. Αυτά τα φόρουμ συντονίζονται για να διασφαλίζεται ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

- **Εκδηλώσεις και διαδικτυακά σεμινάρια:** Πληροφορίες για ζωντανές εκδηλώσεις και διαδικτυακά σεμινάρια που διοργανώνονται από το έργο ICWE, όπου μπορείτε να μάθετε νέες δεξιότητες, να λάβετε ενημερώσεις για το έργο και να αλληλεπιδράσετε με εμπειρογνώμονες και άλλους φροντιστές.

Νέα και ενημερώσεις: Τα τελευταία νέα σχετικά με το έργο ICWE, συμπεριλαμβανομένης της προόδου των δραστηριοτήτων, των ιστοριών επιτυχίας και των ευκαιριών συμμετοχής σε μελλοντικές εκδηλώσεις.

Η διαδικτυακή πλατφόρμα αναπτύχθηκε με γνώμονα εσάς, για να κάνει τη φροντίδα λίγο πιο εύκολη και λιγότερο απομονωτική. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην πλατφόρμα ανά πάσα στιγμή και από οπουδήποτε, χρησιμοποιώντας υπολογιστή, ταμπλέτα ή κινητό τηλέφωνο.

Είμαστε ενθουσιασμένοι που σας προσφέρουμε αυτόν την πηγή και ελπίζουμε να βρείτε την ηλεκτρονική πλατφόρμα του ICWE χρήσιμη και να σας εμπνεύσει στο ταξίδι σας ως φροντιστές.





Διεθνής Συνάντηση του έργου ICWE

Η πρώτη συνάντηση του έργου ICWE στην έδρα της Exeo Lab στην Ποτέτσα ήταν μια στιγμή διεθνούς συνεργασίας θεμελιώδους σημασίας για την ορθή έναρξη του έργου.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, μαζί με τους διεθνείς εταίρους, παρουσιάστηκαν οι στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν, ανταλλάσσοντας ιδέες και απόψεις για να εξασφαλιστεί η επιτυχία των πρωτοβουλιών.

Στόχος του έργου είναι να **βελτιώσει την ευημερία των άτυπων φροντιστών** παρέχοντας πρακτική υποστήριξη για την καλύτερη διαχείριση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Αναγνωρίστηκε η σημασία της αφιέρωσης επαρκών πόρων σε αυτό το κρίσιμο ζήτημα, με τη δέσμευση για την παροχή της απαραίτητης υποστήριξης για την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων.

Οι δραστηριότητες που έχουν προγραμματιστεί κατά τη διάρκεια του έργου (WP2) είναι η δημιουργία ενός δικτυακού ιστοτόπου του ICWE και η διεξαγωγή ομάδων εστίασης, στις οποίες θα συμμετάσχουν τόσο οι άτυποι φροντιστές όσο και οι επαγγελματίες της φροντίδας για τη συλλογή δεδομένων.

Όλοι οι εταίροι θα συμβάλουν στην:

- στην ανάπτυξη των κατευθυντήριων γραμμών,
- στην υλοποίηση των ομάδων εστίασης
- στην αναθεώρηση του υλικού.

Partners



Η iserundschmidt GmbH είναι μια εταιρεία που ειδικεύεται στην έρευνα επικοινωνίας επιστήμης και γνώσης στη Γερμανία. Για πάνω από 25 χρόνια ο οργανισμός παρέχει στρατηγικές συμβουλές, αναπτύσσει ανεξάρτητες εκστρατείες και παραγωγές.



Το EHFF, European Health Futures Forum, ιδρύθηκε το 2013 ως μη κυβερνητική οργάνωση αφιερωμένη στην υποστήριξη δράσεων που οδηγούν στη βελτίωση της υγείας των Ευρωπαίων πολιτών. Ιδρύθηκε αρχικά στο Ηνωμένο Βασίλειο ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός, ενώ το 2017 εγκαταστάθηκε στην Ιρλανδία και είναι πλέον εγγεγραμμένη φιλανθρωπική οργάνωση.



Το CARDET (Κέντρο Προώθησης της Έρευνας και Ανάπτυξης στην Εκπαιδευτική Τεχνολογία) είναι ένας ανεξάρτητος, μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός έρευνας και ανάπτυξης με έδρα την Κύπρο. Αποτελεί ένα από τα κορυφαία κέντρα έρευνας και ανάπτυξης στην ευρωμεσογειακή περιοχή, με παγκόσμια τεχνογνωσία στο σχεδιασμό και την υλοποίηση έργων, την ανάπτυξη ικανοτήτων και την ηλεκτρονική μάθηση.



Η RightChallenge είναι μια ΜΚΟ που έχει ως στόχο την προώθηση της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής κατάρτισης ως εργαλείο για την κοινωνική ένταξη. Πιστεύουμε ότι η εκπαίδευση πρέπει να εστιάζει στην ανάπτυξη όλων των ανθρώπων - ανεξαρτήτως κοινωνικής θέσης, ηλικίας ή φύλου - για να τους προετοιμάσει να συμμετέχουν σε όλες τις διαστάσεις της κοινωνίας.



Η Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. "ΕΔΡΑ" είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που δραστηριοποιείται από το 2001 για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την προστασία των δικαιωμάτων των ευάλωτων ομάδων. Η "ΕΔΡΑ" παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ευαισθητοποιεί το κοινό σε θέματα ψυχικής υγείας, υποστηρίζει το παιδί και την οικογένεια για την αντιμετώπιση μαθησιακών δυσκολιών, παρεμβαίνει θεραπευτικά στον τομέα της ειδικής αγωγής και της νοητικής αναπηρίας, αναπτύσσει εθνικές και ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες για κοινωνικά ευάλωτες ομάδες, παρέχει προγράμματα δια βίου εκπαίδευσης για όλες τις ομάδες του πληθυσμού.



Σύμπραξη ειδικών σε θέματα πολιτικής, τα ιδρυτικά μέλη της οποίας διαθέτουν πάνω από μια δεκαετία συγκεκριμένης εμπειρίας στον τομέα της βιωσιμότητας. Η Exeo Lab είναι μια νέα, πολυδύναμη και ευέλικτη εταιρεία που οραματίζεται μια κοινωνία προσανατολισμένη στη βιωσιμότητα.

Thank you for reading!