

## Διάκριση για την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος στα Bravo Sustainability Dialogue & Awards 2025!



Σελ.2

## 7ο Forum Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος



Σελ. 7

## 8ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας



Σελ.6



## Κουδούνια Φιλίας Best Buddies Greece



Σελ.7

## Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας



Σελ.6



## 5ο Πρωτάθλημα Ψυχικής Υγείας



Σελ.9

## Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας 2025



Σελ.6

## Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης



Σελ.9

## Διάκριση για την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος στα Bravo Sustainability Dialogue & Awards 2025!

Με μεγάλη χαρά ανακοινώνουμε ότι το πρόγραμμα πρόληψης και προαγωγής ψυχικής υγείας στα σχολεία «**Ζώντας και Μαθαίνοντας Μαζί**» διακρίθηκε στα φετινά **Bravo Sustainability Dialogue & Awards 2025**, έναν κορυφαίο θεσμό ανάδειξης Πρωτοβουλιών Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΔΙΚΤΥΟ ΕΝΕΡΓΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ QualityNet Foundation.

Η βράβευση πραγματοποιήθηκε στο Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή, παρουσία εκπροσώπων της Πολιτείας, της Εκκλησίας, θεσμικών και κοινωνικών φορέων.

**Το πρόγραμμα «Ζώντας και Μαθαίνοντας Μαζί» (2018–2025)**

Με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα, υλοποίησε μέχρι σήμερα:

- ✓ **1.919 δράσεις σε 733 σχολικές μονάδες**  
**Συμμετείχαν:**
- ✓ **5.876 Εκπαιδευτικοί**
- ✓ **21.163 Μαθητές**
- ✓ **2.447 Γονείς**

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει βιωματικές παρεμβάσεις σε μαθητές, επιμορφωτικά εργαστήρια σε εκπαιδευτικούς, δράσεις ευαισθητοποίησης γονέων και ανάπτυξη εργαλείων πρόληψης.

Με ενεργητική ακρόαση και αποδοχή, χτίζουμε μαζί σχέσεις εμπιστοσύνης για ένα πιο ασφαλές, συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον, για όλους.

Ευχαριστούμε θερμά τις Επιτροπές Αξιολόγησης και τους ενεργούς πολίτες για την αναγνώριση του έργου μας ακόμα μια φορά.



## Η αξία της υποστήριξης από ανθρώπους με παρόμοια εμπειρία στην ψυχική υγεία.

### Μια συνέντευξη για την Ομότιμη Υποστήριξη.

*Ρωτάει η Αρσενία Μαλακόζη και απαντά η Αγγελική Γιαντζελίδου.  
Οι δύο συνεργάτιδες στελεχώνουν το Κεντρικό Γραφείο Ενδυνάμωσης Συνηγορίας  
και Ανάκαμψης της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος*

#### Τι σημαίνει ανάκαμψη ή ανάρρωση στην ψυχική υγεία;

Δεν σημαίνει πάντα ότι εξαφανίζονται όλα τα προβλήματα. Σημαίνει ότι το άτομο μπορεί να χτίσει ξανά μια ζωή με νόημα, σχέσεις, στόχους και αυτοπεποίθηση. Σημαίνει να πάρει σταδιακά τον έλεγχο της ζωής του και να προχωρήσει με τον δικό του τρόπο και ρυθμό.

#### Μπορεί ένα άτομο με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες να εργαστεί στον χώρο της ψυχικής υγείας, υποστηρίζοντας άλλα άτομα στο δικό τους ταξίδι ανάκαμψης;

Ναι. Άτομα που έχουν βιώσει δυσκολίες, έχουν προχωρήσει στην ανάκαμψή τους και έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα, μπορούν να εργαστούν ως Ομότιμοι Υποστηρικτές, αξιοποιώντας τη βιωμένη εμπειρία τους για να στηρίξουν άλλους.

#### Τι είναι λοιπόν ένας Ομότιμος Υποστηρικτής;

Είναι ένας άνθρωπος που έχει βιώσει και ο ίδιος δυσκολίες ψυχικής υγείας, έχει αναπτύξει τρόπους διαχείρισης των δυσκολιών και ανάκαμψης από αυτές και χρησιμοποιεί αυτή την εμπειρία για να βοηθήσει άλλους ανθρώπους με παρόμοιες δυσκολίες. Η προσωπική του διαδρομή γίνεται εργαλείο κατανόησης και στήριξης.

#### Ποια είναι τα πλεονεκτήματα αυτού του ρόλου και ποιες είναι οι δυσκολίες που έχει να αντιμετωπίσει ένας Ομότιμος Υποστηρικτής;

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα είναι η βιωμένη εμπειρία. Ένας άνθρωπος που έχει περάσει αντίστοιχες δυσκολίες μπορεί συχνά να κατανοήσει βαθύτερα τον φόβο, την απογοήτευση, το στίγμα ή τη μοναξιά που νιώθει κάποιος άλλος. Μπορεί να δημιουργήσει σχέση εμπιστοσύνης πιο εύκολα, να προσφέρει ελπίδα και να λειτουργήσει ως παράδειγμα ότι η ανάρρωση είναι δυνατή. Υπάρχουν

όμως και αρκετές δυσκολίες και προκλήσεις, όπως το κοινωνικό στίγμα, η έλλειψη σεβασμού και η αμφισβήτηση απέναντι σε ανθρώπους με ιστορικό ψυχικών δυσκολιών.

#### Είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε αυτόν τον νέο ρόλο;

Σε πολλές υπηρεσίες υπάρχει ενδιαφέρον και θετική διάθεση, όμως χρειαζόμαστε περισσότερη ενημέρωση και αλλαγή κουλτούρας, ώστε οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας να βλέπουμε τον άνθρωπο με βιωμένη εμπειρία ως ισότιμο συνεργάτη με πολύτιμη γνώση. Επίσης για τους ίδιους τους Ομότιμους Υποστηρικτές χρειάζεται σωστή εκπαίδευση, ξεκάθαρα επαγγελματικά όρια και ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον.

#### Τι γίνεται σήμερα στην Ελλάδα;

Η Ομότιμη Υποστήριξη βρίσκεται σε αρχικά στάδια ανάπτυξης, αλλά εξελίσσεται μέσω ευρωπαϊκών προγραμμάτων, συνεργασιών και ανοιχτών εκδηλώσεων. Μπορώ να αναφέρω δύο σημαντικές πρωτοβουλίες της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος μέσα στο 2025: το Συνέδριο με τίτλο «Θεμελιώνοντας το μέλλον της Ομότιμης Υποστήριξης: Ενδυνάμωση, Εκπαίδευση και Πράξη» και το 7ο Φόρουμ Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος με τίτλο «Η τέχνη της Ομότιμης Υποστήριξης στην Ανάκαμψη».

#### Γιατί αξίζει να αναπτύξουμε την Ομότιμη Υποστήριξη;

Γιατί μπορεί να κάνει τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας πιο ανθρώπινες και πιο κοντά στις πραγματικές ανάγκες των ατόμων. Πολλές φορές, η φράση «σε καταλαβαίνω, γιατί το έχω ζήσει κι εγώ» έχει τεράστια δύναμη και μπορεί να δώσει ελπίδα εκεί που υπάρχει απογοήτευση.

**Αγγελική Γιαντζελίδου**  
Ψυχολόγος MSoc

# Παγκόσμια Ημέρα Πάρκινσον: Η κίνηση που στηρίζει την ψυχή

**Κάθε χρόνο στις 11 Απριλίου, τιμούμε την Παγκόσμια Ημέρα της Νόσου Πάρκινσον, μια ημέρα αφιερωμένη στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση για μια νευροεκφυλιστική νόσο που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Η ημέρα αυτή είναι ταυτόχρονα μια υπενθύμιση ότι πίσω από κάθε διάγνωση υπάρχει ένας άνθρωπος που χρειάζεται υποστήριξη, φροντίδα και σεβασμό.**

## Ποιες είναι οι κινητικές και ψυχολογικές προκλήσεις;

Η καθημερινότητα ενός ατόμου με νόσο Πάρκινσον μπορεί να είναι γεμάτη προκλήσεις. Οι ακούσιοι τρόμοι, η δυσκαμψία και η βραδυκινησία δυσκολεύουν ακόμα και τις πιο απλές δραστηριότητες, όπως το ντύσιμο, το φαγητό και το περπάτημα. Όμως, εξίσου σημαντικές είναι και οι ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως το άγχος, η κατάθλιψη και η κοινωνική απομόνωση, που πολλές φορές επιβαρύνουν την καθημερινότητα των ασθενών.

## Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Στον χώρο της ψυχικής υγείας, αντιλαμβανόμαστε καθημερινά τη σημασία της κίνησης όχι μόνο για τη σωματική, αλλά και για την ψυχική ευεξία των ατόμων με Πάρκινσον. Η φυσικοθεραπεία, μέσα από εξειδικευμένες παρεμβάσεις, μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της κινητικότητας, της ισορροπίας και της λειτουργικότητας, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και βελτιώνοντας την αυτοπεποίθηση των ασθενών. Επιπλέον, η φυσική δραστηριότητα αποδεδειγμένα συμβάλλει στη ρύθμιση της διάθεσης, μειώνει το άγχος και ενισχύει τη νοητική λειτουργία.

## Πρακτικές προτάσεις για την καθημερινότητα

Η θεραπευτική άσκηση, η κινησιοθεραπεία και οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να προσφέρουν στους ασθενείς μια αίσθηση αυτονομίας και ελέγχου απέναντι στη νόσο τους. Για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, είναι σημαντικό οι ασθενείς με Πάρκινσον να εντάξουν στην καθημερινότητά τους δραστηριότητες όπως:

- **Τακτική φυσική άσκηση** (όπως περπάτημα, ποδηλασία ή γιόγκα)
- **Ειδικά προγράμματα φυσικοθεραπείας**
- **Κοινωνική δραστηριότητα και ψυχολογική υποστήριξη**
- **Ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά**
- **Καλή διαχείριση του ύπνου και της ξεκούρασης**
- **Πνευματική άσκηση** (παζλ, διάβασμα, δημιουργικές δραστηριότητες)
- **Διαχείριση του στρες με χαλάρωση, διαλογισμό ή υποστηρικτικές ομάδες**

## Ολιστική προσέγγιση: η δύναμη της ομάδας

Η φροντίδα του ατόμου με Πάρκινσον πρέπει να είναι ολιστική και εξατομικευμένη. Η συνεργασία μεταξύ διαφόρων ειδικοτήτων όπως νευρολόγων, φυσικοθεραπευτών, ψυχολόγων, εργοθεραπευτών και λογοθεραπευτών εξασφαλίζει μια ολοκληρωμένη υποστήριξη που ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου.

Η φυσικοθεραπεία δεν είναι απλώς μια παρέμβαση για το σώμα – είναι μια παρέμβαση που στηρίζει και την ψυχή. Βοηθά τον άνθρωπο να παραμείνει ενεργός, λειτουργικός και παρών στη ζωή του. Και αυτό είναι ίσως το σημαντικότερο δώρο που μπορούμε να προσφέρουμε.

Η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες φροντίδας, δίνοντας έμφαση στην πρόληψη και την έγκαιρη παρέμβαση. Στοχεύει στην ολιστική υποστήριξη των ανθρώπων με νόσο Πάρκινσον, μέσα από ένα διεπιστημονικό πλαίσιο, εστιάζοντας στην ενίσχυση της λειτουργικότητας και προάγοντας την ποιότητα ζωής τους.

Ας διαδώσουμε το μήνυμα ότι η κίνηση είναι ζωή. Και κάθε μικρό βήμα μπορεί να φέρει ένα μεγάλο χαμόγελο. Η Παγκόσμια Ημέρα Πάρκινσον μας υπενθυμίζει πως πίσω από κάθε διάγνωση υπάρχει ένας άνθρωπος με ανάγκες, φόβους αλλά και δυνατότητες. Με ενσυναίσθηση, γνώση και σωστή υποστήριξη, μπορούμε να κάνουμε την κάθε μέρα πιο φωτεινή.

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Keus, S.H.J., et al. (2014). Physiotherapy guideline for Parkinson's disease. Royal Dutch Society for Physical Therapy.
- Radder, D.L.M. et al. (2020). Physical therapy and exercise interventions in Parkinson disease: A systematic review. JAMA Neurology.
- Schenkman, M. et al. (2018). Effect of High-Intensity Treadmill Exercise on Motor Symptoms in Patients With De Novo Parkinson Disease. JAMA Neurology.
- NICE (2017). Parkinson's disease in adults: diagnosis and management.

**Αντωνία Αντωνοπούλου, Φυσικοθεραπεύτρια**  
Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος  
Δομή Φθιώτιδας

## Καρκίνος του μαστού: ΟΧΙ στην σιωπή ΝΑΙ στην ελπίδα

**Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του καρκίνου του μαστού εορτάζεται στις 25 Οκτωβρίου. Ο σκοπός της είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την γνώση για την έγκαιρη πρόληψη και διάγνωση του καρκίνου του μαστού.**

Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως ο καρκίνος του μαστού αφορά και τους άντρες αν και δεν υπάρχει επαρκής ενημέρωση στον ανδρικό πληθυσμό καθώς είναι πολύ μικρό το ποσοστό που τους αντιπροσωπεύει. Πρέπει όμως και οι ίδιοι να είναι ενήμεροι και να μην αγνοούν συμπτώματα και αλλαγές στο σώμα τους.

### Οι βασικοί στόχοι της παγκόσμιας ημέρας καρκίνου του μαστού είναι:

#### 1. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση

Πρέπει όλες οι γυναίκες και οι άνδρες να ενημερώνονται για την έγκαιρη διάγνωση μέσω της αυτοεξέτασης, της μαστογραφίας και του τακτικού ιατρικού ελέγχου. Με αυτά υπάρχουν πολλές πιθανότητες για μια επιτυχημένη θεραπεία.

#### 2. Καταπολέμηση του φόβου και της άγνοιας

Ο φόβος και η άγνοια αποτελούν δυο από τα πιο σημαντικά εμπόδια που δημιουργούνται για την έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη για τον καρκίνο του μαστού. Πολλές γυναίκες αμελούν την εξέτάσή τους κάθε έτος όπως και αν παρατηρήσουν κάποια αλλαγή στο σώμα τους οι ίδιες φοβούνται είτε να μιλήσουν για αυτό είτε να το διερευνήσουν περαιτέρω. Επομένως, η σωστή ενημέρωση, η ανοιχτή συζήτηση και η πρόσβαση σε αλάνθαστες ιατρικές συμβουλές είναι από τα πιο σημαντικά εργαλεία για να διακοπεί ο κύκλος του φόβου.

#### 3. Ενίσχυση της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης

Η ενίσχυση της ενημέρωσης είναι το πιο βασικό κριτήριο για την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση, όσο περισσότεροι άνθρωποι είναι ενημερωμένοι για τα συμπτώματα, τους παράγοντες κινδύνου και τη σημασία της μαστογραφίας τόσο περισσότερες ζωές μπορούν να σωθούν. Όσον αφορά την ευαισθητοποίηση εννοείται πως δεν αναφερόμαστε μόνο στις γυναίκες αλλά και σε όλη την κοινωνία γιατί η πληροφόρηση, η στήριξη και η ενσυναίσθηση βοηθάνε τις γυναίκες που νοσούν όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχικά.

#### 4. Στήριξη των ασθενών αλλά και των οικογενειών τους

Η μάχη με τον καρκίνο του μαστού δεν είναι μόνο σωματική αλλά και ψυχική. Οι γυναίκες που νοσούν χρειάζονται συνεχή υποστήριξη, ενθάρρυνση, αγάπη και φροντίδα τόσο από το οικογενειακό τους περιβάλλον όσο και από το κοινωνικό τους. Χρειάζονται τα οικεία τους πρόσωπα να τα κατανοούν και να τα στηρίζουν τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά όταν εκείνοι δεν θα μπορούν να στηρίξουν τον ίδιο τους τον εαυτό, είτε γιατί έχουν κουραστεί από τις θεραπείες είτε γιατί δεν βλέπουν πια το νόημα. Εκεί, θα πρέπει να είναι δίπλα τους οι δικό τους άνθρωποι και να τους υπενθυμίσουν το νόημα, το νόημα της ζωής. Επίσης, η ψυχολογική βοήθεια όπως και η πρόσβαση σε ομάδες στήριξης μπορούν να κάνουν την διαφορά στην πορεία της θεραπείας και στην ποιότητα ζωής.

#### 5. Προώθηση της έρευνας

Η προώθηση της έρευνας δίνει ελπίδα για πιο αποτελεσματικές και ανθρωπίνες θεραπείες. Η επένδυση στη γνώση είναι επένδυση στο μέλλον χωρίς φόβο από τον καρκίνο του μαστού.

Η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, μέσα από τη λειτουργία του Κέντρου Ημέρας για την Ψυχολογική Υποστήριξη Ασθενών με Καρκίνο (ΚΗΨΥΑΚ) στην Αττική, παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας στον τομέα της ψυχοογκολογίας, η οποία απευθύνεται σε ασθενείς με καρκίνο που χρειάζονται ψυχολογική στήριξη παράλληλα με την ιατρική θεραπεία, για να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές και τις δυσκολίες που επιφέρει η νόσος, καθώς και στους οικείους τους, που συχνά επωμίζονται ένα μεγάλο μέρος της φροντίδας τους και έχουν ανάγκη ψυχολογικής στήριξης ή συμβουλευτικής. Οι υπηρεσίες του κέντρου προσφέρονται δωρεάν σε άτομα άνω των 18 ετών.

**Πίσω από τη ροζ κορδέλα που παρατηρούμε κάθε χρόνο κρύβονται σπουδαίες γυναίκες με συγκινητικές ιστορίες θάρρους και ζωής.**

**Καπέ Ελευθερία, Νοσηλεύτρια ΤΕ**  
Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος  
Δομή Φθιώτιδας



# Δομή Αττικής

**Έναρξη της νέας ακαδημαϊκής χρονιάς των προγραμμάτων ενδυνάμωσης! Με ενθουσιασμό, συνεργασία και θετική ενέργεια ξεκινάμε μια ακόμη δημιουργική πορεία μάθησης και ανάπτυξης.**

Με το τέλος του εκπαιδευτικού μας προγράμματος, κρατάμε στις καρδιές μας γνώσεις, εμπειρίες και τις ανθρώπινες σχέσεις που χτίστηκαν. Μια όμορφη διαδρομή γεμάτη συμμετοχή, δημιουργία και συνεργασία έφτασε στο τέλος της.

**• Καλοκαιρινή Γιορτή - Λήξη Χρονιάς 2024-2025**

Με πολύ χρώμα και κέφι αποχαιρέτησαμε την ακαδημαϊκή χρονιά των Προγραμμάτων καλωσορίζοντας το καλοκαίρι με μια υπέροχη γιορτή γεμάτη χαμόγελα, μουσική και αγάπη!

Η αίθυσά μας μεταμορφώθηκε σε ένα φαντασμαγορικό υποβρύχιο σκηνικό, με μπλε αποχρώσεις, μέδουσες από χαρτί, μπαλόνια και δημιουργικές κατασκευές που φτιάξαμε όλοι μαζί!

**• «Διαφορετικότητα και συμπερίληψη στο εργασιακό περιβάλλον»** Διοργάνωση: Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «ειδική αγωγή και εκπαίδευση» και Εργαστήριο Κοινωνικής και Οργανωσιακής ψυχολογίας του ΠΤΔΕ- ΕΚΠΑ Αθηνών. Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου - πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Συμβουλευτική και ΠΕΨΑΕΕ.

**• Μια ημέρα γεμάτη συναισθήματα!**

Ο κήπος του Ζαππείου γέμισε γέλια, χρώματα, ζωγραφιές και τραγούδια. Έτσι έκλεισε η εκδήλωση Growing Healthier Together, με σκοπό την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση του κόσμου για θέματα ψυχικής υγείας των παιδιών.

**• Το 1ο Φόρουμ για την Αναπηρία του Δήμου Ελληνικού - Αργυρούπολης**, αποτελεί έναν σημαντικό θεσμό διαλόγου, ενημέρωσης και συνεργασίας για την προώθηση της ισότητας, της προσβασιμότητας και της ένταξης των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία. Μέσα από δράσεις, βραβεύσεις και ανταλλαγή ιδεών, αναδεικνύεται το πολύτιμο έργο και οι επιτεύξεις τους.

**• 8ο Σεμινάριο Ενδυνάμωσης του σωματείου ληπτών ψυχικής υγείας, Αυτοεκπροσωπηση.**

**• BEST BUDDIES:** Περίπατος Φιλίας Με κάθε βήμα αλλάζεις μια ζωή

ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΦΙΛΙΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

**• 8ο Διεθνές φεστιβάλ Τέχνης και Ψυχικής Υγείας ARTORE/TECH4SOUL**

**• Τομέας Ενδυνάμωσης Αττικής επισκέφτηκε την έκθεση Why Look at Animals**, απολαμβάνοντας μια ξεχωριστή εμπειρία τέχνης και προβληματισμού γύρω

από τη σχέση ανθρώπου και ζώου.

**• Μια ενδιαφέρουσα μέρα στο 53 Φεστιβάλ Βιβλίου στο πεδίο του Άρεως.** Με αγάπη για το βιβλίο, ζήσαμε όμορφες στιγμές περιπλανώμενοι στους πάγκους και απολαμβάνοντας τη γιορτινή ατμόσφαιρα.

**• «Γίνε η αλλαγή που θέλεις να δεις»**

Με μικρές πράξεις, μεγάλη αγάπη και συλλογική προσπάθεια, μπορούμε να προστατέψουμε το περιβάλλον και να χτίσουμε ένα καλύτερο αύριο. Η δράση υποστηρίχθηκε από τη Γ.Γ. Ναυτιλίας και Λιμένων του Υπ Ναυτιλίας και τη Διοίκηση του ΣΕΦ.

**• ΜΑΖΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ!**

Θεραπευτές και ωφελούμενοι, της Δομής Αττικής στην πορεία για την στήριξη της μάχης του καρκίνου του μαστού!

**• Ένοικοι των Π.Δ τους αρέσει να παίζουν μπιλιάρδο.** Η απόλυτη συγκέντρωση πριν το χτύπημα! Το μπιλιάρδο δεν είναι απλώς παιχνίδι – είναι στρατηγική, υπομονή και απόλαυση!

**• Τα μέλη των ΠΔ πραγματοποίησαν τις Καλοκαιρινές τους Διακοπές στο Λουτράκι.. Διακοπές με Ισότητα, Αγάπη και Χαμόγελα.**

**• Παρακολούθησαν δύο δράσεις που είχε οργανώσει το Ιταλικό Προξενείο και μας είχε καλέσει.**

**Αφορούσαν μέλη και θεραπευτές.** Πιο συγκεκριμένα: πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο θέατρο «Κάρολος Κουν», για την παράσταση «Μήδεια» η οποία παρουσιάστηκε στα ιταλικά με ελληνικούς και αγγλικούς υπέρτιτλους. Η «Μήδεια» είναι πολύ περισσότερο από μια θεατρική παράσταση: είναι το αποτέλεσμα μιας πορείας **θεατροθεραπείας** που αγκαλιάζει παιδιά με σοβαρές ψυχικές και σωματικές αναπηρίες, απόλυτους πρωταγωνιστές επί σκηνής

**• Πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο ιστοφόρο Nave Italia στον Πειραιά, μια ενδιαφέρουσα ξενάγηση.** Το «Nave Italia», ένα ιστοφόρο τύπου brig, 1.300 τ.μ., θεωρείται το μεγαλύτερο πλοίο της κατηγορίας του παγκοσμίως και ανήκει στο ιταλικό Πολεμικό Ναυτικό από το 2007.

**• Τρεις ένοικοι των Προστατευμένων διαμερισμάτων της Δομής Αττικής συμμετείχαν στο e workshop ομαδικής συμβουλευτικής** για την αναβάθμιση των δεξιοτήτων στην αναζήτηση εργασίας από εξειδικευμένο στέλεχος της ΔΥΠΑ "Τα κοινωνικά δίκτυα στην

αναζήτηση εργασίας"

**• Και πάλι μαζί – ΤΖΑΜΠΟΛ ΑΓΑΠΗΣ και Προεδρική Φρουρά σε μία ξεχωριστή Συνεκπαίδευση:**

Οι Εύζωνες, σύμβολα πειθαρχίας, τιμής και προσφοράς, συμμετείχαν στη διδασκαλία της Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής του ΤΖΑΜΠΟΛ ΑΓΑΠΗΣ, δίνοντας στους συμμετέχοντες ωφελούμενους, δύναμη και αναγνώριση. Οι κοινές μας προπονήσεις με την Προεδρική Φρουρά μετατρέπονται σε στιγμές βαθιάς ανθρώπινης σύνδεσης, όπου η καρδιά χτυπά πιο δυνατά για την ισότητα, τη φιλία και την αγάπη.

**• Με ιδιαίτερο ενδιαφέρον πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στην έκθεση παραδοσιακών στολών της Προεδρικής Φρουράς, όπου οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά την ιστορία και τη σημασία των ελληνικών ενδυματολογικών παραδόσεων. Η εμπειρία πλαισιώθηκε από ιστορικές αναφορές και παρουσιάσεις με μνημότυπα υψηλού συμβολισμού, τονίζοντας τη σύνδεση της παράδοσης με την εθνική υπερηφάνεια και**

**• «Γήπεδο Αγάπης: Όταν ο Αθλητισμός Ενώνει»**

Στιγμιότυπα από τη ζεστή και ανθρώπινη εκδήλωση, όπου άτομα με ειδικά προβλήματα, προπονητές, ο διοικητής και η ομάδα της προεδρικής φρουράς συμμετείχαν σε δραστηριότητες μπάσκετ, ενισχύοντας το μήνυμά της αποδοχής, της ισότητας και της συνεργασίας μέσα από τον αθλητισμό. Μια ημέρα γεμάτη χαμόγελα, ενθουσιασμό και αληθινή ένταξη.

**• Ημερίδα για την Ψυχική Υποστήριξη στην Ελλάδα: "Θεμελιώνοντας το μέλλον της ομότιμης υποστήριξης στην Ελλάδα – Ενδυνάμωση, Εκπαίδευση και Πράξη"**

**• Η εικαστική ομάδα ΕΝ ΦΛΩ**, παρουσιάζει έκθεση στον εμβληματικό για τη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον χώρο του Μητροπολιτικού Πάρκου «Αντώνης Τριτοπουλος».

**• Βράβευση και Απονομή Πιστοποιητικών σε Εκδηλώσεις αυτών που τελείωσαν το basic computer skills.**

**• «Ο Τοξικομανής και ο Λόγος» της Ρως Καγκελαρη**

– Βιβλιοπαρουσίαση και Συζήτηση για την Απεξάρτηση & Ψυχική Υγεία

**• Ημερίδα με θέμα «Υποστήριξη & Εργασία – Οι συνέργειες κλειδί για αξία στη ζωή και την εργασία».** Πραγματοποιήθηκε στην Αίθουσα

Τελετών του Υπουργείου Υγείας στην Αθήνα. Διοργανώνεται από την Πανελλήνια Ομοσπονδία Κοινωνικών Συνεταιρισμών Περιορισμένης Ευθύνης και την Ομοσπονδία Φορέων Ψυχο-

κοινωνικής Αποκατάστασης και Ψυχικής Υγείας «Αργώ».



Αγγελική Τσιαξίρη



# Δομή Θράκης

**«Διεξήχθη  
το Σάββατο 22/11/2025 και  
Κυριακή 23/11/2025  
η έκθεση κεραμικής  
στην πρώην αποθήκη  
στο λιμάνι Αλεξανδρούπολης  
με αρκετό κόσμο.  
Εκεί εκθέσαμε εγώ και η Ανθή  
δημιουργήματα εμπνευσμένα  
από την παιδική ηλικία.  
Όλοι/όλες νιώσαμε  
την επιβράβευση!» Π.Ν.**

**Έκθεση κεραμικής**, όπου δύο λήπτες των υπηρεσιών μας, οι οποίοι συμμετέχουν σε ομάδα κεραμικής στην κοινότητα (μικτή ομάδα με την κοινότητα), πραγματοποίησαν ανοιχτή έκθεση κεραμικής στην Αποθήκη 1 του Λιμανιού Αλεξανδρούπολης, εκθέτοντας κι αυτοί έργα τους, σε μία σημαντική καλλιτεχνική εκδήλωση της πόλης μας με θέμα **«Το αποτύπωμα της Μνήμης στην Τέχνη»**.



Ο Χ.Γκ. ξεκίνησε μαθήματα πιάνου, κάτι το οποίο ονειρευόταν από τα 15 του έτη. Την παρούσα χρονιά, στα 48 του έτη, δηλώνει **«νιώθω γεμάτος που επιτέλους κάνω το όνειρό μου πραγματικότητα. Αισθάνομαι έμπνευση για δημιουργία και πολύ χαρά που εκφράζομαι μέσω της μουσικής»**.



Έκθεση κεραμικής, οι καλλιτέχνες με τα έργα τους.



Εθελοντικός καθαρισμός παραλιακής ακτής



Καλοκαιρινές βουτιές με την ομάδα θάλασσας

## Κέντρο Ημέρας για την Ψυχολογική Υποστήριξη Ασθενών με Καρκίνο (ΚΗΨΥΑΚ)

Με μεγάλη συγκίνηση, ύστερα από 22 χρόνια αδιάλειπτης λειτουργίας στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας, το Κέντρο Ημέρας για την Ψυχολογική Υποστήριξη Ασθενών με Καρκίνο (ΚΗΨΥΑΚ) ολοκλήρωσε τη μεταστέγασή του σε νέο, σύγχρονο και λειτουργικά αναβαθμισμένο χώρο στην περιοχή της Καλλιθέας.

Η νέα διεύθυνση του ΚΗΨΥΑΚ είναι Λεωφόρος Συγγρού 244, σε σημείο με εύκολη πρόσβαση μέσω μέσων μαζικής μεταφοράς. Η μεταστέγαση αυτή, δεν αποτελεί απλώς μια αλλαγή χώρου, αλλά το αποτέλεσμα μιας δύσκολης και αναγκαστικής απόφασης. Σε μια περίοδο όπου οι δομές ψυχικής υγείας καλούνται να προσφέρουν ολοένα και περισσότερα, με ολοένα και λιγότερους πόρους, το ΚΗΨΥΑΚ με μοναδικό γνώμονα τη διασφάλιση της συνέχισης της λειτουργίας της δομής, την προσφορά υψηλού επιπέδου υπηρεσιών και την στήριξη των ανθρώπων επέλεξε να αποχωριστεί το ιστορικό κέντρο, λόγω των αυξημένων οικονομικών απαιτήσεων.

Παρά τις δυσκολίες, η αλλαγή αυτή μετατράπηκε σε ευκαιρία. Σημαντικό πλεονέκτημα της νέας τοποθεσίας αποτελεί η γεινίαση με τις υπόλοιπες μονάδες της εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, γεγονός που ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ των υπηρεσιών και συμβάλλει στη συνολική αναβάθμιση της παρεχόμενης φροντίδας.

Οι υπηρεσίες του ΚΗΨΥΑΚ συνεχίζονται απρόσκοπτα στον νέο χώρο, με το ίδιο εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό και με αμετάβλητο προσανατολισμό στην ολιστική φροντίδα, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη και την ενίσχυση της ποιότητας ζωής των εξυπηρετούμενων, αποδεικνύοντας ότι, ακόμη και όταν οι συνθήκες δυσκολεύουν, η φροντίδα για τον άνθρωπο παραμένει σταθερή προτεραιότητα.

Γεωργία Ρίσκα, Εθελόντρια Κοινωνική Λειτουργός Κ.Η.Ψ.Υ.Α.Κ.



# 8ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας «Ανάβουμε Φως δίνουμε Ψυχή στην πόλη»



Πραγματοποιήθηκε το 8ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας το οποίο έχει γίνει πλέον θεσμός στην πόλη, υπό την αιγίδα του Δήμου Λαμιέων, σε συνεργασία με τους φορείς ΕΠΑΨΥ (Εταιρία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας), ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος (Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος), Κοι.Σ.Π.Ε. «ΑΝΕΜΩΝΗ», ΠΕΨΥΚΚΑ (Πρότυπη Εταιρία Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Αρωγής), το Οικοτροφείο «Αγία Ερμιόνη» της ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ και τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. (Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων).

Η διοργάνωση, που εντάσσεται στις Χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις του Δήμου Λαμιέων, πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου 2025, από τις 18:00 έως τις 21:00, στα Στενά της Λαμίας (οδός Ανδρούτσου), μέσα σε μια ζεστή χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα.

Στόχος του φεστιβάλ είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας γύρω από την ψυχική υγεία, προβάλλοντας παράλληλα την τέχνη ως μέσο έκφρασης, ενδυνάμωσης και θεραπείας.



## Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας



Με κεντρικό σύνθημα «Κάθε Χρώμα μια Αξία, Όλοι μαζί για την Ψυχική Υγεία» στις 10 Οκτωβρίου 2025 πραγματοποιήθηκε δράση υπό την αιγίδα του Δήμου Λαμιέων, σε συνεργασία της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος, με την ΕΠΑΨΥ, την ΠΕΨΥΚΚΑ, την ΜΚΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗ, ΤΟΝ ΚοιΣΠΕ «Ανεμώνη», ΕΟΠΑΕ, με σταθμούς σε κεντρικούς δρόμους στην πόλη της Λαμίας.



## Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας 2025

Πραγματοποιήθηκε εργαστήριο έκφρασης και σύνδεσης στο 2ο ΚΑΠΗ Λαμίας, για την Ψυχική ενδυνάμωση των Ηλικιωμένων.



## 7ο Forum Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος Η Ομότιμη Υποστήριξη στο επίκεντρο

Με ιδιαίτερη επιτυχία και αθρόα συμμετοχή πραγματοποιήθηκε το 7ο Forum Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος Διάλογοι Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας, με θέμα «**Η τέχνη της Ομότιμης Υποστήριξης στην Ανάκαμψη**». Για πρώτη φορά στη χώρα μας, άνθρωποι με βιωμένη εμπειρία ψυχικών δυσκολιών συνδιοργάνωσαν και συμμετείχαν ισότιμα σε ένα επιστημονικό γεγονός, φέρνοντας τη φωνή τους στο κέντρο της δημόσιας συζήτησης για την ψυχική υγεία.

Το Forum διοργανώθηκε από την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, σε συνεργασία με τους φορείς ΠΕΨΑΕΕ, ΕΠΑΨΥ, Σωματίο Αυτοεκπροσώπηση, Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ και ΚοιΣΠΕ Ευ Ζην, δημιουργώντας έναν ανοιχτό χώρο διαλόγου, ανταλλαγής και κοινής δράσης.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία και τους χαιρετισμούς τους:

- ο Αντιπεριφερειάρχης Υγείας κ. Θάνος Ασκπής
- ο Διοικητής του Κοργιαλένιου Μπενάκειου Νοσοκομείου Ε.Ε.Σ. κ. Αναστάσιος Καρανδρέας
- ο Διευθυντής της Ψυχιατρικής Κλινικής του Κοργιαλένιου Μπενάκειου Νοσοκομείου Ε.Ε.Σ. κ. Γεώργιος Χαριτάκης
- η Πρόεδρος της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος, κα Αθηνά Φραγκούλη Σακελλαροπούλου



• ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας ΑΡΓΩ και της ΠΕΨΑΕΕ κ. Μενέλαος Θεοδωρουλάκης

- ο Πρόεδρος της ΕΠΑΨΥ κ. Δημήτρης Γαλάνης
  - η Πρόεδρος του Σωματίου Αυτοεκπροσώπησης κα Γεωργία Μυλωνάκη
  - η Πρόεδρος της Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ κα Μαρία Κερασόγλου, καθώς και πλήθος επαγγελματιών και ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.
- Ένα Forum σταθμός που ανέδειξε τη δύναμη της ομότιμης υποστήριξης, της κοινότητας και της συνεργασίας, συμβάλλοντας ουσιαστικά στον διάλογο για την ψυχική υγεία.



## Κουδούνια Φιλίας Best Buddies Greece

Στις 4 Ιουνίου 2025 τα Κουδούνια Φιλίας γέμισαν με χρώματα τις γειτονιές της πόλης, με σύνθημα «**Φιλία και Εθελοντισμός σε μια συμπεριληπτική κοινωνία. Η αναπηρία δεν είναι πάντα ορατή. Μην με περιθωριοποιείτε**». Για 8η συνεχόμενη χρονιά, τα Κουδούνια Φιλίας θα γεμίσουν με χρώμα, ήχο και μηνύματα αγάπης την πόλη της Λαμίας!

Στη φετινή διαδρομή συνέβαλαν με μια σειρά δημιουργικών εργαστηρίων κατασκευής κουδουνιών:

- Οι μαθητές και εκπαιδευτικοί του Ε.Ν.Ε.Γ.Υ.Λ. Λαμίας
- Τα μέλη και οι θεραπευτές του Οικοτροφείου Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης της ΕΠΑΨΥ Λαμίας
- Οι ωφελούμενοι του Κέντρου Ημέρας "Το Στέκι" της ΠΕΨΥΚΚΑ Λαμίας
- Τα μέλη, οι θεραπευτές και οι εθελοντές μας από το πρόγραμμα Φιλαράκια Ελλάδα – Best Buddies Greece των Μονάδων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης της ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος – Δομή Φθιώτιδας με την συμμετοχή των εκπροσώπων των Best Buddies από την Αθήνα.

Επίσης συμμετείχαμε στο «Περίπατο Φιλίας» στις 11 Οκτωβρίου 2025 που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα μέσα σε ένα κλίμα γιορτής με την συμμετοχή πολλών φορέων και συλλόγων, και περπατήσαμε από το Σύνταγμα ως την Καπνικαρέα. Τα μέλη και οι θεραπευτές που συμμετείχαν πέρασαν υπέροχα!!





# Δομή Φωκίδας

Το 2025 αναδείχτηκε ως μια χρονιά συνεχιζόμενης, σταθερής πορείας της Αγωγής Κοινότητας, με συνεκτικό και πολυεπίπεδο έργο που δημιούργησε κοινωνικό αποτύπωμα.

Οι δράσεις κάλυψαν τομείς όπως:

- Η Κοινοτική σύνδεση και κοινοτική συνοχή
- Η Σχολική κοινότητα
- Η Ενδυνάμωση ευάλωτων ομάδων και συμπερίληψη
- Το Περιβάλλον και κοινοτικές δράσεις ευθύνης
- Ο Αθλητισμός – κίνηση – ψυχική υγεία
- Η Τέχνη και πολιτισμός
- Η Υποστήριξη επαγγελματιών & θεσμών
- Η συνέπεια, η σταθερή παρουσία στον χρόνο, η επαναληπτικότητα των παρεμβάσεων και οι μακροχρόνιες συνεργασίες με τα σχολεία, τους θεσμούς, τους συλλόγους και τους φορείς ενισχύουν την εμπιστοσύνη της κοινότητας και καταστούν το φορέα αναγνωρίσιμο και αξιόπιστο συνολική.

**Παραθέτουμε μερικές αξιοσημείωτες δράσεις του 2025**

• Δράση «**Τέχνη και Μουσική ως Γέφυρες Συμπερίληψης**», στο πλαίσιο της Εβδομάδας Ευαισθητοποίησης για την αναπηρία «Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι» της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, με την υποστήριξη της δομής «Γέφυρα», τη συνεργασία των Δήμου Δελφών, ΚΔΑΠ Δήμου Δελφών, ΚΔΑΠ ΜΕΑ, του Συλλόγου Γονέων & Κηδεμόνων ΑΜΕΑ Ν. Φωκίδας και Φίλων αυτών, Άμφισσα ( 15.5.205).



Τέχνη και Μουσική ως Γέφυρες Συμπερίληψης, δράση ευαισθητοποίησης για την αναπηρία, Άμφισσα, 15.5.25, Δομή Φωκίδας

• Δράση πρόληψης σχολικής εγκατάλειψης, **#Ναι στα Πρότυπα-#Όχι στα στερεότυπα**, σε συνεργασία με Κέντρο Κοινότητας-Παράρτημα Ρομά Δήμου Δελφών, Solidarity now, ΑΜΚΕ «Ρεύμα» (13.5.2025).

• Σεμινάρια παιδαγωγών βρεφονηπιακών σταθμών δήμου Δελφών και Δωριδίας με τίτλο: «**Αρχές οργάνωσης παιδαγωγικής πράξης**» ( 5 και 12.3.2025).

• Εκπαίδευση αστυνομικών για φιλική προς τα παιδιά δικαιοσύνη και Συναντήσεις διαχείρισης οξέων περιστατικών στην Αστυνομική Διεύθυνση Άμφισσας - Ημερίδα (20.3.2025).

• Ομάδα υποστήριξης εργαζομένων Πρωτοδικείου Άμφισσας (13.2.2025).

• **6ος σταθμός Παιχνιδομηχανής: Ιούλιος – Ο Κερασάρης**. Παραδοσιακά παιχνίδια για παιδιά. Συνεργασία: Κέντρο Ημέρας για παιδιά, εφήβους και ενήλικες της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος και συλλόγων: Α.Σ. Ακαδημία 94, Ηνίοχος Α.Σ., Πολιτιστικό Κέντρο Φωκίδας, Σύλλογος «Ελιά», Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού, Σώμα Ελλήνων Προσκόπων.

• Πρόγραμμα Βιωματικών Εργαστηρίων για Παιδιά 7-12 ετών στα Μουσεία του Δήμου Δελφών «**Ονειρεύομαι και Τολμώ! Κοιτάζω μέσα μου και ακολουθώ την καρδιά μου**» που υλοποιήθηκε σε συνεργασία με Δίκτυο Δελφών για τον Πολιτισμό και τον Τουρισμό Δήμου Δελφών σε έξι Μουσεία της Φωκίδας.



Ονειρεύομαι και Τολμώ, Μουσείο Δελφικών Γιορτών 2025, Δομή Φωκίδας

• Πρόγραμμα Παιδότοπων – Εργαστηρίων Δημιουργικής Απασχόλησης για Παιδιά με θέμα «**Ένα μαγικό ταξίδι στους πίνακες του Βίνσεντ! Ο Βίνσεντ που έβλεπε με την καρδιά!**» με τη συνεργασία τοπικών συλλόγων, της τοπικής αυτοδιοίκησης και συλλόγων γονέων και κηδεμόνων σε διάφορα σημεία της Φωκίδας (Ιούλιος-Αύγουστος 2025 - Άμφισσα, Ευάλιο, Λιδωρίκι, Πεντεόρια, Μαλανδρίνο, Αμυδαλιά, Ερατεινή, Καστέλια, κ.ά.).



← Παιδότοπος Πάνορμος, 2025, Δομή Φωκίδας



→ Παιδότοπος ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ, 2025, Δομή Φωκίδας

• Δράση με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος** σε συνεργασία με την Μονάδα Διαχείρισης Εθνικών Πάρκων Παρνασσού, Οίτης (5.6.2025).



Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, Δράση με τον Φορέα Διαχείρισης Εθνικών Πάρκων Παρνασσού, Οίτης, 5-6-25, Δομή Φωκίδας

• **Παραθέτουμε και τον πίνακα με τους δείκτες:**

ΔΕΙΚΤΕΣ	Σύνολο Συμμετεχόντων / Οφέλιμοι		Μ.Ο. Διαφορικών υφρών από δραστηριότητα	Μ.Ο. Σύνολο Συμμετεχόντων από έργο
	Σύνολο Δράσεων	Οφέλιμοι		
Σχολική Κοινότητα	140	551	2	2
Δράσεις Ενταξιακές με Φορείς - Διαπίστευση	83	1317	2,14	3,51
Δράσεις Τέχνης - Πολιτισμού / Διδασκαλίας	40	2534	2,9	3,25
	263	4402		



# 5ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Ψυχικής Υγείας 24-26 Νοεμβρίου 2025

Οι ωφελούμενοι της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος από τις Δομές Αττικής, Φθιώτιδας και Φωκίδας συμμετείχαν για ακόμη μία χρονιά στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου για την Ψυχική Υγεία, που διοργανώθηκε από την @ksdeo\_edra σε συνεργασία με την ΕΠΟ.

Η ομάδα μας αγωνίστηκε σε 5 απαιτητικούς αγώνες, δείχνοντας δύναμη, συνεργασία και αληθινό αθλητικό πνεύμα. Παρά την απουσία του βασικού μας σκόρερ, Χρήστου, κατακτήσαμε την 6η θέση, αποδεικνύοντας ότι η ψυχική ανθεκτικότητα και η ομαδικότητα είναι τα μεγαλύτερά μας "όπλα".

Μέσα από τη συμμετοχή:

- ✓ ενισχύθηκε η αυτοπεποίθηση και η ψυχική ευεξία
- ✓ καλλιεργήθηκαν δεξιότητες συνεργασίας
- ✓ δόθηκε χώρος για κοινωνικοποίηση και δημιουργία σχέσεων
- ✓ προωθήθηκε η σωματική δραστηριότητα και ο υγιής ανταγωνισμός



**Είμαστε υπερήφανοι για την προσπάθεια, τη στάση και το ήθος όλων!**

## Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης

Την Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης στις 21 Μαρτίου του 2025 συμμετείχαμε σε εκδήλωση που οργάνωσαν οι «Χρόνος Εκδόσεις» στο βιβλιοπωλείο Επίπεδο με τίτλο «**Τα φάρμακα της ποίησης**», όπου παρουσιάσαμε «**Την Αξία της Τέχνης σε άτομα με Ψυχοκοινωνικά προβλήματα**».

Επίσης ωφελούμενοί μας απήγγειλαν ποιήματα στο Ανοιξιάτικο Αναλόγιο Ανάγνωσης της Δημόσιας Βιβλιοθήκης στην δράση, «**Πέστο με ένα ποίημα**».





## Τα μέλη μας γράφουν...

### ΠΑΖΛ

Για να συναρμολογήσεις ένα-ένα τα κομμάτια πρέπει πρώτα να τα έχεις κι ανοιχτά νά 'ναι τα μάτια.

Για να δεις την ζωγραφιά ρώτα γύρω σου ανθρώπους κι ο καθένας θα σου δώσει ό,τι τού 'ναι βολετό.

Πέτα τ' άχρηστα κομμάτια των ανθρώπων τις κακίες ξέχνα το πηχτό σκοτάδι που κι εσύ το κουβαλάς.

Όταν δεν το περιμένεις καθαρά θα δεις μπροστά σου την εικόνα να προβαίνει και να σου χαμογελά.

Θεωνάς (Αττική)

### Στην πυραμίδα της ζωής

Είμαι στην μέση της πυραμίδας.  
Κοιτώ χαμπλά. Τι φτωχός λαός!  
Υπάρχουν χειρότερα και τραγικά.  
Δόξα σοι, λέω, λοιπόν, ο Θεός,  
που δεν είμαι εκεί κάτω κι εγώ σαν αυτούς,  
που γέννησε η μάνα τους γυμνούς και φτωχούς.  
Κοιτάζω ψηλά. Τι πλούτη είναι αυτά!  
Το γυρίζω στο βοήθα, λοιπόν Παναγιά!  
Κι εγώ θάθελα δόξα και φίλους πολλούς  
και λέω κρίμα και δεν είμαι απ' αυτούς.  
Κοιτάζω μπροστά μου. Τι μένει να δω;  
Η ζωούλα μου μέτρια. Μη χειρότερα, ας πω.  
Άλλος λιγότερα, άλλος περισσότερα,  
Άλλος ανίψια, άλλος παιδιά...Κι εγώ;  
Υγεία, αγάπη, μπόλοκο χιούμορ και λίγα λεφτά.  
Ένα παιδί, μια προσευχή, ένας σταυρός.  
Θα ζήσω με αυτά.  
Καλά είμαι 'δω, ούτε τρέξιμο να βρω  
Ούτε τύψεις, γιατί έχω και δεν δίνω.  
Τις μαύρες μου σκέψεις για πάντα αφήνω.  
Η ζωή προχωράει μπροστά.

Κάλλη Κρασσά (Αττική)  
Μερικές στιγμές ακόμα (ποιήματα)

### Εθελοντισμός και εθελόντριες

Εθελοντισμός σημαίνει να προσφέρεις χωρίς να περιμένεις αντάλλαγμα — ούτε χρήματα ούτε οποιαδήποτε άλλη αμοιβή. Σημαντικό είναι ό,τι κάνουμε να το κάνουμε με την καρδιά μας.

Εδώ στη μονάδα στην Άμφισσα έχουμε πολλές εθελόντριες και μαζί τους πραγματοποιούμε πολλές ομάδες και δράσεις. Μας έχουν προσφέρει αγάπη και γνώση. Δίνουν όλο τους το είναι και μας έμαθαν πόσο όμορφο είναι να προσφέρεις τον εαυτό σου και να δίνεις χαρά στους άλλους!

Υπάρχει επίσης και η εθελοντική αιμοδοσία, η οποία πραγματοποιείται τακτικά και συμμετέχουμε ενεργά. Πολλοί άνθρωποι δίνουν αίμα και έτσι σώζουν ζωές.

Αλήθεια, πόσο ωραίος θα ήταν ο κόσμος αν γινόμασταν όλοι εθελοντές — αν προσφέραμε αγάπη, υγεία και δύναμη. Σίγουρα θα ήταν ένας καλύτερος κόσμος.

Με εκτίμηση,  
Αλεξάνδρα Βασιλοπούλου

### Δώσε Προσοχή

Κάποτε επιβίωνα δεν ζούσα...δεν ήξερα τι θα πει οικογένεια, δεν ήξερα να ζω μια φυσιολογική ζωή, δεν ήξερα πως αγαπάνε αληθινά, δεν ήξερα πως να φροντίσω και να προσέξω τον εαυτό μου!!!

Δεν ήξερα τι θα πει ξεκούραση, χαλάρωση, δεν ήξερα τι θα πει διακοπές, δεν ήξερα το μαζί, δεν ήξερα την ομάδα, δεν ήξερα πως να είσαι μέλος μιας μεγάλη οικογένειας!!!

Δεν ήξερα από όρια, δεν ήξερα πως να αγαπήσω τη ρουτίνα μου, δεν ήξερα πως είναι να σε νοιάζονται πραγματικά, δεν ήξερα πως στις δύσκολες μέρες υπήρχε μία ομάδα από πίσω να απευθυνθώ!!!

Μία ομάδα που με αγκάλιασε κυριολεκτικά, μια ομάδα που με φρόντισε, μια ομάδα που με γαλούχησε με αξίες, μια ομάδα καλή, χαρούμενη και δυνατή...

Μια ομάδα που δούλεψε σκληρά να μπορώ εγώ να πατώ γερά στα πόδια μου, να εργάζομαι και να κάνω πράγματα που με ευχαριστούν...αναγνωρίζω και είμαι ευγνώμων για τις θυσίες τους...

Δεν έκαναν απλά τη δουλειά τους, έκαναν πολλά περισσότερα από αυτά που τους αναλογούσαν και αυτό με την ψυχή τους, ήρωες, οι δικοί μου ήρωες, πείτε μου αν υπάρχει ανταμοιβή για το έργο που προσφέρουν!!!

Θα σου πω όχι, γιατί οι άνθρωποι αυτοί μπήκαν μπροστά, οι άνθρωποι αυτοί ήταν και είναι παρόντες σε ό,τι μας απασχολεί...μεγαλύτεροι περηφάνια, σεβασμό και εκτίμηση δεν μπορώ να νιώσω για τους δικούς μου προστάτες.

Και φυσικά αναφέρομαι στην Εταιρία του κυρίου Σακελλαρόπουλου, Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας και σε όλα τα μέλη που την απαρτίζουν.

Ήμουν παθούσα, τώρα είμαι παρούσα σε ό,τι μου φέρει η ζωή, γιατί ξέρω πως υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που το επάγγελμά τους το έκαναν λειπούργημα!!!

Μόνο συγκίνηση και ευγνωμοσύνη μπορώ να νιώσω!!!

Μαρίνα Παπαδοπούλου

### Ο Γρηγόρης για την εμπειρία του από την ομάδα ΟΑΣΗ – ΕΛΠΙΔΑ αλλά και για το πόσο τον βοήθησε στη ζωή του, το να είναι μέλος της ομάδας.

Το διάστημα της προσαρμογής μου στο οικοτροφείο παρατηρούσα τους υπόλοιπους ενοίκους όταν συμμετείχαν στην ΟΑΣΗ-ΕΛΠΙΔΑ και ήθελα και εγώ να συμμετέχω τόσο για να βοηθηθώ αλλά και να συμβάλω με την εμπειρία μου καθώς ήξερα πως είναι να φροντίζεις την καθημερινότητα σου. Αυτό το μοιράσθηκα με τα άλλα μέλη και ένιωσα ότι βοηθάω την ομάδα. Εντάχθηκα στην ομάδα ΟΑΣΗ – ΕΛΠΙΔΑ πιο αργά και ανέλαβα τα ψώνια στο σουπερ μάρκετ και όποιες άλλες εξωτερικές δουλειές υπήρχαν εκείνη την ημέρα. Με βοήθησε πολύ αυτή η συμμετοχή, γιατί έμαθα να οργανώνω τις δουλειές μου, να κινούμαι μόνος μου στην κοινότητα και να αισθάνομαι πιο σίγουρος στις ευθύνες που αναλαμβάνω. Όλα αυτά μαζί — το ότι συμμετείχα, ότι είχα ρόλο, ότι μπορούσα να στηριχτώ στον εαυτό μου και να βοηθήσω και τους άλλους — με στήριξαν σημαντικά και στην προετοιμασία μου για τη μετάβαση στο Προστατευμένο Διαμέρισμα. Γιατί κατάλαβα στην πράξη ότι μπορώ να τα καταφέρω. Η μετάβαση μου στο διαμέρισμα έγινε τον Νοέμβριο του 2024 και εδώ αισθάνομαι πιο αυτόνομος και έχω μεγαλύτερη επαφή με την κοινότητα. Ασχολούμαι με την μουσική, παίζω ντραμς και ηλεκτρική κιθάρα και παρακολουθώ μαθήματα στο δημοτικό ωδείο. Έχω ξεκινήσει την πρακτική μου στην μαγειρική μετά από την σχολή που παρακολούθησα στο Δημόσιο ΙΕΚ Λαμίας. Η πρακτική έχει δώσει νέα πνοή στη ζωή μου καθώς αισθάνομαι πιο χρήσιμος αφού προσφέρω την βοήθεια μου για να ετοιμάσουμε τα γεύματα 100 ανθρώπων. Έχω ξεκινήσει γυμναστήριο και διατροφή, παρακολουθώ μάθημα μουσικοκινητικής και θεάτρου στο κέντρο ημέρας και έχω κάνει και κάποιους φίλους στη Λαμία.

#### Και κάτι ακόμη, πολύ σημαντικό για μένα:

Γλέον μας δίνεται η δυνατότητα να συμμετέχουμε στις θεσμικές συναντήσεις της Εταιρίας, όπως η Επιτελική και η ολομέλεια, αλλά και να είμαστε ενεργά μέλη της ομάδας Αγωγής Κοινότητας και Ενδυνάμωσης. Για μας αυτό δεν είναι απλώς μια πρόκληση — είναι μια πραγματική αναγνώριση. Νιώθουμε ότι η φωνή μας ακούγεται, ότι η εμπειρία μας μετράει, και ότι η γνώμη μας γίνεται σεβαστή.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε πως δεν είμαστε στο περιθώριο, αλλά μέρος των αποφάσεων που μας αφορούν. Αυτό μας βοηθά να δυναμώσουμε, να πιστεύουμε περισσότερο στον εαυτό μας και να νιώθουμε πως ανήκουμε πραγματικά στην κοινότητα.

Γρηγόρης Καλατζής

# ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΓΕΙΑΣ: ΥΓΙΕΙΣ ΑΦΕΤΗΡΙΕΣ, ΕΛΠΙΔΟΦΟΡΟ ΜΕΛΛΟΝ

**Κ**άθε χρόνο στις 7 Απριλίου εορτάζεται η παγκόσμια ημέρα υγείας. Η 7η Απριλίου του 1948 είναι η ημερομηνία ίδρυσης του παγκόσμιου οργανισμού υγείας (ΠΟΥ), ενός οργάνου που ασχολείται με θέματα δημόσιας υγείας. Η φετινή θεματική για την παγκόσμια ημέρα υγείας είναι: Υγιείς αφετηρίες, ελπιδοφόρο μέλλον (Healthy beginnings, hopeful futures).

Ο φετινός εορτασμός σηματοδοτεί την έναρξη μιας εκστρατείας ενημέρωσης για την υγεία των μητέρων και των νεογνών, με στόχο τη μείωση της μητρικής και βρεφικής θνησιμότητας και την προώθηση της μακροπρόθεσμης υγείας και ευημερίας των γυναικών.

#### Οι στόχοι της εκστρατείας είναι:

- Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα κενά που εμφανίζονται στη μητρική και νεογνική επιβίωση
- Να υποστηριχθούν αποτελεσματικές επενδύσεις που θα βελτιώσουν την υγεία γυναικών και βρεφών
- Να ενθαρρυνθεί η συλλογική δράση για την υποστήριξη των γονέων, καθώς και των επαγγελματιών υγείας που παρέχουν κρίσιμη φροντίδα
- Να παρασχεθεί χρήσιμη πληροφορία για την υγεία σχετικά με την εγκυμοσύνη

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ εκτιμάται ότι περίπου 300.000 γυναίκες χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο κατά την εγκυμοσύνη, πάνω από 2.000.000 μωρά πεθαίνουν τον πρώτο μήνα της ζωής τους και άλλα 2.000.000 γεννιούνται νεκρά.

Στην Ελλάδα σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής το έτος 2023, οι θάνατοι βρεφών ανήλθαν σε 248, αυξάνοντας το δείκτη θνησιμότητας (3,5%) έναντι 3,1% το 2022.

Οι οικογένειες αυτές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες και απώλειες μελών της, χρήζουν υψηλής ποιότητας περίθαλψη, τόσο πριν και κατά τη διάρκεια, όσο και μετά τον τοκετό από επαγγελματίες και συστήματα υγείας ικανά να παρέχουν τη μέγιστη δυνατή φροντίδα. Ο σεβασμός στον ανθρώπινο πόνο, η γνώση του αντικειμένου και ο κατάλληλος εξοπλισμός αποτελούν τις βασικότερες προϋποθέσεις προς αυτή την κατεύθυνση.

Ο covid 19 ανέδειξε με τον πιο σκληρό τρόπο τη σημασία της πρόληψης τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική υγεία. Πρόληψη ορίζεται η προσπάθεια εύρεσης των αιτιών ενός προβλήματος με σκοπό τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης του στο μέλλον.

#### Τα οφέλη μεταξύ άλλων είναι:

- Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης ασθενειών
- Ευκολότερη θεραπεία σε προβλήματα που πιθανών προκύψουν
- Χαμηλότερο κόστος

Χωρίς αμφιβολία, η καλή σωματική και ψυχική υγεία αποτελεί το θεμέλιο μιας ευτυχισμένης και παραγωγικής ζωής.

Η ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος μέσα από τις υπηρεσίες που προσφέρει έχει ως στόχο την πρόληψη, την έγκαιρη παρέμβαση και παράλληλα την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για την προαγωγή των θεμάτων υγείας και ψυχικής υγείας τόσο των ωφελομένων όσο και του πληθυσμού στις περιοχές που λειτουργούν οι μονάδες της.

Πηγή: World health organization (WHO)  
Ελληνική Στατιστική Αρχή - ΕΛΣΤΑΤ

**Μπακόλας Γεώργιος, Νοσηλευτής ΤΕ**  
Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος,  
Δομή Φθιώτιδας

## Καλλιτεχνικό Εργαστήρι



#### Επιμέλεια φύλλου:

- Αλεξοπούλου Βασιλική • Καλατζής Γρηγόρης
- Μπέκιου Σταυρούλα • Μπλούνα Κατερίνα

