



Τριμηνιαία Έκδοση / Έτος 14^ο

μηνύματα

μια φορά κι έναν καιρό...



Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2013

Περιοδική Έκδοση



Ιδιοκτησία Διεύθυνση

Σ.Ο.Ψ.Υ.

Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών
για την Ψυχική Υγεία

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

ΩΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Δευτέρα: 10:00 - 2:00 π.μ.
5:00 - 8:00 μ.μ.
Τρίτη: 10:00 - 2:00 π.μ.
Τετάρτη: 10:00 - 2:00 π.μ.
5:00 - 8:00 μ.μ.
Πέμπτη: 10:00 - 2:00 π.μ.
Παρασκευή: 10:00 - 2:00 π.μ.

Εκδότης/Διευθυντής

Σωκράτης Παπαγεωργίου
Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31
Τηλ./Fax: 210 7640 277

Συντακτική Επιτροπή

Κ. Βρεττού
Μ. Κανελλή-Παπανικολάου
Κ. Κοηλιόπουλος
Φ. Λώλη
Σ. Φουσκετάκη

Επιστημονική Επιτροπή

Μαρίνα Οικονόμου
Ψυχίατρος, Επ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής Σ.Ο.Ψ.Υ.

Μιχάλης Μαδιανός

Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής

Πλουμπίδης Δημήτρης

Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής

Επιμέλεια Έγλης

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου

Επιμέλεια Κειμένων

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου
Ε. Λουκή

Γραμματαία - Μεταφράσεις

Α. Μπρεζετού
Β. Παπαδοπούλου

Υπεύθυνος Σχεδίασης & Παραγωγής

EDILYS A.E.E.
Εμπορικό Κέντρο «ΑΙΘΡΙΟ»
Αγ. Κωνσταντίνου 40, 151 24, Μαρούσι
Τηλ.: 210 6195 994, e-mail: info@edilys.gr
Σελιδοποίηση: Σοφία Φίλου

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Τα ενυπόγραφα άρθρα
εκφράζουν προσωπικές απόψεις

Το παραμύθι και η εικονογράφηση
είναι της Ελπίδας Αρετού



Περιεχόμενα

Editorial	03
Παραμύθι	04
Αντονέν Αρτώ: Ένα κομμάτι φθαρμένης γεωλογίας	20
Ευχαριστίες	22
Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Κέντρου Ημέρας	22

Υπάρχουν κάποια θέματα που μας δυσκολεύει να τα συζητάμε. Τα αποφεύγουμε γιατί μας κάνουν να νιώθουμε άβολα. Έτσι κάνουμε πώς δεν υπάρχουν, τα κρύβουμε και προτιμάμε να τα κρατάμε μακριά μας. Τις περισσότερες φορές τα κρατάμε μακριά και από τα παιδιά, θεωρώντας ότι έτσι τα προστατεύουμε. Η ψυχική ασθένεια είναι ένα τέτοιο θέμα.

Κάποιες φορές όμως τα θέματα αυτά έρχονται αμείλικτα στο προσκήνιο και ζητούν απαντήσεις. Πώς μπορεί τότε να συζητήσει κανείς για κάτι που έχει επιλέξει να αγνοεί; Πόσο εύκολο είναι να μιλήσει για ένα θέμα taboo, που μπορεί όμως να τον αφορά προσωπικά; Ποια λόγια πρέπει να χρησιμοποιήσει κανείς για να εξηγήσει την ύπαρξη της ψυχικής νόσου; Πώς να καταφέρει να απαλλάξει την ψυχή και το μυαλό από τον φόβο απέναντι σε αυτό που φαντάζει μυστηριώδες και τρομακτικό; Δύσκολες ερωτήσεις και η απάντησή τους περιπλέκεται ακόμη περισσότερο όταν έχουμε να κάνουμε με ένα παιδί, έναν συχνά απαιτητικό συνομιλητή που ρωτά άμεσα και δεν ικανοποιείται εύκολα.

Μια διέξοδο από τη δύσκολη αυτή θέση φαίνεται να προσφέρει η γλώσσα του παραμυθιού· και αυτό γιατί έχει τη δυνατότητα να αφηγείται με λέξεις, εικόνες και χρώματα, να συνδυάζει την πραγματικότητα με τη φαντασία, να μιλά για την αλήθεια χωρίς να πληγώνει, να ανακινεί συναισθήματα, να θέτει προβληματισμούς και εν τέλει να ενημερώνει.

Το παραμύθι «Το σκιουράκι με το σκουληκάκι της χαράς και της λύπης» που παρουσιάζεται σε αυτό το τεύχος του περιοδικού «Μηνύματα» έχει έναν τέτοιο στόχο. Πρόκειται για ένα κείμενο ιδιαίτερο. Είναι μια κατάθεση ψυχής, ένα «γιατρικό», μια ευχή για ένα «καλό τέλος», ένα «παραμύθι» που μιλά για μια αλήθεια που πονά.

Μέσα από την ιστορία μιας «σκιουρο-οικογένειας» μεταφέρονται στοιχεία για το βίωμα της συναισθηματικής διαταραχής τόσο από τη μεριά του συγγενή όσο και από τη μεριά του ίδιου του ασθενή, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργείται η ελπίδα και η αισιοδοξία, στοιχεία απαραίτητα για τη θετικότερη πορεία της νόσου. Η συγγραφέας με το λόγο του παραμυθιού και τις εικόνες που τον συνοδεύουν, περιγράφει με τρυφερότητα αλλά και με τρόπο άμεσο και αληθινό ότι το μυαλό, όπως και το σώμα, μπορεί να αρρωστήσει και ότι οι ψυχικές ασθένειες είναι και αυτές ασθένειες όπως οι σωματικές.

Το παραμύθι «Το σκιουράκι με το σκουληκάκι της χαράς και της λύπης» δεν απευθύνεται απαραίτητα μόνο σε παιδιά. Για κάποιους μπορεί να είναι μια «γνώριμη» ιστορία, για άλλους ίσως κάτι καινούργιο, κάτι που μπορεί να συγκινήσει, να προβληματίσει ή και να κινητοποιήσει. Σε κάθε περίπτωση όμως, είναι μια ευκαιρία για να θυμηθούμε ότι η ψυχική ασθένεια, σε κάποια από τις πολλές και διαφορετικές μορφές της, δεν αφορά μόνο κάποιους άλλους· μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε οικογένεια, σε κάθε ηλικία.

Ο Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΣΟΨΥ), με την επιστημονική υποστήριξη του Προγράμματος «αντιστίγμα» του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), στηρίζει κάθε προσπάθεια πληροφόρησης για θέματα που αφορούν στην ψυχική ασθένεια και διάχυσης του μηνύματος αποσιγματισμού της ψυχικής νόσου και των ψυχικά ασθενών. Σε αυτή την προσπάθεια λοιπόν αφιερώνεται το τεύχος των «Μηνυμάτων» που έχετε στα χέρια σας, με την ευχή το παραμύθι - κατάθεση ψυχής να ενημερώσει και ίσως να διευκολύνει εκείνους που θέλουν να μιλήσουν για την ψυχική ασθένεια αλλά δεν ξέρουν πώς.

Μαρίνα Οικονόμου
Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής ΣΟΨΥ



Η γνωριμία μου και η συνεργασία μου ως κοινωνική λειτουργός, με την κα Ελπίδα Αρετού, αποτέλεσε την αφορμή για να εκφράσω τις σκέψεις μου σχετικά με το παραμύθι «Το σκιουράκι με το σκουληκάκι της χαράς και της λύπης», που η ίδια ένωσε την ανάγκη να γράψει.

Θεωρώ ότι η θετική της ενέργεια και η υπομονή είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά που συνετέλεσαν αποφασιστικά στο να υλοποιηθεί η ιδέα αυτή και να αναδειχθεί με τον πιο γλαφυρό τρόπο η ευαίσθητη και συνάμα εύστοχη οπτική της.

Η ιστορία αυτή απευθύνεται κατά κύριο λόγο σε παιδιά και έχει ως στόχο να τα ευαισθητοποιήσει και να τα βοηθήσει να κατανοήσουν μέσα από τη "δική τους γλώσσα", τη γλώσσα του παραμυθιού τις ψυχικές δυσκολίες που κάποιοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν. Απευθύνεται όμως και στους ενήλικες προσπαθώντας να τους βοηθήσει, με ένα τρόπο αλληγορικό, στην αμνηχανία που συχνά νιώθουν όταν πρόκειται να μιλήσουν σε παιδιά για σκέψεις και βιώματα, που σχετίζονται με τις διαταραχές του συναισθήματος.

Το παραμύθι αυτό μιλάει με ένα ιδιαίτερο και εποικοδομητικό τρόπο για ένα πολύ ευαίσθητο θέμα. Εύχομαι, πραγματικά, να αποτελέσει πολύτιμο βοήθημα και να είναι η απαρχή για παρόμοιες πρωτοβουλίες στο μέλλον.

*Κατερίνα Κουρέτα
Κοινωνική Λειτουργός*

ΤΟ ΣΚΙΟΥΡΑΚΙ ΜΕ ΤΟ ΣΚΟΥΛΗΚΑΚΙ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΥΠΗΣ

Το σκιουροζευγάρι ήταν στενοχωρημένο κι απελπισμένο
και σκέφτηκε ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΤΗΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ.



Μια φορά κι έναν καιρό, σ' ένα πανέμορφο δάσος με οξιές και βελανιδιές, ζούσε
ένα σκιουροζευγάρι. Είχε χτίσει μια άνετη φωλιά σ' ένα κλαδί μιας τεράσσιας
βελανιδιάς.

Η σκιουρίνα είχε όμορφη μελιιά γούνα κι ήταν πολύ τρυφερή και την έλεγαν Με-
λοκρινένια.



Ο σκίουρος είχε καστανοκόκκινη γούνα, ήταν έξυπνος κι έκανε πολλές κατασκευές πρωτότυπες και τον φώναζαν Εφευριτένιο. Είχαν και τέσσερα μικρά σκιουράκια, με περίεργα ονόματα. Το πιο μεγάλο το έλεγαν Κρατασκρούτς, γιατί έσπαζε τα φουντούκια με θόρυβο, χρησιμοποιώντας τα μεγάλα μπροστινά του δόντια. Το άλλο το έλεγαν Παιχνιδογυριστρούλη, γιατί όταν δεν είχε διάβασμα έτρεχε, έπαιζε και γύριζε το σκιουροχωριό όλη μέρα. Το τρίτο το έλεγαν Φουρφουρένιο, γιατί όταν έτρεχε έκανε έναν παράξενο θόρυβο γύρω του φουρ... φουρ....φουρ... Και το μικρότερο το έλεγαν Αφρατοζυμαρούλη, γιατί η γούνα του ήταν αφράτη κι ήταν πολύ χαριτωμένος.

Τα σκιουράκια τους ήταν όμορφα και γερά και πήγαιναν όλα στο Σκιουροσχολείο, μαζί με τα άλλα σκιουράκια της περιοχής. Ξεχώριζαν μάλιστα, γιατί ήταν μελετηρά και διάβαζαν γρήγορα τα μαθήματα τους για να έχουν χρόνο και για παιχνίδι. Κάθε μέρα βοηθούσαν την Μελοκρινένια να συγυρίσει και να αερίσει την σκιουροφωλιά. Στο μαγείρεμα είχε ταλέντο ο Αφρατοζυμαρούλης που έβαζε την ποδιά του και βοηθούσε, αλλήλα στα γλυκά όλα τα σκιουράκια με τις όμορφες ποδιές που τους είχε φτιάξει η μαμά σκιουρίνα, έπαιρναν τις κουτάλες, τις φόρμες ζαχαροπλαστικής έβαζαν και μουσική κι έφτιαχναν κουλουράκια, πουτίγκες, κέικ και ζαχαρωτά, που τους άρεσαν. Όταν γύριζε ο μπαμπάς σκίουρος ζαλιζόταν από τις μυρωδιές, «ώ τι καλούδια φτιάξατε πάλη έλεγε», «έκπληξη!!!» φώναζαν τα σκιουράκια και τότε έστρωναν το καθαρό τραπέζομάντηλο κι έτρωγαν όλοι μαζί.

Ο Εφευριτένιος μετά ξάπλωνε στην πολυθρόνα, έπαιρνε την εφημερίδα του και διάβαζε τα νέα της σκιουροπολιτείας. Τ' απόγεμα έβαζε τις γαλότσες του και πήγαινε στον κήπο για να θαυμάσει και να φροντίσει τα λουλούδια, με τα υπέροχα χρώματα και τα μεθυστικά αρώματα. Ξεχορτάριζε τον κήπο, επιθεωρούσε και τα ζαρζαβατικά του, μάζευε φουντούκια και καρύδια. Σ' αυτό βοηθούσαν και τα σκιουράκια, φορώντας τα καπέλα και τις φόρμες τους.



Τις ώρες της ξενοιασιάς, τις περνούσαν στην μεγάλη αλιάνα του ξέφωτου, που είχε στη μέση μια βελανιδιά που σκέπαζε με την φυλλωσιά της όλη την περιοχή κι εκεί είχαν κρεμάσει μια κούνια, για να παίζουν τα μικρά σκιουράκια. Όλη μέρα γινόταν μεγάλος σαματάς με τα σκιουράκια που ανεβοκατέβαιναν στην κούνια ή έπαιζαν κρυφτό κι άλλα παιχνίδια.

Είχαν και πολλούς γείτονες, όπως τον σοφό, μορφωμένο και πολυταξιδεμένο κύριο Φιλοσοφένιο, που έμενε δίπλα τους και πάντα τον συμβουλευόνταν, όταν κάτι δύσκολο τους απασχολούσε.



Απέναντι έμενε μια οικογένεια σκίουρων φασαριόζικων και γληντζέδων, που με το παραμικρό το έριχναν στον χορό. Είχαν πολλή σκιουράκια που έκαναν σκανταλιές κι όλη η σκιουρογειτονιά τα κυνηγούσε κάθε τόσο για τις φάρσες που σκάρωναν. Στην άκρη της μεγάλης πλατείας, σ' ένα μεγάλο κλαδί, έμενε ο Σκιουρογιατρός, ο ΓιατροΕπίκουρος, που

είχε μια μεγάλη ταμπέλα έξω από την φωλιά του που έγραφε Σκιουροιατρείο και με την μεγάλη του ιατρική τσάντα ήταν πάντα έτοιμος να τρέξει για να γιάνει με τα βοτάνια του και τις συμβουλές του μικρά και μεγάλα σκιουράκια. Ειδικά τα φασαριόζικα σκιουράκια ήταν τακτικοί πελάτες, αφού έτσι απρόσεχτα που ήταν τότε πήγαιναν για να τους βγάλει ένα αγκάθι που πάτησαν πάνω στην τρεχάλα τους, τότε για να τους βάλει επιδέσμους στα χτυπήματα τους.

Έσφυζε από ζωντάνια η σκιουρογειτονιά κι έτσι περνούσε ο καιρός μέχρι που ήρθε η ώρα κι η Μελοκρινένια έφερε στον κόσμο των σκίουρων, άλλο ένα πανέμορφο κοριτσοσκιουράκι, που το έβγαλαν Μελιτένια. Μετά τη γέννα, μέσα στην σιγαλιά της νύχτας, όπως γίνεται συνήθως στον κόσμο των σκίουρων, μαζεύτηκαν γύρω από το νεογέννητο οι τρεις Σκιουρομοίρες. Ήταν όμορφα ντυμένες κι η μια κρατούσε ένα αδράχτι που μ' αυτό έκλωθε το νήμα της ζωής, η δεύτερη αποφάσιζε τί θα λήξει στο μέλλον, κι η τρίτη χωρίς δισταγμό έκοβε με το ψαλίδι που κρατούσε το νήμα απ' τ' αδράχτι. Έτσι θα ήταν τα χρόνια της ζωής που η Μελιτένια θα πέρναγε στον κόσμο των σκίουρων.



Σε μια γωνιά όμως κρυβόταν και μια κακιά μάγισσα που είχε ζηλέψει με την ομορφιά της Μελιτένειας. Όταν έφυγαν οι Σκιουρομοίρες βγήκε απ' τη γωνιά της πλησίασε στο κρεβατάκι και μурμουούρισε «μπορεί να είσαι πανέμορφη, έξυπνη και με χάρες, όμως οι χαρές σου θα είναι λίγες κι όλο κάτι θα σε βασανίζει», ψιθύρισε και κάτι ακαταλαβίστικα λόγια κι έφυγε σούρνοντας τα στραβά πόδια της και το ασουλούπωτο μπόι της.



Μεγάλωνε, λοιπόν, η Μελιτένια και κάθε μέρα γινόταν πιο όμορφη κι άρχισε να πηγαίνει σχολείο. Πολύ της άρεσαν τα γράμματα, γιατί με τη γνώση άνοιξε ένα παράθυρο στον κόσμο κι έτσι διάβαζε κι άλλα βιβλία, με όμορφες ιστορίες, μάθαινε γι' άγνωστα, παράξενα μέρη. Της άρεσε πολύ κι η μουσική κι άκουγε μουσικές απ' όλο τον κόσμο κι άρχισε να παίζει μουσική πότε με το βιολί κι πότε με το ταμπούρλο χαρούμενους σκοπούς. Η αδυναμία της ήταν η ζωγραφική. Έπαιρνε απ' τα λουλούδια και τα πουλιά τα λαμπερά τους χρώματα κι έφτιαχνε όμορφους, φανταστικούς κόσμους κι όλα τα σκιουράκια χάζευαν με τις ζωγραφιές της. Όμως έβρισκε καιρό και για παιχνίδι και χορό μαζί με τ' άλλα αδελφάκια της και όλη την σκιουροπαρέα.



Μα... όταν πέρασαν τα χρόνια, άρχισε να μην μπορεί να κοιμηθεί για μέρες ολόκληρες. Μια χαρά ξεπηδούσε από μέσα της και την έσπρωχνε να κάνει πράγματα χωρίς σταματημό. Άλλες φορές χόρευε ατέλειωτες ώρες ξέφρενους χορούς κι άλλες φορές χτυπούσε το ταμπούρλο της με θυμό και ένταση να πήγαινε σε πόλεμο.

Πότε βουτούσε με πάθος το πινέλο της στο κόκκινο και στο μαύρο χρώμα κι άρχιζε ζωγραφιές, μα ...τις έσκιζε κι άρχιζε ξανά και ξανά απ' την αρχή, με ανυπομονησία χωρίς τελειωμό.

Άλλοτε πάλι χωρίς λόγο γινόταν νευρική κι έφτιαχνε με το μυαλό της δυσάρεστες ιστορίες για παράξενα όντα που την κυνηγούσαν. Όλη αυτά την έκαναν να υποφέρει πολύ.





Πέρασε, λοιπόν, έτσι ο καιρός και μετά άλλαξε πάλι η διάθεση της κι άρχισε ν' αποφεύγει τ' άλλα σκιουράκια και να κλείνεται στο δωμάτιο της. Έχασε τη χαρά της κι οι ζωγραφιές της έγιναν θαμπές και θλιμμένες, όπως κι η μουσική της ήταν αργή και πικραμένη. -Έλα να παίξουμε- φώναζαν τ' αδελφάκια της και προσπαθούσαν να την ξεσηκώσουν με τις χαρούμενες φωνές τους και να την παρασύρουν στην μεγάλη αλάνα.

Η φίλη της η Κοκκινοκαστανένια χτυπούσε διστακτικά την πόρτα στο δωμάτιο της και της έλεγε -πάμε να παίξουμε κρυφτό Μελιτένια, στο δάσος, πάμε!!!
Μα... η Μελιτένια, κάθε μέρα έχανε όλο και περισσότερο το κέφι της, με τον καιρό μόνο για το σχολείο ξεκινούσε να πάει κι αυτό με μεγάλη δυσκολία.

Κλείνόταν στο σπίτι και γινόταν όλο και πιο θλιμμένη κι η καρδιά της χτυπούσε πολύ κι ένας φόβος φώλιαζε μέσα της, για την βροχή που έδερνε την σκιουροφωλιά, τις βροντές που ηχούσαν, τον θόρυβο που έκανε ο αέρας όταν λυσσομανούσε, για τις αστραπές που αυλάκωναν τον ουρανό και κουκουλιωνόταν στο κρεβάτι της τρομαγμένη.



Τότε... απελπισμένοι οι γονείς της αποφάσισαν να ρωτήσουν το γείτονά τους τον πολυταξιδεμένο και πολυδιαβασμένο κύριο Φιλοσοφένιο. Του περιέγραψαν την κατάσταση και κείνος, αφού έξυσε το κεφάλι του... σκέφτηκε για πολύ ώρα και τους είπε...χμ...χμ... ναι κάτι έχω διαβάσει, μα το καλύτερο είναι να πάτε στον σκιουρογιάτρο, αυτός θα σας συμβουλέψει καλύτερα.

Κίνησαν τότε και πήγαν στο σκιουροιατρείο κι αφού μίλησαν πολύ ώρα με τον σκιουρογιάτρο Επίκουρο, εκείνος τους είπε μμ... η κόρη σας έχει μέσα της το σκουληκάκι της χαράς και της

λύπης. Ξέρω όμως τι θα κάνετε. Θα πάτε με την Μελιτένια στην άκρη του δάσους, τρεις μέρες και τρεις νύχτες μακριά. Εκεί είναι το βουνό της παρηγοριάς και της γαλήνης. Θα βρείτε ένα μεγάλο σπίτι, θα το ξεχωρίσετε γιατί θα έχει έναν κήπο, που όμοιό του δεν έχετε ξαναδεί, εκεί μένει η καλή νεράιδα που έχει τα βοτάνια και τις συμβουλές γι' αυτό που τη βασανίζει.

Ξεκίνησαν λοιπόν, δρόμο πήραν, δρόμο αφήσαν κι έφτασαν μετά από τρεις μέρες και τρεις νύχτες, σ' ένα όμορφο, αηλιά παράξενο βουνό. Άρχισαν να τ' ανεβαίνουν, ώσπου σε μια στροφή συνάντησαν ένα μεγάλο σπίτι. Η αυλόπορτα του ήταν ανοιχτή κι αντίκρισαν τον κήπο που τους μάγεψε με την ομορφιά του. Άνθη της λησμονιάς και της ελπίδας, μιλούσαν σιγανά και σκορπούσαν αρώματα τριγύρω. Μια χιλιόχρονη, τεράστια γλυτσίνια ανέβαινε μέχρι τον ουρανό και σκόρπιζε μύρο της υπομονής κι ευωδιά αισιοδοξίας. Στη μέση του κήπου, βρισκόταν το θαυμάσιο Δέντρο της Χαράς κι επάνω του κρέμονταν όλες οι πραγματικές χαρές του κόσμου, σαν κρύσταλλα κι επάνω τους έγραφαν αυτά που φέρνουν την πραγματική χαρά και το πραγματικό νόημα της ζωής. Κάθε κρυσταλλάκι έγραφε και κάτι άλλο. Το ένα έγραφε Αγάπη, το άλλο Συμπόνια, το άλλο Παρηγοριά, το άλλο Προσφορά κι άλλα όμορφα συναισθήματα.

Μια ουράνια μουσική γλύκανε αμέσως τις ψυχές τους και μετά από πολύ καιρό ο πόνος τους απάληνε.



Είδαν την πόρτα που οδηγούσε μέσα στο σπίτι, ήταν κι αυτή ανοιχτή κι όπως την έσπρωξαν για να μπουν μια κεληδονοειδής φωνή τους είπε «καλώς ήρθατε». Στο βάθος είδαν μια πανέμορφη νεράιδα που ήταν περιτριγυρισμένη με βιβλία, ατέλειωτα βιβλία, χρυσόδετα με παράξενα γράμματα, που πρώτη φορά τα έβλεπαν. Μπροστά της ήταν ένα τραπεζάκι με λογής λογής βάζα με βότανα, άλλα με διάφανο υγρό κι άλλα ξεχειλισμένα από πολύχρωμες καραμελίτσες. Γύρισε, τους κοίταξε, σα να τους περίμενε και τους καλωσόρισε με μια απαλή, τραγουδοειδή φωνή. Χτύπησε τα χέρια της κι ήρθε μια μικρότερη νεράιδα μ' ένα δίσκο με ζαχαρομπουκιές αισιοδοξίας, φοντάν ελπίδας και νερό της υπομονής. Όταν ξαπόστασαν η νεράιδα που την έλεγαν Παρηγοροτρυφερένια, τους ζήτησε να της πουν τί τους έφερε στο νεραϊδόσπιτο της. Σκεπτική καθόταν όσην ώρα της εξιστορούσαν με κάθε λεπτομέρεια όλη την ζωή της Μελιτένιας και τον πόνο τους. Όταν τέλειωσαν τους είπε: απ' ότι φαίνεται η κακιά μάγισσα τη νύχτα που γεννήθηκε η Μελιτένια τη ζήληψε, της έκανε μάγια και της πήρε την χαρά της ζωής. Όμως θα δω τί μπορώ να κάνω. Πηγαίνετε τώρα στον ξενώνα να ξεκουραστείτε κι αύριο με το καλό θα τα πούμε.



Την άλλη μέρα τους κάλεσε κοντά της και τους είπε με καθσυχαστική φωνή η Μελιτένια σας, έχει το σκουληκάκι της σκιουροχαράς και της σκιουρολήπης, αλλιά αν κάνετε με προσοχή αυτά που θα σας πω τα μάγια της κακιάς μάγισσας θα λυθούν και τα βάσανα σας θα πάρουν τέλος. Μην στενοχωριέστε τους είπε, ήρθατε στο κατάλληλο μέρος. Τους έγνεψε να την ακολουθήσουν σ' ένα μακρύ διάδρομο που είχε πολλή πόρτες και στην καθεμιά τους έγραφε ένα παράξενο όνομα. Μ' ένα απαλό χτύπημα άνοιξε μια πόρτα, κι όταν στάθηκαν μέσα είδαν ότι γύρω από ένα μεγάλο τραπέζι κάθονταν σκίουροι και στην κορυφή του τραπεζιού τους καθόταν μια νεράιδα με τ' αέρινα φτερά της και τους συμβούλιευε με ήρεμη, τρυφερή, καθσυχαστική φωνή. Η Παρηγοροτρυφερένια τους είπε: Ορίστε, δεν είστε μόνοι σας. Εδώ όλοι έχουν έρθει για τον ίδιο λόγο που ήρθατε κι εσείς. Καθίστε!!! Έτσι έκαναν. Άκουσαν ιστορίες και γι' αλλια σκιουράκια που είχαν κι αυτά το σκουληκάκι της σκιουροχαράς και της σκιουρολήπης. Έπαιξαν ένα παιχνίδι με ερωταπαντήσεις, έκαναν φίλους τους άλλους σκίουρους κι άκουσαν προσεκτικά τις συμβουλές της ΗλιοΑγγελόστατης, έτσι έλεγαν την νεράιδα. Ένα λαμπερό φως τους έλυνε κι όλα γύρω τους ήταν σαν να τραγουδούσαν.



Στο τέλος οι σκιουρογονείς, μαζί με την Μελιτένια γύρισαν στο μεγάλο δωμάτιο με τα βιβλία, κάθισαν δίπλα στην Παρηγοροτρυφερένια κι εκείνη άνοιξε ένα μεγάλο χρυσόδετο βιβλίο. Γύρισε στην Μελιτένια και της είπε με γλυκιά φωνή, αλλιά και αυστηρή φωνή: Το μυστικό είναι να παίρνεις το γιατρικό, τις καραμελίτσες της ανακούφισης και της χαράς κάθε μέρα.

Μόνο έτσι θα πάρεις πίσω τη χαρά της ζωής και θα γίνεις πάλι όπως ήσουν πρώτα, σαν όλα τ'άλλα σκιουράκια. Να προσέχεις τι τρως, να μην κοιμάσαι αργά το βράδυ και όλα να τα κάνεις με μέτρο, για να μην ξαναεπιστρέψουν τα μάγια της κακιάς μάγισσας.

Της έδωσε και το βάζο με το γιατρικό, που ήταν καραμελίτσες που έμοιαζαν με φουντούκια κι ένα βιβλίο με εικόνες για να μάθει περισσότερα για το σκουληκάκι της χαράς και της λύπης. Μετά την πήρε στην αγκαλιά της και φύσηξε στο πρόσωπο της την πνοή της γιατρείας. Μην ξεχάσεις ποτέ, της είπε τρυφερά. Τώρα ξέρεις τι πρέπει να κάνεις...Τους σκιουρογονείς τους συμβούληψε να έχουν υπομονή, πολλή υπομονή και καθημερινά να της δείχνουν την αγάπη και την τρυφερότητά τους κι όλα θα περάσουν.

Ξεκίνησαν και πήραν το δρόμο της επιστροφής. Τρεις μέρες και τρεις νύχτες περπατούσαν, ώσπου αντίκρυσαν το Σκιουροχωριό τους. Πόσο όμορφο τους φάνηκε μετά από τόσο καιρό που έλειψαν!!! Όλα τους φάνηκαν πιο λαμπερά και πιο χαρούμενα. Κι η σκιουροφωλιά τους έλαμπε από καθαριότητα. Τ'άλλα σκιουράκια που είχαν μείνει για να προσέχουν την φωλιά, την είχαν αερίσει και την είχαν βάψει με χαρούμενα χρώματα, περιμένοντας με αγωνία τον γυρισμό της Μελιτένιας και των γονιών τους.



Ο Εφευριτένιος, με την Μελοκρινένια τα έβαλαν να κάτσουν γύρω τους κι ο μπαμπάς Σκίουρος τους είπε με συγκινημένη φωνή: Η αδελφούλα σας, παιδιά μου, είναι διαφορετική. Πιο ευαίσθητη, από σας κι από άλλα σκιουράκια. Γι' αυτό πρέπει να της μιλάτε τρυφερά, και να της δίνετε πολλή αγάπη. Με την αγάπη σας και την υπομονή σας θα γίνει πάλι χαρούμενη και θα παίζετε μαζί, όπως παλιά. Χαρούμενα τότε χτύπησαν την πόρτα της Μελιτένιας που είχε πάει στο δωμάτιο της να ξεκουραστεί, την πλησίασαν, την αγκάλιασαν, και της είπαν πως την αγαπούσαν πάρα πολύ και πως τους έλειπε από τα παιχνίδια τους.

Αυτή τους υποσχέθηκε πως κάθε μέρα θα παίρνει το γιατρικό της, με την φουτουκένια γεύση, που της έδωσε η καλή νεράιδα για να φύγουν τα μάγια της κακιάς μάγισσας.

Έτσι κι έγινε. Δεν ξέχασε ποτέ τις συμβουλές της νεράιδας Παρηγοροτρυφερίας. Κάθε μέρα γινόταν όλο και πιο χαρούμενη, άρχισε να πηγαίνει στο σκιουροσχολείο, συνέχισε τα διαβάσματά της με περισσότερη όρεξη, και πού την έχανες πού την έβρισκες; Στην αλάνα να τρέχει και να παίζει μαζί με τ'άλλα σκιουράκια!!! Ξανάρχισε να φτιάχνει τις όμορφες ζωγραφιές της με ακόμα πιο χαρούμενα και λαμπερά χρώματα. Στην μουσική της έβαλε χαρούμενες νότες και ξεσήκωνε όλα τα σκιουράκια που χόρευαν μεταξύ τους κι εκείνη τραγουδούσε:

Είμαι εγώ το σκιουράκι η Μελιτένια
μην έχετε πια καμιά έννοια
το γιατρικό μου δεν ξεχνώ
κι όλο τον κόσμο κατακτώ!!!



Τα κακά μάγια δεν ξαναγύρισαν ΠΟΤΕ κι είναι αλήθεια πως γύρισε όλο τον κόσμο και βοήθησε κι άλλα σκιουράκια που είχαν το σκουληκάκι της χαράς και της λύπης. Έζησε πολλή πολλή χρόνια κι έκανε πολλά και θαυμαστά πράγματα.

μια φορά κι
έναν καιρό...



Αντονέν Αρτώ: Ένα κομμάτι φθαρμένης γεωλογίας

«Υποφέρω τρομερά απ' τη ζωή. Δεν υπάρχει κατάσταση που να μπορώ να φτάσω. Κι είναι απόλυτα βέβαιο ότι είμαι νεκρός από καιρό, ότι έχω ήδη αυτοκτονήσει. Μ' αυτοκτονήσανε δηλαδή...

Δεν αισθάνομαι την επιθυμία του θανάτου, αισθάνομαι την επιθυμία του να μην υπάρχεις, του να μην είσαι ποτέ ριγμένος μέσα σ' αυτή τη διασκέδαση που σου προσφέρουν οι χαζομάρες, οι αποκηρύξεις, οι αρνήσεις κι οι άχρωμες συναντήσεις, που είναι το εγώ του Αντονέν Αρτώ, πολύ πιο αδύναμο απ' αυτόν τον ίδιο. Το εγώ αυτού του περιπλανώμενου σακάτη... αυτό το εγώ το ανάπηρο, που σέρνεται στη γη, αυτό το αυτοδύναμο, απίθανο εγώ, που παρ' όλη' αυτά ξαναβρίσκει τον εαυτό του μέσα στην πραγματικότητα...»

Να παλεύει ανάμεσα στη ζωή και στο θάνατο, να (μην) ισορροπεί ανάμεσα στη φαντασία και στην πραγματικότητα, να στοχάζεται ανάμεσα στη νόηση και την (υπερ)ρεαλιστική) παραλογία, να ανατέμνει εριστικά την κωμωδία και την τραγωδία της ζωής, τον εφιάλτη του σώματος που υπονομεύει και ακυρώνει το πνεύμα...

Έτσι θα συναντήσουμε τον Αντονέν Αρτώ (1896-1948), «ένα κομμάτι φθαρμένης γεωλογίας», όπως ο ίδιος αυτοσυστήνεται μέσα στο αιρετικό υπερρεαλιστικό του παραλήρημα. Μια δραματική συμφωνία φυσικών και βιολογικών δυνάμεων φθοράς, μια εξορία φυσική από την κατάφαση της ζωής και την ομορφιά της, τον καταδικάζουν- πνεύμα δημιουργίας και οργής- στην αίρεση της απώλειας και του θανάτου. Γεννημένος στη Μασσαλία, από μητέρα ελληνικής καταγωγής, ασθένησε πολύ νωρίς, σε ηλικία τεσσάρων χρόνων από μηνιγγίτιδα. Αργότερα, οι γιατροί διέγνωσαν νευραλγία με περιοδικές κρίσεις κατάθλιψης. Και από την εφηβική του ηλικία και μετά, οι γονείς του αναγκάζονται να τον κλείνουν για μεγάλα διαστήματα σε σανατόρια και ψυχιατρικές κλινικές. Οι εγκληισμοί του κράτησαν πέντε χρόνια, με ένα



διάλειμμα δύο μηνών-Ιούνιο και Ιούλιο του 1916, οπότε και επιστρατεύτηκε. Για να διωχθεί και από τον στρατό εξαιτίας της υπονοβασίας του. Το Μάιο του 1919, ο Δρ. Dardel, διευθυντής του σανατορίου στο οποίο φοιτά ο Αντονέν Αρτώ, συνιστά τη χορήγηση οπίου για την περίπτωση του, και το γεγονός θα τον οδηγήσει σε μόνιμο εθισμό, επιβαρύνοντας τη νοσηρότητα του σώματος και της ψυχής του. Η τελευταία πράξη της «θεατρικής παράστασης» που σκηνοθέτησε ο ίδιος και την έπαιξε πρωταγωνιστικά και τόσο μοναχικά, ήταν τον Γενάρη του 1948, όταν διαγιγνώσκεται πως πάσχει από καρκίνο. Θα πεθάνει την ίδια

χρονιά, από μια θανατηφόρα δόση φαρμάκου, που ίσως ο ίδιος πήρε, «κατασκευάζοντας» την «αυτοκτονία ενός νευρασθενικού-αυτήν που δεν χρειάζεται μια κάποια προβολή, αντίθετα με την ψυχική κατάσταση ενός ανθρώπου που θα'χε καθορίσει καλά την αυτοκτονία του, τις υλικές συνθήκες και το λεπτό του θαυμαστού αποχωρισμού».

Στα ψυχιατρικά ιδρύματα όπου κατά καιρούς νοσηλεύτηκε, εκεί απόκτησε πλέον την ταυτότητά του ως στοχαστής, δημιουργός και καλλιτέχνης της «ανάποδης σκέψης», κατασκευάζοντας τον κόσμο του ετερόδοξου πνεύματος που θα γινόταν σύστοιχο με το άρρωστο σώμα και την εναγώνια νοσηρή σκέψη του. Ρεμπώ, Μποντλέρ, Έντγκαρ Άλαν Πόε, είναι οι πρώτοι καθοδηγητές της έμπνευσής του, αυτοί που «προετοιμάζουν» τον έτοιμο ψυχισμό του να δεχθεί το σουρεαλιστικό κίνημα και τη φαντασιακή του σκαπάνη, με την οποία αποδομούσε τότε, τις πρώτες δεκαετίες του εικοστού αιώνα, την παράδοση του δυτικού πολιτισμού για να θεμελιώσει την ανάστροφη πολιτεία της υπερ-πραγματικότητας και την αθωότητα του παράλογου. «Ζωή σημαίνει να σε καίνε τα ερωτήματα» αποφαινεται, τη στιγμή της απόλυτης «διάνοιας» που αποκηρύσσει δια-νοντικά κάθε γέφυρα με τις συλλογικότητες και τα νοήματα της ζωής. Τότε

είναι που θα βρεθεί έξω και από το σουρεαλιστικό κίνημα, γιατί «η διαφορά με τους σουρεαλιστές είναι ότι αυτοί αγαπούν τη ζωή τόσο όσο εγώ την περιφρονώ».

Προϊόν αυτής της τραυματικής σχέσης του με το «θέατρο της ζωής» είναι και το θεωρητικό του δημιουργήμα, το θέατρο της Σκληρότητας, που δημιουργείται προκειμένου «να αποκατασταθεί στο θέατρο μια εμπαθής και σπασμωδική σύλληψη της ζωής». Σε κοινωνίες γερασμένες από την επανάληψη και την αυτοματοποίηση η τέχνη πρέπει να δείξει βίαιο πρόσωπο για να σοκάρει. Το θέατρο είναι "μια πράξη καταλύτης ως επιδημία πανούκλας". Η πανούκλα είναι μεταδοτική και λειτουργεί όμοια με το θέατρο: Επενέργεια και αναστάτωση στα σύνολα, εξωτερίκευση λανθάνουσας σκληρότητας, αναγκαστική αποκάλυψη της πραγματικής φύσης του καθενός, ανάληψη μιας ηρωικής και ανώτερης ηθικά στάσης απέναντι στην μοίρα και στον θάνατο. Βασικά χαρακτηριστικά του θεάτρου της Σκληρότητας είναι:

Η απαισιοδοξία αλλιά ταυτόχρονα και η ελπίδα ότι το θέατρο μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές.

Η απομάκρυνση του κοινού από την καθημερινή του πραγματικότητα και η χρήση συμβόλων με σκοπό την συναισθηματική και ψυχική συμμετοχή του.

Χρήση τεχνικών και σκληρών εκφραστικών μέσων με απώτερο στόχο την αφύπνιση του κοινού, ένα είδος ψυχοθεραπείας.

Χρήση του γκροτέσκου, του άσχημου και του πόνου για να απευθύνεται στο κοινό.

Ποιητής, σκηνοθέτης, θεωρητικός του θεάτρου και ηθοποιός ο Αντονέν Αρτώ, αναζητά σε ολόκληρη τη βραχύχρονη ζωή του, τη σύγκλησή της με το θάνατο, τις προτεραιότητες και τις ιεραρχίες, τη σοβαρότητα ή τη γελοιότητα στην επιδίωξη της ελεύθερης επιλογής τους. Και με μια ιδιοφυή παραληρηματική σύγχυση, το ύστατο συνειδητό άσμα της αγωνίας του, το παροχετεύει στο φόβο του για ό,τι έζησε ως ζωή. «Αλλά ο θεός, ο ανόητος ο θάνατος, η ζωή η ακόμα πιο φριχτή, είναι οι τρεις όροι ενός άλυτου προβλήματος που η αυτοκτονία δεν αγγίζει», θα γράψει παρηγορητικά στον ίδιο του τον εαυτό (Γράμμα στον Κανένα). Όπως και την «αβάσταχτη» δημιουργία. 🐉

Μεταφράσεις έργων του Αντονέν Αρτώ στην ελληνική γλώσσα:

"Ο καλόγερος (του Λιούις) [Διασκευή]", μετάφραση Αλέξης Ζήρας, Αιγόκερως, Αθήνα 1981

"Ο Ηλιογάβαλος ή Ο εστεμμένος αναρχικός", Αιγόκερως, Αθήνα 1981

«Βαν Γκογκ ο αυτόχειρας της κοινωνίας», μετάφραση Δέσποινα

Ψάλλη, Αιγόκερως, 1986

«Για να τελειώνουμε με την υπόθεση του Θεού», Αιγόκερως, Αθήνα 1989

"Γράμματα στη Genica", μετάφραση Ελένη Μαχαίρα, Σμίλη, 1986

"Η μεγάλη μέρα και η μεγάλη νύχτα" ; μετάφραση Στέφανος Ευθυμιάδης, Αιγόκερως, Αθήνα, 1987 και 2001

"Ταξίδι στη χώρα των Ταραχουμάρα",

μετάφραση Λυδία Κουβάτσου, Αιγόκερως 1989.

"Η τέχνη και ο θάνατος",

μετάφραση Σεραφείμ Βελέντζας, Μαύρος Ήλιος , 1991

"Το θέατρο και το είδωλό του»,

μετάφραση Παύλος Μάτεσις, Δωδώνη, 1992

"Επιστολές και άλλα τραγικά",

μετάφραση Λεωνίδας Χρηστάκης, Δελφίνι, 1995

Για τον Αντονέν Αρτώ

Ελληνική βιβλιογραφία:

- Κοσσέρη, Ρένα: "Η χαμένη παράδοση: Μια δοκιμή στο πνεύμα του Αντ. Αρτώ" 2η έκδ. Έρασμος, 1979
- Amengual, Barthelemy "Αντονέν Αρτώ, ένας απρόσμενος μαθητής του Αϊζενστάιν" [Artaud, l' inatesso discepolo di S. M. Eizenstein] / Μπαρτελεμύ Αμενγκουάη, μετάφραση Μπάμπης Ακτσόγλου, Αιγόκερως, 1991.
- Σάββας, Μιχαήλ: "Μορφές της περιπλάνησης" Άγρα, 2004
- Περιοδικό "Πλανόδιον" τεύχος 49, αφιέρωμα στον Αρτώ με το τίτλο Antonin Artaud, «Εξέγερση και Ουτοπία», επιμ. Ζ. Δ. Αϊναλής - Η. Chailly - Ε. Παπαδοπούλου, Αθήνα, Δεκέμβρης 2010

Κασσιανή Βρεττού
Ψυχολόγος

«Ανακάλυψα» τον ΣΟΨΥ τυχαία σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής μου και στάθηκε για μένα μια ανοιχτή αγκαλιά, ένα λιμάνι, όταν χτύπησα την πόρτα του. Βρήκα ανθρώπους που κι εκείνοι βίωναν παρόμοια προβλήματα και ειδικούς επιστήμονες που με υπομονή προσπαθούσαν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε το θέμα «Συναισθηματική Διαταραχή», αλλά και να βρούμε τρόπους αντιμετώπισης των καθημερινών προβλημάτων.

Μέσα από τις ομάδες ψυχοεκπαίδευσης με την κυρία Οικονόμου και την κυρία Λουκή στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ) και

τις πολύτιμες Δευτέρες στην ομάδα υποστήριξης στον ΣΟΨΥ με την κυρία Λεμπέση, βρήκα ενημέρωση, απαντήσεις και υποστήριξη. Στην πορεία με τη συμβουλή της κυρίας Λεμπέση απευθύνθηκα στις κοινωνικές υπηρεσίες του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, όπου συνάντησα την κοινωνική λειτουργό Αικατερίνη Κουρέτα με τη συμβολή και τη στήριξη της οποίας κατάφερα να χειριστώ ζητήματα ευαίσθητα και ζωτικά για μένα.

Ο Χανς Κρίστιαν Άντερσεν έλεγε ότι «τα παραμύθια γράφονται για να κοιμούνται τα παιδιά, αλλά και να ξυπνάνε οι ενήλικες»... Στην περίπτωση μας όμως καλό είναι «να ξυπνάνε» και τα παιδιά... 

Μέσα από την καρδιά μου θα ήθελα να ευχαριστήσω την κοινωνική λειτουργό κυρία Κατερίνα Κουρέτα για την αμέριστη υποστήριξή της.

Την εξαιρετική νοσηλεύτρια κυρία Ελένη Λεμπέση που με προέτρεψε «να μη μείνει στο συρτάρι το παραμύθι».

Την εκλεκτή ψυχίατρο και Πρόεδρο της Επιστημονικής Επιτροπής του ΣΟΨΥ, κυρία Μαρίνα Οικονόμου, τα λόγια της οποίας ήταν «αποκάλυψη» για μένα και την κυρία Ελένη Λουκή, υπεύθυνη των Ομάδων Υποστή-

ριξης του ΣΟΨΥ και Συντονίστρια του Προγράμματος «αντι-στίγμα» του ΕΠΙΨΥ, για την υπομονή και τη συμπαράστασή της. Από την πρώτη στιγμή ενθάρρυναν και συντόνισαν την προσπάθεια έκδοσης του παραμυθιού.

Τον ΣΟΨΥ και ιδιαίτερα την κυρία Μαρία Κανελλή, που ήταν η κινητήριος δύναμη για να φτάσει το παραμύθι στα χέρια σας. 

Ελπίδα Αρετού

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Κέντρου Ημέρας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ/ΚΥΡΙΑΚΗ
4-5 μμ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ 4-9 μμ</u> Μουσικά Απογεύματα, Καραόκε, Μαγειρική, Επιτραπέζια, Εξορμήσεις
5-6 μμ	ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	ΟΜΑΔΑ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ		
6-7 μμ	ΟΜΑΔΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΟΜΑΔΑ ΑΓΓΛΙΚΩΝ Η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΜΑΔΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ	
7-8 μμ	ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΟΥ	ΟΜΑΔΑ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑΣ	ΟΜΑΔΑ ΘΕΑΤΡΟΥ	ΟΜΑΔΑ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
8-9 μμ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	<u>ΚΥΡΙΑΚΗ 4-9 μμ</u> Cinema ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΑΙΝΙΑΣ

Όλοι οι ΣΟΨΥ ανα την Ελλάδα

• ΣΟΨΥ - Αθήνας

Δήλου 3, Βύρωνας 162 31, Τηλ./Fax: 210 - 7640277,
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr, www.iatronet.gr/sopsi

• ΚΙΝ. Α.Ψ.Υ.

Τηλ.: 211-7150259, Fax: 210 - 3611466,
www.kinapsi.gr, e-mail: kinapsi@gmail.com

• ΣΟΨΥ - Θεσσαλονίκης

Πλατεία Δημοκρατίας 6, ημιόροφος, 54630 Θεσσαλονίκη,
Τηλ./Fax: 2310 - 522740, e-mail: info@sopsy-thessaloniki.gr,
www.sopsy-thessaloniki.gr

• Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ - Ν. Έβρου

Ο Σύλλογος Οικογενειών & Φίλων Ψυχικής Υγείας Ν. Έβρου φιλοξενείται προσωρινά στα γραφεία της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής & Ψυχικής Υγείας. Λεονταρίδου 2 (πάνω από την Pro Bank), 68100 Αλεξανδρούπολη, Τηλ.: 25510 - 38178, e-mail: sofpsi.evrou@gmail.com

• Σ.Ο.Ψ.Υ - Κορυδαλλού

Κ. Παλαιοδόγου 3β Κορυδαλλός, Τηλ.: 211 - 1103342
e-mail: sopsykorydallos@yahoo.gr,
www.sopsikoridalou.blogspot.com

• Σ.Ο.Ψ.Υ - Λάρισας

6982 86 18 60

• Σ.Ο.Ψ.Υ - Λειβαδειάς

Καραγιαννοπούλου 27, Λειβαδεία, Τηλ.: 6942 40 56 74,
e-mail: livadeia@epapsy.gr

• Σ.Ο.Ψ.Υ - Πάτρας

Σισσίνη 6, 26 225, Πάτρα, Τηλ./Fax: 2610 - 621273
e-mail: sopsipatron@gmail.com, www.sopsipatron.gr

• Σ.Ο.Ε.Ψ.Υ. - Ν. Σάμου

Βλαμαρής 44, 83100 Σάμος

• Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. - Ν. Σεργίων

Τσαλοπούλου 13Α, 62122 Σέρρες, Τηλ.: 23210 - 63388,
Fax: 23210 - 63559, e-mail: sofpsi-s@otenet.gr,
www.sofpsi-ser.gr

» Θα θέλαμε να σας υπενθυμίσουμε και να παρακαλέσουμε όλα τα μέλη μας να φροντίζουν για την πληρωμή της συνδρομής τους, την οποία ο Σύλλογος έχει ανάγκη όχι μόνο για οικονομικούς λόγους, αλλά και για να αποδεικνύει τον αριθμό των ενεργών μελών του.

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

- Ευρώ 30 για το πρώτο μέλος του Συλλόγου από κάθε οικογένεια.
- Ευρώ 5 για το δεύτερο ή τρίτο μέλος από κάθε οικογένεια.

Αρ. Λογαριασμού: ΕΤΕ 082/480 250 -02

Ευχαριστούμε θερμά για την στήριξη στο έργο μας:

- Τα ΙΕΚ ΞΥΝΗ για την υποτροφία που προσέφεραν σε εργαζόμενη μας στον Ξενώνα και Κέντρο Ημέρας.

- ▶ Κείμενα τα οποία μας έχουν αποσταλεί και δεν έχουν δημοσιευθεί, θα χρησιμοποιηθούν σε επόμενα τεύχη.
- ▶ Παρακαλούμε τα κείμενά σας να αποστέλλονται έγκαιρα και εφόσον είναι δυνατό σε ηλεκτρονική μορφή ή δακτυλογραφημένα.
- ▶ Για το επόμενο τεύχος θα πρέπει τα άρθρα σας να μας έχουν σταλεί μέχρι τις 10/01/2014.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία του Σ.Ο.Ψ.Υ.,
να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.iatronet.gr/sopsi
ή βρείτε μας στο facebook: Πανελλήνιος Σύλλογος Σοψυ

ΕΔΡΑ Σ.Ο.Ψ.Υ.:

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

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: xsopsi@otenet.gr

