



Ελληνική Εταιρεία
**Παιδιατρικής
Νοσηλευτικής**
Ένα βήμα μπροστά για τα παιδιά

Με την υποστήριξη
του
Συλλόγου
Γυναικών Αίγινας



SUMMER SCHOOL

Ευεξία και ψυχική ενδυνάμωση
νοσηλευτών

- 19-21 Ιουνίου 2024 - Apollo Resort, Αίγινα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Γενικές Πληροφορίες

Χώρος Διεξαγωγής Συνεδρίου

Apollo Resort Αγία Μαρίνα

Αίγινα 18010

Τηλ Επικοινωνίας +30 22970 32271

www.apollo-resort.com

Το ξενοδοχείο παρέχει λεωφορείο για τη μεταφορά από και προς το λιμάνι της Αγίας Μαρίνας

Δικαίωμα Συμμετοχής - Εγγραφές

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ	ΕΓΓΡΑΦΗ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 31/03/2024
Μέλη ΕΕΠΝ	180.00 €
Μη μέλη	200.00 €
ΕΓΓΡΑΦΗ ΑΠΟ 1/04/2024	
Μέλη ΕΕΠΝ	250.00 €
Μη μέλη	300.00 €

*Οι παραπάνω τιμές επιβαρύνονται τον ισχύοντα ΦΠΑ 24%

Η εγγραφή περιλαμβάνει

Παρακολούθηση επιστημονικού προγράμματος
Συμμετοχή στα προγράμματα pilates, yoga, πισίνας, μαθημάτων χορού
Εκδρομή στην ιστορική Αίγινα
Συμμετοχή στα διαλείμματα καφέ και ελαφριού γεύματος
Υλικό Συνεδρίου
Πιστοποιητικό Παρακολούθησης

Διαμονή Συμμετεχόντων

ΤΥΠΟΣ ΔΩΜΑΤΙΟΥ	ΤΙΜΗ/ΔΩΜΑΤΙΟ/ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ Ελάχιστη διαμονή: 2 διανυκτερεύσεις
Comfort μονόκλινη χρήση – θέα δάσος	135 €+ € 3 acc. tax
Comfort δίκλινη χρήση – θέα δάσος	185 €+ € 3 acc. tax
Exclusive μονόκλινη χρήση – θέα θάλασσα	140 €+ € 3 acc. tax
Exclusive δίκλινη χρήση – θέα θάλασσα	205 €+ € 3 acc. tax
SeaView δίκλινη χρήση – μερική θέα θάλασσα	200 €+ € 3 acc. tax

* Στις τιμές δωματίου συμπεριλαμβάνεται πρωινό σε Αμερικάνικο buffet.

* Στις τιμές δωματίου συμπεριλαμβάνεται ημιδιατροφή /dinner buffet/ημέρα



Ελληνική Εταιρεία
Παιδιατρικής
Νοσηλευτικής
Ένα βήμα μπροστά για τα παιδιά

Χαιρετισμός

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Η Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Νοσηλευτικής υποστηρίζοντας τους νοσηλευτές της χώρας μας και συναισθανόμενη τη βαθύτερη ανάγκη για ανακούφιση από τον δύσκολο αγώνα που δίνουν καθημερινά στα νοσοκομεία, οργανώνει το **1ο Summer School**, στο ιστορικό νησί της Αίγινας, με την υποστήριξη του Συλλόγου Γυναικών του νησιού, το οποίο εστιάζει στην ευεξία και ψυχική ενδυνάμωση των νοσηλευτών.

Η πρόσφατη εμφάνιση, σε παγκόσμιο επίπεδο, της πανδημίας COVID-19, προκάλεσε ευρείες και σοβαρότατες διεθνείς επιπτώσεις σε κοινωνικό, οικονομικό, ψυχολογικό και κλινικό επίπεδο και συνεπώς την επιβάρυνση της ψυχικής υγείας σε ατομικό επίπεδο. Η λήξη της πανδημίας βρήκε ένα εξουθενωμένο νοσηλευτικό προσωπικό, να μετρά μεγάλες απώλειες, ενώ η πρόθεση για αποχώρηση από το νοσοκομειακό περιβάλλον ανήλθε κατακόρυφα. Καθημερινά, όσοι νοσηλευτές συνεχίζουν να εργάζονται στον κλινικό χώρο δίνουν ένα συνεχή αγώνα να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις των καιρών με μοναδικό στόχο την παροχή φροντίδας στα παιδιά και τις οικογένειές τους. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι μεγάλο ποσοστό συναδέλφων αναπτύσσει συμπτώματα ψυχικών διαταραχών όπως κατάθλιψη, άγχος και αϋπνία.

Με τη σκέψη μας επικεντρωμένη σε όλα αυτά, καλέσαμε τους πιο έμπειρους ομιλητές στο χώρο για να μας προσφέρουν ένα τριήμερο ψυχικής ανάτασης και χαλάρωσης. Ψυχολόγοι, διατροφολόγοι, γυμναστές και εξειδικευμένοι νοσηλευτές θα μοιραστούν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους σε διαλέξεις αλληλεπίδρασης και ψυχικής ενδυνάμωσης. Καλεσμένη μας επίσης, θα είναι η Δήμητρα Κατσαφάδου, μία γυναίκα που κατάφερε να δημιουργήσει, με την αφοσίωσή της, έναν επιχειρηματικό κολοσσό, δίνοντας περίσσεια αγάπης στον κόσμο που έχει ανάγκη, και η οποία θα μας προσφέρει τις γνώσεις της για τη φροντίδα του σώματος αλλά και της ψυχής. Τέλος, καθημερινές δράσεις ευεξίας, η περιήγηση στην ιστορική Αίγινα και το ειδυλλιακό τοπίο του συγκροτήματος διαμονής θα προσφέρουν στους συμμετέχοντες μοναδικές στιγμές ηρεμίας και χαλάρωσης.

Στόχος της ξεχωριστής αυτής δράσης είναι η ευαισθητοποίηση των νοσηλευτών για την προαγωγή της ατομικής τους ευεξία, με την εφαρμογή μεθόδων ατομικής φροντίδας, ψυχικής ενδυνάμωσης και προσωπικής ευφορίας. Το πρόγραμμα απευθύνεται τόσο στον ίδιο τον νοσηλευτή όσο και τις Νοσηλευτικές Διευθύνσεις, προκειμένου να ενεργοποιήσουν τη διεξαγωγή αντίστοιχων προγραμμάτων.

Σας περιμένουμε όλους, για να ζήσουμε ένα μοναδικό τριήμερο, προσφέροντας στους εαυτούς μας σωματική και ψυχική ανάταση, ώστε να παρέχουμε στους ασθενείς και τις οικογένειές τους τη βέλτιστη δυνατή φροντίδα.

Με εκτίμηση,

Η Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Παιδιατρικής Νοσηλευτικής

Β. Μάτζιου



Ελληνική Εταιρεία
**Παιδιατρικής
Νοσηλευτικής**
Ένα βήμα μπροστά για τα παιδιά

19-21 Ιουνίου 2024 - Apollo Resort, Αίγινα

Πρόγραμμα

Τετάρτη 19 Ιουνίου

16:00 – 19:30

Έναρξη -Καλωσόρισμα

Συντονιστής: Ι.Κασίμης

Το ευ ζην των νοσηλευτών

Οι επιπτώσεις του νοσοκομειακού περιβάλλοντος στην ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα των νοσηλευτών **Ε. Βλαχιώτη,**

Βιωματικές εμπειρίες **Ε. Πετράκη, Β. Πάτση, Χ. Ντέλη**

Βιωματικό εργαστήριο: Επαγγελματική ανάπτυξη και ψυχική ανθεκτικότητα νοσηλευτών **Λ. Γιώτη**

19:30 – 20:30 Πρόγραμμα Χαλάρωσης (Yoga στο ηλιοβασίλεμα, Pilates, Κολύμπι)

21:30 – Δείπνο

Πέμπτη 20 Ιουνίου

07:00 Πρόγραμμα Χαλάρωσης (Yoga στην Ανατολή, Pilates, Κολύμπι)

09:00-12:00

Συντονιστής: Β. Μπουτοπούλου

Ψυχική Ενδυνάμωση Νοσηλευτών, Life coaching **Νίκος Φραγκιάς**

13:00 – 19:00 Εκδρομή με τον Σύλλογο Γυναικών Αίγινας

Επίσκεψη στην Ιστορική Αίγινα, Μάθημα παραδοσιακών χορών

20:00 – Δείπνο –Μουσική Βραδιά

Παρασκευή 21 Ιουνίου

07:00 Πρόγραμμα Χαλάρωσης (Yoga στην Ανατολή, Pilates, Κολύμπι)

09:00 – 13:00

Συντονιστής: Β. Μάτζιου

Φροντίζω και αγαπώ τον εαυτό μου

Διατροφικές συνήθειες και ευ ζην **Γ. Λάντις**

Προσωπική Φροντίδα και θετική ενέργεια **Δ. Κατσαφάδου**

Η σημασία της άσκησης για την υγεία και την ποιότητα ζωής **Ν. Διγγελίδης**

Εργασιακό περιβάλλον : Καλές πρακτικές ενδυνάμωσης των νοσηλευτών σε διαφορετικά θεσμικά περιβάλλοντα. Ελληνική και Διεθνής Πραγματικότητα

13:00 Συμπεράσματα –Λήξη



Ελληνική Εταιρεία
**Παιδιατρικής
Νοσηλευτικής**
Ένα βήμα μπροστά για τα παιδιά

Πληροφορίες – Αιτήσεις συμμετοχής: www.pediatricnursing.gr / 6974446150