

The background of the lower half of the page features a close-up of two hands, one from a lighter-skinned person and one from a darker-skinned person, joining their fingers to form a heart shape. The image is semi-transparent and overlaid on a blue-to-purple gradient background.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ 2025

Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Μη κερδοσκοπικό σωματείο

Βίκτωρος Ουγκώ 15, Αθήνα, Τ.Κ. 104-37

ΑΦΜ: 997021 473 -ΔΟΥ: Α' ΑΘΗΝΩΝ

Τηλ. +30 211 850 7085, +30 6946 00 35 22 (WhatsApp), Fax .: +30 210 440 6003

www.epioni.gr info@epioni.gr

<https://www.facebook.com/epioni>

https://twitter.com/epioni_ngo

https://www.instagram.com/greek_carers_network/

<https://www.linkedin.com/company/epioni>

<https://www.youtube.com/GreekCarersNetworkEPIONI>



Θέλετε να υποστηρίξετε το έργο του σωματείου;

Αν θέλετε να συμβάλετε στην επίτευξη των στόχων μας μπορείτε να υποστηρίξετε το έργο μας κάνοντας μια δωρεά.

Alpha Bank - GR650 14010 40104 002002026626 - SWIFT / BIC: CRBAGRAA

Εθνική Τράπεζα της Ελλάδας - GR820 11010 80000 010800189705 - SWIFT/BIC: ETHNGRAA

Για τις δωρεές σας είναι απαραίτητη η ενημέρωση μας στο e-mail: info@epioni.gr

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για την ΕΠΙΟΝΗ	4
Πρόλογος	5
Οργανόγραμμα	6
Νέο Διοικητικό Συμβούλιο	7

ΔΡΑΣΕΙΣ 2025

28.04.2025 - 7η Ημερίδα «Φροντιστές και Κατάθλιψη»	8
22-24.05.2025 - 3ο Φεστιβάλ Τέχνη και Ψυχική Υγεία στην Αίγινα	9
25.06.2025 - 8η Ημερίδα Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους	12
15.09.2025 - 9η Ημερίδα Φροντίζοντας τους Φροντιστές	13
22.09.2025 - 10η Ημερίδα Φροντίζοντας τους Φροντιστές	14
06.10.2025 - Ημέρα του Φροντιστή στην Ευρώπη	15
03.11.2025 - 8η Ημερίδα «Φροντιστές και Κατάθλιψη»	17
05.12.2025 - 2η Ημερίδα «Φροντιστές και Ψυχική Ανθεκτικότητα»	19

ΝΕΑ ΑΠΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

I-ACT: Μια Ευρωπαϊκή Συνεργασία για την Τέχνη και την Ψυχική Υγεία	21
Μια προσέγγιση θεραπείας μέσω τέχνης ως πρόγραμμα αλληλεγγύης για τα θύματα του πολέμου στην Ουκρανία	22
Χιούμορ και Ψυχική Υγεία: Το έργο Erasmus+ Comic Relief	24
PERIFORMANCE: ένα ευρωπαϊκό έργο που επιδιώκει να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία συμμετέχει στην έρευνα για τον καρκίνο	26
Συνάντηση του σχεδίου Healthy Lifestyles for Europe (HL4EU) στην Αίγινα 21-23.05.2025	28
Η ΕΠΙΟΝΗ συμμετείχε σε εκπαίδευση στην Κύπρο στα πλαίσια του ευρωπαϊκού σχεδίου AHA4Autism	30
Ενίσχυση της υποστήριξης για την ψυχική υγεία σε όλη την Ευρώπη: Η ΕΠΙΟΝΗ συμμετέχει στο έργο Erasmus+ MENTAL-CARE	31
Επίσκεψη εργασίας επαγγελματιών από το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Saint Martin	33
Επιτυχής Ολοκλήρωση της Τελικής Εκδήλωσης του Erasmus+ EUF: Ενδυναμώνοντας τις Οικογένειες	34

ΟΜΑΔΕΣ

«Φροντίζοντας το φροντιστή» – Μια δραματοθεραπευτική ομάδα για ανθρώπους που προσφέρουν-	35
Θερινή Κατασκήνωση για μέλη της ΕΠΙΟΝΗ	36
Δωρεάν βραχεία ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη και ενδυνάμωση σε φροντιστές	37
Διαδικτυακή Ομάδα Υποστήριξης Φροντιστών	37
Παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	38

Λίγα λόγια για την ΕΠΙΟΝΗ

Το «Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ» είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο που ιδρύθηκε το 2017 και επιδιώκει να ενισχύσει την αναγνώριση της ανεπίσημης φροντίδας που παρέχουν οι συγγενείς ή φίλοι ενός ατόμου με χρόνια πάθηση ή αναπηρία και να εκπροσωπήσει και να δράσει για τους φροντιστές και τους πρώην φροντιστές, ανεξαρτήτου ηλικίας και ιδιαίτερων αναγκών.

Οι κύριοι στόχοι σύμφωνα με το καταστατικό περιλαμβάνουν:

1. Την συλλογή, ανταλλαγή και διάχυση της πληροφόρησης, εμπειρίας, καλών πρακτικών και καινοτομιών.
2. Την συνεισφορά στην ανάπτυξη πολιτικών σε εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο.

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ φιλοδοξεί να επιτύχει τους στόχους του:

- Λειτουργώντας ως εκπρόσωπος των φροντιστών και υπερασπιζόμενο τα δικαιώματά τους.
- Μεταφέροντας και μεταφράζοντας σε εθνικό και τοπικό επίπεδο την εξέλιξη των Ευρωπαϊκών πολιτικών που αφορούν στους φροντιστές.
- Υποστηρίζοντας την συνεργασία σε πανευρωπαϊκά σχέδια.

Η ΕΠΙΟΝΗ προωθεί πρωτοβουλίες που απευθύνονται σε νέους και ενήλικους φροντιστές. Ενθαρρύνει την εκπαίδευση, την συμμετοχή, τις εθελοντικές δράσεις, την κινητικότητα και την πληροφόρηση των ανεπίσημων φροντιστών στην Ελλάδα.

Απευθύνεται σε άτομα που λόγω του ρόλου τους ως φροντιστές έχουν περισσότερες ανάγκες στήριξης και ενδυνάμωσης.

Πρόλογος

Οι άτυποι φροντιστές —γονείς, συγγενείς, φίλοι— αποτελούν έναν αθέατο αλλά θεμελιώδη πυλώνα του συστήματος φροντίδας. Είναι οι άνθρωποι που, συχνά χωρίς θεσμική αναγνώριση ή επαρκή στήριξη, προσφέρουν καθημερινά έμπρακτη φροντίδα, συναισθηματική υποστήριξη και σταθερότητα στους αγαπημένους τους που ζουν με χρόνια ή ψυχική πάθηση.

Η φροντίδα δεν είναι εύκολη υπόθεση. Συνοδεύεται από αυξημένες ευθύνες, σωματική και ψυχική επιβάρυνση, οικονομικό κόστος και προσωπικές θυσίες. Ο ρόλος του άτυπου φροντιστή απαιτεί αντοχή, συνέπεια και συνεχή προσπάθεια, συχνά σε συνθήκες μοναξιάς και αβεβαιότητας. Για τον λόγο αυτό, η ενδυνάμωση, η ενημέρωση και η υποστήριξη των φροντιστών παραμένει στον πυρήνα της αποστολής του Ελληνικού Δικτύου Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ.

Κατά το 2025, η ΕΠΙΟΝΗ υλοποίησε ένα ευρύ φάσμα δράσεων σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο. Διοργανώσαμε ημερίδες, εκπαιδευτικές και ενημερωτικές εκδηλώσεις, ομάδες υποστήριξης και δράσεις ευαισθητοποίησης με στόχο την ανάδειξη των αναγκών των άτυπων φροντιστών και την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Παράλληλα, συμμετείχαμε ενεργά σε ευρωπαϊκά προγράμματα και δίκτυα, προωθώντας καινοτόμες προσεγγίσεις εκπαίδευσης, συνεργασίας και συνηγορίας για τα δικαιώματα των φροντιστών.

Εκπρόσωποι της ΕΠΙΟΝΗ έλαβαν μέρος σε συναντήσεις εργασίας και διαβουλεύσεις, συμβάλλοντας στον δημόσιο διάλογο για τη θεσμική αναγνώριση και τη βελτίωση των πολιτικών που αφορούν τους άτυπους φροντιστές, τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη διασύνδεση της φροντίδας με την ψυχική υγεία, την τέχνη, την εκπαίδευση και την κοινωνική ένταξη.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στα μέλη της ΕΠΙΟΝΗ και στις οικογένειές τους, στους συνεργάτες μας, στους εθελοντές, καθώς και στους φοιτητές και νέους επαγγελματίες από την Ελλάδα, τη Γαλλία, την Τουρκία, την Ουκρανία, το Ιράν και το Νότιο Σουδάν που πραγματοποίησαν την πρακτική τους άσκηση κοντά μας. Η συμβολή όλων υπήρξε καθοριστική για την υλοποίηση και την ποιότητα των δράσεών μας.

Με αισιοδοξία και αίσθημα ευθύνης, συνεχίζουμε και το 2026 με στόχο οι δράσεις της ΕΠΙΟΝΗ να αποδειχθούν ακόμη πιο χρήσιμες, ουσιαστικές και υποστηρικτικές για έναν ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό άτυπων φροντιστών. Γιατί η φροντίδα αξίζει να στηρίζεται.

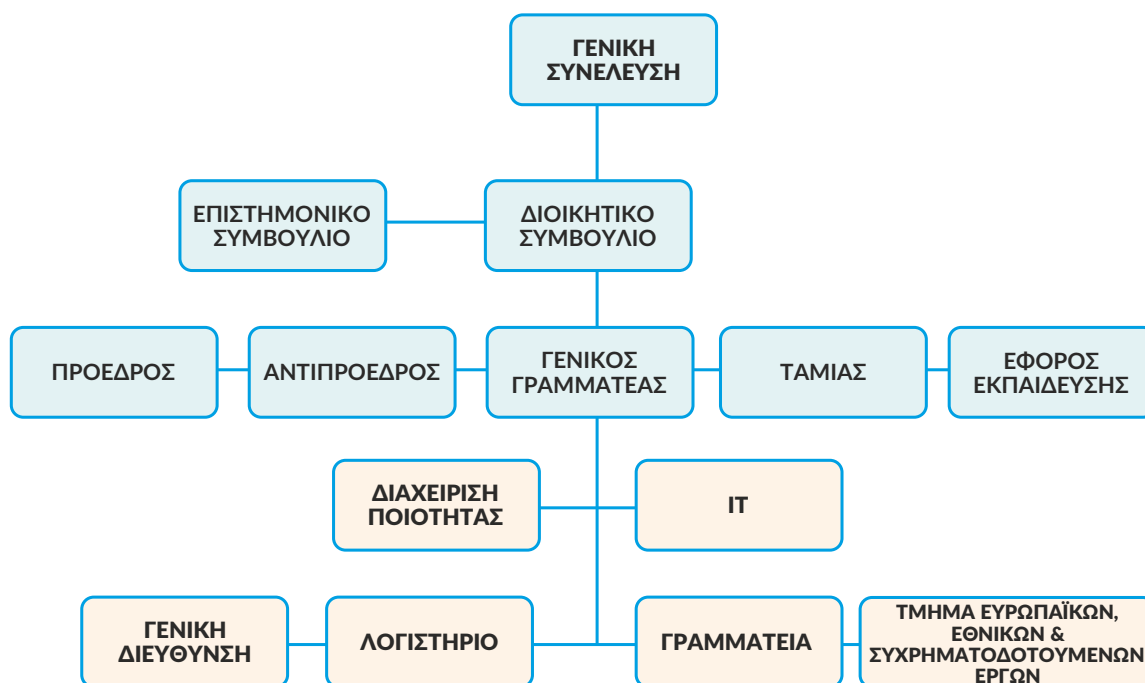
Σπύρος Ζορμπάς

Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου

Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ



Οργανόγραμμα



Πρόεδρος ΔΣ: Σπυρίδων Ζορμπάς

Αντιπρόεδρος ΔΣ: Σταύρος Τερζάκης

Γεν. Γραμματέας: Φωκίων Δημητριάδης

Ταμίας: Δήμητρα Στεφανοπούλου

Έφορος Εκπαίδευσης: Μαρία Σπυριδάκη

Αναπληρωματικά Μέλη: Νικόλαος Δρόσος, Δημήτριος Κλησιάρης, Δέσποινα Γούναρη

Η Ελεγκτική Επιτροπή αποτελείται από τους: Ιωάννης Λουκάς, Αριάδνη Ντίνου και Ευσταθία Σαρδέλη, και αναπληρωματικά Μέλη: Νικόλαος Σχετάκης και Παναγιώτης Τσονόπουλος

Επιστημονική Επιτροπή:

Γεώργιος Βάλληνδας, ΔΝ, Εισηγητής Δικαστηρίου ΕΕ

Ορέστης Γιωτάκος, Ψυχίατρος

Σουζάνα Γκρέγκορ, Ψυχίατρος

Γιώργος Καλλέργης, Καθηγητής Ψυχιατρικής

Δημήτρης Κόντης, Ψυχίατρος

Γεωργία Μπαλτά, Ψυχίατρος

Φώτης Μωρόγιαννης, Ψυχίατρος

Καλλιόπη Παναγιωτοπούλου, Ιατρός

Γεώργιος Τζεφεράκος, MD PhD

Ηλίας Τσούγκος, Καρδιολόγος

Γεώργιος Χριστοδούλου, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής

Κωνσταντίνος Ψούνης, Νεφρολόγος

Εκλογή Νέου Διοικητικού Συμβουλίου τον Ιανουάριο 2025

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών – ΕΠΙΟΝΗ συνεχίζει με αφοσίωση και συνέπεια το έργο του, παρέχοντας στήριξη, ενημέρωση και ενδυνάμωση στους άτυπους φροντιστές στην Ελλάδα. Οι άτυποι φροντιστές αποτελούν έναν κρίσιμο αλλά συχνά αόρατο πυλώνα του συστήματος φροντίδας και η υποστήριξή τους παραμένει στον πυρήνα της αποστολής μας.

Μετά την Εκλογαπολογιστική Γενική Συνέλευση της 29ης Ιανουαρίου 2025 και τη συγκρότηση του νέου Διοικητικού Συμβουλίου στις 31 Ιανουαρίου 2025, η ΕΠΙΟΝΗ εισέρχεται σε μια νέα περίοδο συνέχειας και ανανέωσης. Παραμένουμε σταθερά προσηλωμένοι στον σκοπό μας: την προάσπιση των δικαιωμάτων των άτυπων φροντιστών, την αναγνώριση του πολύτιμου ρόλου τους και την προώθηση πολιτικών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές τους ανάγκες.

Νέο Διοικητικό Συμβούλιο ΕΠΙΟΝΗ

Πρόεδρος: Σπυρίδων Ζορμπάς του Ιωάννη

Αντιπρόεδρος: Σταύρος Τερζάκης του Μάριου

Γενικός Γραμματέας: Φωκίων Δημητριάδης του Νικολάου

Ταμίας: Δήμητρα Στεφανοπούλου του Θεοδώρου

Έφορος Εκπαίδευσης: Μαρία Σπυριδάκη του Ευστρατίου

Αναπληρωματικά Μέλη:

Νίκος Δρόσος του Λεωνίδα

Δημήτρης Κλησιάρης του Κλέαρχου

Δέσποινα Γούναρη του Κωνσταντίνου

Νέα Ελεγκτική Επιτροπή

Τακτικά Μέλη:

Ιωάννης Λουκάς του Όθωνα

Αριάδνη Ντίνου του Άγγελου

Ευσταθία Σαρδέλη του Ηλία

Αναπληρωματικά Μέλη:

Νικόλαος Σχετάκης του Μανώλη

Παναγιώτης Τσονόπουλος του Νικολάου

Η ΕΠΙΟΝΗ παραμένει ανοιχτή σε συνεργασίες και προσκαλεί όλους όσους ενδιαφέρονται να γνωρίσουν καλύτερα το έργο μας, να συμμετάσχουν στις δράσεις μας και να μας ακολουθήσουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

7η Ημερίδα «Φροντιστές και Κατάθλιψη»

28.04.2025 - Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Θεσσαλονίκη

Μια εκδήλωση αφιερωμένη στους ανθρώπους που φροντίζουν - για την ενδυνάμωση και την ψυχική ευημερία

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ, σας προσκαλεί στη Θεσσαλονίκη, τη Δευτέρα 28 Απριλίου 2025 και ώρα 15:00, στην 7η Ημερίδα με θέμα «Φροντιστές και Κατάθλιψη». Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Εγνατίας 46, 1ος όροφος, και αποτελεί μια σημαντική πρωτοβουλία ενημέρωσης και ενδυνάμωσης των οικογενειακών φροντιστών.

Η ημερίδα τελεί υπό την Αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και υποστηρίζεται από τους φορείς IASIS at Work, την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος και την Alzheimer Hellas.



Τι να περιμένετε:

Παρουσιάσεις από ειδικούς ψυχικής υγείας

Παρουσίαση καινοτόμων πρακτικών για την υποστήριξη φροντιστών

Ευκαιρίες για δικτύωση με επαγγελματίες και οργανισμούς

Η εκδήλωση απευθύνεται σε οικογενειακούς φροντιστές, επαγγελματίες υγείας,



εθελοντές και κάθε ενδιαφερόμενο που επιθυμεί να στηρίξει την οικογενειακή φροντίδα και την ψυχική ευημερία.

Η συμμετοχή είναι δωρεάν με προεγγραφή:

Για διαδικτυακή παρακολούθηση μέσω Zoom

Για δια ζώσης συμμετοχή στη Θεσσαλονίκη



3ο Φεστιβάλ Τέχνη και Ψυχική Υγεία

22-24.05.2025 - LaLiBay Resort & Spa, Αίγινα

Με μεγάλη επιτυχία ολοκληρώθηκε το 3ο Φεστιβάλ «Τέχνη και Ψυχική Υγεία» που διοργάνωσε το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ στην Αίγινα, στο ξενοδοχείο LaLiBay Resort & Spa, από τις 22 έως τις 24 Μαΐου 2025, στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας. Το φεστιβάλ τελούσε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αίγινας και της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και συγκέντρωσε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, φροντιστές, καλλιτέχνες και επιστήμονες από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Πέμπτη 22 Μαΐου 2025

Την πρώτη ημέρα, η έναρξη έγινε με χαιρετισμούς από την ψυχολόγο και εκπρόσωπο της Περιφέρειας Αττικής, **Έλσα Δημοπούλου**, η οποία μίλησε για τον ρόλο της τέχνης στην αυτογνωσία. Η **Σοφία Χατζίνα**, Επόπτρια Δημόσιας Υγείας του Δήμου Αίγινας, αναφέρθηκε στη σημασία της πρόληψης και της ευαισθητοποίησης της κοινότητας, ενώ η **Kadri Soova**, Διευθύντρια του Mental Health Europe, τόνισε



τη σημασία της διακρατικής συνεργασίας στην ψυχική υγεία.

Η **Μαρία Μεταξάκη**, διδάκτωρ μουσικών τεχνών και σύμβουλος ψυχικής υγείας, παρουσίασε τη δεκτική μουσικοθεραπεία με τη μέθοδο Music and Imagery, συνδέοντας τη μουσική με την εσωτερική διεργασία. Στη συνέχεια, η διατροφολόγος και χοροθεραπεύτρια **Παναγιώτα Λιαραμάντζα** συντόνισε το βιωματικό εργαστήριο «Συναισθήματα σε Κίνηση», όπου οι συμμετέχοντες εκφράστηκαν μέσα από τη ροή της κίνησης.

Η ημέρα συνεχίστηκε με το εργαστήριο «Graffiti και Ενσυνειδητότητα» με την **Barbara Kondilis**, η οποία μέσα από την





τέχνη του δρόμου ανέδειξε πώς η δημιουργικότητα μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο εσωτερικής ισορροπίας και ευεξίας. Το βράδυ έκλεισε με δείπνο γνωριμίας στην παραλία της Αιγινήτισσας.

Παρασκευή 23 Μαΐου 2025

Η δεύτερη ημέρα ξεκίνησε με επίσκεψη στον Δήμο Αίγινας και χαιρετισμούς από τον **Φωκίωνα Δημητριάδη** (ΕΠΙΟΝΗ), την **Έλσα Δημοπούλου** (Περιφέρεια Αττικής) τον Αντιδήμαρχο Αθλητισμού **Βασίλειο Ζαμπέλη**, ο οποίος καλωσόρισε τους συμμετέχοντες και ευχαρίστησε τους διοργανωτές για την επιλογή της Αίγινας ως τόπου συνάντησης και την **Veronika Všeticková**, Head of EU Affairs της ELPA (European Liver Patients' Association).

Ακολούθησαν παρουσιάσεις από ευρωπαϊκά έργα. Η **Alina Chebes** από την EuropeActive παρουσίασε το έργο HL4EU για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας ως μέσο ψυχικής ευεξίας. Η **Iulia Halangescu** από το ENHI μίλησε για το Care the Carer, που στοχεύει στην ενδυνάμωση των φροντιστών. Οι εκπρόσωποι του Ιατρικού Πανεπιστημίου του Λοτζ, **Άννα Λίπερτ** και **Anna Krzyżńska-Chybowska**, παρουσίασαν καλές πρακτικές στην πρόληψη και την προαγωγή υγείας.

Η Δρ. **Αγγελική Τσαπάνου** παρουσίασε παρεμβάσεις σε άτομα με άνοια μέσω τέχνης, ενώ η **Δήμητρα Στεφανοπούλου** (EUFAMI) ανέλυσε την ψυχική διάσταση στο έργο του Edvard Munch. Η **Nina Sønderberg** μίλησε για τη δημιουργικότητα ως εργαλείο αυτοαγάπης, με αναφορές στη θεραπεία βασισμένη στο συναίσθημα.

Η **Μαρία Ηλιάδη** και η **Άννα Μπεχράκη** μίλησαν για την εμπειρία του Κέντρου Ημέρας «Εν-Τέχνη Ψυχή» της ΠΕΨΑΕΕ. Στη συνέχεια, η **Φιλίππα Δριβάλα** και η **Μυρτώ Ντόβα** παρουσίασαν δράσεις του Κέντρου Ημέρας «Ηλιοτρόπιο», με έμφαση στην κεραμική και τη γλυπτική,





με τη συμβολή των δημιουργών **Βασίλειου Γκούμα** και **Ευάγγελου Καρκάνη**.

Ο **Δημήτρης Μπέγιογλου** καθοδήγησε βιωματικό εργαστήριο θεάτρου Playback, ενώ η **Θεατρική Ομάδα της ΠΕΨΑΕΕ** παρουσίασε το εργαστήριο σωματικού θεάτρου «Meet Me on Stage». Ακολούθησε βιωματικό εργαστήριο εικαστικής θεραπείας με τίτλο «Οι Ζωγραφιές Αλλάζουν», από τις **Δέσποινα Παπαϊωάννου** και **Αγγελική Τσιαξίρη**.

Η **Χριστιάνα Αδαμοπούλου** και η **Κωνσταντίνα Κατοστάρη** μίλησαν για τη μουσικοθεραπεία στην κοινότητα. Η **Γεωργία Αχιλλεοπούλου** υλοποίησε βιωματική άσκηση αναπνοής και σωματοφωνητικής σύνδεσης.

Η ημέρα έκλεισε συγκινητικά με την παρουσίαση του βιβλίου «Ανθίζοντας» από τη ψυχοθεραπεύτρια **Διονυσία Γιαννοπούλου**, η οποία μίλησε για το προσωπικό της ταξίδι από την εμπειρία του καρκίνου στην ψυχική ίαση μέσα από τη δημιουργικότητα και την αυτογνωσία.

Η βραδιά έκλεισε με τη μαγευτική συναυλία της «**Εστουδιαντίνας Αίγινας**» υπό τη διεύθυνση του **Αλέξανδρου Σπίτζινγκ**.

Σάββατο 24 Μαΐου 2025

Η τρίτη ημέρα ξεκίνησε με χαιρετισμούς από την **Kadri Soova** (Mental Health Europe), τον **Lars Munter** (Nordic Wellbeing Academy), τον Δρ. **Valter Fonseca** (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) και τον **Φωκίωνα Δημητριάδη** (ΕΠΙΟΝΗ). Ακολούθησε η παρουσίαση του Κέντρου Ημέρας Thalpos από την **Ευ-**

τυχία Νικολοπούλου και παρεμβάσεις από την **Παναγιώτα Μυλωνά**, τη **Μαρία Παπαγιάννη** και την **Ειρήνη Βαμβακάρη** σχετικά με την ψυχοκοινωνική φροντίδα ατόμων με άνοια.

Η **Αφροδίτη Πανταγούτσου** και η **Νάνσυ Αντωνιάδου** παρουσίασαν την τρέχουσα εφαρμογή της εικαστικής ψυχοθεραπείας και συντόνισαν βιωματικό εργαστήριο με τίτλο «Ζωγράφισε το όνομά σου». Ακολούθησε μουσικοθεραπευτικό εργαστήριο από τις **Χριστιάνα Αδαμοπούλου**, **Κωνσταντίνα Κατοστάρη** και **Ελένη Τσόλκα**.

Ο **Μανώλης Σκουλάς** και η **Ελένη Παπάκη** τραγούδησαν ελληνικές και ξένες μπαλάντες, ενώ η **Μάρω Κουρή** παρουσίασε το βιωματικό φωτογραφικό εργαστήριο «Το Θεραπευτικό Κλικ της Καρδιάς». Η Δρ. **Κωνσταντίνα Κοντοπούλου** μοιράστηκε προσωπικές εμπειρίες φροντίδας ατόμων με άνοια μέσα από φωτογραφικά αφηγήματα.

Η **Θεοδώρα Κοκκίνου** και η **Ευανθία Σακελλάρη** παρουσίασαν το έργο eMAMA για την ψυχική υγεία μητέρων στην υποσαχάρια Αφρική. Οι **Νάντια Καβουλάκου** και **Ερμιόνη Δόβα** παρουσίασαν την προσέγγιση Angel Clown σε διάλεξη και βιωματικό εργαστήριο.

Η **Διονυσία Γιαννοπούλου** επέστρεψε για μια δεύτερη παρέμβαση, εμβαθύνοντας στον ρόλο της δημιουργικότητας ως ψυχικής ανθεκτικότητας. Το φεστιβάλ έκλεισε με παρέμβαση του ψυχιάτρου και δραματοθεραπευτή **Στέλιου Κρασανάκη** για τις πολιτισμικές αναπαραστάσεις της συμπερίληψης.



8η Ημερίδα Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους

25.06.2025 - ΕΣΗΕΑ

Η ΕΠΙΟΝΗ, σε συνεργασία με τους συλλόγους “Η Καρδιά του Παιδιού”, “Σκυτάλη” και “Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Π.Ν. – Α.Σ. και Φίλων”, διοργάνωσε με επιτυχία την Τρίτη 25 Ιουνίου 2025, στην αίθουσα της ΕΣΗΕΑ, την 8η Ημερίδα με θέμα: «Υποστήριξη ατόμων με καρδιοπάθεια και η συμβολή των φροντιστών τους».

Η εκδήλωση, τελούσε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αθηναίων και του Global Heart Hub.

Την ημερίδα χαιρέτισαν:

Άννα Ντίνα, Αντιπρόεδρος του Συλλόγου «Σκυτάλη», η οποία αναφέρθηκε στην ανάγκη συνεργασίας των συλλόγων και της πολιτείας για την υποστήριξη ασθενών με χρόνιες παθήσεις.

Παναγιώτα Μάνου, Προϊσταμένη της Διεύθυνσης Πολιτικών ΑμεΑ, υπογράμμισε τη σημασία της ένταξης της φροντίδας στην πολιτική ατζέντα των ΑμεΑ.

Έλενα Κουντουρά, Ευρωβουλευτής, τόνισε την ανάγκη για ισότιμη πρόσβαση στην υγεία και τη συνεχιζόμενη στήριξη των φροντιστών σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Joanna Ten-Kate, εκπρόσωπος του Global Heart Hub, παρουσίασε καλές πρακτικές από την Ευρώπη σχετικά με την ενδυνάμωση των ασθενών.

Αθηνά Κολτσιδοπούλου, από το Σύλλογο «Η Καρδιά του Παιδιού», μίλησε για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς παιδιών με καρδιολογικά προβλήματα.

Σπυρίδων Ζορμπάς, Πρόεδρος ΔΣ του ΕΠΙΟΝΗ, αναφέρθηκε στην ανάγκη αναγνώρισης του ρόλου των άτυπων φροντιστών και στην προσπάθεια ενίσχυσης των δικτύων υποστήριξης.



Στην ημερίδα μίλησαν οι:

Ιγνάτιος Οικονομίδης, Καθηγητής Καρδιολογίας, ΕΚΠΑ, για τη σύγχρονη διαχείριση του καρδιομεταβολικού ασθενή και τις νέες θεραπευτικές επιλογές.

Κωνσταντίνος Κυριαζόπουλος, Υπεύθυνος Μονάδας Εμφραγμάτων του Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών, αναφέρθηκε στις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις και την ουσιαστική συμβολή των φροντιστών στην ανάρρωση.

Αντώνιος Ψαρουδάκης, Αρχιπλοίαρχος (ε.α.) ΠΝ, μοιράστηκε την προσωπική του εμπειρία ως καρδιοπαθής, τονίζοντας τη σημασία της αξιοπρέπειας και της ψυχικής δύναμης.

Γεώργιος Ζέρβας, Ιατρός – Ερευνητής, ΕΚΠΑ, εξήγησε τον ρόλο των κλινικών μελετών και κάλεσε τους ασθενείς να ενημερώνονται και να συμμετέχουν.

Βασιλική Βαρελά & Μαρία Βλαχοπούλου, Ψυχολόγοι ΕΚΠΑ, παρουσίασαν τις ψυχολογικές επιπτώσεις των κληρονομικών καρδιολογικών νοσημάτων και τις ανάγκες υποστήριξης των ασθενών και των οικογενειών τους.

Η ημερίδα ολοκληρώθηκε με ανοιχτή συζήτηση με το κοινό, ενισχύοντας το μήνυμα ότι η καρδιολογική φροντίδα χρειάζεται διεπιστημονική και ανθρώπινη προσέγγιση.

Η εκδήλωση είχε την υποστήριξη του Bodossaki Lectures on Demand-BLOD, της ηλεκτρονικής βιβλιοθήκης διαλέξεων (blod.gr) του Ιδρύματος Μποδοσάκη.

Ευχαριστούμε πολύ τους χορηγούς επικοινωνίας : Blod.gr – iatronet.gr – psychologynow.gr – healthdaily.gr

9η Ημερίδα Φροντίζοντας τους Φροντιστές

15.09.2025 - Μητροπολιτικό Κολλέγιο, Θεσσαλονίκη

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 15 Σεπτεμβρίου 2025 στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης η 9η ημερίδα «Φροντίζοντας τους Φροντιστές», που διοργάνωσε το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ. Η εκδήλωση, που μεταδόθηκε και διαδικτυακά, είχε ως κεντρικό στόχο την ανάδειξη του ρόλου των οικογενειακών φροντιστών, των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν και της ανάγκης για στήριξη και ενδυνάμωσή τους. Η ημερίδα τελούσε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και του Ελληνικού Συμβουλίου για τον Εγκέφαλο, με τη συνεργασία σημαντικών φορέων, όπως η Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής «Π. Σακελλαρόπουλος», η Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και συναφών διαταραχών, το Κέντρο Καθοδήγησης Καρκινοπαθών (Κ3) και η ΑΜΚΕ 'Ιασις μέσω του προγράμματος Iasis@Work.

Την εκδήλωση τίμησαν με χαιρετισμούς η Ευρωβουλευτής Έλενα Κουντουρά, ο πρώην Ευρωβουλευτής και Ψυχίατρος Στέλιος Κυμπουρόπουλος και ο Φωκίων Δημητριάδης, Γενικός Γραμματέας της ΕΠΙΟΝΗ.

Το επιστημονικό πρόγραμμα περιλάμβανε εισηγήσεις που κάλυψαν ευρύ φάσμα θεμάτων. Η Αγγελική Γιαντσελίδου, ψυχολόγος από την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής «Π. Σακελλαρόπουλος», μίλησε για τη σημασία της ομότιμης υποστήριξης στη φροντίδα των φροντιστών. Η Μαρία Τουμπαλίδου, ψυχολόγος και συστημική ψυχοθεραπεύτρια, παρουσία-



σε τις υπηρεσίες του Τμήματος Περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas και ανέπτυξε το ζήτημα της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Η Ιωάννα Σαλτσίδου, ψυχολόγος από το πρόγραμμα Iasis@Work, αναφέρθηκε στη διαχείριση αναγκών των φροντιστών ατόμων με σχιζοφρένεια, ενώ η Κατερίνα Σαμέλη, ψυχολόγος (EGO IDEAL), παρουσίασε την επίδραση των χρόνιων παθήσεων στην ψυχική υγεία ασθενών και φροντιστών.



Η Μαρία Εγκιαζάροβα, ψυχολόγος – ψυχοθεραπεύτρια, παρουσίασε τη συμβολή της εικαστικής και αφηγηματικής θεραπείας στην πρόληψη της άνοιας. Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού και η Φαρμασέρβ Λίλλυ, ενώ χορηγοί επικοινωνίας τα PsychologyNow.gr και latronet.gr.

Με την ημερίδα αυτή, η ΕΠΙΟΝΗ επιβεβαίωσε για ακόμη μια φορά τον ρόλο της ως φωνή των οικογενειακών φροντιστών, δίνοντας βήμα σε επιστήμονες, φορείς και ίδιους τους φροντιστές, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας και τη διεκδίκηση πολιτικών που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.



10η Ημερίδα «Φροντίζοντας τους Φροντιστές»

22.09.2025 - Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδας

Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία τη Δευτέρα 22 Σεπτεμβρίου 2025 στο Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδας η 10η ημερίδα «Φροντίζοντας τους Φροντιστές», που διοργάνωσε το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ. Η εκδήλωση, η οποία μεταδόθηκε και διαδικτυακά, ήταν αφιερωμένη στους οικογενειακούς φροντιστές που στηρίζουν καθημερινά άτομα με χρόνια ασθένεια ή αναπηρία.

Την ημερίδα τίμησαν με χαιρετισμό η Ευρωβουλευτής **Έλενα Κουντουρά** και η ψυχολόγος **Έλσα Δημοπούλου** εκπροσωπώντας την Περιφέρεια Αττικής.

Στη συνέχεια ακολούθησαν εισηγήσεις από διακεκριμένους επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας. Η **Αρετή Ευθυμίου**, πρόεδρος της Πανελλήνιας Επιστημονικής Ένωσης Εγγραμματοσύνης σε Θέματα Υγείας, ανέλυσε τον ρόλο της εγγραμματοσύνης υγείας στους φροντιστές ατόμων με άνοια. Ο **Χρήστος Πράπας** από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής παρουσίασε παρεμβάσεις δημόσιας και κοινοτικής υγείας για την ενδυνάμωση των φροντιστών.

Η **Κατιαλένα Σουρβίνου**, ψυχολόγος της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, μίλησε για την ψυχολογική υποστήριξη συγγενών που φροντίζουν ασθενείς με καρκίνο. Ακολούθησε η ομιλία της **Χριστίνας Δάλλα**, καθηγήτριας Φαρμακολογίας στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ και προέδρου του Ελληνικού Συμβουλίου για τον Εγκέφαλο, η οποία



αναφέρθηκε στην κατάθλιψη σε ασθενείς και φροντιστές, εστιάζοντας στον ρόλο του φύλου.

Η ημερίδα έκλεισε με την παρουσίαση της **Ουρανίας Λιαρμακοπούλου**, μουσικοθεραπεύτριας, και του ψυχιάτρου Χρήστου Γκίκα από τη Sonora, σχετικά με τη συμβολή της μουσικοθεραπείας στη φροντίδα των φροντιστών.

Η διοργάνωση τελούσε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και του Ελληνικού Συμβουλίου για τον Εγκέφαλο, με τη συνεργασία πλήθους επιστημονικών και κοινωνικών φορέων.

Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν η Φαρμασέρβ Λίλλυ και το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού, ενώ χορηγοί επικοινωνίας τα psychologynow.gr, iatronet.gr, healthdaily.gr και thedailyhealth.gr.

Με την ημερίδα αυτή, η ΕΠΙΟΝΗ υπογράμμισε για ακόμη μία φορά ότι πίσω από κάθε ασθενή βρίσκεται ένας άνθρωπος που προσφέρει καθημερινά αγάπη, αφοσίωση και συνεχή φροντίδα.

Δείτε όλες τις ομιλίες και τις παρεμβάσεις εδώ <https://www.blod.gr/lectures/10i-imerida-frontizontas-tous-frontistes/>
Ευχαριστούμε θερμά το www.blod.gr για την κάλυψη της ημερίδας.

Ημέρα του Φροντιστή στην Ευρώπη

06.10.2025 - Γραφείο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Αθήνα

Τη Δευτέρα 6 Οκτωβρίου 2025, στις 14:30, πραγματοποιήθηκε στο Γραφείο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα, στην Αθήνα, καθώς και διαδικτυακά, εκδήλωση με αφορμή την Ημέρα του Φροντιστή στην Ευρώπη.

Το φετινό θέμα εστίασε στη συμβολή των μεταναστών εργαζομένων στη φροντίδα, στους οποίους βασίζονται καθημερινά εκατομμύρια οικογένειες σε όλη την Ευρώπη.

Παρά τον καθοριστικό τους ρόλο, οι μετανάστες φροντιστές συχνά παραμένουν «αόρατοι», χωρίς επαρκή νομική προστασία, κοινωνική αναγνώριση και αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας.

Με σύνθημα «Let's make migrant care visible, respected and protected», η φετινή καμπάνια κάλεσε τις δημόσιες αρχές και τις κοινωνίες να αναγνωρίσουν τη συμβολή τους, να επενδύσουν σε ποιοτικές και προσβάσιμες υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας και να αναπτύξουν πολιτικές

ένταξης που θα διασφαλίζουν αξιοπρεπή εργασία και κοινωνικά δικαιώματα για όλους.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με χαιρετισμούς από θεσμικούς φορείς.

Τον λόγο έλαβαν ο κ. **Κωνσταντίνος Τσουτσοπλίδης**, Επικεφαλής του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα, η κ. **Έλενα Κουντουρά**, Μέλος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, και ο κ. **Στέλιος Κυμπουρόπουλος**, ψυχίατρος και πρώην μέλος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Ακολούθησαν χαιρετισμοί από την κ. **Παναγιώτα Μάνου**, Προϊσταμένη της Διεύθυνσης Πολιτικών για τα Άτομα με Αναπηρία στη Γενική Γραμματεία Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Καταπολέμησης της Φτώχειας του Υπουργείου Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, καθώς και από την κ. **Έλσα Δημοπούλου**, Ψυχολόγο – Ψυχοθεραπεύτρια, Υπεύθυνη Ψυχολογικού Τμήματος στο γραφείο του Αντιπερι-





φερειάρχη Υγείας της Περιφέρειας Αττικής.

Στο κύριο μέρος της εκδήλωσης, ο κ. **Μενέλαος Θεοδωρουλάκης**, Διδάκτωρ Κοινωνικής Πολιτικής, Πρόεδρος της ΠΕΨΑΕΕ και της Ομοσπονδίας ΑΡΓΩ, παρουσίασε τις προκλήσεις και τις προοπτικές της ελληνικής ψυχιατρικής μεταρρύθμισης.

Στη συνέχεια, η ψυχίατρος κ. **Στέλλα Σταθουλοπούλου** μίλησε για τον αυτισμό στην τρίτη ηλικία, αναδεικνύοντας προκλήσεις και ευκαιρίες για καινοτόμες πρακτικές φροντίδας.

Η κ. **Ελίζαμπεθ Μεσθεναίου**, Διδάκτωρ Κοινωνιολογίας και ερευνήτρια με διεθνή ακαδημαϊκή δραστηριότητα, ανέλυσε τις εργασιακές πολιτικές, τις ανισότητες στους μισθούς και τη θέση των μεταναστών στη φροντίδα, τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Ε.Ε.

Ακολούθησε η κ. **Αναστασία (Νάνσια) Γατοπούλου**, Σύμβουλος του Γραφείου του ΠΟΥ στην Αθήνα, η οποία μίλησε για τη συνεργασία με άτυπους φροντιστές με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της ψυχικής υγείας.

Ο κ. **Χρήστος Πράπας**, Λέκτορας στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, παρουσίασε τη συνεργασία μεταξύ ανεπίσημων φροντιστών και επαγγελματιών υγείας, με στόχο την προαγωγή της υγείας στην κοινότητα.

Η κ. **Δήμητρα Καρτέρη**, Κοινωνική Λειτουργός και Επιστημονικά Υπεύθυνη

σε Προστατευόμενο Διαμέρισμα της ΠΕΣΟΨΥ, και η κ. **Υρώ Λιτσάκη**, Ψυχολόγος στο Κέντρο Ημέρας της ΠΕΣΟΨΥ, μίλησαν για τη σημασία των ομάδων υποστήριξης φροντιστών, μέσα από βιωματικά παραδείγματα.

Τέλος, η κ. **Αλεξάνδρα Κατσούλη**, Γενική Γραμματέας του Δ.Σ. της ΑΜΚΕ «ΕΡΕΙΣΜΑ», Ψυχολόγος – Εγκληματολόγος MSc, ανέδειξε πώς η φροντίδα μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας κοινωνικής συνοχής, δίνοντας ένα πιο ανθρώπινο πρόσωπο στη συζήτηση.



Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα, της Περιφέρειας Αττικής, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Eurocarers.

Χορηγοί επικοινωνίας: Daily Pharma News, Psychology Now και Iatronet.

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ ευχαριστεί θερμά τον Πρώτο Πανελλήνιο Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΠΕΣΟΨΥ) για τη συνεργασία στην οργάνωση της ημερίδας, καθώς και όλους τους συμμετέχοντες και ομιλητές για τη συμβολή τους στην επιτυχία της εκδήλωσης.

8η Ημερίδα «Φροντιστές και Κατάθλιψη»

03.11.2025 - Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδας

Η 8η Ημερίδα με θέμα «Φροντιστές και Κατάθλιψη» πραγματοποιήθηκε με επιτυχία τη Δευτέρα 3 Νοεμβρίου 2025 στο Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδας (Σίνα 31, Αθήνα), με δωρεάν συμμετοχή και δυνατότητα διαδικτυακής παρακολούθησης.

Την εκδήλωση διοργάνωσε το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ, συνεχίζοντας τη δράση του για την ενημέρωση και ενδυνάμωση των φροντιστών ατόμων με χρόνια νοσήματα ή αναπηρίες.

Η ημερίδα ήταν υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και του Ελληνικού Συμβουλίου για τον Εγκέφαλο, ενώ πραγματοποιήθηκε με τη συνεργασία φορέων ψυχικής υγείας.

Στους χαιρετισμούς, ο Καθηγητής **Γεώργιος Χριστοδούλου**, Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής και Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ομοτίμων Καθηγητών, αναφέρθηκε στη σημασία της στήριξης των φροντιστών που βιώνουν ψυχική κόπωση και κίνδυνο κατάθλιψης, τους οποίους χαρακτήρισε «ξεχασμένους εργαζόμενους». Προσκάλεσε τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν στο 4ο Διεθνές Συνεδριο της European Association of Professors Emeriti που θα γίνει 11-13 Ιουνίου 2026 στο Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Ο **Αναστάσιος Σαμουηλίδης**, εκπροσωπώντας την Ένωση Ασθενών Ελλάδας, υπογράμμισε την ανάγκη για ολοκληρωμένες πολιτικές φροντίδας και συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών υγείας και φροντιστών.

Η **Μαρία Καραμητσοπούλου**, από το Γραφείο Κοινωνίας των Πολιτών του Δήμου Αθηναίων, τόνισε τη σημασία της συνεργασίας της τοπικής αυτοδιοίκησης με οργανώσεις πολιτών για την υποστήριξη των φροντιστών.

Ο **Taulant Jupe**, MD, PhDc, Ψυχίατρος στην Πολυδύναμη Νοσηλευτική Μονάδα



Ψυχικής Υγείας Αττικής, ανέπτυξε το θέμα «Κλινική Κατάθλιψη: Διάγνωση, Αίτια & Θεραπεία», αναλύοντας τα κλινικά χαρακτηριστικά της νόσου και τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και παρέμβασης.

Ο **Δρ. Θ. Α. Βοντετσιάνος**, MD, PhD, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Καινοτομίας για την Υγιή και Ενεργό Γήρανση, μαζί με την Ευαγγελία Σαλή, εθελόντρια του προγράμματος Φροντίζω, παρουσίασαν την εμπειρία του Προγράμματος Ολοκληρωμένης Φροντίδας του Δήμου Αθηναίων. Τόνισαν πως η αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ολοκληρωμένης φροντίδας, που απαιτεί ψυχοκοινωνική υποστήριξη και για τους φροντιστές, υπογραμμίζοντας ότι αν ο φροντιστής δεν φροντίζει τη δική του ψυχική υγεία, δεν μπορεί να φροντίσει αποτελεσματικά τον ασθενή.

Η **Δρ. Σταυρούλα Ρακιτζή**, Κλινική Ψυχολόγος με επάρκεια στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία, παρουσίασε την εισήγηση «Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία και Αποκατάσταση για την Κατάθλιψη Φροντιστών».

Ανέδειξε ότι η ανάρρωση (recovery) δεν είναι μόνο αποτέλεσμα θεραπείας αλλά και διαδικασία αυτογνωσίας και επαναπροσδιορισμού του ρόλου του φροντιστή. Τόνισε ότι η γνωσιακή ψυχοθεραπεία ενισχύει την ανθεκτικότητα, τα όρια και την αυτοφροντίδα, βοηθώντας τους φροντιστές να «μετατρέψουν τη θλίψη σε δράση για ζωή».

Η **Δρ. Καλλιόπη (Κέλλη) Παναγιωτοπούλου**, Αλλεργιολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, στην ομιλία της «Η Καταθλιπτική Όψη της Φροντίδας», περιέγραψε το διπλό τραύμα που βιώνει ο φροντιστής – σωματικό και ψυχικό. Παρουσίασε στοιχεία που αναδεικνύουν τα υψηλά ποσοστά ψυχολογικής επιβάρυνσης, κατάθλιψης και στίγματος, και πρότεινε θεσμικές παρεμβάσεις και ομάδες ψυχοεκπαίδευσης για την πρόληψη. Όπως υπογράμμισε, «η μέριμνα για τη φροντίδα των ασθενών με ψυχική νόσο είναι υποχρέωση της πολιτείας και της κοινότητας, όχι μόνο της οικογένειας».

Η **Έλσα Δημοπούλου**, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια εκ μέρους της Περιφέρειας Αττικής, παρουσίασε το θέμα «Κατάλληλος Βηματισμός για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης των φροντιστών», επισημαίνοντας ότι η φροντίδα ξεκινά από την αυτοφροντίδα. Εξήγησε πως η σωματική και ψυχική ισορροπία είναι προϋπόθεση για την αποτελεσματική φροντίδα των άλλων και ενθάρρυνε τους φροντιστές να αναζητούν βοήθεια χωρίς ενοχές.

Η **Κατερίνα Αρανίτου**, Κλινικός Ψυχολόγος στο 414 Στρατιωτικό Νοσοκομείο

Ειδικών Νοσημάτων, ανέπτυξε το θέμα «Στήριξη στους φροντιστές απόρων με κατάθλιψη». Περιέγραψε τους φροντιστές ως «κρυφούς ασθενείς» και ανέλυσε πρακτικούς τρόπους ενίσχυσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας μέσω ψυχοεκπαίδευσης, κοινωνικής υποστήριξης, αυτοφροντίδας και καλλιτεχνικής έκφρασης, επισημαίνοντας ότι «η φροντίδα του εαυτού δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη».

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ενεργό διάλογο και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των συμμετεχόντων, επιβεβαιώνοντας την ανάγκη για συνεχή εκπαίδευση, στήριξη και αναγνώριση των φροντιστών ως πυλώνα του συστήματος φροντίδας υγείας και ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ευχαριστίες

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ ευχαριστεί θερμά τους χορηγούς της ημερίδας: Το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού και την εταιρεία Pfizer.

Ευχαριστούμε επίσης τους χορηγούς επικοινωνίας: DailyPharmaNews.gr, PsychologyNow.gr, latronet.gr



2η Ημερίδα «Φροντιστές και Ψυχική Ανθεκτικότητα»

05.12.2025 - Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδας

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για τους συγγενείς φροντιστές ατόμων με χρόνια πάθηση ή αναπηρία. Ο ρόλος του φροντιστή περιλαμβάνει συνεχείς συναισθηματικές, πρακτικές και κοινωνικές απαιτήσεις, και επηρεάζει βαθιά την καθημερινότητά του. Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας μέσω ενημέρωσης, ψυχοεκπαίδευσης και υποστηρικτικών δικτύων συμβάλλει στη μείωση του άγχους, στην πρόληψη εξουθένωσης και στην προαγωγή της ποιότητας ζωής φροντιστή και ασθενούς.

Με αυτή την αφετηρία, η ΕΠΙΟΝΗ διοργάνωσε τη 2η Ημερίδα «Φροντιστές και Ψυχική Ανθεκτικότητα», αναδεικνύοντας επιστημονικές προσεγγίσεις, καλές πρακτικές και βιωματικές οπτικές που ενδυναμώνουν τη φροντίδα, φροντίζοντας πρώτα τον φροντιστή.

Η εκδήλωση τελέστηκε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και του Ελληνικού Συμβουλίου για τον Εγκέφαλο, με δωρεάν συμμετοχή και δυνατότητα παρακολούθησης μέσω Zoom.

Χορηγοί της εκδήλωσης ήταν οι εταιρείες

Boehringer Ingelheim, BIANEΞ και το Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού, ενώ χορηγοί επικοινωνίας ήταν τα μέσα Ιatronet, HealthDaily, Daily Health και Psychology Now.

Κύρια σημεία από τις εισηγήσεις

— Αύξηση της νευροπλαστικότητας για ψυχική ανθεκτικότητα. **Χριστίνα Δάλλα**, Καθηγήτρια Φαρμακολογίας, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ

Παρουσιάστηκε ο ρόλος της νευροπλαστικότητας και της γνωστικής ευελιξίας στη διαχείριση του στρες. Η μάθηση, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, η τέχνη, η άσκηση, ο ύπνος και οι πρακτικές mindfulness ενισχύουν την προσαρμοστική ικανότητα του εγκεφάλου, θεμελιώνοντας την ψυχική ανθεκτικότητα.

— Εκπαίδευση άτυπων φροντιστών από επαγγελματίες νοσηλευτές. **Ιωάννης Αναστασίου**, Νοσηλεύτης-Συνιδρυτής Instahealth
Τονίστηκε ότι η εκπαίδευση των φροντιστών αποτελεί κρίσιμο παράγοντα ενδυνάμωσης. Η παροχή πρακτικών δεξιοτήτων, η ψυχολογική υποστήριξη και η καθοδήγηση μειώνουν το άγχος, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και βελτιώνουν την





ποιότητα φροντίδας προς τον ασθενή.

— *Ψυχοκοινωνική Προσαρμογή στη Χρόνια Νεφρική Νόσο. Ειρήνη Ζορμπά, Αν. Προϊσταμένη Μονάδας Τεχνητού Νεφρού & Περιτοναϊκής Κάθαρσης, ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ*
Αναδείχθηκαν οι πολυεπίπεδες προκλήσεις που βιώνουν οι ασθενείς με ΧΝΝ και οι οικογένειές τους: ψυχολογική κόπωση, περιορισμοί στην καθημερινότητα, οικονομικές και κοινωνικές επιβαρύνσεις. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη σημασία της οικογενειακής υποστήριξης, της εκπαίδευσης, της ενεργής συμμετοχής στη θεραπεία και της ενίσχυσης της ανθεκτικότητας των φροντιστών.

— Αποφεύγοντας τη σωματοποίηση – Χοροκινητική Ψυχοθεραπεία. *Άντα Παϊζη, Χοροθεραπεύτρια – Ψυχοθεραπεύτρια*

Τονίστηκε ότι οι φροντιστές συχνά εκδηλώνουν το άγχος μέσω σωματικών συμπτωμάτων. Η κατανόηση της σύνδεσης σώματος-νου, η ενσυνειδητότητα, η αναπνοή και η χοροθεραπεία βοηθούν στη ρύθμιση του στρες και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

— Φροντίδα και αυτοφροντίδα: δύο επάλληλοι κύκλοι. *Άρτεμις Αλέτρα, Κοινωνική Λειτουργός – Ψυχοθεραπεύτρια*

Η κ. Αλέτρα περιέγραψε τη φροντίδα και την αυτοφροντίδα ως δύο αλληλένδετους κύκλους που τροφοδοτούν ο ένας τον άλλον. Η ποιότητα της φροντίδας εξαρτάται άμεσα από τη φροντίδα του ίδιου του φροντιστή, η οποία δεν αποτελεί πολυτέλεια αλλά προϋπόθεση βιώσιμης υποστήριξης. Μέσα από ένα χαρακτηριστικό θεραπευτικό παράδειγμα, τόνισε πως μια μικρή πράξη αυτορρύθμισης – μια βαθιά ανάσα, χαλάρωση των ώμων, επαναφορά στο σώμα – μπορεί να αλλάξει αμέσως την ποιότη-

τα της σχέσης φροντιστή-φροντιζόμενου: «Αναπνέοντας εγώ, αναπνέει και η σχέση.» Αναφέρθηκαν επίσης τα συχνά εμπόδια (κουλτούρα υπερκόπωσης, ενοχή, συστημικές πιέσεις) και απλές πρακτικές ενίσχυσης της παρουσίας, όπως μικρο-διαλείμματα, τελετουργίες ορίων, συναδελφική στήριξη και καλοσύνη προς τον εαυτό. Οι δύο κύκλοι τέμνονται, δημιουργώντας έναν χώρο ισορροπίας που μειώνει την εξουθένωση και ενδυναμώνει τον φροντιστή.

— Όταν η φροντίδα γίνεται ταυτότητα. *Κατερίνα Σαμέλη, Ψυχολόγος Υγείας – Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια*

Η κα Σαμέλη ανέδειξε πώς ο μακροχρόνιος ρόλος της φροντίδας μπορεί να απορροφήσει τον φροντιστή και να γίνει κομμάτι της ταυτότητάς του, οδηγώντας συχνά σε ενοχή, εξουθένωση και απώλεια προσωπικών αναγκών. Τόνισε την ανάγκη για όρια, υποστήριξη και αυτοφροντίδα, υπενθυμίζοντας ότι: «Ο φροντιστής είναι κάτι πολύ περισσότερο από τον ρόλο του.»

— Οι κύκλοι της φροντίδας – μια συστημική ματιά. *Κυριακή Φωτιάδου, Ψυχολόγος MSc – Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια*

Η φροντίδα παρουσιάστηκε ως διαδικασία που αφορά ολόκληρο το σύστημα σχέσεων. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναδύεται μέσα από την οικογενειακή και κοινωνική στήριξη, την ευελιξία ρόλων, την ανοιχτή επικοινωνία και τη σύνδεση. Ο φροντιστής ανήκει και ο ίδιος στον «κύκλο της φροντίδας» και δικαιούται υποστήριξη.

Συμπέρασμα

Η ημερίδα ανέδειξε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί θεμέλιο για βιώσιμη φροντίδα. Η ενδυνάμωση των φροντιστών μέσω εκπαίδευσης, υποστήριξης, αυτορρύθμισης και ισχυρών συστημικών δεσμών συμβάλλει σε μια πιο ανθρώπινη, αποτελεσματική και ισορροπημένη παροχή φροντίδας.

Η εκδήλωση υποστηρίχθηκε από το Bodossaki Lectures on Demand – BLOD, όπου θα αναρτηθεί το σχετικό υλικό.

I-ACT: Μια Ευρωπαϊκή Συνεργασία για την Τέχνη και την Ψυχική Υγεία

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ συμμετείχε στο έργο μικρής κλίμακας Erasmus+ I-ACT (Innovating Art Community Therapies), μια πρωτοποριακή ευρωπαϊκή πρωτοβουλία διάρκειας 16 μηνών, η οποία ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2025. Αυτή η μεταμορφωτική συνεργασία ένωσε τρεις οργανισμούς με στόχο την ανανέωση της ψυχικής φροντίδας μέσω καινοτόμων προσεγγίσεων στην εικαστική θεραπεία.

Από τον Φεβρουάριο του 2024 έως τον Ιούνιο του 2025, η ΕΠΙΟΝΗ συνεργάστηκε με το Ψυχιατρικό Κέντρο Saint-Bernard στο Βέλγιο και την Δανική Επιτροπή για την Εκπαίδευση Υγείας. Η σύμπραξη αυτή συνδύασε την εμπειρία μας στη στήριξη φροντιστών με την κλινική εμπειρία και την εκπαιδευτική τεχνογνωσία των εταίρων, δημιουργώντας μια δυναμική συνεργεία για την ανάπτυξη καινοτομιών στην εικαστική θεραπεία.

Το έργο ξεκίνησε με μια αξέχαστη εναρκτήρια συνάντηση στη Manage του Βελγίου στις 8 Μαρτίου 2024, όπου τέθηκαν οι βάσεις της συνεργασίας. Καθ' όλη τη διάρκεια των 16 μηνών, διατηρήθηκε εξαιρετική επικοινωνία μέσω μηνιαίων διαδικτυακών συναντήσεων, ανταλλαγής μηνυμάτων στο WhatsApp και κοινής χρήσης πόρων, εξασφαλίζοντας την απρόσκοπτη συνεργασία παρά τις γεωγραφικές αποστάσεις.

Αποκομίσαμε πολύτιμη εμπειρία στην οργάνωση δομημένων προγραμμάτων εικαστικής θεραπείας και μάθαμε καινοτόμους τρόπους εμπλοκής της κοινωνίας των πολιτών στην ψυχική υγεία. Η σύ-



I-ACT

μπραξη εμπλούτισε την κατανόησή μας για διαφορετικές πολιτισμικές προσεγγίσεις στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας, διευρύνοντας τις γνώσεις και τις πρακτικές μας και ενισχύοντας τις προσπάθειές μας για τη μείωση του στίγματος μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης.

Η συνεργασία απέφερε έναν ολοκληρωμένο πολυγλωσσικό οδηγό για την ανάπτυξη φεστιβάλ εικαστικής θεραπείας και κορυφώθηκε με το επιτυχημένο διεθνές φεστιβάλ εικαστικής θεραπείας που πραγματοποιήθηκε στο Ψυχιατρικό Κέντρο Saint-Bernard στις 8 Απριλίου 2025, παρουσιάζοντας την πρακτική εφαρμογή των κοινών μας μαθημάτων.

Καθώς προχωράμε μπροστά, παραμένουμε προσηλωμένοι στη χρήση αυτών των πολύτιμων εργαλείων για την υποστήριξη φροντιστών και ατόμων με προκλήσεις ψυχικής υγείας σε όλη την Ελλάδα, ενώ συνεχίζουμε να χτίζουμε γέφυρες με τους ευρωπαίους εταίρους μας στο πνεύμα της αλληλεγγύης και του κοινού σκοπού.

Το έργο I-ACT συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Προγράμματος Εκπαίδευσης Ενηλίκων Erasmus+, αναδεικνύοντας τη δύναμη της ευρωπαϊκής συνεργασίας στην αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας

Μια προσέγγιση θεραπείας μέσω τέχνης ως πρόγραμμα αλληλεγγύης για τα θύματα του πολέμου στην Ουκρανία

Το TRUST είναι ένα σχέδιο Erasmus+ KA220 που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και προωθεί μια καινοτόμο προσέγγιση μέσω της θεραπείας τέχνης, λειτουργώντας ως πρόγραμμα αλληλεγγύης για την υποστήριξη των θυμάτων του πολέμου στην Ουκρανία.

Συντονιστής είναι το ψυχιατρικό νοσοκομείο Centre Neuro Psychiatrique Saint-Martin από το Βέλγιο. Εταίροι είναι το Πανεπιστήμιο National University “Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic” από την Ουκρανία, η οργάνωση Associação Europlural Project από την Πορτογαλία, ο οργανισμός Lekama Foundation από το Λουξεμβούργο, και το Fondazione Internazionale Don Luigi Di Liegro από την Ιταλία και το σωματείο μας από την Ελλάδα.

Στόχοι

Κύριος στόχος: Να ενισχύσουμε την ψυχολογική και σωματική ευημερία των



θυμάτων πολέμου στην Ουκρανία, προσφέροντας στήριξη για τη διαχείριση του στρες και των τραυμάτων που συνδέονται με τη σύγκρουση.

- Να αναδείξουμε τις ιστορίες ζωής και τις καλλιτεχνικές εμπειρίες των Ουκρανών, ως ισχυρά οπτικά τεκμήρια του ανθρωπίνου αντίκτυπου του πολέμου, προωθώντας τις αξίες της ΕΕ για ειρήνη και δικαιοσύνη.
- Να καλλιεργήσουμε δεξιότητες για την οργάνωση καλλιτεχνικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων, εντός και εκτός νοσοκομείων, ενισχύοντας τη συζήτηση για την αποστιγματοποίηση της ψυχικής υγείας.
- Να παρέχουμε γνώσεις για τη θεραπεία μέσω τέχνης σε οργανώσεις ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικούς, καλλιτέχνες και το ευρύ κοινό.
- Να δημιουργήσουμε γέφυρες συνεργασίας ανάμεσα σε δίκτυα ψυχικής υγείας, καλλιτέχνες, πολιτιστικούς φορείς και την κοινωνία των πολιτών.
- Να προωθήσουμε τη θεραπεία μέσω

τέχνης ως εργαλείο κοινωνικής ένταξης, ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και βελτίωσης της γενικής ευημερίας.

- Να αναδείξουμε τη δύναμη της τέχνης στη θεραπεία και την επικοινωνία, με έμφαση στα θύματα πολέμου της Ουκρανίας.
- Να υπογραμμίσουμε και να διαδώσουμε τις αξίες της ΕΕ για αλληλεγγύη και ειρήνη.

Κύρια Αποτελέσματα

1. Θεραπεία μέσω Τέχνης: Μια Ευρωπαϊκή Προσέγγιση για Θύματα Πολέμου

- Δημιουργία ενός ευρωπαϊκού εκπαιδευτικού e-book για την προώθηση της θεραπείας μέσω τέχνης στα θύματα πολέμου, ευθυγραμμισμένου με τις αξίες της ΕΕ.
- Παροχή θεωρητικής και πρακτικής εκπαίδευσης για την ενίσχυση των δεξιοτήτων επαγγελματιών ψυχικής υγείας, εκπαιδευτικών, καλλιτεχνών και συγγενών των θυμάτων.

2. Πολιτισμικά Ευαίσθητο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα για Ενήλικες

- Ανάπτυξη εκπαιδευτικών εργαλείων για τη θεραπεία μέσω τέχνης, με στόχο την ψυχική ανάκαμψη θυμάτων πολέμου και την ενδυνάμωση εκπαιδευτών.
- Δημιουργία ενός MOOC (Massive Open Online Course) για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας, ενσωματώνοντας την τέχνη ως μέσο μετασχηματισμού.

3. Art Peace: Ένα Αφιέρωμα στην Ουκρανία



- Ανάδειξη των προσωπικών ιστοριών και των καλλιτεχνικών έργων των Ουκρανών, ευαισθητοποιώντας το κοινό για τον αντίκτυπο των συγκρούσεων.
- Σύνδεση κέντρων ψυχικής υγείας με καλλιτέχνες, πολιτιστικούς φορείς και εκπαιδευτικούς, προωθώντας τη συνεργασία και την κατανόηση.
- Οργάνωση καλλιτεχνικών εκδηλώσεων για την καταπολέμηση του στίγματος της ψυχικής υγείας, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την αλληλεγγύη.

Αυτό το έργο, με επίκεντρο την τέχνη και την ανθρώπινη σύνδεση, προσφέρει θεραπεία και ευκαιρίες ενδυνάμωσης στα θύματα πολέμου και τους συγγενείς τους.

Περισσότερες πληροφορίες:

<https://www.linkedin.com/company/trust-erasmus/about/>

<https://www.instagram.com/trustarttherapy/>

Χιούμορ και Ψυχική Υγεία: Το έργο Erasmus+ Comic Relief

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ είναι εταίρος στο έργο Erasmus+ “COMIC RELIEF – Because Mental Health is No Laughing Matter” (κωδ. έργου 2024-2-FR02-KA220-YOU-000272403). Το έργο ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2025 και ολοκληρώνεται τον Ιανουάριο του 2027.

Ο συντονιστής του έργου είναι η μη κερδοσκοπική οργάνωση ÉLAN INTER-CULTUREL με έδρα το Παρίσι, Γαλλία.

Οι εταίροι του έργου είναι:

Από το Δουβλίνο, Ιρλανδία: η κοινωνική επιχείρηση ARTETEKA LIMITED και η μη κερδοσκοπική οργάνωση Redial Partnership CLG,

Από το Παλέρμο, Ιταλία: η Associazione di Promozione Sociale Per Esempio ONLUS και η εταιρεία Promimpresa Società Benefit S.R.L.,

Από τη Μπρατισλάβα, Σλοβακία: ο οργανισμός ICEP s.r.o.

Γενικός Στόχος του έργου

Η ενίσχυση των δεξιοτήτων των επαγγελ-

ματιών που εργάζονται με νέους οι οποίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, μέσω της δημιουργίας προσαρμοσμένου, καινοτόμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού, το οποίο θα περιλαμβάνει μεθοδολογίες βασισμένες στο χιούμορ και οδηγίες για συνέργειες με άλλους τομείς που υποστηρίζουν ευάλωτους νέους.

Ειδικοί Στόχοι

Να αυξηθεί η κατανόηση των εκπαιδευτών σχετικά με τον τρόπο που οι κοινωνικοοικονομικοί φραγμοί επηρεάζουν το άγχος των νέων, τόσο στην άτυπη εκπαίδευση όσο και στην αναζήτηση εργασίας.

Να δημιουργηθούν προσβάσιμα εργαλεία σε ευρωπαϊκό επίπεδο για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση του άγχους στους νέους, μέσω μεθοδολογίας που βασίζεται στο χιούμορ.

Να ενισχυθεί η συνεργασία μεταξύ του τυπικού και άτυπου τομέα εκπαίδευσης, καθώς και με την ευρύτερη κοινότητα (οικογένειες και φίλοι), για καλύτερη



υποστήριξη στη διαχείριση του στρες.

Συγκεκριμένα Αποτελέσματα του έργου

Comic Relief: Humour-based Methodologies in Educational Settings for Better Mental Health

(Μεθοδολογίες βασισμένες στο χιούμορ για την ψυχική ευεξία στην εκπαίδευση)

Comic Relief: Handbook for Youth Workers (Educators, Caregivers, Social Workers)

(Εγχειρίδιο για επαγγελματίες νεολαίας, εκπαιδευτές και φροντιστές βασισμένο στο χιούμορ)

Guidelines for Synergic Collaboration on Stress Management through Humour Therapy

(Οδηγίες για συνεργατική διαχείριση του στρες μέσω θεραπευτικού χιούμορ)

Καινοτομία του έργου

Το Comic Relief αποτελεί μια πρωτοποριακή ευρωπαϊκή δράση, η οποία προσεγγίζει το θεραπευτικό χιούμορ ως εργαλείο ένταξης και ψυχικής ενδυνάμωσης των νέων.

Η καινοτομία του έγκειται στο ότι συνδυάζει πολλαπλά περιβάλλοντα (τυπική και μη τυπική εκπαίδευση, προσωπική και



κοινωνική ζωή) των νέων, προωθώντας μια συνεργατική, ολιστική προσέγγιση για την υποστήριξή τους.

Εταίροι του έργου

ÉLAN INTERCULTUREL (Γαλλία):
www.elaninterculturel.com

ARTETEKA LIMITED (Ιρλανδία):
<https://arteteka.com>

Associazione di Promozione Sociale Per E s e m p i o O N L U S (Ιταλία):
www.peresempionlus.org

Redial Partnership CLG (Ιρλανδία):
<https://www.redialpartnership.org>

Promimpresa Società Benefit S.R.L. (Ιταλία): www.promimpresa.it

Greek Carers Network EPIONI (Ελλάδα):
www.epioni.gr

ICEP – Institute of European Certification of Personnel (Σλοβακία):
<https://www.iceponline.com>

PERIFORMANCE: ένα ευρωπαϊκό έργο που επιδιώκει να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία συμμετέχει στην έρευνα για τον καρκίνο

Η ΕΠΙΟΝΗ ανακοινώνει τη συμμετοχή της στο PERIFORMANCE, ένα ευρωπαϊκό έργο που επιδιώκει να μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνία συμμετέχει στην έρευνα για τον καρκίνο.

Το έργο συντονίζεται από το Biobanking and BioMolecular resources Research Infrastructure – European Research Infrastructure Consortium (BBMRI-ERIC), σε συνεργασία με 12 φορείς από εννέα διαφορετικές χώρες.

Η ηθική από την αρχή

Το PERIFORMANCE στοχεύει να διασφαλίσει ότι η έρευνα και οι εξελίξεις στον τομέα του καρκίνου – σε συνάρτηση με τεχνολογικές προόδους όπως η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI) και ο Ευρωπαϊκός Χώρος Δεδομένων Υγείας (EHDS) – εφαρμόζονται με ηθικό, δίκαιο και διαφανή τρόπο.

Μέσω στοχευμένης συμμετοχής ενδιαφερομένων μερών, το έργο θα ενισχύσει την εμπιστοσύνη του κοινού και θα προωθήσει δίκαιες και βιώσιμες αλλαγές και λύσεις στη μάχη κατά του καρκίνου.

Η Αποστολή της Ε.Ε. για τον Καρκίνο, σε συνδυασμό με το Σχέδιο για την Καταπολέμηση του Καρκίνου στην Ευρώπη, στοχεύουν στη βελτίωση της ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων μέσω της πρόληψης, της έγκαιρης διάγνωσης, των νέων θεραπειών και της καλύτερης ποιότητας ζωής.



PERIFORMANCE
Science with Society for Mission Cancer

Η επιτυχία αυτών των πρωτοβουλιών εξαρτάται από την πραγματική εκπροσώπηση των διαφορετικών πληθυσμών και την ενσωμάτωση της φωνής των ασθενών, των επαγγελματιών και των πολιτών στην ερευνητική διαδικασία.

PERIFORMANCE: Ένα καινοτόμο έργο που στοχεύει στην υπέρβαση αυτών των προκλήσεων

Το ακρωνύμιο PERIFORMANCE προέρχεται από τη φράση Public Engagement in Research Infrastructures for Mission Cancer: managing complexity of emerging technologies.

Το έργο επικεντρώνεται στις ηθικές, νομικές και κοινωνικές διαστάσεις (ELSI) της βιοτράπεζας και της έρευνας για τον καρκίνο.

Οι βασικές του προτεραιότητες είναι:

Η αναγνώριση και διάδοση καλών πρακτικών συμμετοχής, διαφάνειας και διακυβέρνησης, με πρωταγωνιστικό ρόλο των βιοτραπεζών ως γεφυρών μεταξύ



έρευνας και κοινωνίας.

Η ανάλυση του αντίκτυπου της τεχνητής νοημοσύνης και του EHDS στην εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή του κοινού στην έρευνα.

Η χρηματοδότηση τοπικών πιλοτικών έργων συμμετοχικού χαρακτήρα μέσω ανοιχτών προσκλήσεων υποβολής προτάσεων.

Η παροχή εκπαίδευσης και εργαστηρίων για την ανάπτυξη χωρίς αποκλεισμούς, προσαρμοσμένων και βιώσιμων προσεγγίσεων.

Θεωρούμε ότι το PERIFORMANCE αποτελεί ένα ακόμη βήμα προς την πρόοδο της έρευνας για τον καρκίνο, όχι μόνο σε επίπεδο επιστημονικών αποτελεσμάτων, αλλά και ως προς την ενίσχυση της κοινωνικής εμπιστοσύνης, της δικαιοσύνης και της συμμετοχής των πολιτών,

Το τριετές έργο συγκεντρώνει πανεπιστήμια, νοσοκομεία, βιοτράπεζες, υπεύ-

θυνους χάραξης πολιτικής και ενώσεις ασθενών - φροντιστών, με σκοπό τη δημιουργία ενός ευρωπαϊκού πλαισίου αναφοράς που θα εξασφαλίζει συμπεριληπτική, ηθική και προσανατολισμένη στις ανάγκες έρευνα, βελτιώνοντας την πρόληψη, τη διάγνωση, τη θεραπεία και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων που ζουν με καρκίνο.

Χρηματοδότηση

Το έργο PERIFORMANCE χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συγγραφείς και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρμόδια αρχή χρηματοδότησης φέρουν ευθύνη για το περιεχόμενο.

Συνάντηση του σχεδίου Healthy Lifestyles for Europe (HL4EU) στην Αίγινα 21-23.05.2025

Από τις 21 έως τις 23 Μαΐου, οι εταίροι του σχεδίου Erasmus Sport HL4EU συναντήθηκαν για μια διά ζώσης συνάντηση στο όμορφο νησί της Αίγινας. Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του 3ου Φεστιβάλ Τέχνη και Ψυχικής Υγείας. Η συνάντηση έγινε κατά τη διάρκεια της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας, και το όμορφο περιβάλλον βοήθησε να αναδυθούν νέες ιδέες για την αποστολή μας: την προώθηση υγιέστερων τρόπων ζωής μέσω διατομεακής συνεργασίας.

Την πρώτη ημέρα εξετάσαμε τα επιτεύγματα του έργου κατά τους τελευταίους 18 μήνες. Ένα σημαντικό ορόσημο ήταν η έναρξη λειτουργίας της Διατομεακής Πλατφόρμας Καλών Πρακτικών. Ο εταίρος μας EIEIM παρουσίασε μια εμπειροστατωμένη ανάλυση των καλών πρακτικών που υποβλήθηκαν μέσω βιβλιογραφικής έρευνας κατά τους τελευταίους έξι μήνες. Μετά από διεξοδική διαδικασία καθαρισμού δεδομένων, 78 από τις πάνω από 100 υποβολές συμπεριλήφθηκαν. Αυτά τα δεδομένα αποκάλυψαν ποιοι τομείς είναι πιο δραστήριοι στη συνεργασία για την προώθηση υγιών τρόπων ζωής, καθώς και τα είδη των καινοτομιών που λαμβάνουν χώρα σε όλη την Ευρώπη.

Αυτή η ανάλυση παρείχε πολύτιμες γνώσεις και ενέπνευσε τους εταίρους να συνεχίσουν την εξερεύνηση άλλων υποσχόμενων πρακτικών.

Ο φορέας μας μοιράστηκε επίσης μια ενημέρωση για την εν εξελίξει Πρόσκληση Ανταλλαγής Καλών Πρακτικών. Μέχρι στιγμής, έχουμε λάβει αρκετές υποβολές

από οργανισμούς σε όλη την Ευρώπη. Αυτές περιλαμβάνουν έργα που επικεντρώνονται σε:

- Δραστήριες πόλεις και βιώσιμες σχολικές μεταφορές
- Υγιή ανάπτυξη της νεολαίας
- Πολεοδομικό σχεδιασμό που υποστηρίζει την κινητικότητα και την ευημερία
- Έρευνα με επίκεντρο τη διατροφή

Ενώ ενθαρρυνθήκαμε από την ποιότητα των υποβολών, συζητήσαμε επίσης τρόπους αύξησης της συμμετοχής.

Εμπνευστήκαμε ιδιαίτερα από μια εξωτερική παρουσίαση για το Greece Race for the Cure, μια δυναμική πρωτοβουλία που συγκεντρώνει πάνω από 50.000 συμμετέχοντες ετησίως για την ευαισθητοποίηση και την υποστήριξη του αγώνα κατά του καρκίνου του μαστού μέσω αγώνα δρόμου στην χώρα μας.

Στη συνέχεια, ο εταίρος μας IGOTCo διηύθυνε μια συνεδρία για την οργάνωση εικονικών ομάδων εστίασης. Αυτές οι συνεδρίες θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα πώς λειτουργούν στην πράξη οι διατομεακές πρωτοβουλίες – τι οδηγεί στην επιτυχία και ποιες προκλή-



σεις χρειάζεται να αντιμετωπιστούν.

Η ENOS ακολούθησε με μια παρουσίαση για τη διαμόρφωση πολιτικών συστάσεων και τον καθορισμό σαφών στόχων επίδρασης για το έργο.

Ενημερωθήκαμε από την Ομάδα Ποιότητας Έργου (POLIS & ENOS) και από τον συντονιστή του σχεδίου EuropeActive για τη διαχείριση έργου και τα οικονομικά.

Για να ολοκληρώσουμε την ημέρα, συμμετείχαμε σε εργαστήρια του φεστιβάλ που προσέφεραν πολύτιμες γνώσεις για το πώς διάφορες μορφές τέχνης μπορούν να υποστηρίξουν την αυτογνωσία και την ψυχική ευημερία.

Παρουσιάζοντας το Έργο μας στο Φεστιβάλ

Τη δεύτερη ημέρα, η Alina Chebes από την ομοσπονδία EuropeActive παρουσίασε το έργο Healthy Lifestyles for Europe στο 3ο Φεστιβάλ Τέχνη και Ψυχικής Υγείας. Το κοινό περιλάμβανε ενδιαφερόμενους φορείς από δήμους, τομείς υγείας και τέχνης, πανεπιστήμια και ιατρικούς συλλόγους. Μοιραστήκαμε τους στόχους μας και τα μαθήματα που έχουμε αντλήσει μέχρι στιγμής, και αναδείξαμε τον σημαντικό ρόλο της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία.

Η έρευνα δείχνει ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει τη διάθεση, την αυτοεκτίμηση και τη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ παράλληλα μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους – συχνά πιο αποτελεσματικά από τη θεραπεία ή τα φάρμακα μόνα τους.

Αφήσαμε την Αίγινα γεμάτοι νέες ιδέες, κίνητρα και ανανεωμένη διάθεση. Είμαστε ευγνώμονες σε όλους τους εταίρους για την αφοσίωση και τη συμμετοχή τους,

καθώς και στους εμπνευσμένους ομιλητές και συνεισφέροντες του φεστιβάλ. Μαζί, είμαστε έτοιμοι να συνεχίσουμε την οικοδόμηση ισχυρών διατομεακών συνεργασιών που υποστηρίζουν υγιέστερες, πιο δραστήριες ζωές σε όλη την Ευρώπη!

Πρόσκληση Υποβολής Καλών

Πρακτικών

Καλούμε οργανισμούς, φορείς και ιδρύματα από την Ελλάδα και άλλες ευρωπαϊκές χώρες να συμμετάσχουν στην πρωτοβουλία μας, υποβάλλοντας τις καλές πρακτικές τους για την προώθηση υγιούς τρόπου ζωής μέσω της Διατομεακής Πλατφόρμας Καλών Πρακτικών.

Αναζητούμε καινοτόμες δράσεις και προγράμματα που:

Προάγουν τη διατομεακή συνεργασία για την υγεία και την ευημερία

Ενθαρρύνουν τη φυσική δραστηριότητα και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών

Υποστηρίζουν την ψυχική υγεία μέσω δημιουργικών προσεγγίσεων

Αναπτύσσουν βιώσιμες λύσεις για υγιέστερες κοινότητες

Εφαρμόζουν πολιτικές και πρακτικές που ενισχύουν την ποιότητα ζωής

Η συμμετοχή σας θα συμβάλει στη δημιουργία ενός πανευρωπαϊκού δικτύου γνώσης και εμπειριών, που θα εμπνεύσει και καθοδηγήσει μελλοντικές πρωτοβουλίες για την προώθηση υγιών τρόπων ζωής σε όλη την Ευρώπη.

Μοιραστείτε την εμπειρία σας και γίνετε μέρος αυτής της σημαντικής ευρωπαϊκής προσπάθειας για έναν πιο υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής!

Η ΕΠΙΟΝΗ συμμετείχε σε εκπαίδευση στην Κύπρο στα πλαίσια του ευρωπαϊκού σχεδίου AHA4Autism

Στις 22 και 23 Μαΐου, οι συνάδελφοί μας **Δήμητρα Χριστοπούλου** και **Μάριος Μπουκακέγια** συμμετείχαν στη διεθνή συνάντηση του ευρωπαϊκού προγράμματος AHA4Autism στη Λεμεσό της Κύπρου, μαζί με εταίρους από την Ιταλία, την Ισπανία και την Κύπρο.

Ανταλλαγή Καλών Πρακτικών για την Ενεργό και Υγιή Γήρανση

Το πρόγραμμα AHA4Autism επικεντρώνεται στην ανταλλαγή καλών πρακτικών για την Ενεργό και Υγιή Γήρανση ενηλίκων με Αυτισμό και των φροντιστών τους. Καθώς οι άνθρωποι με διαταραχές αυτιστικού φάσματος ζουν περισσότερο, αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις στη διαδικασία γήρανσης που απαιτούν εξειδικευμένη προσέγγιση και υποστήριξη.

Η συνεργασία μας στοχεύει στη δημιουργία ενός δικτύου γνώσης και εμπειρίας που θα διευκολύνει την ανάπτυξη καινοτόμων λύσεων για:

Την προώθηση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας

Τη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας

Την ενίσχυση της κοινωνικής συμμετοχής

Την υποστήριξη των οικογενειών και φροντιστών

Παρουσίαση Καλών Πρακτικών από την Ελλάδα

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης παρουσιάστηκαν καλές πρακτικές από την Ευρώπη και την Αμερική:

Ο Μάριος και η Δήμητρα παρουσίασαν



την καλή πρακτική Autism Friendly Initiative του Boston Medical Center, η οποία αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση για τη δημιουργία φιλικών προς τον αυτισμό περιβαλλόντων στον τομέα της υγείας. Η πρωτοβουλία περιλαμβάνει εκπαίδευση του προσωπικού για την κατανόηση των αναγκών των ατόμων με αυτισμό, προσαρμογή του φυσικού χώρου για τη μείωση αισθητηριακών ερεθισμάτων, και ανάπτυξη εξατομικευμένων πρωτοκόλλων φροντίδας που λαμβάνουν υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ατόμου.

Ως εταίρος του σχεδίου από την Ελλάδα, συμμετέχουμε στην ανάπτυξη εργαλείων και εκπαίδευσης που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων με αυτισμό και των οικογενειών τους σε όλη την Ευρώπη.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα του συναδέλφους από την Κύπρο, την Ιταλία και τον συντονιστή από την Ισπανία για τη εξαιρετική συνεργασία!

Το πρόγραμμα AHA4Autism υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος #Erasmus Plus με την υποστήριξη της Agencia Nacional SEPIE και την συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Για περισσότερες πληροφορίες: www.aha4autism.eu

Ενίσχυση της υποστήριξης για την ψυχική υγεία σε όλη την Ευρώπη: Η ΕΠΙΟΝΗ συμμετέχει στο έργο Erasmus+ MENTAL-CARE

Σε ολόκληρη την Ευρώπη, εκατομμύρια ενήλικες αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας – συχνά στη σιωπή. Τα άτομα αυτά υποστηρίζονται συχνά από μέλη της οικογένειάς τους, τα οποία αναλαμβάνουν τον απαιτητικό ρόλο του φροντιστή, συνήθως χωρίς εκπαίδευση ή επίσημη αναγνώριση. Οι οικογενειακοί φροντιστές διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στο σύστημα ψυχικής υγείας, ενώ ταυτόχρονα εκτίθενται σε έντονο άγχος, απομόνωση και εξουθένωση. Είναι, επομένως, επιτακτική ανάγκη να κατανοήσουμε και να στηρίξουμε καλύτερα αυτούς τους ανθρώπους και τους οικείους τους.

Η ΕΠΙΟΝΗ είναι πολύ χαρούμενη που συμμετέχει στο ευρωπαϊκό έργο Erasmus+ MENTAL-CARE, μαζί με αφοσιωμένους εταίρους από τη Φινλανδία, την Ισπανία, την Κροατία και το Βέλγιο. Η πρωτοβουλία αυτή στοχεύει στη βελτίωση της υποστήριξης, την ενίσχυση της συνεργασίας και την προώθηση συμπεριληπτικών πρακτικών στον τομέα της ψυχικής υγείας σε πανευρωπαϊκό επίπεδο.

Στόχοι του έργου

Το έργο MENTAL-CARE έχει ως στόχους: Τη βελτίωση των συστημάτων υποστήριξης για ενήλικες με προβλήματα ψυχικής υγείας και τους οικογενειακούς τους φροντιστές.

Την ενίσχυση της συνεργασίας και της



ανταλλαγής γνώσεων μεταξύ επαγγελματιών, οργανώσεων και ενδιαφερόμενων μερών στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Την προώθηση αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ ατόμων με εμπειρία ψυχικής υγείας, επαγγελματιών και οικογενειών.

Την αύξηση της ευαισθητοποίησης και κατανόησης γύρω από τα ζητήματα ψυχικής υγείας, με στόχο τη μείωση του στίγματος και την ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης.

Προγραμματισμένες δραστηριότητες

Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων, το έργο περιλαμβάνει τις εξής δράσεις:

Οδηγός Καλών Πρακτικών με συνοδευτικό βίντεο: «Υποστήριξη ενηλίκων με ψυχικές διαταραχές και των οικογενειακών τους φροντιστών στην Ευρώπη», ο οποίος θα παρουσιάσει επιτυχημένες προσεγγίσεις από διάφορες χώρες.

Τριήμερη Εκπαιδευτική Δραστηριότητα (20-22 Φεβρουαρίου 2025) στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Vrapče στην Κροατία, με εκπαιδευτικές επισκέψεις και

διαδραστικά εργαστήρια.

Εκπαιδευτική Δράση στη Στοκχόλμη, Σουηδία (6-7 Ιουνίου 2025), σε συνεργασία με τον οργανισμό EUFAMI, με επίκεντρο την αποτελεσματική συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ επαγγελματιών, φροντιστών και ατόμων με εμπειρία ψυχικής υγείας.

Τέσσερις εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Ψυχικής Υγείας 2026, για την ενημέρωση και κινητοποίηση του κοινού.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Το έργο αναμένεται να επιφέρει:

Καλύτερη κατανόηση και διάδοση καλών πρακτικών για την υποστήριξη ατόμων με ψυχικές διαταραχές και των φροντιστών τους.

Ενίσχυση της συνεργασίας και της ανταλλαγής εμπειριών μέσω εργαστηρίων, επιτόπιων επισκέψεων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.



Βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ επαγγελματιών, φροντιστών και χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Ενδυνάμωση της δημόσιας ευαισθητοποίησης και της συνηγορίας υπέρ της ψυχικής υγείας μέσα από στοχευμένες και δημιουργικές δράσεις.

Είμαστε υπερήφανοι που συμβάλλουμε σε αυτή την ευρωπαϊκή προσπάθεια και που συνεργαζόμαστε με εταίρους που μοιράζονται το ίδιο όραμα: την οικοδόμηση ενός πιο συμπεριληπτικού, ανθρωπίνου και υποστηρικτικού συστήματος ψυχικής υγείας.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για το έργο μέσα από τα κοινωνικά μας δίκτυα:

LinkedIn, X (Twitter)

Επίσκεψη εργασίας επαγγελματιών από το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Saint Martin

Το Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ είχε την τιμή να φιλοξενήσει ένα πρόγραμμα παρακολούθησης εργασίας (job shadowing) για πέντε επαγγελματίες ψυχικής υγείας από το Νοσοκομείο CNP Saint Martin (Dave, Βέλγιο), στην Αθήνα, από τις 5 έως τις 9 Οκτωβρίου 2025.

Η δράση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ (2024-1-BE01-KA121-VET-000200268) και είχε ως στόχο την ανταλλαγή γνώσεων και βέλτιστων πρακτικών στον τομέα της κοινοτικής ψυχικής υγείας.



Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν διάφορες δημόσιες και μη κερδοσκοπικές δομές ψυχικής υγείας στην Αττική, μεταξύ των οποίων:

Τη Μονάδα Γνωστικής Αποκατάστασης Πολυδύναμης Νοσηλευτικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Αττικής, υπό τη διεύθυνση του Δρ. Δημητρίου Κόντη.

Το Κέντρο Ημέρας «Εν-Τέχνη Ψυχή» του οργανισμού ΠΕΨΑΕΕ, που αξιοποιεί την τέχνη ως μέσο ένταξης και ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης.

Το Κέντρο Ημέρας για την Υποστήριξη Εργαζομένων της ΠΕΨΑΕΕ στο Αιγάλεω, το οποίο προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη και ενίσχυση δεξιοτήτων απασχολησιμότητας.

Τον Κοινωνικό Συνεταιρισμό «Εύ Ζην, που προωθεί την εργασιακή και κοινωνική ένταξη ατόμων με ψυχικές δυσκολίες.



Την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, η οποία δραστηριοποιείται στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη και την κοινοτική φροντίδα.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε επίσης πολιτιστικές δραστηριότητες, όπως επισκέψεις στο Μουσείο της Ακρόπολης, τη Εθνική Βιβλιοθήκη και την Εθνική Λυρική Σκηνή, καθώς και συναντήσεις με επαγγελματίες και χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Ιδιαίτερη στιγμή αποτέλεσε η συμμετοχή των Βέλγων επαγγελματιών στην εκδήλωση για την Ευρωπαϊκή Ημέρα Φροντιστή 2025, που διοργάνωσε η ΕΠΙΟΝΗ στο Γραφείο του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα, με θέμα «Αόρατοι Πλέον Όχι: Ας Δούμε και Ας Εκτιμήσουμε τους Μετανάστες Φροντιστές».

Η δράση αυτή ενίσχυσε τους δεσμούς μεταξύ Ελλήνων και Βέλγων επαγγελματιών ψυχικής υγείας και επιβεβαίωσε τη σημασία της ευρωπαϊκής συνεργασίας, της συνεχούς επιμόρφωσης και της ανταλλαγής εμπειριών, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και τη στήριξη των φροντιστών.



Επιτυχής Ολοκλήρωση της Τελικής Εκδήλωσης του Erasmus+ EUF: Ενδυναμώνοντας τις Οικογένειες

Η τελική εκδήλωση του προγράμματος Erasmus+ EUF – Engaging and Empowering EU Families πραγματοποιήθηκε με επιτυχία την Παρασκευή, 7 Μαρτίου 2025, στο Σωματείο Ερμής, με τη συμμετοχή ειδικών, εταίρων του έργου και ενδιαφερομένων από τον χώρο της οικογενειακής υποστήριξης και της ψυχικής υγείας.

Η εκδήλωση, που διοργανώθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, αποτέλεσε έναν χώρο ουσιαστικού διαλόγου και ανταλλαγής γνώσεων, παρουσιάζοντας καινοτόμες μεθοδολογίες για την ενδυνάμωση των οικογενειών.

Κύρια σημεία της εκδήλωσης

Η Δύναμη της Διήγησης: Οι ομιλητές ανέδειξαν τον ρόλο της αφήγησης στην ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας και της οικογενειακής σύνδεσης.

Ψηφιακή Ενδυνάμωση: Παρουσιάστηκε ο οδηγός EUF, ένα πολύτιμο εργαλείο για οικογένειες που επιθυμούν να αξιοποιήσουν την τεχνολογία προς όφελός τους.

Διαδραστική Εμπλοκή Οικογενειών: Το EUF Card Game ενθουσίασε τους συμμετέχοντες, αποδεικνύοντας πως η εκπαίδευση και η διασκέδαση μπορούν να συνδυαστούν αποτελεσματικά.



Συμμετέχοντες και συμπεράσματα

Η εκδήλωση φιλοξένησε ομιλίες από ειδικούς επιστήμονες και εταίρους του έργου, προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις για τα αποτελέσματα και τις πρακτικές εφαρμογές των εργαλείων που αναπτύχθηκαν. Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν εμπειρίες και να εξετάσουν τρόπους αξιοποίησης των εργαλείων στην πράξη.

Η θερμή ανταπόκριση και το ενδιαφέρον του κοινού επιβεβαίωσαν τη σημασία της πρωτοβουλίας EUF στην ενίσχυση της οικογενειακής δυναμικής και της ψυχικής υγείας.

Το πρόγραμμα Erasmus+ EUF χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA).

«Φροντίζοντας το φροντιστή» – Μια δραματοθεραπευτική ομάδα για ανθρώπους που προσφέρουν-

Μέσα στην καθημερινότητα της φροντίδας, συχνά ξεχνάμε τη δική μας φωνή.

Σ' αυτόν τον κύκλο συναντήσεων, θα δημιουργήσουμε μαζί έναν χώρο έκφρασης, όπου η φροντίδα για τον άλλον θα συναντήσει τη φροντίδα για τον εαυτό. Μέσα από εικόνες, ρόλους, σύμβολα και παιχνίδι, η δραματοθεραπεία μάς καλεί να ανακαλύψουμε ξανά το κομμάτι εκείνο που αναπνέει, ξεκουράζεται και φροντίζει.

Η ομάδα αυτή απευθύνεται σε όσους έχουν αναλάβει ρόλο φροντιστή – γονείς, συγγενείς, επαγγελματίες ή ανθρώπους που στηρίζουν άλλους – και επιθυμούν να αγγίξουν τις δικές τους ανάγκες μέσα από τη δημιουργικότητα.

Χώρος: Αλκαμένους 8, Κέντρο ημέρας Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. “Στο κέντρο της πόλης”

Διάρκεια: 20 συναντήσεις των 90' (κάθε Τρίτη 16:30)

Συμμετοχή: χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση

Πληροφορίες & δήλωση συμμετοχής: andrianaxenaki1@gmail.com / 6942943317

Θα προηγηθεί ατομική συνάντηση γνωριμίας.

Συντονισμός: Ξενάκη Ανδριάννα, Ψυχολόγος και εκπαιδευόμενη Δραματοθεραπεύτρια

«Ένας χώρος για να θυμηθούμε ότι κι εμείς χρειαζόμαστε φροντίδα.»

Μια δραματοθεραπευτική ομάδα για ανθρώπους που προσφέρουν

Μέσα στην καθημερινότητα της φροντίδας, συχνά ξεχνάμε τη δική μας φωνή.
Σ' αυτόν τον κύκλο συναντήσεων, θα δημιουργήσουμε μαζί έναν χώρο έκφρασης,
όπου η φροντίδα για τον άλλον θα συναντήσει τη φροντίδα για τον εαυτό.

Μέσα από εικόνες, ρόλους, σύμβολα και παιχνίδι,
η δραματοθεραπεία μάς καλεί να ανακαλύψουμε ξανά
το κομμάτι εκείνο που αναπνέει, ξεκουράζεται και φροντίζει.

Θερινή Κατασκήνωση για μέλη της ΕΠΙΟΝΗ

Ο Δήμος Αθηναίων αναδεικνύεται και φέτος σε σταθερό και πολύτιμο σύμμαχο των σωματείων και ιδρυμάτων, ανανεώνοντας μια αξιέπαινη πρωτοβουλία που αποτελεί πρότυπο αληθινής φροντίδας και υποστήριξης προς τα μέλη της τοπικής κοινότητας.

Η δράση αφορά τη δωρεάν φιλοξενία μελών μη κερδοσκοπικών σωματείων στην κατασκήνωση του Δήμου Αθηναίων στον Άγιο Ανδρέα Αττικής, από τις 29 Αυγούστου έως τις 18 Σεπτεμβρίου 2025. Μέσα από αυτή την πρωτοβουλία, άτομα με αναπηρία και οικογενειακοί φροντιστές έχουν την ευκαιρία να απολαύσουν χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση μια περίοδο ξεκούρασης, ψυχαγωγίας και δημιουργικής απασχόλησης. Η κατασκήνωση του Δήμου Αθηναίων βρίσκεται στον Άγιο Ανδρέα Αττικής, περίπου 30 χλμ. από το κέντρο της Αθήνας, σε μια πευκόφυτη έκταση 180 στρεμμάτων όπου συνδυάζεται το βουνό με τη θάλασσα. Πρόκειται για μια από τις καλύτερες κατασκηνώσεις των Βαλκανίων

όσον αφορά τόσο στην άνετη διαβίωση, καθώς είναι άρτια εξοπλισμένη με αθλητικές εγκαταστάσεις και υλικοτεχνική υποδομή σύμφωνα με τα σύγχρονα ευρωπαϊκά πρότυπα, όσο και στην ασφάλεια των κατασκηνωτών.

Ο Δήμος Αθηναίων καλύπτει εξ ολοκλήρου το κόστος διαμονής, διατροφής και ψυχαγωγίας, επιβεβαιώνοντας την έμπρακτη δέσμευσή του για την υποστήριξη των τοπικών κοινοτήτων και την προώθηση της εκπαίδευσης, του πολιτισμού και της κοινωνικής συνοχής.

Τα μέλη του σωματείου μας σε συνεργασία με το σωματείο Κίνηση Αδελφών Ατόμων με προβλήματα Ψυχικής Υγείας θα ζήσουν, για ακόμη μία χρονιά, μια μοναδική εμπειρία. Εκτός από στιγμές χαλάρωσης στις άρτια οργανωμένες εγκαταστάσεις, θα έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε πολιτιστικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες στη φύση, που καλλιεργούν το ομαδικό πνεύμα και ενισχύουν την προσωπική τους ανάπτυξη.



Δωρεάν βραχεία ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη και ενδυνάμωση σε φροντιστές

Το κέντρο ημέρας της ΠΕΨΑΕΕ παρέχει ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη σε άτομα που το έχουν ανάγκη, με έμφαση σε όσους επιβαρύνθηκαν τα τελευταία χρόνια (αλλαγές στη ζωή τους, απώλειες, δυσκολίες, άγχος, χρόνια προβλήματα στο οικογενειακό περιβάλλον, ευαλωτότητα).

Υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν, στο χώρο του κέντρου ημέρας (Αθήνα, περιοχή Σταθμός Λαρίσης) ενώ υπάρχει και η δυνατότητα για εξ'αποστάσεως υποστήριξη (διαδικτυακά/τηλεφωνικά). Τηλέφωνα επικοινωνίας 2108257112-14 και 6980754928, οι κυρίες Φραγκου και Τασιοβασιλη δέχονται αιτήματα.

Διαδικτυακή Ομάδα Υποστήριξης Φροντιστών

Την πρώτη Πέμπτη κάθε μήνα | 17:00 – 18:00 | Μέσω Zoom

Επόμενη συνάντηση: Πέμπτη 3 Απριλίου 2025

Είστε φροντιστής και αναζητάτε έναν ασφαλή χώρο για να μοιραστείτε εμπειρίες, να λάβετε υποστήριξη και να ανταλλάξετε χρήσιμες συμβουλές;

Σας προσκαλούμε στη Διαδικτυακή Ομάδα Υποστήριξης Φροντιστών, όπου μπορείτε να συζητήσετε, να συνδεθείτε με

άλλους φροντιστές και να βρείτε πρακτικές λύσεις στις καθημερινές προκλήσεις της φροντίδας.

Γνωριμία | Συζήτηση | Συμβουλές

Μαζί μπορούμε να κάνουμε τη φροντίδα πιο εύκολη και υποστηρικτική!

Δήλωση Συμμετοχής:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJ5bTAfm5fhnpHWaKU0Ewih9SzKn_oHwxW5-Rnt9f3BCJJeww/viewform?usp=header



Παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Πλατφόρμα	Ακόλουθοι 2025	Ακόλουθοι 2024	Αύξηση	Αύξηση %	Σύγκριση με ΜΚΟ στην Ελλάδα
Facebook	6.053	5.100	+953	+18,7%	Πάνω από τον μέσο όρο μικρομεσαίων ΜΚΟ
LinkedIn	3.246	2.815	+431	+15,3%	Ισχυρή παρουσία, υψηλή για ΜΚΟ
X (Twitter)	1.136	1.145	-9	-0,8%	Σταθερή / ελαφρώς κάτω από μέσο όρο
Instagram	3.741	3.141	+600	+19,1%	Πολύ καλή απόδοση για κοινωνικό οργανισμό
YouTube	238	193	+45	+23,3%	Αναπτυσσόμενο, πάνω από τον μέσο όρο

Ψηφιακή Παρουσία (2024–2025)

Κατά τη διάρκεια του 2025, η ψηφιακή παρουσία της ΕΠΙΟΝΗ συνέχισε να ενισχύεται σταθερά, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική ανάπτυξη της κοινότητάς μας και την αυξανόμενη απήχηση του έργου μας στο ευρύτερο κοινό. Σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό ψηφιακό περιβάλλον για τις ΜΚΟ στην Ελλάδα, η ΕΠΙΟΝΗ κατέγραψε ουσιαστική αύξηση ακολούθων στις περισσότερες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.

Το Facebook παρέμεινε το βασικό μας κανάλι επικοινωνίας με την κοινότητα των φροντιστών, παρουσιάζοντας αύξηση σχεδόν 19%, γεγονός που καταδεικνύει τη συνεχή εμπιστοσύνη του κοινού στο ενημερωτικό και υποστηρικτικό περιεχόμενο που παράγουμε. Παράλληλα, το Instagram σημείωσε αντίστοιχα ισχυρή ανάπτυξη, επιβεβαιώνοντας ότι το οπτικό και ανθρώπινο περιεχόμενο (εκδηλώσεις, βιωματικές δράσεις, ιστορίες φροντιστών) αποτελεί βασικό μοχλό διάχυσης του κοινωνικού μας αποτυπώματος.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η ενίσχυση της παρουσίας μας στο LinkedIn, με αύξηση άνω του 15%. Η εξέλιξη αυτή αντανakλά την ενδυνάμωση της θεσμικής μας εικόνας και τη σταδιακή καθιέρωση της ΕΠΙΟΝΗ ως αξιόπιστου συνομιλητή σε ευρωπαϊκά έργα, συνεργασίες και πολιτικές ψυχικής υγείας και φροντίδας.

Το YouTube, αν και μικρότερο σε απόλυτους αριθμούς, παρουσίασε τη μεγαλύτερη ποσοστιαία αύξηση, υποδεικνύοντας τις δυνατότητες περαιτέρω αξιοποίησης του οπτικοακουστικού υλικού (συνεντεύξεις, ημερίδες, εκπαιδευτικό περιεχόμενο). Αντίθετα, το X (Twitter) διατήρησε μια σχετική στασιμότητα, τάση που παρατηρείται γενικότερα στον χώρο των κοινωνικών οργανώσεων, χωρίς ωστόσο να μειώνεται η αξία του ως εργαλείο θεσμικής ενημέρωσης.

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά για την συνεργασία:

1) Τα μέλη, τα μέλη της επιστημονικής επιτροπής, τους φίλους, τους εθελοντές και τους φοιτητές από την Ελλάδα και το εξωτερικό που κάνουν την πρακτική τους άσκηση.

2) Το Υπουργείο Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας, το Υπουργείο Υγείας, το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ), την Περιφέρεια Αττικής, τον Δήμο Αθηναίων και τον Δήμο Αίγινας.

3) Το Ίδρυμα Μποδοσάκη και την ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ.



3) Τις εταιρείες BIANEΞ, Boehringer Ingelheim, Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού, Pfizer και την Φαρμασέρβ-Λίλλυ



4) Τους συνεργαζόμενους φορείς: Alzheimer Hellas, Ομοσπονδία Φορέων Ψυχικής Υγείας «Αργώ», Eurocarers, EUFAMI, Mental Health Europe, Ένωση Καρδιοπαθών Αξιωματικών Πολεμικού Ναυτικού, Λιμενικού Σώματος & Φίλων, Καρδιά του παιδιού, ΠΕΨΑΕΕ, ΕΔΡΑ, ΕΚΨΨΥ Π. Σακελαρόπουλος, Νεφρολογικό Κέντρο Σαρωνικού, Ένωση Ασθενών Ελλάδας, Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρία, Πανελλήνια Ομοσπονδία Ατόμων με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, ΕΨΕΠ, Obrela, Εταιρεία Προληπτικής Ψυχιατρικής, European Association of Professors Emeriti, Σωματείο Ερμής, ENIEA, Metropolitan College, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, 50+ Ελλάς, European Federation of Neurological Associations (EFNA).

5) Τους χορηγούς επικοινωνίας: www.psychologynow.gr, <https://www.iatronet.gr/> <http://www.healthdaily.gr/>

www.epioni.gr

Ελληνικό Δίκτυο Φροντιστών ΕΠΙΟΝΗ

Βίκτωρος Ουγκώ 15, Αθήνα, Τ.Κ. 104-37

Τηλ. +30 211 850 7085, +30 6946 00 35 22 (WhatsApp)

Fax .: +30 210 440 6003

info@epioni.gr

<https://www.facebook.com/epioni>

https://twitter.com/epioni_ngo

https://www.instagram.com/greek_carers_network/

<https://www.linkedin.com/company/epioni>

<https://www.youtube.com/GreekCarersNetworkEPIONI>