



# Μαζί



**2026** 5<sup>ο</sup> ΤΕΥΧΟΣ  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ  
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ  
ΜΑΡΤΙΟΣ

## Καλό Πάσχα

«Κάθε μικρό βήμα μαζί, γίνεται μια μεγάλη αλλαγή.»

**ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ  
ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑμεΑ.  
“Παναγία Ευαγγελίστρια”**

**Τηλ.** 2109941486

**Site:** www.panagiaevagelistria.eu

**e-mail:** panagiaevagelistria@gmail.com

**ΜΕΛΟΣ:** Πανελλήνιας Ένωσης Φορέων  
Στήριξης Ατόμων με Νοητική Υστέρηση  
“ΜΕΛΕΔΩΝΗ”

**Υπεύθυνος κατά το νόμο:**

Δημήτρης Κ. Στεφανίδης  
Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου

**Συντακτική Επιτροπή:**

Βασίλης Δημητρόπουλος  
Δημήτρης Στεφανίδης  
Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου Ζαράνη  
Παναγιώτης Στεφανίδης  
Χρήστος Λαζαρίδης

**Καλλιτεχνική Διεύθυνση & Σελιδοποίηση:**

Φωτεινή Λένη

**Εκδότης:**

Διοικητικό Συμβούλιο Σωματείου:  
Πρόεδρος: Δημήτρης Κ. Στεφανίδης  
Αντιπρόεδρος: Μαίρη Κωστάκη  
Γεν. Γραμματέας: Βασίλης Δημητρόπουλος  
Ταμίας: Αφροδίτη Διαμαντοπούλου  
Μέλος: Ταξιάρχης Ψυχράμης

**Εκτύπωση:**

“ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΗ”

Χρήστος Βλαχοδημητρόπουλος  
Ταινάρου 8 - 17237 Δάφνη  
Τηλ. 2109595656 - info@typografiki.com

## Περιεχόμενα

Μήνυμα Δημήτρη Κ. Στεφανίδη Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου	03
Μήνυμα Αρχιεπισκόπου Αθηνών και Πάσης Ελλάδος κκ Ιερώνυμου Β'	04
Μήνυμα Αρχιεπισκόπου Νέας Ιουστινιανής και πάσης Κύπρου Γεώργιου	05
Ευχαριστήριες Επιστολές	06-07
Άρθρο Η σωστή διατροφή είναι ασπίδα στις κρίσεις πανικού - Ποίημα	08-09
Άρθρο Ψυχική Υγεία και Αναπηρία - Podcast	10-11
Άρθρο Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος	12-13
"Γέροντας Άγιος Πορφύριος" του Δημήτρη Στεφανίδη	14-15
Άρθρο Αόρατη Βία - Ποίημα	16-17
Οι δράσεις μας - Ιππασία	18-19
Τα Εργαστήρια μας - Εργαστήριο Μαρμελάδας	20-21
Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής «ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ»	22-23

## Μετά από εμάς... Ζητείται ΛΥΣΗ



Σε όλους τους γονείς και ιδιαίτερα γι' αυτούς που η ηλικία άρχισε να μεγαλώνει, γι' αυτούς που ο δρόμος της ζωής έχει πάρει την στροφή προς τον τερματισμό, τους ΑΠΑΣΧΟΛΕΙ το αγωνιώδες ερώτημα, **ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΟΤΑΝ ΕΜΕΙΣ ΦΥΓΟΥΜΕ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΖΩΗ?** Είναι διάχυτη η ανησυχία σε όλους. Αν εμείς οι γονείς, για το μέλλον των παιδιών μας, βασισταύμε στο ΘΑ των εκάστοτε πολιτικών, θα φύγουμε, όπως φύγανε αρκετοί και θα πάρουμε μαζί μας αυτό το **ΒΑΣΑΝΙΣΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ**. Σε κάθε πολιτική ομιλία ακούμε υποσχέσεις χωρίς όμως αντίκρισμα, αφού ποτέ δεν υλοποιούνται και δεν γίνονται οι απαραίτητες ενέργειες για την επίλυση των προβλημάτων μας. **ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΛΟΙΠΟΝ ΛΥΣΗ...**

Για το λόγο αυτό θα πρέπει εμείς να πάρουμε τη πρωτοβουλία (όπως πάντα) και να δράσουμε ομαδικά, προκειμένου να ανακαλύψουμε τον τρόπο, με τον οποίο θα εξασφαλίσουμε ένα αξιοπρεπές μέλλον για τα παιδιά μας, για το «**ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΜΑΣ**». Πιστεύω ότι είναι αναγκαίο να δοθεί προτεραιότητα στη συνεργασία μας με τους φορείς της Πολιτείας, όπως είναι π.χ. η Τοπική Αυτοδιοίκηση, με μοναδικό σκοπό να πετύχουμε τον στόχο μας. Αρκετές Ομάδες Γονέων, Κηδεμόνων αλλά και αδελφών ΑμεΑ ξεκίνησαν, θα πρέπει να τους μιμηθούν και άλλοι, ώστε να δημιουργήσουμε σε κάθε Δήμο και ένα Κέντρο Αυτόνομης και Υποστηριζόμενης Φιλοξενίας (γνωστό ως Σ.Υ.Δ.).

Τίποτα δεν είναι δύσκολο φτάνει να υπάρχει **ΘΕΛΗΣΗ, ΕΠΙΜΟΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗ**. Τότε μόνο ΘΑ ΦΥΓΟΥΜΕ ήσυχοι, καθώς γνωρίζουμε ότι τα παιδιά μας **ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΜΑΣ** έχουν κάπου να μείνουν, έχουν κάποιον να νοιαστεί γι' αυτά, έχουν κάποιον να τα φροντίζει. **ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΑΣΥΛΑ**, θέλουμε αξιοπρεπείς χώρους διαμονής των παιδιών μας, όπως αξίζει σε κάθε πολίτη σ' αυτή την κοινωνία, γιατί τα παιδιά μας είναι ισότιμοι πολίτες, όπως όλοι, με ίσες όχι μόνο υποχρεώσεις αλλά και ίσα δικαιώματα. Ας μην ξεχνά λοιπόν η **ΕΚΑΣΤΟΤΕ ΠΟΛΙΤΕΙΑ** ότι έχει υποχρέωση να ασχοληθεί και αυτή κάποτε με τις ανάγκες και το μέλλον της συγκεκριμένης κατηγορίας πολιτών της, των παιδιών μας.

Δρ. Δημήτρης Στεφανίδης



Ο ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΙΕΡΩΝΥΜΟΣ Β΄

Αριθμ. Πρωτ. Π/ΕΞ/ \082 / 2026

Έν Αθήναις τῆ 6ῃ Φεβρουαρίου 2026

**ΜΗΝΥΜΑ  
ΤΟΥ ΜΑΚΑΡΙΩΤΑΤΟΥ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ  
ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ κ. ΙΕΡΩΝΥΜΟΥ Β΄  
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΜΑΖΙ»**

Χαιρετίζω τὴν κυκλοφορία τοῦ 5<sup>ου</sup> τεύχους τοῦ περιοδικοῦ «Μαζί», τὸ ὁποῖο ἐκδίδεται ἀπὸ τὸ Σωματεῖο Αποκατάστασης καὶ εἰδικῆς Ἀγωγῆς Ἀτόμων μὲ ἀναπηρία «Παναγία Εὐαγγελίστρια».

Τὸ νοιάξιμο γιὰ κάθε συνάνθρωπο εἶναι ἀσφαλῶς εὐαγγελικὴ ἐπιταγὴ καὶ ἀρκεῖ μιὰ ἀπλή ματιὰ στὰ βασικὰ κείμενα τῆς Παραδόσεώς μας καὶ στὴν Ἱστορία τῆς Ἐκκλησίας μας καὶ τοῦ Χριστιανισμοῦ, γιὰ νὰ διαπιστώσει κανεὶς πῶς ἀκριβῶς αὐτὴ ἡ ἐπιταγὴ τῆς θυσιαστικῆς ἀγάπης, ἄλλαξε σταδιακὰ τὸν κόσμο καὶ τὶς συνειδήσεις τῶν ἀνθρώπων.

Στὴν ἐποχὴ μας μένουν νὰ γίνουν ἀκόμα πολλά. Ὀφείλουμε νὰ συστρατευόμαστε καὶ νὰ διεκδικοῦμε ὥστε ἡ ἰσότητα καὶ ἡ ἀξιοπρέπεια ὄλων νὰ γίνονται σεβαστὲς στὴν καθημερινὴ πράξη. Τὸ χρέος τῆς κοινωνίας μας εἶναι μεγάλο, εἰδικότερα ἀναφορικὰ μὲ τὴν ἐπίτευξη ὁρατότητας γιὰ τὰ θέματα τῶν ἀνθρώπων μὲ ἀναπηρίες καὶ τὶς οἰκογένειές τους καὶ τὴ δημιουργία ἡθους σὲ ὅλα τὰ ἐπίπεδα τῆς ζωῆς.

Θὰ ἤθελα νὰ ἐπισημάνω τὴν βασικὰ ἀρχὴ «βοήθησέ με νὰ τὰ καταφέρω μόνος μου», ἡ ὁποία διέπει τὴ δράση τοῦ Σωματείου «Παναγία Εὐαγγελίστρια». Δὲν μᾶς ζητεῖται ἐλεημοσύνη ποὺ μποροῦμε νὰ παράσχουμε ἀπὸ θέση ὑπεροχικὴ, μᾶς ζητεῖται προσφορὰ ἀγάπης μὲ τὴ συνείδηση ὅτι συχνὰ ὁ προσφέρων αὐτὴ τὴν ἀγάπη θὰ εἶναι αὐτὸς ποὺ θὰ πλουτήσῃ ψυχικὰ, ὑπαρξιακὰ καὶ πνευματικὰ, ἀπὸ τὴν ἐπικοινωνία μὲ τὸν ἀποδέκτη τῆς προσφορᾶς.

Συγχαίρω τοὺς ὑπευθύνους τοῦ περιοδικοῦ, ποὺ τὰ τελευταῖα χρόνια μὲ τὶς δράσεις τους μᾶς κινητοποιοῦν καὶ στὸ ἐπίπεδο τῶν δράσεων ἀλλὰ καὶ πνευματικὰ καὶ εὐχομαί ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστὸς νὰ εὐλογῆσῃ πλουσιῶς τὴν πορεία τοῦ περιοδικοῦ «Μαζί».

Μετ' εὐχῶν διαπύρων

Ἱερωσύνης Ἰερώνυμος Β΄

Ο ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ ΠΑΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΑΓ. ΦΙΛΟΘΕΗΣ 19-21, 105 56 ΑΘΗΝΑΙ - ΤΗΛ.: 210-3352330, 210-3352321  
www.iaath.gr, e-mail: id.grafeion@iaath.gr



Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και Πάσης Ελλάδος κκ Ιερώνυμος Β΄



## Αρχιεπίσκοπος Νέας Ιουστινιανής και πάσης Κύπρου Γεώργιος

**Με ιδιαίτερη συγκίνηση χαιρετίζω το νέο τεύχος του περιοδικού «ΜΑΖΙ».** Μιας έκδοσης που αναδεικνύει τη σημασία της αποδοχής και της ενεργού συμμετοχής όλων των πολιτών στην κοινωνία. Ιδιαίτερα σε μια εποχή όπου η ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής αποτελεί βασική προτεραιότητα σε όλη την Ευρώπη και τις δημοκρατικές χώρες, τέτοιες δράσεις συμβάλλουν ουσιαστικά στην καλλιέργεια ενός πνεύματος αλληλεγγύης και σεβασμού προς τον συνάνθρωπο.

Πρωτοβουλίες όπως το περιοδικό «ΜΑΖΙ» φωτίζουν τα γνωσιακά κενά της κοινωνίας σχετικά με τις αναπηρίες και ταυτόχρονα συμβάλλουν στην ευαισθητοποίηση και την ενίσχυση της κοινωνικής συνείδησης προς τους συνανθρώπους μας. Μέσα από τις σελίδες του περιοδικού προβάλλονται σημαντικές δράσεις, εμπειρίες και προβληματισμοί, οι οποίοι βοηθούν την κοινωνία να κατανοήσει βαθύτερα τις ανάγκες και τις δυνατότητες των ατόμων με αναπηρία.

**Το έργο του Σωματείου Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής Ατόμων με Αναπηρία «Παναγία Ευαγγελίστρια» αποτελεί, εδώ και καιρό, ένα φωτεινό παράδειγμα προσφοράς και αλληλεγγύης.** Με συνέπεια, αγάπη και αφοσίωση υπηρετεί έναν ιδιαίτερα σημαντικό σκοπό, προσφέροντας στήριξη, φροντίδα και ευκαιρίες ανάπτυξης σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Μέσα από τις δράσεις και τις υπηρεσίες του, στηρίζονται ουσιαστικά τόσο τα άτομα με αναπηρίες όσο και οι οικογένειές τους, ενισχύοντας την καθημερινότητά τους.

Η προώθηση της συμπερίληψης δεν αποτελεί απλώς μια κοινωνική υποχρέωση, αλλά και μια βαθύτερη πνευματική και ηθική αξία. Άλλωστε, όπως μας υπενθυμίζει η Θεία εντολή «έντολήν καινήν δίδωμι ὑμῖν, ἵνα ἀγαπᾶτε ἀλλήλους» (Ιω. 13:34), η αγάπη προς τον κάθε συνάνθρωπο αποτελεί θεμέλιο της χριστιανικής διδασκαλίας. Η αγάπη αυτή γίνεται ακόμη πιο ουσιαστική όταν εκφράζεται με σεβασμό, στήριξη και έμπρακτη συμπαράσταση προς τα άτομα με αναπηρία, αναγνωρίζοντας την αξιοπρέπεια, τις δυνατότητες και τη μοναδικότητά τους. Μια κοινωνία που στηρίζεται στην αγάπη, την κατανόηση και τη συμπερίληψη είναι μια κοινωνία όπου όλοι έχουν θέση και φωνή, προχωρώντας μαζί με αλληλεγγύη και ανθρωπιά.

**Θερμά συγχαρητήρια αξίζουν σε όλους όσοι συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτού του σημαντικού έργου: στους ανθρώπους που εργάζονται καθημερινά με αφοσίωση και αγάπη, αλλά και σε όσους στηρίζουν με κάθε τρόπο τις δράσεις του Σωματείου.**

Εύχομαι το περιοδικό να συνεχίσει τη δημιουργική του πορεία, προβάλλοντας τις θεάρεστες αξίες της αλληλεγγύης, της προσφοράς και του σεβασμού προς τον συνάνθρωπο.

Ιερά Αρχιεπισκοπή Κύπρου  
15 Μαρτίου 2026



ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟΝ ΠΑΤΡΙΑΡΧΕΙΟΝ  
ΠΑΤΡΙΑΡΧΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Τη Εντίμω Διευθύνσει του Σωματείου Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής Ατόμων με Αναπηρία «Παναγία Ευαγγελίστρια»,

Εἰς Ἀθήνας.

Εντιμότατοι,

Ἡ Α.Θ. Παναγιότης, ὁ προσκυνητός ἡμῶν Αὐθέντης καὶ Δεσπότης, ὁ Οἰκουμενικός Πατριάρχης κ.κ. Βαρθολομαῖος, ἔλαβε καὶ διεξήλθε μετὰ χαρᾶς τὸ ὑπὸ τῆς ὑμετέρας ἀγαπητῆς Εντιμότητος προφορῶς ἀποσταλέν Αὐτῷ τρίτον Τεύχος τοῦ Περιοδικοῦ «Μαζί», σεπτῇ δὲ Αὐτοῦ ἐντολῇ διαβιβάζω ὑμῖν θερμὰς εὐχαριστίας διὰ τὴν σκέψιν καὶ τὴν τιμὴν, ὁμοῦ μετὰ τῶν Πατριαρχικῶν εὐχῶν Αὐτοῦ ὑπὲρ τῆς ἐπὶ μῆκιστον συνεχίσεως τῆς ζωῆς καὶ τῶν κοινωφελῶν ὑμῶν δραστηριοτήτων.

Επί δέ τούτοις, διατελῶ μετ' εὐχῶν καὶ τῆς ἐν Κυρίῳ ἀγάτης.

Ἐν τοῖς Πατριαρχείοις, τῇ 26ῃ Νοεμβρίου 2025  
Ὁ Βιβλιοφύλαξ τῶν Πατριαρχείων

κ.ἀ.α.

ὁ Μ. Σύγκελλος Ἱερώνυμος

Ecumenical Patriarchate  
Dr. Sadik Ahmet Cad. No:19 34083 Fatih - Istanbul TURKEY - Tel: +90 (212) 531.9670  
www.cc-patr.org



Για τον Οικουμενικό Πατριάρχη  
Μ. Σύγκελλος Ιερώνυμος



† Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΦΙΛΟΘΕΟΣ

Ἅγια Χριστούγεννα 2025

Ἀξιότιμο κ. Δημήτριο Στεφανίδη  
Πρόεδρο τοῦ Σωματείου Αποκατάστασης  
καὶ Εἰδικῆς Αγωγῆς Ατόμων με Αναπηρία  
«ΠΑΝΑΓΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ»  
Θάλειας Λουκίδου 3,  
163 41, Ἡλιούπολη

Ἀξιότιμε κ. Πρόεδρε,

Μέ τὴν παρούσα ἐπιστολὴ θὰ ἤθελα νὰ Σᾶς ἐκφράσω τὶς θερμὲς εὐχαριστίες μου γιὰ τὴν ἀπὸ μέρους Σας ἀποστολὴ τοῦ Ἡμερολογίου 2026 τοῦ Σωματείου Σας καὶ τοῦ 4<sup>ου</sup> τεύχους τοῦ περιοδικοῦ Σας «Μαζί».

Παρακαλῶ δεχθεῖτε τὶς συγχαρητήριες προσήσεις μου γιὰ τὶς ἐμπνευσμένες δράσεις Σας καὶ τὴν πολύτιμη στήριξή Σας στὰ άτομα με ἀναπηρία καὶ τὶς οικογένειές τους, μαζὶ με τὶς ὁλόψυχες εὐχές μου ὁ πανάγαθος Τριαδικὸς Θεὸς νὰ πληρώσει τὴν καρδιά Σας με εἰρήνη καὶ ἄνωθεν φωτισμό καὶ ὁ ἀνατείλας Ἥλιος τῆς Δικαιοσύνης νὰ Σᾶς χαρίσει ὑγεία, μακροημέρευση, ἰσχύ πνευματικὴ καὶ ἀκατάπαυστη ἐνίσχυση σὲ κάθε καλὸ ἔργο Σας.

Με ἐόρτιες εὐχές καὶ ἀγάπη  
† Θεσσαλονικεὺς Φιλόθεος



Ὁ Μητροπολίτης  
Θεσσαλονίκης Φιλόθεος

Τηλ. 2314-175.100, metropolitan@lmth.gr, Βογατσικοῦ 7, 546 22 - Θεσσαλονίκη



Μητροπολίτης Πειραιώς  
Σεραφείμ



† Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
ΣΕΡΑΦΕΙΜ

Εν Πειραιεί τη 4η Φεβρουαρίου 2026

Πρός  
Τόν Αξιότιμον  
Κύριον Δημήτριον Κ. Στεφανίδη  
Πρόεδρον Δ.Σ. Σωματίου Αποκατάστασης  
& Ειδικής Αγωγής Ατόμων με Αναπηρία «ΠΑΝΑΓΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ»  
Θάλειας Λουκίδου 3  
16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

ἀγαπητέ μου Πρόεδρε,

Έλαβον μετά χαράς τήν εὐγενή ὑμετέραν ἐπιστολήν, ὡς καί τό προφρό-  
νος ἀποσταλέν μοι ἐπιτραπέζιον ἡμερολόγιον ἔτους 2026, μετά τοῦ τεύχους  
τοῦ ὑμετέρου περιοδικοῦ «Μαζί» καί μετ' εὐγνωμοσύνης ἐκφράζω ὑμῖν τās  
θερμās μου εὐχαριστίας διά τήν ἐνημέρωσιν καί τās συχαρητηρίους μου  
προσῆσεις διά τήν ὑμετέραν πολυσχιδή δραστηριοποίησιν διά τήν ἐνίσχυσιν  
καί ὑποστήριξιν ἀνθρώπων μέ ἀναπηρία καί τοῦ οἰκογενειακοῦ τους περιβάλ-  
λοντος.

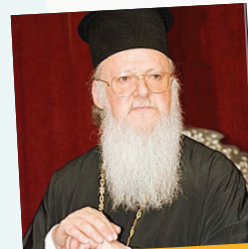
Εὐχόμενος ὅπως ἡ χάρις τοῦ Ἐνανθρωπήσαντος Κυρίου φωτίῃ, ἀγιάξῃ  
καί δωρίῃ εἰς ὑμās καί εἰς τοὺς οἰκείους ὑμῶν τά ἐπίγεια καί ἐπουράνια  
ἀγαθά Του, καί ἐνίσχῃ ὑμās ἐν τῇ ἐνασκήσει τῆς ὑμετέρας ἀποστολῆς,  
διατελώ

Μετ' εὐχῶν διαπέμνω

† Πειραιῶν Σεραφῆμ



Ἐστεναίωσα καί ἀγαπήσαί κ. Πρόεδρε  
Προσβλινούσαι μέ δέξαι καί ἀμετρον ἐνημερωσάνην ἐό  
«σπαράξον μυστήριον» τῆς ἐνανθρωπήσεως τοῦ Λόγου τοῦ  
Θεοῦ, δοξολογῶν τὸ ἀνάκειρον καί μεγαλοφρονεῖν ὄνο-  
μά Του καί τὸν παραμαχοῦν, ἐδίαιτῶν ὁμίλων, διά  
τῶν ἐργῶν τοῦ σωματίου, κερῶν καί τῶν ἐκστάσεων  
τῶν ἀλλῶν ἑκκλησιῶν, ὡς καί διά τῶν κατ' ἐμφυ ἡγείων  
καί ἐπιμελείαν ὅσας κατὰ τὸ νόον ἕως 2026 καί ἐπὶ  
ὅσας τῶν ἡμερῶν τῆς ζωῆς ἡμῶν.  
2025-2026 ἁγιώτατος Θεὸς Ἄγιος εὐχέται  
† Κωνσταντινουπόλεως Βαρθολομαῖος

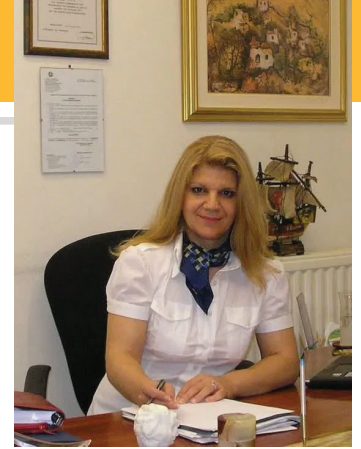


Κωνσταντινουπόλεως  
Βαρθολομαῖος

# Η σωστή διατροφή είναι ασπίδα στις κρίσεις πανικού

Της Ευτυχίας Γαλανάκου

Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, Χημικός Α.Π.Θ Εκπαιδευτρια του ΕΦΕΤ



Στις μέρες μας όλο και περισσότεροι από μας παθαίνουν κρίσεις πανικού αφού το άγχος της καθημερινότητας όλο και αυξάνεται. Η σωστή διατροφή μπορεί να συμβάλλει τόσο στην πρόληψη όσο και στην μείωση του αριθμού και των εντάσεων των κρίσεων αυτών

Να έχουμε λοιπόν υπόψη μας τα παρακάτω:

- Ο καλός ύπνος είναι ένας σημαντικός παράγοντας. Μισή ώρα περίπου πριν κοιμηθούμε να πούμε ένα βότανο όπως τίλιο ή χαμομήλι. Να αποφεύγουμε να πίνουμε πολύ νερό πριν τον ύπνο για να μην αναγκαστούμε να τον διακόπτουμε κατά τη διάρκεια της νύχτας.

- Περίπου δύο ώρες πριν ξαπλώσουμε να καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο που χαλαρώνει το νευρομυϊκό σύστημα, όπως ψωμί ή δημητριακά με 100% πίτουρο, ξηρούς καρπούς, μπρόκολο, καλαμπόκι και φρούτα όπως σταφύλια και μπανάνες.

- Ο συνδυασμός μαγνησίου με ασβέστιο, σε μεγαλύτερη αναλογία το μαγνήσιο φέρει καλύτερα αποτελέσματα. Για παράδειγμα γάλα με μπανάνα ή γιαούρτι με μία χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς.

- Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος. Για παράδειγμα η βιταμίνη Β3 (νιασίνη) βοηθάει τον οργανισμό να αυξήσει την παραγωγή της φυσικής ηρεμιστικής ουσίας σεροτονίνης.

- Το στρες προκαλεί σταδιακή καταστροφή υγιών κυττάρων λόγω της αυξημένης δημιουργίας ελευθέρων ριζών στον ανθρώπινο οργανισμό.

Επομένως είναι αναγκαία η πρόσληψη αντιοξειδωτικών από τη διατροφή μας, όπως η βιταμίνη C. Δυστυχώς την χρονική διάρκεια που βιώνουμε την κρίση πανικού ξοδεύεται μεγάλο ποσοστό βιταμίνης C από τον οργανισμό μας.

Βρίσκεται κυρίως στα εσπεριδοειδή φρούτα, στα λαχανικά όπως μπρόκολο καθώς και στις κόκκινες και κίτρινες πιπεριές.

- Δεν ξεχνάμε το σελήνιο το οποίο δρα ως αντιοξειδωτικό. Πλούσιες πηγές του είναι τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί και το ρύζι ολικής αλέσεως.

- Επίσης ο ψευδάργυρος, ιχνοστοιχείο με αντιοξειδωτική δράση υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα στα δημητριακά, στο ταχίνι, στους ξηρούς καρπούς, κυρίως στον πασατέμπο καθώς και στα όσπρια και τα θαλασσινά.

- Το συνένζυμο Q10 ανακουφίζει από το στρες και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το βρίσκουμε στη σαρδέλα, το σκουμπρί και τη σόγια.

- Επίσης η τυροσίνη, πρόδρομος χημική ένωση των νευροδιαβιβαστών αδρεναλίνης, νορεπινεφρίνης και ντοπαμίνης, βοηθάει αποτελεσματικά. Περιέχεται στα γαλακτοκομικά, το κρέας, τα ψάρια, το σουσάμι, τα αμύγδαλα και στον κολοκυθόσπορο.

- Η μελατονίνη, ορμόνη των επινεφριδίων, εκκρίνεται τη νύχτα και ρυθμίζει τη διάρκεια του ύπνου. Τη βρίσκουμε σε φυτικές τροφές όπως τα κεράσια, τη βρώμη, το καλαμπόκι, το ρύζι, στις ντομάτες και στις μπανάνες.

- Το γ-αμινοβουτυρικό οξύ είναι ο κύριος κατασταλτικός νευροδιαβιβαστής του κεντρικού νευρικού συστήματος. Πηγές του αποτελούν τα γαλακτοκομικά, οι ξηροί καρποί, η μπανάνα, το μπρόκολο, το μοσχαρίσιο συκώτι, το αναποφλοίωτο ρύζι, και το ψάρι.

Μία άλλη ουσία με ηρεμιστική δράση είναι η ινοσιτόλη. Τροφές πλούσιες σε ινοσιτόλη είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα και η μαγιά της μπίρας.

Δεν ξεχνάμε:

- Η κατανάλωση νερού είναι απαραίτητη για την ενυδάτωση του οργανισμού, διότι η αφυδάτωση προκαλεί πονοκεφάλους, έλλειψη συγκέντρωσης,



διαταραχή της αρτηριακής πίεσης και νευρικότητα.

- Η υπερκατανάλωση καφέ και αλκοολούχων ποτών επιδεινώνει τη συχνότητα των κρίσεων. Προτιμάμε πράσινο τσάι και άλλα βότανα πάντα με μέτρο.

- Η τήρηση μικρών και συχνών γευμάτων είναι απαραίτητη. Αν δεν τηρηθεί η τακτική πρόσληψη τροφής τότε είναι έντονες οι υπογλυκαιμικές φάσεις οι οποίες προδιαθέτουν για κρίσεις.

- Τέλος, πολλοί καταφεύγουν στην κατανάλωση

γλυκών επειδή θεωρούν ότι τους χαλαρώνουν λόγω της ικανότητας τους να αυξάνουν τα επίπεδα νευροδιαβιβαστών που ηρεμούν τον εγκέφαλο. Όμως η αυξημένη πρόσληψη γλυκόζης αυξάνει την έκκριση ινσουλίνης και στη συνέχεια προκαλείται πάλι απότομη πτώση της γλυκόζης στο αίμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχει ξανά επιθυμία για γλυκό, ένας φαύλος κύκλος που δεν βοηθάει στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου ούτε του νευρικού συστήματος.



## Ποίημα

Της Παραδείσας Αησιλάου

*Καθώς μεγαλώνεις οι προτεραιότητες αλλάζουν..*

*Αυτό που θέλεις είναι να έχεις την υγεία σου...*

*Να περιστοιχίζεσαι από καλούς ανθρώπους!!!*

*Ανθρώπους που είναι γεμάτοι καλοσύνη και γεμίζουν την ψυχή σου.*

*Και ξέρεις κάτι Δημήτρη μου. Αναρωτιέμαι γιατί στους καλούς ανθρώπους συμβαίνουν άσχημα πράγματα;*

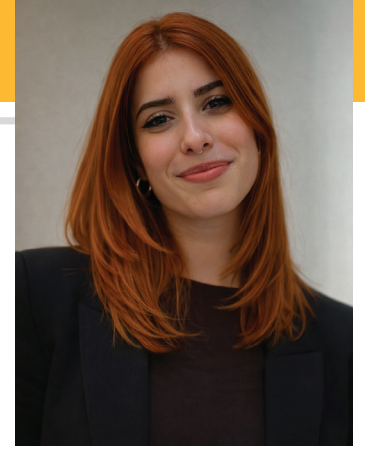
*Ίσως γιατί αυτοί έχουν την δύναμη να τα βγάλουν πέρα!!!*

# Ψυχική Υγεία και Αναπηρία

## Οι Αθέατες Πλευρές του Στίγματος

Της **Ιωάννας Σιδέρη**

Κοινωνική Λειτουργός ΚΔΑΠ μεα Παναγία Ευαγγελίστρια, Β'βάρδιας



**Η αναπηρία δεν είναι παθολογία. Είναι μια ανθρώπινη εμπειρία που διαμορφώνεται μέσα σε κοινωνικά πλαίσια.** Κι όμως, τα άτομα με αναπηρία εμφανίζουν συστηματικά υψηλότερα επίπεδα ψυχικής επιβάρυνσης. Το ερώτημα, επομένως, δεν είναι τι «λείπει» από το άτομο, αλλά τι συμβαίνει γύρω του. Σύμφωνα με τον World Health Organization (2022), η διαφορά αυτή δεν εξηγείται πρωτίστως από βιολογικούς παράγοντες, αλλά από κοινωνικούς: φτώχεια, αποκλεισμό, περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες και, κυρίως, στίγμα.

Η συζήτηση γύρω από το στίγμα συχνά επικεντρώνεται σε εμφανείς μορφές διάκρισης — προσβλητικά σχόλια, άνιση μεταχείριση, επαγγελματικό αποκλεισμό. Υπάρχουν, όμως, και οι αθέατες διαστάσεις του, εκείνες που δεν καταγράφονται σε επίσημες αναφορές αλλά διαμορφώνουν βαθιά την ψυχική εμπειρία του ατόμου.

Μία από αυτές είναι ο εσωτερικευμένος ικανισμός (internalized ableism). Όταν το άτομο εκτίθεται επανειλημμένα σε κοινωνικά μηνύματα που συνδέουν την αξία με τη «λειτουργικότητα», ενδέχεται να αρχίσει να αμφισβητεί τις δικές του ικανότητες. Να μειώνει τις προσδοκίες του, να αποφεύγει ευκαιρίες ή να θεωρεί ότι η διεκδίκηση

δικαιωμάτων είναι υπερβολική. Η εσωτερίκευση αυτή δεν αποτελεί ατομική αδυναμία· είναι ψυχολογική συνέπεια ενός περιβάλλοντος που ιεραρχεί τους ανθρώπους με βάση την απόδοση.

Μια δεύτερη, λιγότερο ορατή διάσταση είναι η «αναμενόμενη απόρριψη». Ακόμη και όταν δεν υπάρχει άμεση διάκριση, η προσδοκία ότι μπορεί να υπάρξει λειτουργεί ως διαρκής πηγή άγχους. Η συνεχής σκέψη «θα με θεωρήσουν λιγότερο ικανό;» δημιουργεί ένα καθεστώς εσωτερικής επαγρύπνησης. Στη διεθνή βιβλιογραφία, το φαινόμενο αυτό συνδέεται με το μοντέλο του μειονοτικού στρες, όπου η σωρευτική εμπειρία κοινωνικής υποτίμησης οδηγεί σε αυξημένη ψυχική επιβάρυνση.

Επιπλέον, πολλά άτομα με αναπηρία βιώνουν τη διαρκή ανάγκη να αποδεικνύουν την επάρκειά τους. Να είναι «καλύτερα από το αναμενόμενο» για να θεωρηθούν απλώς επαρκή. Αυτή η υπερπροσπάθεια συχνά συνοδεύεται από ψυχική κόπωση, η οποία παραμένει αόρατη στο κοινωνικό περιβάλλον. Η εξάντληση δεν προέρχεται μόνο από τις πρακτικές δυσκολίες, αλλά από τη συνεχή διαχείριση της κοινωνικής ματιάς.

Οι συνέπειες του στίγματος είναι ιδιαίτερα κρίσιμες στην παιδική και εφηβική ηλικία. Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά με αναπηρία παρουσιάζουν αυξημένα ποσοστά συναισθηματικών δυσκολιών, κυρίως λόγω εμπειριών κοινωνικού αποκλεισμού και χαμηλών προσδοκιών από



το περιβάλλον (Emerson & Hatton, 2007). Όταν ένα παιδί λαμβάνει συστηματικά το μήνυμα ότι είναι «λιγότερο ικανό», η αυτοεικόνα του διαμορφώνεται μέσα από αυτό το φίλτρο. Η ψυχική επιβάρυνση δεν είναι αναπόφευκτη συνέπεια της αναπηρίας, αλλά συχνά αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο η κοινωνία την αντιμετωπίζει.

Η United Nations, μέσω της Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (2006), υπογραμμίζει ότι η αναπηρία προκύπτει από την

αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου και περιβαλλοντικών εμποδίων. Η ίδια αρχή μπορεί να εφαρμοστεί και στην ψυχική υγεία: όταν το περιβάλλον είναι αποκλειστικό, μη προσβάσιμο και στιγματιστικό, λειτουργεί ως παράγοντας ψυχικής ευαλωτότητας.

Η ψυχική υγεία των ατόμων με αναπηρία δεν αποτελεί ατομική υπόθεση ούτε ζήτημα «ανθεκτικότητας». Είναι δείκτης κοινωνικής δικαιοσύνης. Η δημιουργία προσβάσιμων υπηρεσιών ψυχικής υγείας, η εκπαίδευση επαγγελματιών, η ενίσχυση της ενταξιακής εκπαίδευσης και η αλλαγή των κοινωνικών αφηγήσεων γύρω από την αξία και την ικανότητα αποτελούν ουσιαστικές παρεμβάσεις δημόσιας υγείας.

Τελικά, το ερώτημα δεν είναι αν η αναπηρία επηρεάζει την ψυχική υγεία. Το ερώτημα είναι αν η κοινωνία είναι διατεθειμένη να αναγνωρίσει τον ρόλο της στη διαμόρφωσή της. Η ψυχική υγεία δεν είναι πολυτέλεια· είναι ανθρώπινο δικαίωμα. Και ο τρόπος με τον οποίο φροντίζουμε — ή παραμελούμε — την ψυχική υγεία των ατόμων με αναπηρία αντανακλά το επίπεδο ανθρωπιάς και ισότητας που επιλέγουμε ως κοινωνία.

#### Βιβλιογραφία

Emerson, E., & Hatton, C. (2007). Mental health of children and adolescents with intellectual disabilities. *British Journal of Psychiatry*, 191(6), 493-499. United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.



# PODCAST



**NEW  
Episode**

ΜΕ ΤΟΥΣ  
Παναγιώτη Στεφανίδη  
Χρήστο Λαζαρίδη  
Βασίλη Δημητρόπουλο

🎵 LISTEN NOW

Επεισόδιο 05

«Αθλητισμός: Μια Γέφυρα Σύνδεσης»  
Από την απομόνωση στην ψυχική  
ενδυνάμωση.

*Special guest*

Σιάχος  
Κωνσταντίνος

Πρόεδρος Εθνικής  
Αθλητικής Ομοσπονδίας  
Ατόμων με Αναπηρία

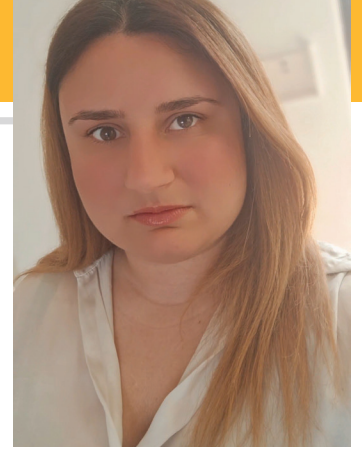




ΣΥΜΒΑΤΕΙΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ  
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ  
ΠΑΝΑΓΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ

# Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος

(ΔΑΦ): Χαρακτηριστικά, Παρεμβάσεις και ο Ρόλος της Κοινωνικής Εργασίας



**Της Βασιλικής Αγγελή**

*Κοινωνική Λειτουργός Κδηφ Ελληνικού, Φορέας: Παναγία Ευαγγελίστρια*

## Περίληψη

Η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) αποτελεί μια σύνθετη νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει πολλαπλούς τομείς της ανάπτυξης του ατόμου, κυρίως την κοινωνική επικοινωνία, την αλληλεπίδραση και τη συμπεριφορά. Το παρόν άρθρο αποσκοπεί στην παρουσίαση των βασικών χαρακτηριστικών της ΔΑΦ, των σύγχρονων παρεμβατικών προσεγγίσεων, καθώς και του καθοριστικού ρόλου της κοινωνικής εργασίας στην υποστήριξη των ατόμων με αυτισμό και των οικογενειών τους.

## 1. Εισαγωγή

Ο αυτισμός δεν αποτελεί μια ενιαία κατάσταση, αλλά ένα ευρύ φάσμα αναπτυξιακών διαφοροποιήσεων, με διαφορετικό βαθμό λειτουργικότητας και αναγκών. Σύμφωνα με τα διαγνωστικά κριτήρια του DSM-5, η ΔΑΦ χαρακτηρίζεται από επίμονες δυσκολίες στην κοινωνική επικοινωνία και αλληλεπίδραση, καθώς και από περιορισμένα και επαναλαμβανόμενα πρότυπα συμπεριφοράς. Η κατανόηση της διαταραχής και η έγκαιρη παρέμβαση αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ατόμων με ΔΑΦ.

## 2. Χαρακτηριστικά της Διαταραχής Αυτιστικού Φάσματος

Τα άτομα με ΔΑΦ ενδέχεται να παρουσιάζουν: δυσκολίες στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, περιορισμένη κοινωνική αλληλεπίδραση, δυσκολία κατανόησης κοινωνικών κανόνων, επαναλαμβανόμενες ή στερεοτυπικές συμπεριφορές, έντονες αισθητηριακές ευαισθησίες, ανάγκη για ρουτίνα και προβλεψιμότητα.

Η διαφοροποίηση των συμπτωμάτων καθιστά αναγκαία την εξατομικευμένη αξιολόγηση και παρέμβαση.

## 3. Τρόποι Αντιμετώπισης και Παρέμβασης 3.1 Εκπαιδευτικές και Θεραπευτικές Παρεμβάσεις

Η αντιμετώπιση της ΔΑΦ βασίζεται σε διεπιστημονική προσέγγιση και μπορεί να περιλαμβάνει: δομημένα εκπαιδευτικά προγράμματα (π.χ. TEACCH), εφαρμοσμένη ανάλυση συμπεριφοράς (ABA), λογοθεραπευτική παρέμβαση για την ενίσχυση της επικοινωνίας, εργοθεραπεία για την αισθητηριακή ρύθμιση και τη λειτουργικότητα.





### **3.2 Οικογένεια και Υποστηρικτικό Περιβάλλον**

Η οικογένεια αποτελεί βασικό παράγοντα υποστήριξης. Η ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση των γονέων και των φροντιστών συμβάλλει ουσιαστικά στη διαχείριση της καθημερινότητας και στη δημιουργία σταθερού και ασφαλούς πλαισίου για το άτομο με αυτισμό.

#### **4. Ο Ρόλος της Κοινωνικής Λειτουργού**

Η κοινωνική εργασία κατέχει κεντρική θέση στη διεπιστημονική υποστήριξη των ατόμων με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση τόσο του ίδιου του ατόμου όσο και της οικογένειάς του. Ο/Η κοινωνικός/ή λειτουργός λειτουργεί ως βασικός πυλώνας υποστήριξης, αξιολόγησης αναγκών και συντονισμού παρεμβάσεων, με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής.

Ειδικότερα, ο ρόλος του/της κοινωνικού/ής λειτουργού περιλαμβάνει τη διασύνδεση με υπηρεσίες και δομές υγείας, πρόνοιας και εκπαίδευσης, τη διευκόλυνση της πρόσβασης σε κοινωνικές παροχές, καθώς και τη συνηγορία υπέρ των δικαιωμάτων των ατόμων με ΔΑΦ. Παράλληλα, προάγει τη συμπερίληψη και την κοινωνική

αποδοχή μέσω παρεμβάσεων σε κοινοτικό επίπεδο, με έμφαση στην ευαισθητοποίηση και την αποδόμηση κοινωνικών στερεοτύπων.

Στο πλαίσιο της δομής «Παναγία Ευαγγελίστρια», η κοινωνική εργασία επικεντρώνεται στη δημιουργία υποστηρικτικών και προσβάσιμων περιβαλλόντων, ενισχύοντας την ισότιμη συμμετοχή των ατόμων με αυτισμό στην κοινωνική, εκπαιδευτική και πολιτισμική ζωή.

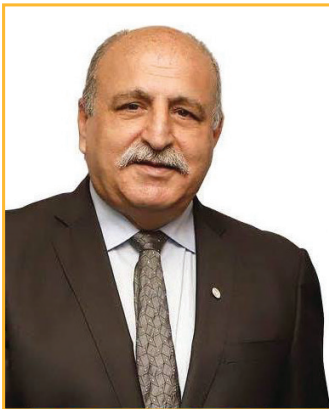
#### **5. Συμπερίληψη και Κοινωνική Αποδοχή**

Η σύγχρονη προσέγγιση στον αυτισμό αναγνωρίζει τη νευροδιαφορετικότητα και δίνει έμφαση στην άρση των κοινωνικών και περιβαλλοντικών εμποδίων. Η αποδοχή της διαφορετικότητας και η καλλιέργεια συμπεριληπτικών πρακτικών αποτελούν βασικούς στόχους για μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς.

#### **Συμπεράσματα**

Η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος απαιτεί ολιστική, εξατομικευμένη και ανθρωποκεντρική προσέγγιση.

Η συνεργασία επαγγελματιών, οικογένειας και κοινότητας είναι καθοριστικής σημασίας για την ενδυνάμωση των ατόμων με διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους.



## "Γέροντας Άγιος Πορφύριος"

του Δημήτρη Στεφανίδη

Πρόεδρος του Σωματίου Ειδικής Αγωγής και Αποκατάστασης "Παναγία Ευαγγελίστρια"

Διαβάζοντας την υπέροχη Επιστολή της 12<sup>ης</sup> Ιανουαρίου 1992, 40 ημέρες μετά την κοίμηση του Γέροντα -Αγίου Πορφυρίου, από τον Επίκουρο Καθηγητή Καρδιολογίας κ. Γεώργιο Παπαζάχο, έλαβα την απόφαση να γράψω τα θαύματα που έζησα σε βιβλίο και είναι αρκετά.

Ένα ήταν η αιτία, η αφορμή να ονομάσω το Σωματείο για παιδιά με αναπηρία "Παναγία Ευαγγελίστρια". Να κτίσω εκκλησάκι, ακριβώς το ίδιο με αυτό του Παντοκράτορα στο χωριό Πεντόλακκος Ιωαννίνων, που είδα το μεγάλο θαύμα στον ανάπηρο γιο μου (φυτό), από όπου είναι και η ασημένια εικόνα της Παναγίας μας, που δόθηκε για τον Κωστή μου και είναι προς προσκύνημα στο εκκλησάκι και αυτό γιατί η Ηγουμένη -Μακαριστή Μαρία Καψάλη, θεώρησε ότι έγινε το μεγάλο θαύμα και το ανάπηρο (φυτό) παιδί μας από το μπουσουλήμα εξαφανίστηκε και σε λίγο εμφανίστηκε όρθιος να περπατάει και να κρατάει την Εικόνα της Παναγίας μας, της Ευαγγελίστριας στην Αγία Πύλη.

Την επιστολή του γιατρού κ. Γεώργιου Παπαζάχου, με τίτλο **"Δεκατέσσερα χρόνια μαζί του"**, που θα δημοσιεύσω στο επόμενο τεύχος, και αυτό διότι συμμερίζομαι όσα γράφει και έζησα μερικά από αυτά, όπως και συνομίλησα με το Γέροντα -Άγιο Πορφύριο και θα καταγράψω μερικά γεγονότα όχι για να πείσω τον κόσμο να πιστέψει στον Χριστιανισμό, αλλά γιατί νιώθω την ανάγκη και εγώ να βγάλω προς τα έξω αυτά που έζησα με τον Γέροντα Άγιο Πορφύριο.



Α. Όταν πρωτοήρθα από το Αγρίνιο στην Αθήνα τοποθετήθηκα στο 16<sup>ο</sup> Γυμνάσιο και Λύκειο Αμπελοκήπων στην οδό Πανόρμου και Λαρίσης. Όλοι οι συνάδελφοί μου με αγκάλιασαν με μεγάλη θέρμη και έμαθαν ότι έχω ένα ανάπηρο παιδί από λάθος γιατρού. Η φιλόλογος Αναστασία (Τασία) Μάρκου Μεντζά, με πλησίασε και μου είπε ότι θέλει να πάμε οικογενειακώς (γυναίκα και παιδί) μαζί της στον Ωρωπό, σε ένα Γέροντα που τον επισκέπτεται τακτικά διότι δυσκολευόταν να τεκνοποιήσει. Τώρα με τον φίλο Μάρκο έχει δύο ωραιότατα παιδιά.

Επειδή ήμουν νευρικός χαρακτήρας η Τασία με προειδοποίησε στην διαδρομή να είμαι ήρεμος και όχι νευρικός. Με προειδοποίησε ότι μπορεί να περιμένουμε πολλή ώρα και να μην νευριάσω. Με προειδοποίησε ότι ΔΕΝ θα μας μιλήσει και τα χέρια του είναι μέσα σε κάλτσες.

Να είναι καλά σε όλη της την ζωή η οικογένεια της Τασίας Μάρκου Μεντζά, που μου έδωσε την ευκαιρία να συμβούν όσα θα καταγράψω. Σημειώνω ότι ο Γέροντας – Άγιος Πορφύριος δεν ήξερε τίποτα για εμένα και την οικογένειά μου.

Κατά την πρώτη επίσκεψή μας, συνέβησαν αυτά που η Τασία με ενημέρωσε. Μεγάλη καθυστέρηση, νεύρα, θυμός και να θέλω να φύγω. Κάποια στιγμή ανοίγει η πόρτα του Μοναστηριού και φτάνουμε στο κελί του Γέροντα. Συναντούμε μια Άγια Μορφή και όπως αναφέρει και ο γιατρός κ. Γεώργιος Παπαζάχος τα χέρια του μέσα σε κάλτσες, που με αναγκάζουν στην πρώτη ΑΜΑΡΤΙΑ, να πιστέψω ότι ΔΕΝ θέλει να του φιλούν τα χέρια ενώ ήταν το αντίθετο όπως ο κ. Παπαζάχος αναφέρει στην Επιστολή του.

Τότε μου μίλησε με ερωτήσεις. Εσύ γιατί φωνάζεις και νευριάζεις (που το ήξερε;)

Όταν του είπαμε τι συμβαίνει με το παιδί μας και ρωτώντας τον η σύζυγος μου για τα φάρμακα. Μας είπε όπως γράφει ο κ. Παπαζάχος να ακούτε τους γιατρούς τι λένε. Το πιο σοβαρό όμως είναι: που ήξερε ότι έπαιρνε Buscoran για τους κολικούς και ότι έκανα τα θελήματά της όλα, ακόμα και στο τι μου ζητούσε για φαγητό. (μακαρόνια, πίτσα κ.λ.π). Σημειώνω ότι μόνο σε εμένα μιλούσε και η σύζυγος μου αλλά και η Τασία ήταν πικραμένες. Μου δίνει με το τυλιγμένο χέρι με την άσπρη κάλτσα ένα χαστούκι.

Β. Οι μακαριστοί γονείς μου Κώστας και Ζηνοβία ήταν να έρθουν στην Αθήνα. Η μάνα μου, με προβλήματα όρασης. Τότε εγώ παρακάλεσα τον Γέροντα να τους μιλήσει. Ο Γέροντας μόνο μου είπε ότι ήταν καντηλανάφτης στον Άγιο Ιωάννη, όχι στην Αμμόχωστο αλλά της Κύπρου. Που το ήξερε; Έφτασε η ώρα και ήρθαν οι γονείς μου. Η αδερφή μου Χαρίκλεια

τους πήγε στη Μυτιλήνη στον Άγιο Ραφαήλ.

Εγώ τους προγραμματίσα στον Γέροντα Πορφύριο στον Ωρωπό. Πηγαίνοντας για τον Ωρωπό ενημέρωσα ακριβώς και τους γονείς μου για ότι είπε σε εμένα η Τασία Μάρκου Μεντζά, παρόλο ότι παρακάλεσα τον Γέροντα να τους μιλήσει γιατί οι γονείς μου είναι Άγιοι Άνθρωποι.

Φτάνοντας στον Ωρωπό πάλι υπάρχει η καθυστέρηση, αλλά είμαστε όλοι ήρεμοι. Κάποια στιγμή ανοίγει η πόρτα, ανεβάνουμε αλλά δεν μιλάει ούτε στον πατέρα μου ούτε στην μανούλα μου. Φεύγουμε στεναχωρημένοι. Μπαίνοντας στο αυτοκίνητο, μια μεγάλη κόκκινη CITROEN με Ελβετικά νούμερα, ακούμε από το μικρό παραθυράκι, την αδερφή του, να φωνάζει: "κύριε, κύριε σας θέλει ο Γέροντας". Εγώ πίστεψα ότι θέλει εμένα και ξεκίνησα να ανέβω. Μόλις ανέβηκα στο πλατύσκαλο ακούστηκε η γλυκιά του φωνούλα να λέει "ΟΧΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΑΛΛΟΣ" που με είδε; Τότε όλο χαρά ανέβηκε ο πατέρας μου, συνομίλησε μαζί του για αρκετή ώρα, του είπε χωρίς να τον ενημερώσει κανένας όλη του την ζωή, ότι έχει δέκα παιδιά, του πέθαναν τα δύο και έμειναν οχτώ.

Ότι πήρε πίκρα από το πρώτο παιδί που πέθανε ο άνδρας της στον Καναδά και από το 7<sup>ο</sup> που ήμουν εγώ. Που τα ήξερε;

Είχε τακτική τηλεφωνική επικοινωνία με τον πατέρα μου. Η μάνα μου πέθανε έχοντας το φως της. Εγώ έμαθα για την κοίμηση του Γέροντα Πορφύριου από τον πατέρα μου που ειδοποιήθηκε άμεσα. Τέλος ο Ηγούμενος Παύλος, του Αγίου Διονυσίου στο Άγιο Όρος, θέλοντας να δει αν άλλαξα την συμπεριφορά μου μετά το 1974, μου είπε στο γραφείο του μπροστά στους συναδέλφους και φίλους μου Σπύρου, Φιλίππου και Σαμάρα, αν καταλάβω κάτι που θα βάλει στο κασετόφωνο, τότε θα με πιστέψει ότι άλλαξα. Έβαλε την φωνή του Γέροντα. Αμέσως εγώ φώναξα ο Γέροντας Πορφύριος. Και αυτός είπε "ρε Δημητράκη άλλαξες, είσαι καλός άνθρωπος". Αφού μας ξενάγησε, μου υποσχέθηκε ότι όποτε θέλω θα με πάει εκεί που αυτός έθαψε τον Άγιο Γέροντα – Πορφύριο μας. Δυστυχώς όμως όταν αποφάσισα να γίνει αυτή η υπόσχεση πηγαίνοντας με τον γιο μου Παναγιώτη αλλά και τον πεθερό του Borisa Stevanovic, έμαθα ότι ο Γέροντας δεν υπάρχει πια στον τάφο που τον έθαψε ο Παύλος.

Δεσμεύομαι ότι στο επόμενο τεύχος του Περιοδικού "Μαζί" θα δημοσιεύσω την επιστολή του καρδιολόγου για τον Γέροντα Άγιον Πορφύριον που έγραφε 40 ημέρες μετά τον θάνατο του Γέροντα, στις 12 Ιανουαρίου 1992 με τίτλο "Δεκατέσσερα χρόνια μαζί του".

# Αόρατη Βία

## η Βία και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι Γυναίκες με Αναπηρία

της **Ειρήνης Χρυσοβαλάντου Ζαράνη**

*MSc Κοινωνική Λειτουργός, Υπεύθυνη Κοινωνικής Υπηρεσίας και Παιδικής Προστασίας του Σωματείου Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής Ατόμων με Αναπηρία "Παναγία Ευαγγελίστρια".*

Η βία απέναντι στις γυναίκες και τα κορίτσια με αναπηρία αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό ζήτημα που συχνά παραμένει αόρατο. Ιδιαίτερα ευάλωτες είναι οι γυναίκες με νοητικές ή ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, οι οποίες αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο κακοποίησης. Κατά καιρούς δημοσιοποιούνται περιστατικά σεξουαλικής, σωματικής ή ψυχολογικής βίας μέσα από τα μέσα ενημέρωσης, γεγονός που δείχνει ότι το πρόβλημα υπάρχει και στη χώρα μας.

Πολλά περιστατικά βίας συμβαίνουν μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, όπου συχνά οι γυναίκες με αναπηρία εξαρτώνται από τους ανθρώπους που τις φροντίζουν. Ωστόσο, έχουν αναφερθεί και περιπτώσεις κακοποίησης σε ιδρύματα ή δομές φιλοξενίας, είτε από εργαζόμενους είτε από άλλα άτομα που διαμένουν σε αυτούς τους χώρους. Ένα σημαντικό ζήτημα είναι ότι δεν υπάρχουν

επαρκή επίσημα στοιχεία που να αποτυπώνουν την πραγματική έκταση του φαινομένου. Παρότι καταγράφονται περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, συχνά δεν καταγράφεται αν το θύμα έχει αναπηρία. Αυτό δυσκολεύει την κατανόηση του προβλήματος και τον σχεδιασμό αποτελεσματικών πολιτικών προστασίας.

Οι γυναίκες με αναπηρία συναντούν εμπόδια και όταν προσπαθούν να αναζητήσουν δικαιοσύνη, η έλλειψη προσβασιμότητας σε δημόσιες υπηρεσίες και δικαστικά κτήρια, η απουσία διερμηνείας στη νοηματική γλώσσα ή πληροφοριών σε προσβάσιμες μορφές, καθώς και η περιορισμένη ενημέρωση για τα δικαιώματά τους, δυσκολεύουν την πρόσβασή τους στη δικαιοσύνη. Παράλληλα, τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις που εξακολουθούν να υπάρχουν στην κοινωνία μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο





με τον οποίο αντιμετωπίζονται από το σύστημα. Αντίστοιχα προβλήματα παρατηρούνται και στον τομέα της υγείας. Ορισμένες ιατρικές υπηρεσίες ή διαγνωστικές εξετάσεις δεν είναι πλήρως προσβάσιμες για γυναίκες με κινητικές δυσκολίες. Η έλλειψη ενημέρωσης και κατάλληλης εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας μπορεί επίσης να δημιουργεί εμπόδια στην ισότιμη φροντίδα.

Μόνο μέσα από την ενημέρωση, την εκπαίδευση και την ουσιαστική εφαρμογή των δικαιωμάτων μπορεί να διασφαλιστεί μια κοινωνία πιο δίκαιη και συμπεριληπτική για όλους. Για την ουσιαστική προστασία και ενδυνάμωση των γυναικών και των κοριτσιών με αναπηρία είναι απαραίτητη η υιοθέτηση συγκεκριμένων μέτρων σε θεσμικό, κοινωνικό και πρακτικό επίπεδο. Πρώτα απ' όλα, χρειάζεται η ενίσχυση του νομικού πλαισίου ώστε να αναγνωρίζονται και να αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά οι πολλαπλές και διασταυρούμενες διακρίσεις που βιώνουν οι γυναίκες με αναπηρία λόγω φύλου και αναπηρίας. Παράλληλα, είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενεργή συμμετοχή των ίδιων των γυναικών με αναπηρία στη διαμόρφωση πολιτικών και προγραμμάτων που αφορούν τόσο την ισότητα των φύλων όσο και τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, ώστε οι πολιτικές αυτές να ανταποκρίνονται στις πραγματικές τους ανάγκες. Εξίσου αναγκαία είναι η συστηματική συλλογή, ανάλυση και δημοσίευση αξιόπιστων στατιστικών δεδομένων σχετικά με τη βία, τις διακρίσεις και τον κοινωνικό αποκλεισμό που υφίστανται γυναίκες και κορίτσια με αναπηρία. Τα δεδομένα αυτά μπορούν να συμβάλουν στον σχεδιασμό πιο αποτελεσματικών πολιτικών και παρεμβάσεων. Ταυτόχρονα, πρέπει να βελτιωθεί η προσβασιμότητα στη δικαιοσύνη, στις υπηρεσίες υγείας και στις κοινωνικές υπηρεσίες, ώστε όλες οι γυναίκες με αναπηρία να έχουν τη δυνατότητα να διεκδικούν τα δικαιώματά τους χωρίς εμπόδια.

Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση επαγγελματιών που έρχονται σε επαφή με περιστατικά βίας ή διακρίσεων, όπως αστυνομικοί, δικαστικοί λειτουργοί και επαγγελματίες υγείας, σχετικά με τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και τις ειδικές ανάγκες των γυναικών με αναπηρία. Τέλος, είναι σημαντικό να ενισχυθεί η ενημέρωση των ίδιων των γυναικών με αναπηρία σχετικά με τα δικαιώματά τους και τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης. Η ενημέρωση αυτή πρέπει να παρέχεται σε προσβάσιμες μορφές επικοινωνίας, όπως η νοηματική γλώσσα, η γραφή Braille και τα κείμενα εύκολης ανάγνωσης.

Η ενίσχυση της ενημέρωσης, της προστασίας και της ισότιμης συμμετοχής των γυναικών με αναπηρία αποτελεί βασικό βήμα για τη δημιουργία μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλες και όλοι μπορούν να απολαμβάνουν τα ίδια δικαιώματα και ευκαιρίες.

## Ποίημα

Του Γιώργου Παπαδημητρίου

Άφηκες το σημάδι σου βαθκεία πά' σ' τούντη  
γη μμας  
Πικκή μου "καλοτάξιδος" εν ούλλους η ευτζιή  
μας  
Έκαμες όμορφα παιθκια γλυτζιά σγιάν τη  
ψυσιή σου  
Τζι' ηύρες γεναίκαν άξιαν που στάθηκε μαζί  
σου  
Εστήσετ' οικογένειαν που ούλλοι  
αζουλεύκουμεν  
Τούτα μεινίσκουν Τάκη μου την ώραν π' ούλλοι  
φεύκουμεν  
Τζιαι φοαρτάς τζιαι τίμιος τζιαι πάντ'  
αννοιχτοσιέρης  
Τάκαρε μου λεβέντη μου θέλουμεν να το ξέρεις  
Πάντα θα είσαι στην καρκιάν, στον νούν τζιαι  
στη ψυσιή μμας  
Εσού ποττέ έν έφνες! Εσού είσαι μαζί μμας!  
Ώσπου να έρτει φίλε μου τζιειν' η καλή ώρα  
Που ούλλοι εν να φύουμεν που Σκάλαν τζιαι  
που Χώρα  
Τζιαι από Πάφον, Λεμεσόν, Ορμήθκειαν τζι' έ'να  
δώσει  
Ο Πλάστης να γυρίσουμεν Τζιερύνειαν τζιαι  
Βαρώσι  
Τζι' εν να σε πάρουμεν τζι' εσεν' μιτά μας εις  
τους τόπους  
Που φκάλλουν σγιάν του λόου σου έτσι καλούς  
αδρώπους

Στον αδερφικό μου φίλο Τάκη Χ' Κωνσταντή



# Θεραπευτική Ιππασία

Επικοινωνία με τη φύση και τα ζώα!

του Σπύρου Διαμαντόπουλου

Φορέας Σωματείο Παναγία Εναγγελίστρια



Η ιππασία προσφέρει στους ωφελούμενους του Σωματείου μας μία μοναδική εμπειρία σύνδεσης με τη φύση και τα ζώα.

Μέσα από τη σχέση με το άλογο, καλλιεργούνται η υπομονή, η συνεργασία και η εμπιστοσύνη, ενώ κάθε διαδρομή γίνεται ένα μικρό ταξίδι αυτοπεποίθησης, ισορροπίας και χαράς.

## Στόχος μας:

Να ενισχύουμε δεξιότητες ζωής μέσα από βιωματικές δραστηριότητες και την ουσιαστική επαφή με τη φύση.

## Συχνότητα δραστηριότητας:

1 φορά κάθε 20 ημέρες



# Εργαστήριο Μαρμελάδας

Δημιουργία με γεύση και συναίσθημα



Στο Σωματείο μας, η δημιουργικότητα βρίσκει καθημερινά χώρο να εκφραστεί μέσα από δραστηριότητες που συνδυάζουν τη χαρά, τη μάθηση και τη συμμετοχή.

**Το Εργαστήριο Μαρμελάδας αποτελεί μία από τις πιο αγαπημένες μας δράσεις,** καθώς δίνει την ευκαιρία στους ωφελούμενους να εμπλακούν ενεργά σε μια διαδικασία οικεία, δημιουργική και βαθιά ικανοποιητική.

Κάθε εβδομάδα, το εργαστήριο γεμίζει αρώματα φρούτων, χρώματα και χαμόγελα.

Από την προετοιμασία των υλικών μέχρι το τελικό αποτέλεσμα, οι συμμετέχοντες ακολουθούν βήμα-βήμα τη διαδικασία παρασκευής, αποκτώντας πολύτιμες δεξιότητες μέσα από μια βιωματική εμπειρία. Το πλύσιμο, το κόψιμο, η ανάμιξη και το ανακάτεμα μετατρέπονται σε στιγμές συνεργασίας και δημιουργίας, όπου ο καθένας συμβάλλει με τον δικό του τρόπο.

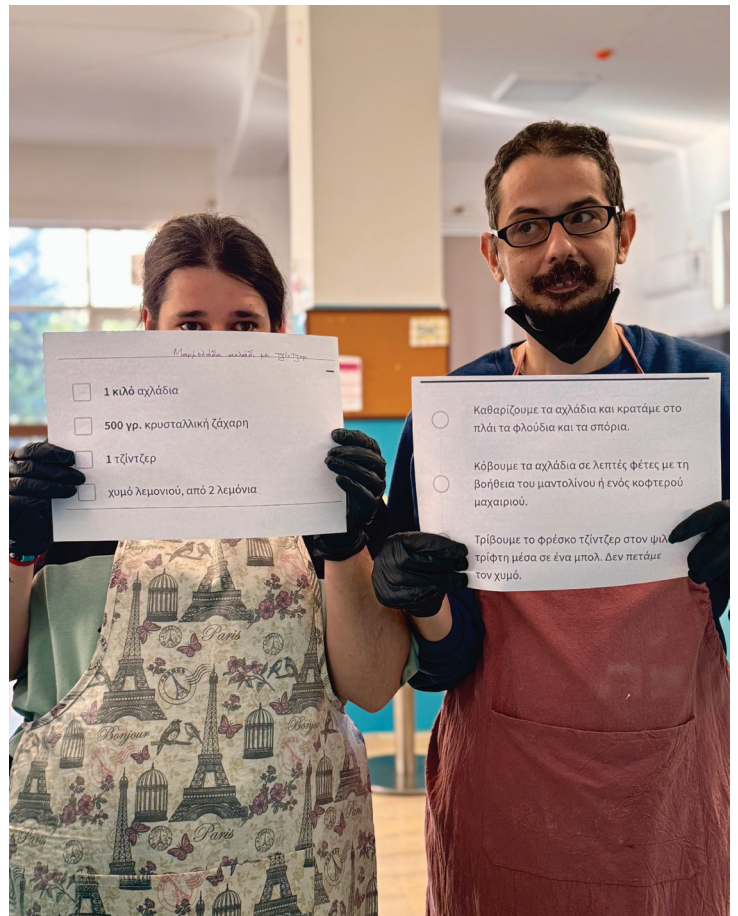
**Η δραστηριότητα αυτή ενισχύει τη λεπτή κινητικότητα και τον συντονισμό των κινήσεων, ενώ παράλληλα καλλιεργεί την ικανότητα συγκέντρωσης και την κατανόηση της αλληλουχίας των βημάτων.**

Μέσα από τη διαδικασία, ενεργοποιούνται όλες οι αισθήσεις — η όσφρηση, η γεύση, η αφή και η όραση — δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδέει το σώμα με το συναίσθημα.

Πέρα όμως από τις πρακτικές δεξιότητες, το Εργαστήριο Μαρμελάδας ενισχύει ουσιαστικά την αυτονομία και την αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων. Η ολοκλήρωση ενός χειροποίητου προϊόντος, που έχει δημιουργηθεί με προσωπική προσπάθεια, προσφέρει αίσθημα ικανοποίησης και υπερηφάνειας.

Ταυτόχρονα, καλλιεργείται η ομαδικότητα, καθώς οι συμμετέχοντες συνεργάζονται, επικοινωνούν και μοιράζονται την εμπειρία.

**Στόχος μας είναι να δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου η μάθηση γίνεται εμπειρία και η δημιουργία μέσο έκφρασης.** Μέσα από απλές, αλλά ουσιαστικές δραστηριότητες, δίνουμε χώρο σε κάθε άτομο να εξελιχθεί, να συμμετέχει ενεργά και να νιώθει μέρος μιας ομάδας που δημιουργεί μαζί.



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ «ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ»

## Τμήμα Ένταξης στην Εργασία (ΤΕΕ)

### του Γιάννη Μπίστα

Διευθυντή Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής Μαργαρίτα

#### Εισαγωγικό Κείμενο

Το Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ιδρύθηκε το 1979 από την Ιωάννα Τσοκοπούλου, μητέρα παιδιού με σύνδρομο Down, και από τότε στηρίζει συστηματικά ανθρώπους με νοητική αναπηρία ή/και αυτισμό (ΑμΝΑ). Η επαγγελματική συμπερίληψη αποτελεί βασικό πυλώνα του έργου του Οργανισμού ήδη από το 1985, με στόχο την ουσιαστική συμμετοχή των ΑμΝΑ στην κοινωνική και εργασιακή ζωή.

#### Τμήμα Ένταξης στην Εργασία (ΤΕΕ)

Στο πλαίσιο της εξέλιξης της υπηρεσίας Υποστηριζόμενης Εργασίας, το 2023 δημιουργήθηκε το Τμήμα Ένταξης στην Εργασία (ΤΕΕ), το οποίο αναλαμβάνει τον σχεδιασμό, τον συντονισμό και την υλοποίηση όλων των σχετικών προγραμμάτων εργασιακής συμπερίληψης.

Το ΤΕΕ στελεχώνεται από μια διεπιστημονική ομάδα, η οποία λειτουργεί με βάση τις αρχές της Υποστηριζόμενης Εργασίας: δέσμευση του υποψηφίου εργαζομένου, δημιουργία επαγγελματικού προφίλ, αναζήτηση κατάλληλης θέσης, δέσμευση εργοδότη και συνεχής υποστήριξη σε όλα τα στάδια.

#### Ταχύρρυθμο Πρόγραμμα Επαγγελματικής Κατάρτισης

Η πολυετής εμπειρία του Οργανισμού οδήγησε στη δημιουργία του Ταχύρρυθμου Προγράμματος Επαγγελματικής Κατάρτισης, το οποίο προετοιμάζει τους ΑμΝΑ σε βασικές προεπαγγελματικές και επαγγελματικές δεξιότητες, μέσα από βιωματική μάθηση και πρακτική εφαρμογή. Ενδεικτικά μαθήματα είναι ο οικονομικός εγγραμματισμός, η συμβουλευτική & επαγγελματικός προσανατολισμός, η φροντίδα εαυτού με στόχο την εργασία, οι ψηφιακές δεξιότητες, η ομάδα ψυχολογικής υποστήριξης για

την εργασιακή μετάβαση και η συμμετοχή σε πρακτικά εργαστήρια του ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ.

Βασικό στοιχείο του προγράμματος είναι η δράση Job Shadow. Οι συμμετέχοντες επισκέπτονται κάθε εβδομάδα διαφορετικούς εργασιακούς χώρους, γνωρίζουν πραγματικές θέσεις και δοκιμάζουν ποικίλα καθήκοντα. Παράλληλα, οι εταιρείες βλέπουν στην πράξη πώς οι υποψήφιοι εργαζόμενοι ανταποκρίνονται στα καθήκοντα, γεγονός που ενισχύει την κατανόηση και την ενημέρωσή τους.

#### Εκπαίδευση Εταιρειών

Για μια ομαλή και συμπεριληπτική μετάβαση στο χώρο εργασίας, το ΤΕΕ παρέχει στοχευμένη εκπαίδευση στις εταιρείες που προτίθενται να προχωρήσουν σε πρόσληψη. Σε αυτήν συμμετέχουν στελέχη διοίκησης και μελλοντικοί συνάδελφοι, ώστε να διαμορφωθεί ένα περιβάλλον συνεργασίας και αποδοχής. Κομβικό ρόλο στην εκπαίδευση έχει ο Υποστηρικτής Εργασίας (Job Coach), ο οποίος γίνεται από νωρίς ένα γνώριμο και σταθερό πρόσωπο για την εταιρεία, διευκολύνοντας τη συνεργασία που θα ακολουθήσει.

#### Υποστήριξη Εργασίας (Job Coaching)

Το Job Coaching αποτελεί σημαντικό στοιχείο για την αυτονομία και τη σταθερή συμπερίληψη των εργαζομένων. Ο Υποστηρικτής Εργασίας καθοδηγεί τον νέο εργαζόμενο στα καθημερινά του καθήκοντα με σαφήνεια και κατάλληλη προσαρμογή, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη γνωριμία με την κουλτούρα και τις πρακτικές της εταιρείας. Αφού ολοκληρωθεί η αρχική περίοδος υποστήριξης, ο Job Coach παραμένει διαθέσιμος, προσφέροντας βοήθεια όποτε χρειαστεί.

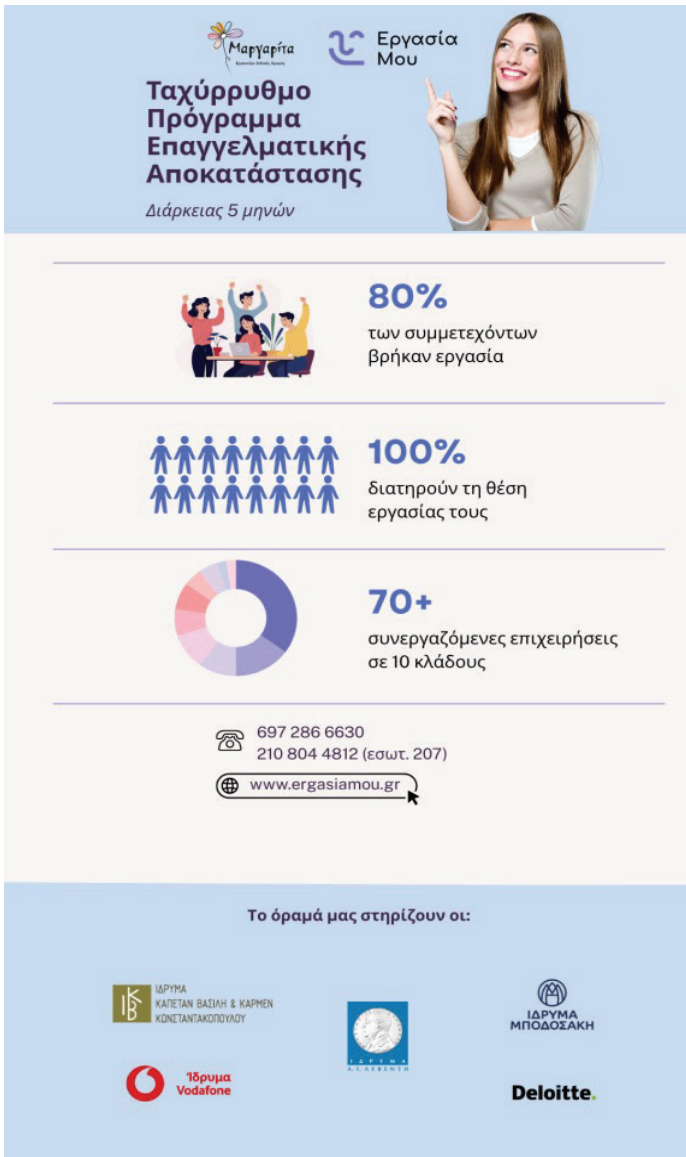
Πλατφόρμα «ΕργασίαΜου»

Σημαντικό βήμα προς την ενίσχυση της επαγγελματικής



# Μαργαρίτα

Εργαστήρι Ειδικής Αγωγής



**Μαργαρίτα** **Εργασία Μου**

**Ταχύρρυθμο Πρόγραμμα Επαγγελματικής Αποκατάστασης**  
Διάρκειας 5 μηνών

**80%** των συμμετεχόντων βρήκαν εργασία

**100%** διατηρούν τη θέση εργασίας τους

**70+** συνεργαζόμενες επιχειρήσεις σε 10 κλάδους

697 286 6630  
210 804 4812 (εσωτ. 207)  
[www.ergasiamou.gr](http://www.ergasiamou.gr)

**Το όραμά μας στηρίζουν οι:**

ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΠΕΤΑΝ ΒΑΣΙΛΗ & ΚΑΡΜΗΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ  
ΙΔΡΥΜΑ ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ  
Vodafone  
Deloitte

συμπερίληψης αποτέλεσε η δημιουργία της πρώτης ελληνικής πλατφόρμας εύρεσης εργασίας για άτομα με νοητική αναπηρία ή/και αυτισμό, με τίτλο «Εργασία Μου», με τη συγχρηματοδότηση του Ιδρύματος Vodafone. Η πλατφόρμα είναι προϊόν συμπαραγωγής και προσφέρει ένα εύχρηστο περιβάλλον για τη διασύνδεση υποψηφίων εργαζομένων και εταιρειών, διευκολύνοντας τη διαδικασία αναζήτησης και επιλογής κατάλληλων θέσεων.

### Κοινωνικό Μήνυμα

Στο πλαίσιο της προσπάθειας ενημέρωσης και προώθησης του Δικαιώματος όλων στην Εργασία, το ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ δημιούργησε ένα τηλεοπτικό σποτ διάρκειας 40 δευτερολέπτων, το οποίο προβλήθηκε πανελλαδικά.

Στο σποτ, άνθρωποι με νοητική αναπηρία και αυτισμό μοιράζονται σκέψεις και εμπειρίες για την εργασία

τους. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία που επιδιώκει να αναδείξει το δικαίωμα όλων στην εργασία και να τονίσει τη σημασία της Υποστηριζόμενης Εργασίας και της εργασιακής συμπερίληψης.

**Μπορείτε να βρείτε το κοινωνικό μας μήνυμα στο YouTube: [https://youtu.be/VW\\_op1EBUsk?si=rMp-noWC-eEp-g\\_dD](https://youtu.be/VW_op1EBUsk?si=rMp-noWC-eEp-g_dD)**

### Ομάδα Εργαζομένων

Μία φορά τον μήνα, εργαζόμενοι (απόφοιτοι των προγραμμάτων του ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ) συναντώνται με επαγγελματίες του ΤΕΕ για να μοιραστούν εμπειρίες, προκλήσεις και καλές πρακτικές. Οι πιο έμπειροι στηρίζουν τους νεότερους, δημιουργώντας μια κοινότητα αλληλοϋποστήριξης. Παράλληλες δράσεις, όπως η ετήσια εκδρομή, ενισχύουν τις σχέσεις μεταξύ των μελών και συμβάλλουν στη συνολικότερη κοινωνικοποίησή τους.

### Συνεργασία με Θεσμικούς Συνομιλητές

Οι στρατηγικές συνεργασίες αποτελούν θεμέλιο για την εξέλιξη της εργασιακής συμπερίληψης. Το ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ διατηρεί σταθερή και ουσιαστική συνεργασία με την Πολιτεία. Κύριοι θεσμικοί εταίροι είναι το Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας και η Περιφέρεια Αττικής, που εποπτεύουν τη λειτουργία του Οργανισμού και έχουν αναπτύξει μαζί του σχέσεις εμπιστοσύνης. Παράλληλα, τα Μνημόνια Συνεργασίας με τη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης (ΔΥΠΑ) και το Ινστιτούτο Μικρών Επιχειρήσεων της Γενικής Συνομοσπονδίας Επαγγελματιών Βιοτεχνών



Εμπόρων Ελλάδας (ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ) υπογραμμίζουν την κοινή δέσμευση για την προώθηση της εργασίας, αναγνωρίζοντας τις δεξιότητες και τις δυνατότητες όλων και πιστεύοντας έμπρακτα στη συμβολή τους σε κάθε εργασιακό περιβάλλον.



# Μαζί

## ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑμεΑ. “Παναγία Ευαγγελίστρια”



**ΚΔΑΠ:** Ηρώς Κωνσταντοπούλου 117 & Θάλειας Λουκίδου 3, Τ.Κ.: 16341, Ηλιούπολη, Τηλ.: 210 9941 486

**ΚΔΗΦ 1:** Χαριλάου Τρικούπη 23, Τ.Κ.: 174 56, Άλιμος, Τηλ.: 211 4183 037

**ΚΔΗΦ 2:** Χρυσάνθου Τραπεζούντος 8, Τ.Κ.: 167 77, Ελληνικό, Τηλ.: 210 9910 622

**ΚΑΦΕΤΕΡΙΑ SUN CITY:** Αρχιμήδους 52, Τ.Κ.: 163 43, Ηλιούπολη, Τηλ.: 210 9941 486

**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΤΩΡΙΟ:** Αθναδώρου 43, Τ.Κ.: 163 41, Ηλιούπολη

**ΣΤΕΓΗ 1:** Αισχύλου 29, Αρτέμιδα **ΣΤΕΓΗ 2:** Ευρυπίδου 110, Καλλιθέα,



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ  
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ  
**ΠΑΝΑΓΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ**

📍 Ταινάρου 10, Δάφνη - Υμηττός, 172 37

🌐 Σωματείο Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής ΑμεΑ “Παναγία Ευαγγελίστρια”

📷 somateio\_panagia\_euaggelistria

🌐 [www.panagiaevagelistria.eu](http://www.panagiaevagelistria.eu)