



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2016



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

01 ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ,
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΒΑΣΙΛΙΚΗ
06 ΤΑ ΑΓΙΑ ΘΕΟΦΑΝΙΑ
- ΦΩΤΗΣ, ΦΩΤΕΙΝΗ,
ΦΑΝΗ, ΘΕΟΦΑΝΗΣ,
ΙΟΡΔΑΝΗΣ
07 ΙΩΑΝΝΗΣ, ΙΩΑΝΝΑ
08 ΔΟΜΝΑ
11 ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ
12 ΤΑΤΙΑΝΑ
17 ΑΝΤΩΝΙΟΣ, ΑΝΤΩΝΙΑ
18 ΘΑΝΑΣΗΣ, ΘΑΝΑΣΙΑ,
ΚΥΡΙΑΛΟΣ
19 ΜΑΚΑΡΙΟΣ, ΜΑΡΚΟΣ
20 ΕΥΘΥΜΙΟΣ
21 ΑΓΓΗ, ΜΑΞΙΜΟΣ
22 ΤΙΜΟΘΕΟΣ
24 ΞΕΝΗ
25 ΓΡΗΓΟΡΗΣ, ΓΡΗΓΟΡΙΑ,
ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
26 ΞΕΝΟΦΩΝ
27 ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ
30 ΤΡΙΩΝ ΙΕΡΑΡΧΩΝ -
ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΟΡΤΗ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

01 ΤΡΥΦΩΝ
02 ΥΠΑΠΑΝΤΗ
03 ΣΤΑΜΑΤΗΣ, ΣΥΜΕΩΝ
04 ΙΣΙΔΩΡΟΣ
05 ΑΓΑΘΗ
07 ΠΑΡΘΕΝΙΟΣ
10 ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ,
ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑ
11 ΒΛΑΣΗΣ
12 ΜΕΛΕΤΗΣ
14 ΒΑΛΕΝΤΙΝΟΣ
15 ΕΥΣΕΒΙΟΣ
17 ΘΕΟΔΩΡΟΣ, ΘΕΟΔΩΡΑ
18 ΑΓΑΠΗΤΟΣ, ΛΕΩΝ
19 ΦΙΛΟΘΕΗ
23 ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΣ
26 ΑΝΑΤΟΛΗ, ΠΟΡΦΥΡΙΟΣ
28 ΜΑΡΙΑΝΝΑ

ΜΑΡΤΙΟΣ

01 ΕΥΔΟΚΙΑ
02 ΕΥΘΑΛΙΑ
03 ΚΛΕΟΝΙΚΟΣ
04 ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
07 ΕΥΓΕΝΙΟΣ
08 ΘΕΟΦΥΛΑΚΤΟΣ
13 ΛΕΑΝΔΡΟΣ, ΜΑΡΙΟΣ
17 ΑΛΕΞΙΟΣ
19 ΧΡΥΣΙΑΝΘΟΣ
25 ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ,

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
27 ΑΥΔΙΑ, ΜΑΤΡΩΝΑ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

05 ΑΡΓΥΡΟ, ΑΡΓΥΡΗ
06 ΕΥΤΥΧΙΟΣ, ΕΥΤΥΧΗΣ,
ΕΥΤΥΧΙΑ
10 ΜΑΞΙΜΟΣ, ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ
12 ΑΝΘΟΥΣΑ
13 ΜΑΡΤΙΝΟΣ, ΜΑΡΤΙΝΗ
14 ΑΡΙΣΤΑΡΧΟΣ, ΘΩΜΑΪΣ
15 ΛΕΩΝΙΔΑΣ
20 ΖΑΧΧΟΣ, ΖΑΧΟΣ
21 ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ
22 ΝΑΘΑΝΑΗΛ
23 ΛΑΖΑΡΟΣ, ΛΑΖΟΣ
24 ΑΧΙΛΛΕΑΣ, ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ,
ΕΛΙΣΑΒΕΤ
29 ΙΩΑΝΝ
30 ΑΡΓΥΡΗ, ΑΣΗΜΙΝΑ

ΜΑΪΟΣ

01 ΑΓΙΟ ΠΑΙΣΧΑ,
ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ,
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ,
ΛΑΜΠΡΟΣ, ΛΑΜΠΡΙΝΗ
02 ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΓΕΩΡΓΙΑ
04 ΠΕΛΑΓΙΑ
05 ΕΙΡΗΝΗ
09 ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ, ΗΣΙΑΙΣ
10 ΣΙΜΩΝ
11 ΜΕΘΟΔΙΟΣ, ΚΥΡΙΛΛΟΣ
13 ΣΕΡΓΙΟΣ, ΓΛΥΚΕΡΙΑ
14 ΙΣΙΔΩΡΟΣ
17 ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ, ΙΩΛΩΝΑΣ
21 ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΕΛΕΝΗ,
ΕΛΕΟΝΟΡΑ
29 ΘΕΟΔΟΣΙΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ

02 ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ
04 ΜΑΡΘΑ
05 ΑΠΟΛΛΩΝ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ,
ΔΩΡΟΘΕΑ
08 ΚΑΛΛΙΟΠΗ
11 ΒΑΡΘΟΛΟΜΑΙΟΣ,
ΒΑΡΝΑΒΑΣ
12 ΟΝΟΦΡΙΟΣ
14 ΕΛΙΣΑΙΟΣ
22 ΕΥΣΕΒΙΟΣ, ΖΗΝΩΝ
29 ΠΕΤΡΟΣ, ΠΑΥΛΟΣ
30 ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ,
ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ

01 ΑΝΑΓΥΡΟΣ, ΚΟΣΜΑΣ,
ΔΑΜΙΑΝΟΣ, ΑΝΑΓΥΡΟΣ

03 ΥΑΚΙΝΘΟΣ
07 ΚΥΡΙΑΚΗ
08 ΠΡΟΚΟΠΙΟΣ
11 ΕΥΦΗΜΙΑ, ΟΛΓΑ
14 ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ
17 ΜΑΡΙΝΑ
18 ΑΙΜΙΛΙΟΣ, ΑΙΜΙΛΙΑ
20 ΗΛΙΑΣ, ΗΛΙΑΝΑ
22 ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ,
ΜΑΡΚΕΛΛΑ
25 ΟΛΥΜΠΙΑ
26 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 ΠΑΝΤΕΛΗΣ
29 ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

06 ΣΩΤΗΡΗΣ, ΣΩΤΗΡΙΑ
08 ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ
10 ΛΑΥΡΕΝΤΙΟΣ
15 ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ,
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, ΔΕΣΠΟΙΝΑ,
ΜΑΡΙΑ, ΜΑΡΙΟΣ
16 ΑΛΚΙΒΙΑΔΗΣ, ΔΙΟΜΗΔΗΣ
18 ΦΛΩΡΑ
20 ΣΑΜΟΥΗΛ
25 ΤΙΤΟΣ
26 ΝΑΤΑΛΙΑ, ΑΝΔΡΙΑΝΟΣ
27 ΑΝΔΡΟΥΡΗΣ, ΦΑΝΟΥΡΙΑ
30 ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ,
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

01 ΑΘΗΝΑ, ΑΝΤΙΓΟΝΗ,
ΑΣΠΑΣΙΑ, ΑΦΡΟΔΙΤΗ,
ΘΕΑΝΩ, ΚΛΕΙΩ,
ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ, ΚΟΡΑΛΙΑ,
ΜΑΡΙΑΝΘΗ, ΜΕΛΕΤΙΟΣ,
ΣΥΜΕΩΝ
03 ΑΝΘΙΜΟΣ
04 ΕΡΜΙΟΝΗ
05 ΖΑΧΑΡΙΑΣ
09 ΙΩΑΚΕΙΜ
11 ΕΥΑΝΘΙΑ
13 ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ, ΚΟΡΝΗΛΙΟΣ
14 ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, ΣΤΑΥΡΟΣ
15 ΝΙΚΗΤΑΣ
16 ΕΥΦΗΜΙΑ
17 ΣΟΦΙΑ, ΕΛΠΙΔΑ, ΑΓΑΠΗ,
ΠΙΣΤΗ
18 ΑΡΙΑΔΗΝΗ
20 ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ
23 ΠΟΛΥΞΕΝΗ, ΞΑΝΘΙΠΠΗ
24 ΘΕΚΛΑ, ΜΥΡΤΩ
25 ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ
29 ΚΥΡΙΑΚΟΣ
30 ΣΤΡΑΤΟΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

02 ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ
03 ΔΙΟΝΥΣΗΣ
04 ΙΕΡΟΘΕΟΣ
05 ΧΑΡΙΤΙΝΗ
07 ΣΕΡΓΙΟΣ
08 ΠΕΛΑΓΙΑ
10 ΕΥΛΑΜΠΙΑ, ΕΥΛΑΜΠΙΟΣ
15 ΛΟΥΚΙΑΝΟΣ
18 ΛΟΥΚΑΣ
19 ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ
20 ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ, ΑΡΤΕΜΙΟΣ
21 ΣΚΟΡΑΤΗΣ,
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ
23 ΙΑΚΩΒΟΣ
26 ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΔΗΜΗΤΡΑ
27 ΝΕΣΤΟΡΑΣ
28 ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ
30 ΖΗΝΟΒΙΑ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

01 ΚΟΣΜΑΣ, ΔΑΜΙΑΝΟΣ,
ΑΝΑΓΥΡΟΣ
08 ΣΤΑΜΑΤΗΣ, ΣΤΑΜΑΤΙΑ,
ΜΙΧΑΛΗΣ, ΓΑΒΡΙΗΛ,
ΤΑΣΙΑΡΧΗΣ, ΑΓΓΕΛΟΣ,
ΑΓΓΕΛΙΚΗ
09 ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ
11 ΜΗΝΑΣ, ΒΙΚΤΩΡΑΣ
14 ΦΙΛΙΠΠΟΣ
16 ΜΑΤΘΑΙΟΣ
18 ΠΛΑΤΩΝΑΣ
21 ΜΑΡΙΑ
22 ΦΙΛΗΜΩΝ
25 ΚΑΤΕΡΙΝΑ, ΜΕΡΚΟΥΡΙΟΣ
26 ΣΤΕΛΛΑ, ΣΤΕΛΙΟΣ
29 ΦΑΙΔΡΑ
30 ΑΝΔΡΕΑΣ, ΑΝΔΡΙΑΝΝΑ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

01 ΦΙΛΑΡΕΤΟΣ, ΘΕΟΚΛΗΤΟΣ
04 ΒΑΡΒΑΡΑ
05 ΙΑΒΒΑΣ, ΔΙΟΓΕΝΗΣ
06 ΝΙΚΟΣ, ΝΙΚΟΛΕΤΑ
07 ΑΜΒΡΟΣΙΟΣ
09 ΑΝΝΑ
12 ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ, ΣΠΥΡΟΣ
13 ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ, ΟΡΕΣΤΗΣ
15 ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
19 ΑΓΛΑΙΑ
21 ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ, ΙΟΥΛΙΑ
22 ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
24 ΕΥΓΕΝΙΑ
25 ΧΡΙΣΤΟΣ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ,
ΧΡΥΣΑ
26 ΜΑΝΩΛΗΣ
27 ΣΤΕΦΑΝΟΣ, ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Στο ημερολόγιο του 2016, φιλοξενούνται έργα της κυρίας **Ελένης Λουκή** από την τελευταία της δουλειά με τίτλο "Facels". Η κυρία Λουκή είναι επιστημονική συνεργάτιδα του Συλλόγου μας από το 2007 και υπεύθυνη της Ομάδας Υποστήριξης Συγγενών Ατόμων με Ψυχική Διαταραχή που πραγματοποιείται κάθε Τετάρτη στα γραφεία του Σ.Ο.Ψ.Υ.



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Ιανουάριος



Δ
1
8
15
22
29

Τ
2
9
16
23

Τ
3
10
17
24

Π
4
11
18
25

Π
5
12
19
26

Σ
6
13
20
27

Κ
7
14
21
28



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Φεβρουάριος

Σημειώσεις



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Μάρτιος



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Απρίλιος



Δ

2

9

16

23

30

Τ

3

10

17

24

31

Τ

4

11

18

25

Π

5

12

19

26

Π

6

13

20

27

Σ

7

14

21

28

Κ

1

8

15

22

29



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Μάιος

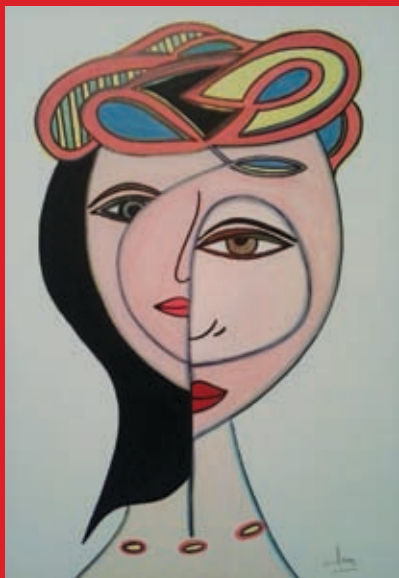


Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Ιούλιος



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Ιούλιος

Σημειώσεις



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Αύγουστος



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Σεπτέμβριος



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Οκτώβριος



Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Νοέμβριος



Δ

5
12
19
26

Τ

6
13
20
27

Τ

7
14
21
28

Π

1
8
15
22
29

Π

2
9
16
23
30

Σ

3
10
17
24
31

Κ

4
11
18
25



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Ε.Ο.Ψ.Υ.)

Δεκέμβριος

Αφιέρωμα

Το Φωτόδεντρο και η δέκατη τέταρτη ομορφιά

Μ' ένα τίποτα έζησα

Μονάχα οι λέξεις δέ μου άρκούσανε

Σ' ένός περάσματος άέρα

Ξεγνέθοντας άπόκοσμη φωνή τ' αυτιά μου

φχιά

φχιού φχιού

έσκαρφίστηκα τά μύρια όσα

Τί γυαλόπετρες φούχτες

τί καλάθια φρέσκες μέλισσες και σταμνιά φουσκατά όπου

άκουγες βββ νά σου βροντάει ό αϊχμάλωτος άέρας.

Κάτι

Κάτι δαιμονικό μά πού νά πιάνεται σάν σέ δίχτυ στο σχήμα του Άρχαγγέλου

Παραλαούσα κι έτρεχα

Έφτασα κι άποτύπωνά τά κύματα στην άκοή άπ' τή γλώσσα

- Έ καβάκια μαύρα, φώναζα, κι έσεις γαλάζια δέντρα τί ξέρετε από μένα;

- Θόη θόη θμός

- Έ; Τί;

- Άρίηω ήθύμως θμός

- Δέν άκουσα τί πράγμα;

- Θμός θμός άδυσος

Όσπου τέλος ένιωσα

κι άς πά' νά μ' έλεγαν τρελό

πώς από 'να τίποτα γίνεται ό Παράδεισος.

Οδυσσέας Ελύτης

Εμείς πλάνησαμε τον Παράδεισο!!! Ας είναι το 2016 η χρονιά που θα πλάνησουμε τον γήινο Παράδεισο, θα θυμηθούμε τις ανθρώπινες αξίες, θα γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, θα χαμογελάμε, θα αγαπάμε, θα νοιαζόμαστε για τον συνάνθρωπο, θ'απλώσουμε τα χέρια μας θα πιαστούμε όλοι μαζί και θα κάνουμε τον κύκλο της ζωής, τον κύκλο της ανθρωπιάς.

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ
Μ. Κ.

Λίγα λόγια για εμάς

Ο **Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ)** είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε το 1993. Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. έχει μέλη του συγγενείς ατόμων με ψυχικά προβλήματα από όλη την Ελλάδα. Δημιουργήθηκε από την ανάγκη και την επιθυμία πολλών οικογενειών που ένα μέλος τους πάσχει από μια σοβαρή ψυχική ασθένεια να:

- ▶ **μοιραστούν** την κοινή τους εμπειρία με άλλες οικογένειες που αντιμετωπίζουν παρόμοιο πρόβλημα
- ▶ **στηριχθούν** ο ένας στον άλλο, ώστε να βρουν τη δύναμη και το κουράγιο να αντιμετωπίσουν την ασθένεια, τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής και την αγωνία τους για το μέλλον
- ▶ **σταματήσουν** να προχωρούν μόνοι και να υπερασπίσουν ενωμένοι τα δικαιώματά τους

Τακτικά μέλη του Σ.Ο.Ψ.Υ. είναι συγγενείς ατόμων που έχουν κάποια σοβαρή ψυχική διαταραχή, ενώ πρόεδροι μέλη, είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και άτομα ευαισθητοποιημένα σε θέματα ψυχικής υγείας. Το Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. εκλέγεται από τα τακτικά του μέλη και επικουρείται από Επιστημονική Επιτροπή, η οποία υποστηρίζει το έργο του συνεισφέροντας με τις απαραίτητες επιστημονικές γνώσεις.

Οι κυριότεροι στόχοι μας είναι

- ▶ η καλλιέργεια και σύσφιξη σχέσεων αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας των οικογενειών
- ▶ η προαγωγή κάθε μορφής υποστήριξης, ενίσχυσης και προστασίας των ψυχικά ασθενών και των οικογενειών τους
- ▶ η υπεύθυνη ενημέρωση για την ψυχική ασθένεια, τις σύγχρονες θεραπείες και το σύστημα παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- ▶ η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης για τη μείωση του κοινωνικού στίγματος που συνοδεύει τις ψυχικές διαταραχές

Οι Βασικές μας δράσεις

- ▶ Ενημερωτικές εκδηλώσεις ▶ Εκδόσεις ▶ Εθνικές και Διεθνείς συνεργασίες
- ▶ Δραστηριότητες αλληλοβοήθειας ▶ Ομάδες υποστήριξης
- ▶ Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης ▶ Δραστηριότητες για τους ασθενείς
- ▶ Ξενώνας ▶ Κέντρο Ημέρας ▶ Προστατευόμενο Διαμέρισμα

Συγκεκριμένα, ο Σ.Ο.Ψ.Υ

- ▶ **οργανώνει** ενημερωτικές **εκδηλώσεις, διαλέξεις** και **συνέδρια** που απευθύνονται στις οικογένειες
- ▶ εκδίδει **ενημερωτικά φυλλάδια** για τις ψυχικές διαταραχές και το **περιοδικό «Μηνύματα»**
- ▶ συμβάλλει στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των ασθενών οργανώνοντας **ομαδικές δραστηριότητες** (άθληση, κατασκηνώσεις, ψυχαγωγικές εκδηλώσεις κλπ.)
- ▶ Συνεργάζεται με το Πανεπιστήμιο για Πρακτική άσκηση Φοιτητών, με το Αιγινίτειο Νοσοκομείο με συλλόγους οικογενειών που υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα, όπως επίσης και

με συλλήδους οικογενειών του εξωτερικού. Ειδικότερα, συνεργάζεται με την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές (**EUFAMI**), με την Εθνική Συμμαχία για τους Ψυχικά Ασθενείς των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (**NAMI**) και την Παγκόσμια Οργάνωση Συμβουλευτικών Δικτύων για τις Ψυχικές Διαταραχές (**GAMIAN**). Μέσα από τις συνεργασίες αυτές ο Σ.Ο.Ψ.Υ. αντίει και μεταφέρει στα μέλη του πληροφόρηση από τη διεθνή πρακτική και εμπειρία συντονίζει **δραστηριότητες αλληλοβοήθειας** των οικογενειών (π.χ. ταμείο αρωγής κλπ.)

- οργανώνει **ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για συγγενείς** οι οποίες παρέχουν **ενημέρωση** για την ψυχική ασθένεια και τις σύγχρονες θεραπείες, **εκπαίδευση** έτσι ώστε να μπορούν οι συγγενείς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το στρες και τα καθημερινά προβλήματα που προκύπτουν από τη νόσο και **υποστήριξη** για να ανακουφιστούν από το βάρος της φροντίδας και να αντιμετωπίσουν την κοινωνική απομόνωση και το στιγματισμό.
- οργανώνει **ομάδες υποστήριξης** για συγγενείς οι οποίες τους προσφέρουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματα, τα άγχη και τις αγωνίες τους, να ανταλλάξουν βιώματα και εμπειρίες και να βοηθηθούν στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργεί η ασθένεια στην καθημερινή ζωή.

Οι ομάδες υποστήριξης πραγματοποιούνται στα γραφεία του Συλλόγου δύο φορές την εβδομάδα σε σταθερή ημέρα και ώρα και συντονίζονται από ψυχολόγο με κλινική και ψυχοθεραπευτική εμπειρία. Οι συγγενείς μπορούν να προσέρχονται σε όσες συνεδρίες επιθυμούν ανάλογα με τις ανάγκες τους ή το χρόνο που διαθέτουν.

Ο ΞΕΝΩΝΑΣ ΤΟΥ Σ.Ο.Ψ.Υ

Από το 2002 λειτουργεί **Ξενώνας** με την επιχορήγηση του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Ο Ξενώνας αποτελεί μια εναλλακτική λύση διαμονής για ασθενείς από την κοινότητα που έχουν κάποια σοβαρή και χρόνια ψυχική διαταραχή και που δεν μπορούν να ζήσουν με την οικογένειά τους είτε γιατί το οικογενειακό περιβάλλον κρίνεται ακατάλληλο λόγω διαταραγμένης ενδοοικογενειακής ατμόσφαιρας, είτε γιατί υπάρχουν σοβαρά οικονομικά και γενικότερα ψυχοκοινωνικά προβλήματα στην οικογένεια, είτε γιατί δεν υπάρχουν στενοί συγγενείς για να τους φροντίσουν και οι ασθενείς δεν μπορούν να ζήσουν αυτόνομα.

Την επιστημονική ευθύνη του Ξενώνα έχει ψυχίατρος, ειδικός στον τομέα της Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης ενώ ειδικά εκπαιδευμένο επιστημονικό και θεραπευτικό προσωπικό καλύπτει σε 24ωρη βάση τις ανάγκες των ενοίκων.

Ο Ξενώνας μπορεί να φιλοξενήσει μέχρι 12 άτομα. Διαθέτει τη διαρρύθμιση σύγχρονες κατοικίας, με ζεστή και οικογενειακή ατμόσφαιρα. Παρέχει θεραπευτικό πρόγραμμα με στόχο την ιατρική φροντίδα, την ψυχολογική στήριξη, την κοινωνικοποίηση, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την ανάπτυξη της αυτονομίας των ενοίκων του.

Οι ενοικοι ενθαρρύνονται να εργαστούν σε ειδικές δομές επαγγελματικής εκπαίδευσης και αποκατάστασης και όταν είναι δυνατόν, στην ελεύθερη αγορά εργασίας. Ταυτόχρονα, προετοιμάζονται για να ζήσουν σε δομές αυτόνομης διαβίωσης στην κοινότητα (π.χ. προστατευόμενα διαμερίσματα).

Ο Ξενώνας του Σ.Ο.Ψ.Υ. βρίσκεται στο δήμο του Βύρωνα, στην οδό Νεαπόλεως 9-11 και είναι πλήρως αποδεκτός και ενταγμένος στην τοπική κοινωνία.

ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΤΟΥ Σ.Ο.Ψ.Υ.

Το Κέντρο Ημέρας του Σ.Ο.Ψ.Υ. αποτελεί μια μονάδα ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και υποστήριξης που παρέχει υπηρεσίες σε ενήλικες που πάσχουν από σοβαρή ψυχική νόσο και ζουν στην κοινότητα.

Είναι ένας ζεστός και καλαίσθητος χώρος που λειτουργεί ως τόπος συνάντησης, επικοινωνίας, δημιουργικής απασχόλησης αλλήλ και ψυχαγωγίας για τα μέλη του.

Παρέχει ψυχοθεραπευτική υποστήριξη, εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες και δραστηριότητες με ψυχαγωγικό και δημιουργικό χαρακτήρα (π.χ. ζωγραφική, μουσική κ.).

Το όλο θεραπευτικό πρόγραμμα του Κέντρου Ημέρας στοχεύει στην εξασφάλιση καλύτερης ποιότητας ζωής για τα μέλη του, στην αυτονομία και στην κοινωνική τους επανένταξη.

Στόχος του Κέντρου Ημέρας είναι να μην περνούν οι ασθενείς όλο το χρόνο τους στο χώρο του Κέντρου, αλλά να συμμετέχουν ενεργά στις δραστηριότητες της κοινότητας. Για το λόγο αυτό προβλέπονται εκδρομές και επισκέψεις σε χώρους με πολιτιστικό, καλλιτεχνικό ή αθλητικό ενδιαφέρον.

Το Κέντρο Ημέρας του Σ.Ο.Ψ.Υ. απευθύνεται ταυτόχρονα και στην τοπική κοινωνία μέσα από ψυχαγωγικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις (Κοινωνική Λέσχη, διοργάνωση εκθέσεων, Bazaar) αλλά και μέσα από παρεμβάσεις που στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας για την ψυχική διαταραχή και την καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος.

Η καινοτομία του Κέντρου Ημέρας έγκειται στο γεγονός ότι λειτουργεί καθημερινά, από τις 16:00 μέχρι 21:00, καλύπτοντας ουσιαστικά τις ανάγκες των ασθενών για έξοδο από το σπίτι, ψυχαγωγία και δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου αλλά και τις ανάγκες των οικογενειών για περισσότερο ανεξάρτητο χρόνο.

Το Κέντρο Ημέρας στελεχώνουν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που είναι άριστα εκπαιδευμένοι, ενώ σημαντική είναι και η συμβολή ομάδας εθελοντών.

Το Κέντρο Ημέρας βρίσκεται στο ισόγειο του καριού όπου λειτουργεί ο Ξενώνας του Σ.Ο.Ψ.Υ.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ

Η λειτουργία του προστατευόμενου διαμερίσματος καθορίζεται από το γενικό πλαίσιο των προβλημάτων και των αναγκών των ασθενών που διαμένουν στην κοινότητα χωρίς την κατάλληλη υποστήριξη και στοχεύει:

- ▶ Στην προαγωγή της αυτονομίας και της ικανότητας αυτοφροντίδας των ατόμων με ψυχικές διαταραχές
- ▶ στην αύξηση της αυτοεπίγνωσης και της αντίληψης της πραγματικότητας,
- ▶ στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων τους,
- ▶ στη βελτίωση της λειτουργικότητας, των ικανοτήτων και του δυναμικού τους και στην ανάπτυξη του επιπέδου ανεξαρτησίας τους,
- ▶ στην καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος,
- ▶ στην ενθάρρυνση της κοινωνικής τους συμμετοχής και της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου στην κοινότητα,
- ▶ στη διασφάλιση της ποιότητας της φροντίδας, της ποιότητας της ζωής και της αυτόνομης διαβίωσης στην κοινότητα,

- ▮ στην πρόληψη της εγκατάστασης μόνιμης αναπηρίας και ανικανότητας,
- ▮ στη μείωση της συχνότητας και της διάρκειας του ιδρυματισμού,
- ▮ στη μείωση του στίγματος και των διακρίσεων και στην παροχή ικανού θεραπευτικού περιβάλλοντος που να ανατρέπει την κοινωνική περιθωριοποίηση και να ευνοεί την κοινωνική επανένταξη,
- ▮ στην υπέρβαση των ατομικών και κοινωνικών τους δικαιωμάτων Οργάνωση του προστατευόμενου διαμερίσματος

Το προστατευόμενο διαμέρισμα του ΣΟΨΥ, δυναμικότητας τεσσάρων ατόμων βρίσκεται στην Αθήνα, στην περιοχή του Βύρωνα. Το κτίριο βρίσκεται πλησίον στα γραφεία, στο Κέντρο Ημέρας και στον Ξενώνα του ΣΟΨΥ ώστε να διευκολύνεται η εμπλοκή των φιλοξενούμενων στις άλλες δραστηριότητες του Συλλόγου. Στελεχώνεται από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που ήδη εργάζονται στις άλλες δυο δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης του ΣΟΨΥ. Το προσωπικό παρέχει υποστήριξη στους φιλοξενούμενους και αναπτύσσει ένα κατά το δυνατόν πλήρες φάσμα συνοδευτικών στη στέγαση υπηρεσιών ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, με τη βοήθεια τόσο της επιστημονικής επιτροπής του συλλόγου καθώς και των εθελοντών που είναι μέλη των οικογενειών καθώς και ευαισθητοποιημένοι στις αρχές του ΣΟΨΥ πολίτες. Το προστατευόμενο διαμέρισμα λειτουργεί υπό την εποπτεία της επιστημονικής επιτροπής του ΣΟΨΥ.

ΑΡΧΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Το προστατευόμενο διαμέρισμα του ΣΟΨΥ λειτουργεί με βάση τις αρχές της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και φιλοξενεί 4 ψυχικά ασθενείς οι οποίοι ολοκλήρωσαν το αποκαταστασιακό πρόγραμμα του Ξενώνα του ΣΟΨΥ. Στους φιλοξενούμενους παρέχονται στεγαστικές, θεραπευτικές, κοινωνικές και πολιτιστικές υπηρεσίες βάσει ενός εξατομικευμένου σχεδίου φροντίδας, αναπτύσσοντας παράλληλα δραστηριότητες ενίσχυσης της συμμετοχής σε δραστηριότητες κοινωνικής και επαγγελματικής επανένταξης.

Λειτουργεί στη βάση ενός δομημένου προγράμματος το οποίο περιλαμβάνει δραστηριότητες που έχουν παράλληλα θεραπευτικό και αποκαταστασιακό χαρακτήρα και λαμβάνουν χώρα τόσο στο χώρο του διαμερίσματος όσο και στην κοινότητα. Οι δραστηριότητες αυτές αφορούν σε καθορισμένα πεδία της λειτουργικότητας των ενοίκων:

- ▮ Η φροντίδα της υγιεινής και της ατομικής εμφάνισης. Περιλαμβάνει την εκμάθηση δεξιοτήτων όπως ντύσιμο, νηύσιμο, τρόποι σίτισης και διατήρησης μιας καλής εμφάνισης που αποτρέπει τον στιγματισμό και την κοινωνική απόρριψη. Στο υποπρόγραμμα αυτό περιλαμβάνεται και η φροντίδα του προσωπικού χώρου.
- ▮ Η εκμάθηση δεξιοτήτων συμβίωσης. Οι ασθενείς εκπαιδεύονται στο να ακολουθούν κανόνες και να είναι μέλη μιας ομάδας διατηρώντας ταυτόχρονα και μια ιδιωτική ζωή. Περιλαμβάνονται δεξιότητες επικοινωνίας, όπως έκφραση συναισθημάτων, αιτήματος, παραπόνου, επίλυσης συγκρούσεως κ.α.
- ▮ Η εκμάθηση της χρήσης των κοινοτικών διευκολύνσεων (μέσα μαζικής μεταφοράς, χρήση υπηρεσιών, καταστημάτων κ.α.)
- ▮ Η εκπαίδευση στη διαχείριση χρημάτων.
- ▮ Η οργάνωση των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου και η εκπαίδευση σε δεξιότητες απόκτησης φίλων.

- ▶ Η εκπαίδευση στην διαχείριση της ψυχιατρικής συμπτωματολογίας και στην παρακολούθηση της γενικότερης υγείας-ψυχοεκπαίδευση.
Είναι δομή ανοιχτή προς την γειτονιά και την κοινότητα, και στη λειτουργία του ενσωματώνονται στόχοι όπως η ευαισθητοποίηση του πληθυσμού σε θέματα ψυχικής υγείας, η καταπολέμηση του στίγματος και η αλληλαγή των συλλογικών αναπαραστάσεων για την «τρέλλα».
- ▶ Ο κομβικός ρόλος του προστατευόμενου διαμερίσματος στην αποκαταστασιακή διαδικασία προκύπτει μέσα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του:
- ▶ Η ζωή των ενοίκων πλησιάζει πολύ τη ζωή του μέσου ανθρώπου της πόλης ή της γειτονιάς στην οποία το προστατευόμενο διαμέρισμα εγκαθίσταται. Το διαμέρισμα λειτουργεί σε μία αρκετά οικογενειακή ατμόσφαιρα.
- ▶ Οι σχέσεις και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ θεραπευομένων και θεραπειών είναι περισσότερο προσωπικές και παράλληλα ισότιμες με μειωμένη εξάρτηση ή παθητικότητα.
- ▶ Η συχνότερη επαφή με την κοινωνική ομάδα έχει ως αποτέλεσμα ωριμότερες ταυτίσεις με τον μέσο πολίτη καθώς και πολυπληθασισμό και εμπλουτισμό των ταυτίσεων.
- ▶ Λειτουργούν στο επίπεδο της μικροκοινότητας και βελτιώνουν, κατά το δυνατόν την ποιότητα ζωής έτσι όπως αυτή καθορίζεται από τα ίδια τα μέλη.
- ▶ Μειώνεται προσδευτικά η παθητικότητα του ενοίκου με την ενεργό συμμετοχή του σε ότι τον αφορά: επιθυμίες, υποχρεώσεις, προσαρμογή του Εγώ στην εξωτερική πραγματικότητα.

ΕΔΡΑ Σ.Ο.Ψ.Υ.

ΔΗΛΟΥ 3, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 31
ΤΗΛ/ΦΑΞ: 210 7640277
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr
και sopsidraseis@gmail.com
www.eufami.org / www.iatronet.gr/minimata/
minimata.html

ΞΕΝΩΝΑΣ Σ.Ο.Ψ.Υ.

ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ 9-11, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 32
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210 7649670
e-mail: xsopsi@otenet.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ Σ.Ο.Ψ.Υ.

ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ 9-11, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 32
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210 7663007
e-mail: khsopsi@otenet.gr

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΟΣ 26, ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ.: 215 55 10 018

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΩΨΥ

ΑΡ. ΕΘΝ. ΜΗΤΡΩΟΥ
09111ΣΥΕ22044038Ν/0502
ΑΡ. ΕΙΔΙΚΟΥ ΜΗΤΡΩΟΥ
09111ΣΥΕ22044038Ν/0437
ΑΡ. ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ
ΕΠΑΡΚΕΙΑ
ΑΠΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ: 1829, 30/6/2011

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος: **Φ. Λώλη**
Αναπρόεδρος: **Γ. Παπαγιαννόπουλος**
Ταμίας: **Π. (Βίβιαν) Γήραου**
Γεν. Γραμματέας: **Α. Δημητρακοπούλου**
Μέλη: **Ε. Βασιλάκου, Α. Γιαννετοπούλου,**
Σ. Παπαγεωργίου

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος: **Μ. Οικονόμου** Αν. Καθ. Ψυχιατρικής

ΜΕΛΗ

Α. Δουζένης Καθηγητής Ψυχοϊατροδικαστικής
Δ. Πλούμιδης Καθηγητής Ψυχιατρικής

Νοσοκομεία

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ»

Υψηλάντου 45-47 Αθήνα 106 75
ΤΗΛ. 210 7201000 & 501

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΠΑΙΔΩΝ «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

115 27 Αθήνα ΤΗΛ. 210 7771811-16, 210 7758201-3
ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΠΑΙΔΩΝ «ΠΑΝ. & ΑΓΛ. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»
Θηβών και Λειβαδείας 11527 Αθήνα
ΤΗΛ. 210 7726000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α. «ΛΑΪΚΟ»

Αγ Θωμά 17, 11 527 Αθήνα
ΤΗΛ. 210 7456250, 210 7456000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α. «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»

Β. Σοφίας 114, 115 27 Αθήνα ΤΗΛ. 210 7483770

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α. «ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ»

Β. Σοφίας 80, 115 28 Αθήνα ΤΗΛ. 210 7770501 - 4

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

«ΕΛΕΝΑΣ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

Πλ. Ελ. Βενιζέλου 2, 11 521 Αθήνα
ΤΗΛ. 210 6432220 - 9

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α. «ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ»

Πειραιώς 3 Αθήνα, 105 52 ΤΗΛ. 210 5276000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΠΑΤΗΣΙΩΝ

Χαϊκίδος 15-17, 111 43 Αθήνα ΤΗΛ. 210 2522612-3

ΑΤΤΙΚΗΣ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ελ. Βενιζέλου 26, 106 72 Αθήνα ΤΗΛ. 210 3623191-2

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΝΟΣΗΜ. ΘΩΡΑΚΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

«ΣΩΤΗΡΙΑ» Λ. Μεσογείων 152, 11527 Αθήνα
ΤΗΛ. 210 7778611-19

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΑΤΤΙΚΗΣ «ΚΑΤ»

Νίκης 2, 145 61 Κηφισιά ΤΗΛ. 210 6280000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α. «Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ»

Μεσογείων 154, Χολαργός 115 27
ΤΗΛ. 210 7768000, 7778901-4

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ «ΑΜΑΛΙΑ ΦΛΕΜΙΓΚ»

25ης Μαρτίου 14, 151 27 Μελίτσια
ΤΗΛ. 210 8046934, 8032669

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΑΤΤΙΚΗΣ «ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ»

Σισμανόγλου 1, 151 26 Μαρούσι
ΤΗΛ. 210 8039911, 8039001-804

ΑΤΤΙΚΗΣ «ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΥΛΕΙΟ» Γ.Ν. ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

Αγίας Όρας 3-5, Ν. Ιωνία 142 33
ΤΗΛ. 210 2776612-17210

ΑΤΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣ. ΑΤΤΙΚΗΣ

Διασταύρωση Ραφίνας, 1900
ΤΗΛ. 922940 77792 & 77777

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ. ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟ ΝΟΣ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ

«ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ»

Καλυφτάκη 145, 145 64 Ν. Κηφισιά
ΤΗΛ. 210 2388790-2

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ. Ν. ΠΑΙΔΩΝ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

Ιπποκράτους 8, Π. Πεντέλη 152 36
ΤΗΛ. 210 8036200, 210 8030402

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α. «ΚΟΡΓΙΑΛΕΝΕΙΟ-ΜΠΕΝΕΚΕΙΟ» Ε.Ε.Σ.

Ερ. Σταυρού 1, 11526 Αθήνα ΤΗΛ. 210 6414000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ. ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΑΘΗΝΩΝ «ΑΓ. ΣΑΒΒΑΣ»

Λ. Αλεξάνδρας 171, 11522 Αθήνα

ΤΗΛ. 210 6409000 210 6430811

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α «Η ΕΛΠΙΣ»

Δημοτσάνας 7 Αμπελόκηποι 115 22

ΤΗΛ. 210 6444357, 210 6431728

ΑΤΤΙΚΗΣ ΝΟΣΟΚ. ΑΦΡΟΔΙΣΙΩΝ & ΔΕΡΜ.

ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΑΘΗΝΩΝ «ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΥΓΓΡΟΣ»

Δραγούμη 5 Αθήνα, 16 121

ΤΗΛ. 210 7239611-14, 210 7265100

ΑΤΤΙΚΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΝΟΣ. ΑΘΗΝΩΝ

ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΕΙΟ «Η ΑΓΙΑ ΕΛΕΝΗ»

Δ. Σούτσου 21 Αμπελόκηποι 11521,

ΤΗΛ. 210 6447064, 210 6462481

ΑΤΤΙΚΗΣ «ΩΝΑΣΕΙΟ» Κ/Χ ΚΕΝΤΡΟ

Λ. Συγγρού 356, 176 74 Καλλιθέα ΤΗΛ. 210 9493000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. «ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ» ΒΟΥΛΑΣ

Β. Παύλου 1, 166 73 Βούλα ΤΗΛ. 210 8958301-6

ΑΤΤΙΚΗΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΗΣ ΝΟΣΗΜ. ΘΩΡΑΚΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αβέρωφ 12Α, 104 33 Αθήνα

ΤΗΛ. 210 8210653

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ Δ.Υ.ΠΕ. ΑΤΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.Α.

«Η ΠΑΜΜΑΚΑΡΙΣΤΟΣ»

Ιακωβάτων 43 Κ. Πατήσια 111 44

ΤΗΛ. 210 2284851-5

2η Δ.Υ.ΠΕ. ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΑΙΓΑΙΟΥ

Θηβών 46-48, Τ.Κ. 185 43 Πειραιάς,
ΤΗΛ. 210 4270244, 210 4212100

**ΝΟΜΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ Δ/ΝΣΗ
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΑΤΤΙΚΗΣΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣ. ΑΤΤΙΚΗΣ**

Λ. Αθηνών 360, Χαϊδάρη 124 62

ΤΗΛ. 210 5388899 / 480

**ΑΤΤΙΚΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ
ΝΟΣ. «ΑΤΤΙΚΟΝ»**

Ρίμνι 1, Χαϊδάρη 124 62 ΤΗΛ. 210 5831000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΝΙΚΑΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ

«ΑΓΙΟΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ» Μαντούβαλου 3,
Νικαία 184 54 ΤΗΛ. 210 4933402

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΠΕΙΡΑΙΑ «ΤΖΑΝΕΙΟ»

Αφεντούλην & Τζανή Πειραιάς 185 36
ΤΗΛ. 210 4519411-19

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ. ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ ΝΟΣ. ΠΕΙΡΑΙΑ

«ΜΕΤΑΣΣ» Μηόσσαρη 51, Πειραιάς 185 37
ΤΗΛ. 210 4516233-9, 210 4284444

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ «ΘΡΙΑΣΙΟ»

Λ. Γ. Γεννηματά, Μαγούλα 196 00
ΤΗΛ. 210 5534000

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν. ΔΥΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ

Δωδεκανήσου 1 Αγ. Βαρβάρα 12351
ΤΗΛ. 210 5613566

ΑΤΤΙΚΗΣ Γ.Ν.- ΚΥ ΚΥΘΗΡΩΝ

Ποταμός Κύθηρα, Τ.κ. 80200 ΤΗΛ. 27360 32203

ΛΕΣΒΟΥ Γ.Ν. ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ «ΒΟΣΤΑΝΕΙΟ»

Ε. Βοστανήν, 81100 Μυτιλήνην ΤΗΛ. 22510 57700

ΛΕΣΒΟΥ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΑΛΜΗΝΟΥ

Μόρινα Λήμνου, 81400 ΤΗΛ. 22540 22222

ΣΑΜΟΥ Γ.Ν. ΣΑΜΟΥ «Ο ΑΓΙΟΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ»

Συντ/χου Κεφαλοπούλου 17, 83100 Σάμος
ΤΗΛ. 22730 83130 23090

ΣΑΜΟΥ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΙΚΑΡΙΑΣ

Αγ. Κήρυκας, 83300 Ικαρία ΤΗΛ. 22750 22330 - 6

ΧΙΟΥ Γ.Ν. ΧΙΟΥ «ΣΚΥΛΙΤΣΕΙΟ»

Ε. Βενιζέλου, 82100 Χίος
ΤΗΛ. 22710 44302-644037-8

ΚΥΚΛΑΔΩΝ Γ.Ν. ΣΥΡΟΥ «ΒΑΡΔΑΚΕΙΟ & ΠΡΩΪΟ»

Γ. Παπανδρέου 2, 84100 Σύρος
ΤΗΛ. 22810 96500 86666

ΚΥΚΛΑΔΩΝ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΝΑΞΟΥ

Χώρα Νάξου, 84300 Νάξος
ΤΗΛ. 22850 233329271

**ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥΚΡΑΤΙΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
- Κ.Υ. ΛΕΡΟΥ**

Λάκκι Λέρου, 85300 Λέρος ΤΗΛ. 22470 22286
ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ Γ.Ν. ΡΟΔΟΥ «Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ»

Ερ. Σταυρού 5, 85100 Ρόδος ΤΗΛ. 22410 80000

**ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΚΑΛΥΜΝΟΥ
«ΤΟ ΒΟΥΒΑΛΕΙΟ»**

Ν. Ζερβού 22, 85300 Κάλυμνος
ΤΗΛ. 22430 28851, 23025-314

ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ Γ.Ν. - Κ.Υ. ΚΩ

Ιπποκράτους 34, 85300 Κω

ΤΗΛ. 22420 5420028050

ΣΧΕΣΗ ΜΕ 2η Δ.Υ.ΠΕ. ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΑΙΓΑΙΟΥ

**ΑΤΤΙΚΗΣΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣ. ΑΤΤΙΚΗΣ
«ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟ»**

Ιερά Οδός 343, Χαϊδάρη 124 61 ΤΗΛ. 210 5404100

3η Δ.Υ.ΠΕ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Αριστοτέλους 16, Τ.Κ. 54623 Θεσσαλονίκη,
ΤΗΛ. 2310 368801, 2310 368802

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Λαγκαδά 196, 56429 Σταυρούπολη 2310 647100

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Γ.Ν. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

«Γ. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ»

Εξοχή Θεσσαλονίκης, 57010 Θεσσαλονίκη
ΤΗΛ. 2310 350 000

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Γ.Ν. «ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ»

Περιφερειακή οδός Νέας Ευκαρίας Θεσσαλονίκη
56249 ΤΗΛ. 2310 693000 - 2

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Γ.Ν. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

«Γ. ΓΕΝΝΗΜΑΤΑΣ» Εθν Άμυνας 41, 54635

Θεσσαλονίκη ΤΗΛ. 2310 211221-2

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Γ.Ν. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ «ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ»

Ελένης Ζωγράφου 2, 54634 Θεσσαλονίκη
ΤΗΛ. 2310 969100-3, 2310 203121-225

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΝΟΣ. ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Γρ. Λαμπράκη 13, 546 38 Θεσ/κν ΤΗΛ. 2310 202148

ΠΕΛΛΗΣ Γ.Ν. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ

58100 Γιαννιτσά ΤΗΛ. 23820 56200

ΠΕΛΛΗΣ Γ.Ν. ΕΔΕΣΣΑΣ

Τέρμα Εγνατίας 58200 Έδεσσα
ΤΗΛ. 23810 25247, 23810 23222

ΗΜΑΘΙΑΣ Γ.Ν. ΒΕΡΟΙΑΣ

Συνοικισμός Παπάγου Οδός Βεροίας Ασωμάτων 59100
Βέροια ΤΗΛ. 23310 22082, 73014-19

ΗΜΑΘΙΑΣ Γ.Ν. ΝΑΟΥΣΑΣ

Νοσοκομείου 3, 59200 Νάουσα
ΤΗΛ. 23320 59100 23421

ΠΙΕΡΙΑΣ Γ.Ν. ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

7ης Μεραρχίας 26, Κατερίνη 60100
ΤΗΛ. 23510 57200-2

ΠΙΕΡΙΑΣ ΨΥΧ. ΝΟΣ. ΠΕΤΡΑΣ ΟΛΥΜΠΟΥ

Ι. Δραγούμη 3 60100 Κατερίνη
ΤΗΛ. 23510 78122, 23510 20020

ΚΟΖΑΝΗΣ Γ.Ν. ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑΣ «ΠΟΔΟΣΤΑΚΕΙΟ»

Θέση Κουρί 50200 Πτολεμαΐδα
ΤΗΛ. 24630 54000

ΚΟΖΑΝΗΣ Γ.Ν. ΚΟΖΑΝΗΣ «ΜΑΜΑΤΣΕΙΟ»

Κ. Μαμάτσο 1, 50100 Κοζάνη ΤΗΛ. 24610 67600

ΦΛΩΡΙΝΑΣ Γ.Ν. ΦΛΩΡΙΝΑΣ
«ΕΛΕΝΗ Θ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ»

Πλ. Νοσοκομείου 2, 53100 Φλώρινα
ΤΗΛ. 23850 22555 - 623700

ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ Γ.Ν ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ

Μαυριωτίσσης 22, 52100 Καστοριά
ΤΗΛ. 24670 55600 55637

ΓΡΕΒΕΝΩΝ Γ.Ν. ΓΡΕΒΕΝΩΝ

Περιοχή στρατοπέδου 51100 Γρεβενά
ΤΗΛ. 24620 74400

4η Δ.Υ.ΠΕ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ

Αριστοτέλους 16, Τ.Κ. 54623 Θεσσαλονίκη,
ΤΗΛ. 2310 371805, 2310 371806/371800

Γ.Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ»

Κων/πόλεως 49 54 642
ΤΗΛ. 2310 892000, 837921-9

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ ΝΟΣ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
«ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»

Αίεξ Συμεωνίδη 2, 54007 Θεσ/νικη
ΤΗΛ. 2310 898111, 898140

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΠΡΩΤΟ ΓΕΝ. ΝΟΣ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

«ΑΓΙΟΣ ΠΑΥΛΟΣ»

Εθν Αναστάσεως 161, 55134 Θεσσαλονίκη
ΤΗΛ. 2310 493400

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΝΟΣ. ΑΦΡΟΔ.

& ΔΕΡΜ. ΝΟΣΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Χαλκιδικής 51, 54643 Θεσσαλονίκη
ΤΗΛ. 2310 886300

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ Γ.Ν. «ΑΧΕΠΑ»

Σσιλ Κυριακίδη 1, 54 636 Θεσσαλονίκη
ΤΗΛ. 2310 993111 / 993310

ΣΕΡΡΩΝ Γ.Ν. ΣΕΡΡΩΝ

2ο χλμ. ΕΟ Σερρών - Δράμας
ΤΗΛ. 23210 94500

ΚΙΑΚΙΣ Γ.Ν. ΚΙΑΚΙΣ

61100 Kikis ΤΗΛ. 23410 38400-478

ΚΙΑΚΙΣ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑΣ

Γουμένισσα 61300 ΤΗΛ. 23430 42222

ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ Γ.Ν. ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

63100 Πολύγυρος ΤΗΛ. 23710 20101

ΚΑΒΑΛΑΣ Γ.Ν. ΚΑΒΑΛΑΣ

Αμερ. Ερυθρού Σταυρού 1, 65201
ΤΗΛ. 2510 228517-9, 224555-6

ΕΒΡΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤ. ΓΕΝ. ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

6ο χλμ Αλεξανδρουπόλης Μάρκης περιοχή Δραγάνα
68100 ΤΗΛ. 25510 74000, 25272-4

ΕΒΡΟΥ Γ.Ν. ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ

68300 Διδυμότειχο ΤΗΛ. 25530 44100

ΞΑΝΘΗΣ Γ.Ν. ΞΑΝΘΗΣ

Νεάπολη 67 100 ΤΗΛ. 25410 47100-200

ΡΟΔΟΠΗΣ Γ.Ν. ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ «ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ»

Σισμανογίου 45,69 ΤΗΛ. 10025310 24601-9, 22222

ΔΡΑΜΑΣ Γ.Ν. ΔΡΑΜΑΣ

Ιπποκράτους τέρμα 66 ΤΗΛ. 10025210 23351-5
5η Δ.Υ.ΠΕ. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ & ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Νικηταρά 18, Τ.Κ. 41221 Λάρισα
ΤΗΛ. 2410-583150/583120

ΠΑΝΕΠΙΣΤ. ΓΕΝ. ΝΟΣ. ΛΑΡΙΣΑΣ

Τ.Θ. 1425, 41110 Λάρισα ΤΗΛ. 2410 617000

ΛΑΡΙΣΑΣ Γ.Ν. ΛΑΡΙΣΑΣ

«ΚΟΥΤΑΙΜΠΑΝΕΙΟ & ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΕΙΟ»

Τσακάλωφ 1, Λάρισα 41221

ΤΗΛ. 2410 230031-4, 534471-4

ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Γ.Ν. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Τέρμα Ταυρωπού 43100 Καρδίτσα
ΤΗΛ. 24410 65555

ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ Γ.Ν. ΒΟΛΟΥ «ΑΧΙΛΛΟΠΟΥΛΕΙΟ»

Πολυμέρη 134, Βόλος ΤΗΛ. 3822224210 30702

ΤΡΙΚΑΛΩΝ Γ.Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Καρδίτσας 56, 42100 Τρίκαλα ΤΗΛ. 24310 23652 - 5

ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ Γ.Ν. ΛΑΜΙΑΣ

Παπασιοπούλου τέρμα 35100 Λαμία ΤΗΛ. 22310 30111

ΒΟΙΩΤΙΑΣ Γ.Ν. ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

Τέρμα Αγ. Βλσασίου, 32100 Λιβαδειά
ΤΗΛ. 22610 20051-58

ΒΟΙΩΤΙΑΣ Γ.Ν. ΘΗΒΩΝ

Γ. Τσεβά 2 32200 Θήβα ΤΗΛ. 22620 24444, 27733

ΦΩΚΙΑΣ Γ.Ν. ΑΜΦΙΣΣΑΣ

33100 Αμφισσα ΤΗΛ. 22650 22053, 28400

ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ Γ.Ν. ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ

Π. Μπακογιαννη 2, 36100 Καρπενήσι
ΤΗΛ. 22370 28100 80680

ΕΥΒΟΙΑΣ Γ.Ν. ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Γαζέπη 48, 34100 Χαλκίδα ΤΗΛ. 22210 21902 -10

ΕΥΒΟΙΑΣ Γ.Ν.-Κ.Υ. ΚΑΡΥΣΤΟΥ

Π. Κότσικα 56, 34001 Κάρυστος ΤΗΛ. 22240 24001-5

ΕΥΒΟΙΑΣ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΚΥΜΗΣ

34003 Κύμη ΤΗΛ. 22220 23385

Ν.Ε.Ο

Πατρών - Αθηνών και Υπάτης 1, Τ.Κ. 26441

ΤΗΛ. 2610 463500

ΑΧΑΪΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ Γ.Ν. ΠΑΤΡΩΝ

26504 Ρίο Πατρών ΤΗΛ. 2610 999111, 999837

ΑΧΑΪΑΣ Γ.Ν. ΠΑΤΡΩΝ «Ο ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ»

Τσερίτιδου 1, 26000 Πάτρα ΤΗΛ. 2610 7000

ΑΧΑΪΑΣ ΝΟΣΟΚ. ΝΟΣΗΜ. ΘΩΡΑΚΟΣ Ν.Δ. ΕΛΛΑΔΑΣ

«ΑΓΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ»

Γηροκομείου 118 26226 Πάτρα
ΤΗΛ. 2610 623535 622568

ΑΧΑΪΑΣ Γ.Ν. ΠΑΙΔΩΝ ΠΑΤΡΩΝ «ΚΑΡΑΜΑΝΔΑΝΕΙΟ»

Ερυθρού Σταυρού 40, 26331 Πάτρα
ΤΗΛ. 2610 622222

ΑΧΑΪΑΣ Γ.Ν. ΑΙΓΙΟΥ

Ανω Βουλωμένο 25100 Αίγιο
ΤΗΛ. 26910 22222, 26320

ΑΧΑΪΑΣ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ

Ομογενών Αμερικής 4, 25021 Καλάβρυτα
ΤΗΛ. 26920 22724

ΗΛΕΙΑΣ Γ.Ν. ΠΥΡΓΟΥ «Α. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ»

Συντριάδα Πύργου, 27100 ΤΗΛ. 26210 82300

ΗΛΕΙΑΣ Γ.Ν. ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ

Ευαγγελιστρίας 128, 27200 Αμαλιάδα
ΤΗΛ. 26220 - 22222, 28557

ΗΛΕΙΑΣ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΚΡΕΤΕΝΩΝ

27055 Κρέστενα ΤΗΛ. 26250 22222

ΑΡΚΑΔΙΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣ. ΤΡΙΠΟΛΗΣ

22100 Τρίπολη ΤΗΛ. 2710 391500

ΑΡΚΑΔΙΑΣ Γ. ΠΑΝΑΡΚΑΔΙΚΟ ΝΟΣ. ΤΡΙΠΟΛΗΣ

«Η ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ» Τέρμα Ερ. Σταυρού,
22100 Τρίπολη ΤΗΛ. 2710 371700

ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ Γ.Ν. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ

Αθηνών 99, 24100 Καλαμάτα ΤΗΛ. 27210 46000

ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ Γ.Ν.-Κ.Υ. ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑΣ

Καθαντζάκου 13, 24500 Κυπαρισσία
ΤΗΛ. 27610 24051

ΛΑΚΩΝΙΑΣ Γ.Ν. ΣΠΑΡΤΗΣ

«ΙΩΑΝ. & ΑΙΚΑΤ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ»

23100 Σπάρτη ΤΗΛ. 27310 28671

ΛΑΚΩΝΙΑΣ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΜΟΛΛΩΝ

23052 Μολδαί ΤΗΛ. 27320 22292

ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ Γ.Ν. ΝΑΥΠΛΙΟΥ

21100 Ναύπλιο ΤΗΛ. 27520 27309 -23605-27520

ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ Γ.Ν. ΑΡΓΟΥΣ

Κορίνθου 191 21200 Αργός
ΤΗΛ. 27510 64290 24455

ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ Γ.Ν. ΚΟΡΙΝΘΟΥ

Α. Αθηνών 53 Κόρινθος, 20100 ΤΗΛ. 2741025711-15

ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ Γ.Ν. ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ «ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ»

Χατζηκώστα 30200 Μεσολόγγι
ΤΗΛ. 26310 57100 26331-9

ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ Γ.Ν. ΑΓΡΙΝΙΟΥ

Τέρμα Κόκκαλη, 30100 Αγρίνιο
ΤΗΛ. 26410 57333-9, 57544-8

ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤ. Γ.Ν. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Α. Πανεπιστημίου 45500 Ιωάννινα
ΤΗΛ. 26510 99111, 99201

ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ Γ.Ν. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ «ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ»

Α. Μακρυγιάννη 45001 Ιωάννινα
ΤΗΛ. 26510 80111, 80831-2

ΑΡΤΑΣ Γ.Ν. ΑΡΤΑΣ

Λόφος Περάνθης 47100 Άρτα ΤΗΛ. 26810 22222-3

ΠΡΕΒΕΖΑΣ Γ.Ν. ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Σελευκείας 2, 48100 Πρέβεζα ΤΗΛ. 26820 27596

ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΦΙΛΙΑΤΩΝ

46300 Φιλιάτες ΤΗΛ. 26640 22203

ΚΕΡΚΥΡΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣ. ΚΕΡΚΥΡΑΣ

Πλ. Χρ. Τσιριγώτη Κέρκυρα 49100

ΤΗΛ. 26610 86100

ΚΕΡΚΥΡΑΣ Γ.Ν. ΚΕΡΚΥΡΑΣ

Ιουλίας Ανδρεάδη 1, 49100 Κέρκυρα
ΤΗΛ. 26610 88200

ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ Γ.Ν. ΛΗΣΘΥΡΙΟΥ

«ΜΑΝΤΖΑΒΙΝΑΤΕΙΟ»

Σ. Τυριάδου 1, 28200 Ληξούρι

ΤΗΛ. 26710 92222 91194

ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ Γ.Ν. ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ

Σουνδίας 28100 Αργοστόλι ΤΗΛ. 26710 24641-5

ΖΑΚΥΝΘΟΥ Γ.Ν. ΖΑΚΥΝΘΟΥ «ΑΓΙΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ»

Περιβοή 29100 Ζάκυνθος ΤΗΛ. 26950 59100

ΛΕΥΚΑΔΑΣ Γ.Ν. ΛΕΥΚΑΔΑΣ

Αρ. Βαϊσωρίτη 24, 31100 Λευκάδα
ΤΗΛ. 26450 25371

7η Δ.Υ.ΠΕ. ΚΡΗΤΗΣ

Σμύρνης 26, Τ.Κ. 71201, Τ.Θ Ηράκλειο
ΤΗΛ. 2810-276400

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ Γ.Ν ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

71001 Ηράκλειο ΤΗΛ. 2810 392111

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Γ.Ν ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

«ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ - ΠΑΝΑΝΕΙΟ»

Α. Κνωσσού Τ.Θ.44, 71001 Ηράκλειο

ΤΗΛ. 2810 36000-1

ΧΑΝΙΩΝΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΝΟΣ. ΧΑΝΙΩΝ

Σούδας 27, 73100 Χανιά ΤΗΛ. 28210 81611-9

ΧΑΝΙΩΝ Γ.Ν. ΧΑΝΙΩΝ «ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ»

73100 Μουρνιές Χανίων ΤΗΛ. 28210 22000 22347

ΡΕΘΥΜΝΗΣ Γ.Ν. ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Τρανταλίδου 17, 74100 Ρέθυμνο

ΤΗΛ. 28310 87100 27814-9

ΛΑΣΗΘΙΟΥ Γ.Ν. ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

72100 Αγ. Νικόλαος ΤΗΛ. 28410 66000

ΛΑΣΗΘΙΟΥ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΙΕΡΑΠΕΤΡΑΣ

Καθημεράκη 6, 72200 Ιεράπετρα
ΤΗΛ. 28420 90200-1

ΛΑΣΗΘΙΟΥ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΣΙΤΕΙΑΣ

Ξεροκαμάρες 72300 Σίτεια
ΤΗΛ. 28430 24311 25931

ΛΑΣΗΘΙΟΥ Γ.Ν.- Κ.Υ. ΝΕΑΠΟΛΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

«ΔΙΑΛΥΝΑΚΕΙΟ»

72400 Νεάπολη ΤΗΛ. 28410 32873

Χρήσιμες Συμβουλές για τους φροντιστές και τους συγγενείς ατόμων με ψυχική νόσο

- ▶ Να κατανοήσετε ότι ο ασθενής δεν είναι ικανός να κάνει τα ίδια πράγματα όπως πριν.
- ▶ Βάζετε πάντα ρεαλιστικούς στόχους.
- ▶ Να βρείτε την ιδανική ισορροπία για τον ασθενή ανάμεσα στην υπερδραστικότητα και την αδράνεια.
- ▶ Να διατηρείτε ένα σταθερό καθημερινό πρόγραμμα.
- ▶ Όταν πρόκειται να αλλάξει κάτι, να προετοιμάζετε αυτή την αλλαγή. Μην την ανακοινώνετε ξαφνικά και με επιτακτικό τρόπο.
- ▶ Εάν ένας ασθενής έχει ψευδαισθήσεις ή παραλήρημα, αποφύγετε τις συνεχείς απόπειρες να τον απομακρύνετε από τις ιδέες του αυτές.
- ▶ Να τον φέρνετε σε επαφή με την πραγματικότητα με ήρεμο τρόπο.
- ▶ Μην κάνετε αρνητική κριτική στον ασθενή.
- ▶ Να είστε ζεστοί, προσίτοι και υποστηρικτικοί.
- ▶ Να αποφεύγετε τα πολλά ερεθίσματα, το άγχος και την υπερένταση.



Ομάδες Υποστήριξης Συγγενών Ατόμων με Ψυχική Νόσο Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.)

Οι ομάδες υποστήριξης γίνονται κάθε Δευτέρα και Τετάρτη (17:30 – 19:00) και συντονίζονται από θεραπευτές με κλινική κατάρτιση στη συμπεριφορική θεραπεία οικογένειας. Η ομάδα της Δευτέρας συντονίζεται από την κυρία Ελένη Λευκή. Τη συνοδική επιστημονική ευθύνη και εποπτεία των ομάδων έχει η κυρία Μαρίνα Οικονόμου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχιατρικής και Πρόεδρος του Επιστημονικού Συμβουλίου του Σ.Ο.Ψ.Υ.

ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΟΥ ΣΟΨΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΕΝΑ ΜΕΛΟΣ ΤΟΥΣ ΧΕΙΡΕΨΕ ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

Όπως κάθε χρόνο, πραγματοποιήθηκαν και φέτος στο Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.) ομάδες υποστήριξης για συγγενείς ατόμων με σοβαρά ψυχιατρικά προβλήματα. Στην τελευταία συνάντηση των ομάδων μας, ζητήθηκε από τα συμμετέχοντα μέλη να προσφέρουν ένα «φανταστικό δώρο» στις οικογένειες που έχουν μέλη με ψυχική ασθένεια, ανανεώνοντας έτσι, μέσα από μια συμβολική πράξη, την ελπίδα για μια καλύτερη ζωή για εκείνους και για τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Έτσι λοιπόν, οι συγγενείς – μέλη των ομάδων δήλωσαν: «Το "δώρο" μου για όσους έχουν συγγενείς με σοβαρή ψυχική ασθένεια, θα ήταν»:

- Μια εκδρομή με όλη την ομάδα. «Να πάμε κάπου για να διασκεδάσουμε χωρίς να μιλήσουμε για το κοινό μας πρόβλημα».
- Ένας πίνακας ζωγραφικής. «Είναι φορές που κλείνομαι στο μικρό εργαστήριό μου. Εκεί αφήνομαι ζωγραφίζοντας θάλασσες, βουνά και ότι άλλο για να νιώσω καλύτερα. Θα ήθελα να δώσω μερικά από αυτά που δημιουργώ στους γονείς που φέτος γνώρισα και άκουσα για τον πόνο τους».

- Ένα καλόθιμο υπομονή, ένα καλό λόγο και χαμόγελο.
- Ένα μεγάλο ευχαριστώ για όσα μου έχουν προσφέρει οι συναντήσεις μας. «Εδώ ένιωσα λιγότερο μόνη, μοιράστηκα κοινά συναισθήματα και εισέπραξα ενδιαφέρον, κατανόηση και γνώση μέσα από τις εμπειρίες όλων. Εύχομαι ολόψυχα, να βρούμε όλοι χαρά και εσωτερική γαλήνη βλήνοντας τους ανθρώπους μας όλο και καλύτερα».
- Ένα θαύμα για όλους. Την υγεία των παιδιών μας. Τη ζωή των αγαπημένων μας ανθρώπων όπως ήταν πριν ασθενήσουν.
- Αγάπη και χαρά, για να απαλυνθούν και να ανακουφιστούν οι ψυχές που υποφέρουν.
- Λουλούδια. «Τι καλύτερο να προσφέρεις και να σου προσφέρουν»;
- Ένα βιβλίο, τον «Δεκάλογο» του Κίπλινγκ.
- Προσωπική προσφορά. «Θέλω να δώσω και σε άλλους έστω και λίγα από τα τόσα πράγματα που έχω πάρει από τον ΣΟΨΥ. Θα ήθελα όταν βλέπω οικογένειες και ασθενείς να τους βοηθάω να παίρνουν ενημέρωση και να μην νιώθουν μόνοι. Είμαστε πολλοί και πρέπει να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον».
- Μια μηχανή του χρόνου για να ζήσει ο καθένας μας σε όποια εποχή θα ήθελε.
- Μια μεγάλη αγκαλιά σε όλους.
- Μια εκδρομή. «Μακάρι να μπορούσαν να έρθουν όλοι στο χωριό μου να τους φιλοξενήσω».
- Ένα καλόθιμο με πνευματικούς καρπούς: υπομονή, αγάπη, χαρά, ειρήνη, καλό έργο, πραότητα, πίστη και επιμονή.
- Ένα τεράστιο αφτί έτοιμο να ακούσει και να μοιραστεί πίκρες, εμπειρίες απογοητεύσεις, αγωνίες, αλλήλ και ελπίδα και προσπάθεια για ένα καλύτερο μέλλον.
- Κουράγιο, υπομονή, ελπίδα.
- Ένα μαγικό ραβδάκι που να χαρίζει μεγαλύτερη υπομονή και επιμονή και να δίνει περισσότερη χαρά στη ζωή.

As κρατήσει ο καθένας το «δώρο» που του χρειάζεται περισσότερο.

Μ. Οικονόμου, Ε. Λουκή, Ε. Λεμπέση

2017

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28						

ΜΑΡΤΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

ΜΑΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

ΙΟΥΝΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

ΙΟΥΛΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	



Για το ημερολόγιο του 2016 συνεργάστηκαν:

Επιμέλεια ύλης, κειμένων - Συντονισμός: Μαρία Κανελλή Παπανικολάου
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Σοφία Φίλου



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (Σ.Ο.Ψ.Υ)

Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31, Τηλ./Fax: 210 7640 277, 210 7640 229
www.eufami.org • www.iatronet.gr/sopsi • www.sopsi.gr
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr

Παραγωγή: EDILYS A.E.E.