

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΗ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ | ΤΕΥΧΟΣ 3^ο • ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ
SOCIETY FOR THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN EPIRUS

ΓΡΑΦΕΙΑ: ΘΩΜΑ ΠΑΣΧΙΔΗ 54, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ - 45445 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ: 26510 33532 • FAX: 26510 33852 • e-mail: epropsi@otenet.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ "ΣΚΥΤΑΛΗ"

Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 38 - 45444 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΤΗΛ: 26510 71818 • e-mail: info@skitali.gr



Αγαπητοί μας αναγνώστες,

Σας καλωσορίζουμε στο τρίτο τεύχος της **Περιπλάνησης**, και σας προσκαλούμε να διαβάσετε τις σκέψεις μας μέσα από την ποίηση και τα κείμενα, να μάθετε για την χοροθεραπεία, να δείτε την τέχνη της ζωγραφικής μέσα από την οπτική των μελών του Κέντρου Ημέρας «Σκυτάλη», να μοιραστείτε την εμπειρία μας από τη συμμετοχή μας στην Ημερίδα που διοργάνωσε η Ψυχιατρική Κλινική του ΠΓΝΙ για να γιορτάσει την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, να ενημερωθείτε τόσο για το Σπήλαιο του Περάματος Ιωαννίνων, για τις εναλλακτικές μορφές άθλησης, όσο και για την αρχαία τραγωδία «Προμηθέα Δεσμώτη» του Αισχύλου, αλλά και για τις δομές των προσφύγων στην πόλη των Ιωαννίνων.

Γενικότερα, ευελπιστούμε στην καλύτερη ενημέρωση, στην εξάλειψη του στίγματος, στην ευαισθητοποίηση των πολιτών, καθώς και στη διεύρυνση των γνώσεων σε θέματα που αφορούν την ψυχική υγεία.

Η Εταιρεία Προαγωγής Ψυχικής Υγείας Ηπείρου (Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.) λειτουργεί από το 1991, έχοντας αναλάβει την εκτέλεση ειδικών προγραμμάτων που χρηματοδοτούνται από το Υπουργείο Υγείας και τις Ευρωπαϊκές Κοινότητες. Η Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η. λειτουργεί τις παρακάτω Μονάδες Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης και Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας στην περιοχή του Τομέα Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων– Θεσπρωτίας:

- Ξενώνας «ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ»,
- Ξενώνας «ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ»
- Οικοτροφείο «ΑΣΤΕΡΙΣΜΟΣ»
- ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ
- ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ «ΣΚΥΤΑΛΗ»
- Προστατευόμενο Διαμέρισμα Α
- Προστατευόμενο Διαμέρισμα Β

Ευχαριστούμε κάθε υποστηρικτή και φίλο, καθώς και τα ίδια τα μέλη που συμμετέχουν ενεργά στην υλοποίηση αυτής της προσπάθειας.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.

Καπράντζιου Αδαμαντία – Πρόεδρος

Περιτογιάννης Βάιος - Αντιπρόεδρος

Νίνου Αγγελική - Γενικός Γραμματέας

Νούση Πελαγία – Ταμίας

Μπάη Μαρίνα – Ειδικό Μέλος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- | | |
|----------------|--|
| Σελ. 2 | Συντακτική Ομάδα & Διοικητικό Συμβούλιο της Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η. |
| Σελ. 3 | Δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης της ΕΠΡΟΨΥΗ |
| Σελ. 4 | Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» |
| Σελ. 5 | Κινητή Μονάδα Ιωαννίνων - Θεσπρωτίας |
| Σελ. 6 | Η εμπειρία μας από τη συμμετοχή των μελών Κέντρου Ημέρας στην Ημερίδα που διοργάνωσε το Τμήμα Ψυχιατρικής του ΠΓΝΙ για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας |
| Σελ. 7 | Κίνηση, έκφραση και θεραπεία |
| Σελ. 10 | Ζωγραφική και Ψυχική Υγεία |
| Σελ. 11 | Ψυχολογική ισορροπία |
| Σελ. 12 | Δημιουργίες των μελών του Κέντρου Ημέρας «Σκυτάλη» |
| Σελ. 13 | Αισχύλου - Προμηθέας Δεσμώτης |
| Σελ. 14 | Εναλλακτικές Μορφές Άθλησης |
| Σελ. 14 | Σπήλαιο Περάματος Ιωαννίνων |
| Σελ. 15 | Δομές φιλοξενίας αιτούντων άσυλο στην Ήπειρο |
| Σελ. 16 | Άλλες Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Ηπείρου |

Το τεύχος αυτό αφιερώνεται στη μνήμη της Βασιλικής

ΔΟΜΕΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ



ΞΕΝΩΝΑΣ «ΣΤΑ ΓΙΑΝΝΕΝΑ»
Π. ΜΕΛΑ 10, Ιωάννινα



ΞΕΝΩΝΑΣ «ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ»
Θ. ΠΑΣΧΙΔΗ 78



ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ «ΑΣΤΕΡΙΣΜΟΣ»
Μάρκου Βαμβακάρη 15
Κάτω Νεοχωρόπουλο, Ιωάννινα



Το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» βρίσκεται στην Γ. Παπανδρέου 38 και λειτουργεί από τον Ιανουάριο του 2008. Είναι μια ανοιχτή κοινοτική μονάδα ψυχικής υγείας, που απευθύνεται σε ενήλικους κατοίκους του Νομού Ιωαννίνων και στις οικογένειες τους. Συγκεκριμένα, στόχος της λειτουργίας του είναι η παραμονή στην Κοινότητα των ατόμων που ωφελούνται των υπηρεσιών του, η πρόληψη των υποτροπών,

η αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης και περιθωριοποίησης, η προάσπιση των δικαιωμάτων όσων λαμβάνουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας, η υποστήριξη για εργασιακή επανένταξη και η ευαισθητοποίηση της κοινότητας για την καταπολέμηση του στίγματος. Η διεπιστημονική ομάδα του Κ.Η. συντονίζεται από την Επιστημονικά Υπεύθυνο και περιλαμβάνει έμπειρους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα, Ψυχολόγο, Κοινωνικό λειτουργό, Εργοθεραπευτή, Νοσηλεύτρια, Διοικητική υπάλληλο, Γυμνάστρια, Επισκέπτη υγείας Υπάλληλο γενικών καθηκόντων καθώς και εξωτερικούς συνεργάτες, οι οποίοι συνεργάζονται για να υποστηρίξουν ολιστικά ένα μεγάλο εύρος αναγκών. Το θεραπευτικό πρόγραμμα του Κ.Η. επιδιώκεται μέσω της ενεργοποίησης κατάλληλων παρεμβάσεων σε ατομικό και σε ομαδικό επίπεδο, όπως:

- Ψυχολογική υποστήριξη
- Συμβουλευτική υποστήριξη
- Εργοθεραπεία
- Κοινωνικο-θεραπευτικές ομάδες
- Βελτίωση Φυσικής Κατάστασης
- Ψυχαγωγικές δραστηριότητες
- Ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη των οικογενειών
- Κατ' οίκον επίσκεψη
- Μεταθεραπευτική Παρακολούθηση (follow up).
- Δράσεις παρέμβασης στην Κοινότητα

Παράλληλα με το Κέντρο Ημέρας λειτουργεί και η **Κοινωνική Λέσχη «Σταθμός»**, η οποία στοχεύει στη δημιουργική απασχόληση και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των μελών της, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη ενδιαφερόντων, με σκοπό την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων.



Κέντρο Ημέρας
«Σκυτάλη»

ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

Στόχοι της Κινητής Μονάδας:

III Η παροχή ολοκληρωμένης
ψυχολογικής και ψυχιατρικής βοήθειας.

¶ Η έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση τόσο κατά την έναρξη της νόσου όσο και για την πρόληψη της υποτροπής.

Η βοήθεια και στήριξη του ασθενούς για την αντιμετώπιση των πρακτικών του αναγκών και προβλημάτων, με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η παροχή συμβουλευτικής και υποστηρικτικής βοήθειας στην οικογένεια, με στόχο την καλύτερη επικοινωνία και τη μείωση του άγχους της οικογένειας και του ίδιου του ασθενούς.

Η παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας μέσω της συνεργασίας με τους ιατρούς της ΠΦΥ και τους άλλους επαγγελματίες υγείας.

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας μέσω προγραμμάτων αγωγής κοινότητας με στόχο της ευαισθητοποίησης της κοινότητας σε θέματα ψυχικής υγείας και την καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος



**ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΘΕΣΠΡΟΤΙΑΣ**

Τηλ. έδρας ΚΜΨΥ Ι-Θ : **2651033532**
Email : info@mpuioa.gr
Website : www.mpuioa.gr



**ΚΙΝΗΤΗ ΜΟΝΑΔΑ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΘΕΣΠΡΟΤΙΑΣ**

Τηλέφωνα Κέντρων Υγείας
Νομού Ιωαννίνων:

Κέντρο Υγείας Βουτσάρá
26580-31211
Κέντρο Υγείας Δελβινακίου
26570-22222
Κέντρο Υγείας Δερβιζιάνων
26540-31555
Κέντρο Υγείας Κόνιτσας
26550-23111
Κέντρο Υγείας Μετσόβου
26560-41111
Κέντρο Υγείας Πραμάντων
26590-61206

Τηλέφωνα Κέντρων Υγείας
Νομού Θεσπρωτίας:

Κέντρο Υγείας Μαργαριτίου
26650-94211
Κέντρο Υγείας Παραμυθιάς
26660-22124



Οι υπηρεσίες της κινητής Μονάδας
παρέχονται ΔΩΡΕΑΝ



ΜΕ ΤΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

SOCIETY FOR THE PROMOTION
OF MENTAL HEALTH IN EPIRUS

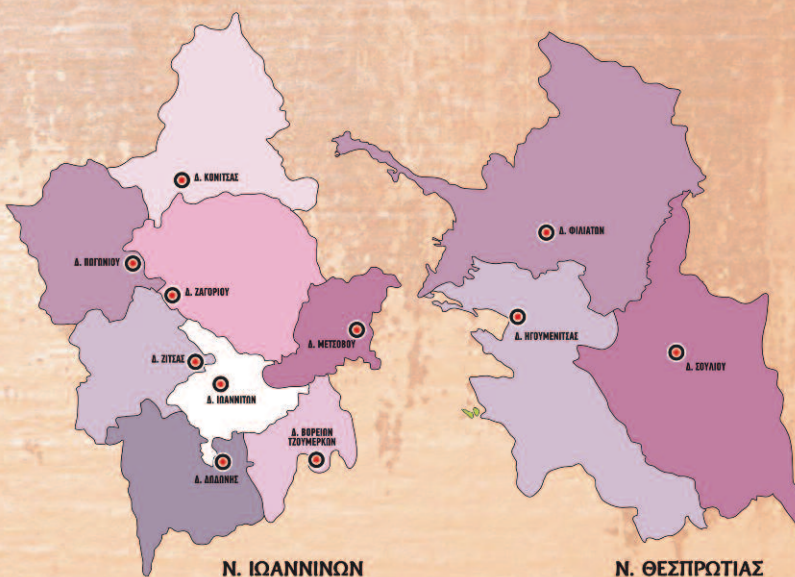
...λίγα λόγια για τη Μονάδα

Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας

Η Πολυκλαδική Ομάδα αποτελείται από:

- III ψυχίατρο (1)
- III ψυχολόγους (2)
- III κοινωνικούς λειτουργούς (2)
- III επισκέπτες υγείας (2)
- III νοσηλεύτριες (2)
- III οδηγούς (2)
- III διοικητικό (1)

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε 2 κλιμάκια και επισκέπτονται σε εβδομαδιαία βάση τα Κέντρα Υγείας των νομών Ιωαννίνων και Θεσπρωτίας, με δυνατότητα παρακολούθησης των ενδιαφερομένων στα Κέντρα Υγείας, στα κατά τόπους Περιφερειακά Ιατρεία, αλλά και κατ' οίκον όταν κρίνεται αναγκαίο.



N. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

N. ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

ПРОГРАММА

ΕΠΙΣΚΕΨΕΩΝ

Κλιμάκιο Α

Κλιμάκιο Β

ΔΕΥΤΕΡΑ	Κέντρο Υγείας ΚΟΝΙΤΣΑΣ	Κέντρο Υγείας ΔΕΛΒΙΝΑΚΙΟΥ
ΤΡΙΤΗ	Κέντρο Υγείας ΒΟΥΤΣΑΡΑ	Κέντρο Υγείας ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	Κέντρο Υγείας ΠΡΑΜΑΝΤΩΝ	Κέντρο Υγείας ΜΕΤΣΟΒΟΥ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Κέντρο Υγείας ΠΑΡΑΜΥΘΙΑΣ	Κέντρο Υγείας ΜΑΡΓΑΡΙΤΙΟΥ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ

SOCIETY FOR THE PROMOTION
OF MENTAL HEALTH IN EPIRUS

THA. 2651033532 FAX 26510 33852
e-mail: epropsi@otenet.gr
website: www.epropsi.gr

*Την Πέμπτη πραγματοποιείται συνάντηση στην έδρα της μονάδας για εποπτεία του κλινικού έργου.

Η εμπειρία μας από τη συμμετοχή των μελών του Κέντρου Ημέρας στην Ημερίδα που διοργάνωσε το Τμήμα Ψυχιατρικής του ΠΓΝΙ για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας



Ήταν 9 Οκτωβρίου 2019 που συμμετείχαμε στην Ημερίδα για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας από το τμήμα Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, με θέμα: «Ψυχιατρική Περίθαλψη: Καταπολεμώντας την Απομόνωση και τον Κατακερματισμό, στην Ψύχωση, στην Επιλόχεια Κατάθλιψη, στις Δομές Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας». Βρισκόμασταν σ'ένα καμαρίνη στην αίθουσα «Δημ. Χατζή» στα Παλαιά Σφαγεία.Θα λέγαμε ένα παραμύθι με συντονίστρια την κα Μαχαίρα Μαρία και τον κ.Καρασταμάτη Αντώνη που συνόδευε με την κιθάρα. Είχαμε αγωνία, ανεβήκαμε στη σκηνή και η κα Μαρία ξεκίνησε το αφηγηματικό παραμύθι. Το παραμύθι αναφερόταν σ'ένα παιδί που κρέμασε το κουδουνάκι του στο κλαδί ενός δέντρου. Έπειτα πήγε να το ξεκρεμάσει, αλλά δεν το έφτανε. Παρακάλεσε το τσεκούρι να κόψει το δέντρο για να ξεκρεμάσει το κουδουνάκι, αλλά το τσεκούρι δικαιολογήθηκε ότι είχε δουλειά και δε δέχθηκε. Κάλεσε τη φωτιά να κάψει το τσεκούρι, που με τη σειρά της δε δέχθηκε. Ζήτησε βοήθεια απ'το ποτάμι να σβήσει τη φωτιά, απ'το μοσχάρι να πει το ποτάμι που επίσης δε

δέχθηκε, απ'το ποντίκι να μπει στο αυτί του μοσχარიού, ώσπου ζήτησε από τη γάτα να φάει το ποντίκι και εκεί άλλαξαν όλα. Η γάτα άρχισε να κυνηγάει το ποντίκι, το ποντίκι μπήκε στο αυτί του μοσχარიού, το μοσχάρι ήπιε το ποτάμι, το ποτάμι έσβησε τη φωτιά, η φωτιά έκαψε το τσεκούρι, το δέντρο φοβήθηκε και λύγησε τα κλαδιά του και το αγόρι πήρε το κουδουνάκι του. Και εδώ τελειώνει το παραμύθι. Το νόημα του παραμυθιού ήταν να μας πει για ένα είδος συνεργασίας που δεν επιτυγχάνεται αρχικά, αλλά την τελευταία στιγμή όλοι συννενοούνται και δημιουργείται ένα είδος εμπιστοσύνης και αλληλεγγύης που στον καιρό μας επιβάλλεται για να πάμε μπροστά. Όταν τελείωσε το παραμύθι μας χειροκρότησαν όλοι και η παράστασή μας τελείωσε με ένα δημοτικό χορό. Κλείνοντας, θα θέλαμε ευχαριστήσουμε τον κ.Καθηγητή Ψυχιατρικής, Υφαντή Θωμά, για την τιμή που μας έκανε με την πρόκλησή του να συμμετάσχουμε στην Ημερίδα που διοργάνωσε για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας.

Γιώργος Νικολάου

Η Χοροθεραπεία ανήκει στον ευρύτερο τομέα των Δημιουργικών Θεραπειών μέσω Τέχνης (Creative-ArtTherapies) όπως η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία και η εικαστική θεραπεία. Γεννήθηκε στις μεγάλες Ψυχιατρικές Μονάδες των ΗΠΑ και της Ευρώπης, μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Η πρωτοποριακή δουλειά διαφόρων ανθρώπων όπως οι



Marian Chace, Mary Whitehouse, Janet Alder, Irmgard Bartenieff, Judith Kestenberg, Rudolf Laban κ.ά. έπαιξαν καταλυτικό ρόλο στην εγκαθίδρυση και την εξέλιξη του επαγγέλματος της Χοροθεραπείας, όσον αφορά τη θεωρία, την πράξη αλλά και την έρευνα. Η Χοροθεραπεία ή Χοροκινητική θεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί την κίνηση και το χορό για να προωθήσει τη γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική και σωματική ολοκλήρωση του ατόμου. Σύμφωνα με την M. Reca, η ισορροπία μεταξύ της τέχνης και της επιστήμης κάνουν τη Χοροκινητική θεραπεία μια τόσο ξεχωριστή αλλά ταυτόχρονα και επιτυχημένη μορφή ψυχοθεραπείας.

Η Χοροθεραπεία στην Ελλάδα

Το 1993 ιδρύθηκε η Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδας, μέλος της αντίστοιχης Αμερικανικής Ένωσης Χοροθεραπευτών και ιδρυτικό μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Χοροθεραπείας. Η Χοροθεραπεία εφαρμόζεται στην Ελλάδα από το 1980 και μετά, με θετικά αποτελέσματα, σε Ψυχιατρικά Ιδρύματα, Μονάδες Απεξάρτησης και Επανένταξης Χρηστών Ουσιών, στην Ειδική Αγωγή, σε Ιδρύματα για Άτομα με Σωματικές ή Νοητικές Αναπηρίες, Ειδικές Ιατρικές Μονάδες, Γηροκομεία, Σωφρονιστικά Ιδρύματα κ.α.

Βασικές αρχές της Χοροθεραπείας

- Σώμα και νους αλληλεπιδρούν. Έτσι, μια σημαντική αλλαγή στο κινητικό επίπεδο μπορεί να επηρεάσει το νοητικό ή το συναισθηματικό επίπεδο του ατόμου και αντίστροφα.
- Η κίνηση αντικατοπτρίζει την προσωπικότητα του ατόμου.
- Η μη λεκτική επικοινωνία /αλληλεπίδραση στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης επιτρέπει στον θεραπευόμενο να πειραματιστεί και να ανακαλύψει νέους τρόπους ύπαρξης/συμπεριφοράς.
- Η θεραπευτική σχέση μέσω της κίνησης είναι ο κύριος θεραπευτικός παράγων.

Βασική αρχή της προσέγγισής μας

Ο/ Η Χοροθεραπεύτρια δεν διδάσκει μια συγκεκριμένη κινησιολογία, δεν κριτικάρει: Στο πλαίσιο της Χοροθεραπείας δεν υπάρχει σωστή και λάθος κίνηση, αλλά **διαφορετικοί τρόποι αντίληψης και έκφρασης των ιδεών, των συναισθημάτων και των εμπειριών**, οι οποίοι είναι όλοι αποδεκτοί.

Τί κάνουμε σε μια συνεδρία Χοροθεραπείας;

Οι συνεδρίες Χοροθεραπείας έχουν συνήθως την παρακάτω μορφή:

- Ζέσταμα
- Εκτόνωση
- Θέμα
- Επικέντρωση
- Κλείσιμο

Στις πρώτες φάσεις της συνεδρίας, η Χοροθεραπεύτρια συμμετέχει ενεργά και προτείνει κινητικές εμπειρίες που στοχεύουν στην ενεργοποίηση του σώματος, τη συγκέντρωση της προσοχής στο εδώ και τώρα και τη δημιουργία της κατάλληλης συνθήκης για την ψυχολογική διαθεσιμότητα του ατόμου ή της ομάδας. Στη συνέχεια, ανάλογα πάντα με τις συγκεκριμένες ανάγκες και δυνατότητες, υποστηρίζει τους θεραπευόμενους να πειραματιστούν, να εκφραστούν και να εξελίσουν την προσωπική τους κίνηση. Προτείνει σχήματα όπως η ατομική εξερεύνηση και οι δυάδες ή ο κύκλος και η αλληλεπίδραση μικρών ομάδων που τροφοδοτούν το συναίσθημα του ανήκειν και προωθούν την προσαρμογή. Οι θεραπευόμενοι, τέλος, προσκαλούνται να περιγράψουν την κίνηση και την εμπειρία τους. Η πληροφορία που αξιοποιείται θεραπευτικά δεν είναι η κίνηση ή η εικόνα ή η σκέψη, αλλά, η κίνηση σε συνάρτηση με την εικόνα, τη σκέψη και το συναίσθημα που τη συνοδεύει.

Μέθοδοι και οφέλη της Χοροθεραπείας

Η Χοροθεραπεία από τα μέσα του 20ου αιώνα, συμβαδίζει με την εξέλιξη των ψυχαναλυτικών θεωριών και ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, αλλά και την εξέλιξη του σύγχρονου χορού, που πλέον αποζητά τον αυθορμητισμό, την αυθεντικότητα και την υποκειμενική έκφραση. Η θεωρητική βάση της Χοροθεραπείας αντλείται από:

- τον χορό
- την ψυχολογία
- την νευροψυχολογία
- την ψυχιατρική
- την δυναμική των ομάδων
- την ανάλυση της κίνησης.

Στα οφέλη της Χοροθεραπείας συμπεριλαμβάνονται η βελτίωση:

- της αισθητηριακής απαρτίωσης
- της εικόνας σώματος
- της αυτοεκτίμησης
- των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Θεραπευτικοί στόχοι

- Ανάπτυξη **αυτοσυνείδησης** και **αυτοεκτίμησης**.
- **Καλλιέργεια συνδέσεων** ανάμεσα στη σκέψη, το συναίσθημα και τη δράση.
- Έκφραση / επεξεργασία προσωπικών συναισθημάτων και σκέψεων.
- Οικειοποίηση **νέων τρόπων** επικοινωνίας.
- Σωματική, γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική απαρτίωση.

Χοροθεραπεία και Ψυχική Υγεία

Σύμφωνα με έρευνες η Χοροθεραπεία έχει θετικά αποτελέσματα σε ψυχικές ασθένειες όπως η κατάθλιψη (Heimbeck & Hölter, 2011; Koch, 2007), η αγχώδης διαταραχή (Bräuninger, 2000), η ψύχωση (Margaritietal., 2012) και η σχιζοφρένεια (Röhrich, 2006). Έχει αποδειχθεί ότι συμβάλει σημαντικά στη μείωση των συμπτωμάτων της ασθένειας, στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, της εικόνας σώματος, της γνωστικής λειτουργίας, της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, καθώς και της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας του ατόμου. Σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και αποδοχής μέσω της κίνησης, του χορού και των συμβολικών κινήσεων οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να συνδεθούν και να επικοινωνήσουν τις εμπειρίες τους με τα υπόλοιπα μέλη, κάτι που έχει ιδιαίτερη σημασία στην ψυχιατρική (Maria, Chaiklin, & Lohn, 1993). Στόχος του/ της χοροθεραπεύτριας είναι κατ' αρχήν η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος μέσα στο οποίο τα άτομα θα έχουν τη δυνατότητα να νοιώσουν ότι έγιναν αντιληπτά και κατανοητά και να εκφράσουν – με όποιο τρόπο διαθέτουν - τις σκέψεις, τα συναισθήματα και την κατάστασή τους. Στη συνέχεια, και μέσα σε μια ατμόσφαιρα η οποία στοχεύει να είναι δημιουργική και ευχάριστη θα εργαστεί για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων. Ξεκινάει από εκεί που βρίσκεται και όχι από εκεί που «θα έπρεπε» να είναι ο θεραπευόμενος. Η παρατήρηση, ο συντονισμός, το καθρέφτισμα, η αναζήτηση της οργανικότητας στην κίνηση, είναι κάποιες από τις τεχνικές που ακολουθεί για να κατανοήσει, να επικοινωνήσει και να εμπυχώσει το άτομο. Η κίνηση, ο χορός, το παιχνίδι και συνείδηση σώματος χρησιμοποιούνται ως επικοινωνιακά και αναπτυξιακά εργαλεία. Η ατομική χοροθεραπεία εστιάζει στην κάλυψη αναπτυξιακών αναγκών ενώ η ομαδική διευκολύνει τα άτομα να εκφραστούν και ταυτόχρονα να βελτιώνουν την ικανότητά τους για κοινωνική αλληλεπίδραση. Περισσότερες πληροφορίες μπορεί κανείς να βρει στην ιστοσελίδα της Ένωσης Ελλήνων Χοροθεραπευτών (<http://www.gadt.gr/>).

Κήτα Έλλη, Μπαρέκα Δώρα, Χοροθεραπεύτριες

Ζωγραφική και Ψυχική Υγεία

Η εμπειρία μου στο Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»



Ονομάζομαι Ιωάννης Χατζηχρήστος είμαι ζωγράφος και απόφοιτος της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών. Από τον Φεβρουάριο του 2019 προσφέρω εθελοντική εργασία στο Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» στην ομάδα ζωγραφικής. Από την πρώτη επαφή που είχα με τα μέλη της ομάδας απόλαυσα την επικοινωνία μαζί τους και την απολαμβάνω σε κάθε συνάντησή μας.

Η αγάπη τους για την ζωγραφική οι αρκετές τους γνώσεις γι' αυτή και το ταλέντο αρκετών ήταν για μένα μια ευχάριστη έκπληξη. Σε μια εξιστόριση για την ιστορία της τέχνης από την πρωτόγονη εποχή μέχρι σήμερα οι παρεμβάσεις τους για να πληροφορηθούν κάποια πράγματα βοήθησαν να ξετιλίξουν την ιστορία. Σε μια άλλη αναφορά μου για τις λειτουργίες της τέχνης στον άνθρωπο την βρήκα ενδιαφέρουσα και μου επισήμαναν τα σημεία που βρήκαν ενδιαφέροντα.

Σε μια συζήτηση που είχα μαζί τους όταν ρώτησα τι αισθάνονται ζωγραφίζοντας μου είπαν ότι η ενασχόληση αυτή τους ηρεμεί τους γαληνεύει τους κάνει να αισθάνονται όμορφα.

Ο σκοπός μου σε κάθε μας συνάντηση είναι να ενθαρρύνω και να βοηθήσω να εκφραστούν και να τους πω κάποια πράγματα για το σχέδιο και το χρώμα που θα τους βοηθήσουν να ξετιλίξουν το ταλέντο τους και να δημιουργήσουν. Η ενασχόληση με τη ζωγραφική είναι μια όμορφη απόδραση από τη ρουτίνα της καθημερινότητας.

Ζωγραφίζοντας εκφράζουμε τον ψυχικό μας κόσμο κάποιες ιδέες και σκέψεις που έχουμε και πιστεύω πως συγκροτεί τον εσωτερικό μας κόσμο ζωηρεύει τη φαντασία μας, καθώς το σχέδιο και το χρώμα το μυαλό μας δυναμώνει τη σκέψη μας και το αποτέλεσμα είναι ευεργετικό για τον άνθρωπο. Το Κέντρο Ημέρας Σκυτάλη πραγματοποίησε από τις 17 έως τις 21 Ιουνίου του 2019 έκθεση με τα έργα της ομάδας στο Πνευματικό Κέντρο Ιωαννίνων στην αίθουσα Β. Πυρσινέλλα.

Είχα την τιμή να προλογίσω στα εγκαίνια την έκθεση και η ανταπόκριση του κόσμου που ήταν αρκετός υπήρξε πολύ θερμή. Πιστεύω πως τέτοιες εκδηλώσεις δίνουν δύναμη στα μέλη της ομάδας ικανοποίηση γιατί έρχεται κόσμος να δει τα έργα τους και προωθεί και ενισχύει τη δημιουργική τους απασχόληση. Παράλληλα δίνει το νόημα στον κόσμο πως η ψυχική νόσος δεν αποτελεί κανένα εμπόδιο στην δημιουργικότητα του ανθρώπου και (αν και δεν είμαι γιατρός μιλάω με την ιδιότητα μου ως καλλιτέχνης δεν επηρεάζει νοητική και συναισθηματική νοημοσύνη των πασχόντων. Πιστεύω επίσης, πως είναι σημαντικό οι ψυχικά ασθενείς να έρχονται σε επαφή με το σύνολο της κοινωνίας και να προωθούνται πέρα από τα στενά του σπιτιού και του ξενώνα και να έχουν δημιουργικές δραστηριότητες κάτι που τους παρέχει το Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη». Η ενασχόληση με τη ζωγραφική παράγει έργο, η διαδικασία υλοποίησής της,



αυτοσυγκέντρωση θεραπευτική και ψυχική ηρεμία. Από τις πρώτες μας συναντήσεις τους είπα να υπογράφουν τα έργα τους κάτι που υιοθέτησαν αμέσως και πιστέψω όπως αυτό τους τονώνει την αυτοπεποίθηση και την προσωπικότητά τους. Αν θέλετε τον προσωπικό του εγωισμό με την έννοια ότι αυτό που κάνουν ζωγραφίζοντας αξίζει. Επειδή αρκετά από τα μέλη μας όταν έχουμε ελεύθερο θέμα σχεδιάζουν σπίτια θεώρησα ότι μπορούμε να μιλήσουμε για την αρχιτεκτονική στην Ελλάδα. Είναι τόσο ενδιαφέρουσα η συμμετοχή των μελών που πραγματικά όταν αναπτύσσουν ένα θέμα έχουμε μια ευχάριστη

επικοδομητική συζήτηση. Συνοψίζοντας τα οφέλη της ζωγραφικής στην ψυχική υγεία του ανθρώπου είναι πολλά καθώς η ενασχόλησή του με αυτή συγκεντρώνει ηρεμεί γαληνεύει ευχαριστεί πλουτίζει τη φαντασία, πάλλει το μυαλό δυναμώνει την οπτική αντίληψη ανεβάζει το μορφωτικό επίπεδο διαβάζοντας ή ακούγοντας γι' αυτή παράγει έργο και ικανοποίηση για αυτό. Ότι γράφω σε αυτό το κείμενο το αναφέρω απλά με την καλλιτεχνική μου ιδιότητα και την εμπειρία μου στη ομάδα ζωγραφικής του Κέντρου Ημέρας «Σκυτάλη».

Γιάννης Χατζηχρήστος



Ήταν δύο φίλοι που είχαν διαφορές μεταξύ τους. Ο πρώτος έζησε σε μια ισορροπία τρόμου για τις πεποιθήσεις που είχε ότι ο κόσμος μπορεί να βελτιωθεί ή να γίνει καλύτερος. Ο δεύτερος πίστευε ότι στη ζωή πρέπει να υποχωρούμε μέχρι ενός σημείου και έτσι μπορεί να τα γευτούμε όλα. Ο πρώτος έζησε σκληρά και απέτυχε στη ζωή του, υποστηρίζοντας όμως στην προσευχή του πως σε ότι πίστευε δεν ήταν απόλυτος. Ελπίζοντας κάτι καλό θα του τύχει. Ευχήθηκε προσευχόμενος το κοινό καλό. Ισορρόπησε ψυχολογικά, διότι υπάρχει και καλή κοινωνία, και μετά από καιρό συνάντησε τον φίλο του, που του είπε πως πέρασε μια περιπέτεια με την υγεία του, αλλά έγινε καλά και πάνω σ' αυτό το κοινό σημείο τα βρήκαν.

ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Παναγιά

Αιώνια μητέρα αγαπημένη «Παναγιά» δέξου
από τούτη εδώ την ταπεινή την ικεσία
που απ' τα δύο μου χείλη θες να βγει
απλή μα και γεμάτη παρρησία.

Συ είσαι Αυτή που διάλεξε που διάλεξε ο πατέρας
Να φέρει τον Υιό του μες τη γη
σε μια σπηλιά στο νύχτωμα της μέρας
ψάλλουν το ωσαννά οι ουανοί.

Και γνώρισες τον πόνο τον φρικτό
σαν είδες τον Υιό σου, πληγωμένο
να σέρνει μες τους ώμους το σταυρό
αλίμονο τον είδες σταυρωμένο

Τον πόνο κάθε μάνας συμπονάς
Και γίνεσαι εσύ παρηγοριά τους
αστείρευτη αγάπη τους σκορπάς
και βρίσκουνε ξανά τη γιατρεία τους

Μεσίτεψε γλυκιά μας Παναγιά
να ακούσει ο Θεός τις προσευχές μας
ειρήνη, αγάπη, πίστη, ευτυχία
ετούτες είναι όλων οι ευχές μας.

Χρώματα

Πάρε το χρυσό βελόνι και κέντησέ μου
με αστέρια έναν κόσμο φωτεινό
βρες το μενεξεδί πινέλο
και βάψε απαλά το όνειρο
πλημμύρισε με αγάπη σε έναν τόνο θαλασσί
γίνε και εσύ το άρωμά μου
άσπρο άνθος γιασεμί
έλα και περπάτησέ με σε έναν κήπο μαγικό
γίνε και εσύ θερμό ποτάμι μέσα του να ζεσταθώ
ταξιδεψέ με όπου θέλεις στις ψυχής σου όλα σου
της τα μυστικά
γίνε εσύ ουράνιο τόξο στα καλοκαίρια τα βροχερά
άνοιξε την αγκαλιά σου μέσα της για να κρυφτώ
γίνε εσύ ροζ μεταξωτό φουλάρι
μέσα του να τυλιχτώ
φίλα με πνοή να πάρω και πάλι να ξαναγεννηθώ
κράτα μου σφιχτά το χέρι ποτέ πια να μην χαθώ
γίνε εσύ ο δρόμος και η ελπίδα του έρωτα μου
η ανεξίτηλη σφραγίδα να περπατήσω πάνω του
να συναντήσω την χαρά
και να μην νιώσω ποτέ μου πια την γκρίζα μοναξιά
με την αγάπη σου φτιάξε μου λευκά φτερά
και θα πετώ για χάρη σου σαν άγγελος ψηλά
γίνε εσύ μαύρο βελούδο που στο άγγιγμά του
θα ριγώ χάρισέ μου την ΑΛΗΘΙΝΗ ΑΓΑΠΗ
που έψαχνα από μικρό παιδί να βρω και
στο ορκίζομαι πως για μια ζωή θα σ' αγαπώ!

ΑΧΝΟΥΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ

ΤΣΙΝΤΑ ANNITA

ΑΙΣΧΥΛΟΥ ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΔΕΣΜΩΤΗΣ

Τι είναι ο Προμηθέας Δεσμώτης

Έργο θεολογικό; Θρησκευτικό; Φιλοσοφικό; Ψυχολογικό; ή κάτι άλλο ακόμα.

Αυτό που συναρπάζει εδώ και ενδιαφέρει ιδιαιτέρως είναι το πολιτικό στοιχείο. Είναι μια τραγωδία που ενδιέφερε αρκετά το φιλόσοφο Μαρξ να αναπτύξει την κοσμοθεωρία του.

Και πιο συγκεκριμένα είναι το πρόβλημα της εξουσίας με τα συνακόλουθά του, τη βία, την αντίσταση, την υποταγή, τον συμβιβασμό κλπ. Αιώνιες συμπεριφορές που δεν γνωρίζουν αρχή και τέλος. Συμπεριφορές αρχέτυπα παλιοί σύμμαχοι στον αγώνα κατά του Κρόνου ο Δίας και ο Προμηθεύς επικυρώνουν εδώ την απόλυτη διάστασή τους. Τίποτα δεν μπορεί να τους συμφιλιώσει. Γιατί αυτό που συμβιώνει εδώ και τώρα νοείται ουσιαστικά ως ανελέητη σύγκρουση ανάμεσα στον αυταρχικό Δεσποτισμό. (Δίας) και στην επαναστατημένη γνώση -ελευθερία (Προμηθέας). Αν το μαρτύριο του Καυκάσου είναι ο δρόμος της θυσίας είναι συνάμα και το τίμημα της Απελευθέρωσης. Ένας πρωταγωνιστής ακίνητος και αλυσοδεμένος. Ένα δεύτερο θύμα, η Ιώ, προσφέρει ένα αντιστάθμισμα με τις αδιάκοπες περιπλανήσεις της, κινητοποιώντας συνάμα και τη δραστηριότητα του προ θειικού αδέσμευτου λόγου. Ας αναφέρουμε επιγραμματικά τα πρόστιμα του δράματος και γιος της Θέμιδος Χορός των Ωκεανίδων θυγατέρων του Ωκεανού .

Ωκεανός: Τιτάνας θεός της θάλασσας

Ιώ: κόρη του Ινάχου από το Άργος

Ερμής: Αγγελιοφόρος των Θεών

Κράτος: Ήφαιστος θεός της φωτιάς, Προμηθέας, Τιτάνας

ΦΑΡΑΣΤΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΘΛΗΣΗΣ



Το άρθρο αναφέρεται στις εναλλακτικές μορφές άθλησης που πραγματοποιούνται στα Ιωάννινα. Πέρα από τις συνήθεις μορφές άθλησης όπως ποδόσφαιρο, κωπηλασία, μπάσκετ υπάρχει και η δυνατότητα της ενασχόλησης με εναλλακτικές μορφές άθλησης είτε ατομικά είτε συλλογικά. Παράδειγμα εναλλακτικών μορφών άθλησης είναι αεροπλοΐα (ερασιτέχνης πιλότος μικρών σκαφών), αλεξίπτωτο πλαγιάς ή παραπέντε, μηχανοκίνητο ανεμόπτερο, πεζοπορία σε ορεινές διαδρομές, rafting, κατάβαση καγιάκ στα γύρω ποτάμια και στις λίμνες. Η ψυχαγωγία, η αίσθηση χαράς, η αύξηση της αδρεναλίνης, η αγάπη για την περιπέτεια και τη φύση είναι λόγοι για να ασχοληθείς με τα αθλήματα αυτά. Επίσης, η εμπλοκή με αυτά τα αθλήματα βοηθάει την κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη της συλλογικότητας. Κλείνοντας στις εναλλακτικές μορφές άθλησης οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε μεγάλο βαθμό σε επαφή με τη φύση, να γοητευθούν από τα όμορφα τοπία και να την νιώσουν σαν δεύτερο σπίτι τους και παράλληλα να θυμηθούν τη σημασία της προσπάθειάς μας για την διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΤΡΙΤΖΙΔΗΣ

ΣΠΗΛΑΙΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Στην Ήπειρο και πιο συγκεκριμένα λίγα χιλιόμετρα έξω από την μαγευτική της πρωτεύουσα, τα Ιωάννινα στην Δημοτική κοινότητα του Περάματος βρίσκεται ένα πανέμορφο αξιοθέατο, το Σπήλαιο Περάματος που συγκαταλέγεται στα σπανιότερα Σπήλαια του κόσμου και που ανήκει στην Διεθνή οργάνωση τουριστικά αξιοποιημένων σπηλαίων. Το Σπήλαιο Περάματος Ιωαννίνων ανακαλύφθηκε τυχαία το 1940 κατά τη διάρκεια του Β παγκοσμίου πολέμου όταν κάτοικοι του χωριού προσπάθησαν να βρουν καταφύγιο από τους βομβαρδισμούς. Η επίσημη ιστορία του και η αρχή της εξερεύνησης του, ξεκίνησε μετά το τέλος του πολέμου, όταν βρέθηκε στο Πέραμα, ο Κωνσταντίνος Κασβίκης, γυμναστής και ερασιτέχνης σπηλαιολόγος όπου μαζί με την ομάδα, που έβγαλε φωτογραφίες, οι οποίες δημοσιεύτηκαν τόσο στον τοπικό όσο και στον Αθηναϊκό τύπο και έτσι με αυτόν τον τρόπο έμαθαν για το σπήλαιο ο Ιωάννης και η Άννα Πετροχείλου, οι οποίοι επισκέφθηκαν το Πέραμα και άρχισαν αμέσως συστηματική εξερεύνηση και χαρτογράφηση του Σπηλαίου, ώστε να αξιοποιηθεί τουριστικά. Το Σπήλαιο περάματος Ιωαννίνων, βρίσκεται μεταξύ των ωραιότερων Σπηλαίων παγκοσμίως που φιλοτέχνησε η φύση στα σπλάχνα του λόφου Γκόρτσα σε ένα τριώροφο παλάτι, πριν 150000 χρόνια. Καταλαμβάνει μια έκταση 14.800 τμ εκ των οποίων μόλις τα 1100μ αποτελούν τουριστική διαδρομή. Στο εσωτερικό του σπηλαίου συναντάμε 19 είδη σταλακτικών και σταλαγμιτών πολύ περισσότερα από τα 6 έως 10 είδη που συναντάμε 19 είδη

ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΜΗΛΙΩΝΗ

Από το 2015, όταν περισσότεροι από ένα εκατομμύριο άνθρωποι πέρασαν από τα νησιά του Αιγαίου στην ηπειρωτική Ελλάδα για να διασχίσουν τη χώρα και να συνεχίσουν την πορεία τους προς την Κεντρική και Βόρεια Ευρώπη, έχουμε διανύσει πάνω από τρία χρόνια, με συνεχή αγώνα, ακατάπαυστες προσπάθειες, δυσκολίες, προβλήματα και αξιοσημείωτες επιτυχίες. Κυρίως όμως, με αγωνία για την τύχη όλων αυτών των ανθρώπων και το επίπεδο της δικής μας ανταπόκρισης σε αυτή την τεράστια πρόκληση απέναντι στην ανθρωπιά και την ανθρωπότητα. Σήμερα, μπορούμε να πούμε ότι ο ελληνικός Λαός και η ελληνική Κυβέρνηση ανταποκρίνονται σε αυτή την ιστορική πρόκληση, επιστρατεύοντας πάνω από όλα τα αποθέματα αλληλεγγύης που, καθώς φαίνεται, είναι εγγενή και ανεξάντλητα μέσα στην ίδια τη φύση και την ψυχή του Έλληνα.

Δομές Φιλοξενίας στην Περιφέρεια Ηπείρου

- Αγία Ελένη/ Ιωάννινα
- Δολιανά/ Παγώνι/ Ιωάννινα
- Κατσικάς/ Ιωάννινα
- Φιλιππικά/ Πρέβεζα

Στην πιο πρόσφατη της έκθεση για την κατάσταση των προσφύγων στην Ελλάδα, με κριτήριο τα σημεία εγκατάστασής τους, η Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ καταγράφει πληθυσμό, εθνικότητες, κατανομή και φυσικά, προβλήματα που υπάρχουν. Στην Ήπειρο, λειτουργούν πέντε καταυλισμοί-σημεία φιλοξενίας. Ο πληθυσμός που διαμένει εκεί είναι ο εξής:



Δολιανά:

105 άτομα (70% Συρία, 16% Ιράκ, 5% Υεμένη, 1% Παλαιστίνη, 8% χωρίς αναφορά). Επίσης, 35% είναι άνδρες, 25% γυναίκες, 40% παιδιά.



Φιλιππικά:

260 άτομα (27% Αφγανιστάν, 26% Ιράκ, 38% Συρία, 4% Ιράν, 5% Πακιστάν) 33% άνδρες, 27% γυναίκες, 40% παιδιά
Κόνιτσα: 71 άτομα (100% Συρία) 26% άνδρες, 20% γυναίκες, 54% παιδιά



Αγία Ελένη

(Γιάννενα): 364 άτομα (45% Συρία, 195 Ιράκ, 7% Κουβέιτ, 5% Αφγανιστάν, 24% άλλο) 16% άνδρες, 30% γυναίκες, 54% παιδιά
Κατσικάς (Γιάννενα): 378 άτομα (42% Συρία, 25% Αφγανιστάν, 20% Ιράκ, 7% Κουβέιτ, 6% Ιράν) 34% άνδρες, 21% γυναίκες, 45% παιδιά



Η πιο προβληματική εγκατάσταση είναι **ο Κατσικάς**. Στις παρατηρήσεις, η Ύπατη Αρμοστεία αναφέρει μεταξύ

άλλων ότι είναι ανεπαρκής η αποκομιδή απορριμμάτων, ενώ αρκετά είναι τα σημεία αναφοράς για την υγειονομική περιθαλψη. Ελλείψεις επίσης καταγράφονται στην εκπαίδευση των παιδιών, στην προσφερόμενη απασχόληση κ.α. Τέλος, δεν υπάρχει επαρκής σύνδεση με το διαδίκτυο. Κάποια από αυτά τα σημεία είναι εκείνα που αναφέρουν οι πρόσφυγες στην κινητοποίησή τους, από προχτές. Η μεταβατική περίοδος στη διαχείριση του καταυλισμού (έχει περάσει στην ASB πλέον), έχει αφήσει αρκετά κενά, για τα οποία πάντως δίνονται διαβεβαιώσεις ότι θα καλυφθούν. Η κατάσταση στην Αγία Ελένη είναι σαφώς καλύτερη (παρατηρήσεις για ανεπάρκειες υπάρχουν για την αποχέτευση μόνο), ενώ πάνω από το 60% των παιδιών πάνε σχολείο. Στην Κόνιτσα το ίδιο ποσοστό κυμαίνεται, αλλά και πάλι οι παρατηρήσεις δεν είναι καίριες (πλην των λουτρών για ΑμεΑ που λείπουν). Αρκετά σημεία παρατηρεί η Ύπατη Αρμοστεία στη Φιλιππιάδα (έλλειψη μεταφραστών για την υγειονομική περιθαλψη, ενώ ένα 25% περίπου των παιδιών πάει σχολείο) και ελλείψεις σε λουτρά κ.λπ. Στα Δολιανά, η Ύπατη Αρμοστεία καταγράφει μεταξύ άλλων «συχνές εντάσεις μεταξύ των κοινοτήτων», αλλά στον αντίποδα, υπάρχει η ικανοποιητική κάλυψη της εκπαίδευσης για τα παιδιά (<https://www.ypes.gr>)

ΒΛΕΤΣΑΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ

ΝΟΜΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

Ψυχιατρικό Τμήμα

- Τακτικό - Εξωτερικό Ιατρείο	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99215
- Μονάδα Βραχείας Νοσηλείας	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99666
- Μονάδα Οξέων Περιστατικών	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99309
- Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99844/711
- Μονάδα Συμβουλευτικής – Διασυνδετικής Ψυχιατρικής	Τηλ. επικοινωνίας: 26510 99669
- Έκτακτο Ιατρείο Εφημερίας (Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών)	
Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων	Διεύθυνση: 3 ^ο χλμ. Λ. Ιωαννίνων, Τ.Κ. 45221 Ανατολή Ιωαννίνων Τηλ. επικοινωνίας: 26510 67388 e-mail: ipkioanninon@yahoo.gr Website: www.uhi.gr

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

«Γ. ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ» ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

- Τακτικό - Εξωτερικό Ιατρείο - Διασυνδετική Ψυχιατρική	Διεύθυνση: Λ. Μακρυγιάννη, Τ.Κ. 45001 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 66477 Website: www.gni_hatzikosta.gr
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων	Διεύθυνση: Α. Βαλαωρίτου 35, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. 2651074227 / 2651038919 Fax: 2651 035891 e-mail: hatzmmhc@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
Κέντρο Προεπαγγελματικής Κατάρτισης & Ξενώνας	Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου & Ν. Μπελογιάννη, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 72291 / 26510 28483 Fax: 26510 70420 e-mail: kpkhatz@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
Ξενώνας Ψυχαργός Α' «ΨΥΧΑΡΓΩΣ»	Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου & Ν. Μπελογιάννη, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 72291 / 26510 28483 Fax: 26510 70420 e-mail: kpkhatz@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
Ξενώνας Ψυχαργός Β' Ιωαννίνων «Χαραυγή»	Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου 2, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ επικοινωνίας: 26510 35261 Fax: 26510 35297

Προστατευόμενα Διαμερίσματα	Α' Διαμέρισμα: «Ίριδα» Διεύθυνση: Βηλαρά 45, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Β' Διαμέρισμα: Διεύθυνση: Γ. Παπανδρέου & Ν. Μπελογιάννη, Τ.Κ. 45444 Τηλ. επικοινωνίας: 26150 72291 / 26150 28483 Fax: 26510 70420 e-mail: kpkhatz@otenet.gr Website: www.gni_hatzikosta.gr
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΗΠΕΙΡΟΥ Ξενώνας «Στα Γιάννινα»	Διεύθυνση: Π. Μελά 10, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 30545 Fax: 26510 30545 e-mail: xenonasstagiannena@gmail.com Website: www.epropsi.gr
Ξενώνας «Αμπελοκήπων»	Διεύθυνση: Θ. Πασχίδη 78 Τηλ. επικοινωνίας: 26510 73677 Fax 2651073677 e-mail: xenonas_ampelokipoi@yahoo.gr Website: www.epropsi.gr
Οικοτροφείο «Αστερισμός»	Διεύθυνση: Μάρκου Βαμβακάρη 15, Κάτω Νεοχωρόπουλο, Τ.Κ. 45500 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 85866 / Fax: 26510 85866 e-mail: oikotrofeioasterismos@gmail.com Website: www.epropsi.gr
Προστατευμένα διαμερίσματα:	Α' Διαμέρισμα: Διεύθυνση: Πουκεβίλ 9, Τ.Κ. 45333 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26150 33532 / 26150 28483 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.gr Β' Διαμέρισμα: Διεύθυνση: Βηλαρά 45, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26150 21265 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.g
Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη»	Διεύθυνση: Λεωφόρος Γ. Παπανδρέου 38, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 71818 e-mail: info@skitali.gr Website: www.epropsi.gr
Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ιωαννίνων – Θεσπρωτίας	Διεύθυνση: Θ. Πασχίδη 54, Αμπελόκηποι, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα
Α' ΚΛΙΜΑΚΙΟ Κέντρο Υγείας: Κόνιτσας, Βουτσαράς, Πραμάντων, Παραμυθιάς	Τηλ. επικοινωνίας: 6936539501
Β' ΚΛΙΜΑΚΙΟ Κέντρο Υγείας: Δελβινακίου, Δερβιζιάνων, Μετσόβου, Μαργαριτίου	Τηλ. επικοινωνίας: 6936539502 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.gr
Κεντρικά Γραφεία	Διεύθυνση: Θ. Πασχίδη 54, Αμπελόκηποι, Τ.Κ. 45500 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 33532 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.epropsi.gr

Κηροπλαστείο	Διεύθυνση: Σταδίου 11 ^Α , Τ.Κ. 45333 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 36227 Fax: 26510 36227 e-mail: epropsi@otenet.gr Website: www.eprospsi.gr
TACT HELLAS (Training And Consultation Today in Hellas)	
Οικοτροφείο «Νέα Αρχή»	Διεύθυνση: Λ. Σταύρου Νιάρχου Δουρούτη, Τ.Κ. 45221 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 68977 Fax: 26510 68977 e-mail: tacthellas@gmail.com Website: www.tacthellas.org
Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Έρευνας και Παρέμβασης (Ε.Ψ.Ε.Π.)	Έδρα Φορέα: Σικελιανού 2, Τ.Κ. 45221 Ιωάννινα Τηλ./ Fax: 26510 39820 e-mail: epsep_ioa@yahoo.gr Website: www.epsep.gr Twitter: www.twitter.com./epsep_amke
Οικοτροφείο «Νόστος»	Διεύθυνση: Αβέρωφ 41 ^Α , Τ.Κ. 41100 Κόνιτσα Τηλ. επικοινωνίας / Fax: 26550 29320 e-mail: nostosk@yahoo.gr Web: www.epsep.gr Twitter: www.twitter.com./epsep_amke
Οικοτροφείο «ΑΙΟΛΟΣ»	Διεύθυνση: Αμπελιά Αμμότοπου Δήμου Αρταίων, Τ.Θ. 201, Τ.Κ. 48200 Άρτα Τηλ. επικοινωνίας / Fax: 26830 23950 e-mail: aeolos_arta@yahoo.gr Website: www.epsep.gr Facebook: www.facebook.com/epsep.amke Twitter: www.twitter.com./epsep_amke
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ / Ε.Ε.Π.Α.Α. Στέγη Αυτιστικών Ατόμων «ΕΛΕΝΗ ΓΥΡΑ»	Διεύθυνση: Ζίτσα Ιωαννίνων, Τ.Κ. 44003 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 2658023497 / 2658023598 Fax: 26580 23498 e-mail: gspapz@otenet.gr Web: gspap@autismgreece.gr
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ «ΣΧΕΔΙΑ»	Διεύθυνση: Παπαδοπούλου 11 – 3ος Όροφος, Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ.: 26510 25595 Fax: 26510 33649 e-mail: sxedia@otenet.gr
ΚΕΔΔΥ - ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΦΟΡΟΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	Διεύθυνση: Αμάλθειας 12, Καρδαμίτσια, Τ.Κ.45500 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 75387, 75387 e-mail: mail@kday.ioa.sch.gr
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (Σ.Κ.Ε.Π.Ι)	Διεύθυνση: Λεωφόρος Σταύρου Νιάρχου 60, Τ.Κ. 45110 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 06600 Fax: 26510 06599 e-mail: skepi@cc.uoi.gr
ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ (ΚΕ.ΘΕ.Α.) Συμβουλευτικό Κέντρο	Διεύθυνση: Αρχιεπισκόπου Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ, Αίθουσα 127, Τ.Θ. 141, 45221 Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 26510 64077, 26510 64059 Fax: 26510 64971 e-mail: ioannina@kethea-exodos.gr Web: kethea-exodos.gr

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	Διεύθυνση: Μαρίκας Κοτοπούλη 68, Τ.Κ. 45 445 Ιωάννινα Τηλ επικοινωνίας: 26510 77449 Fax: 26510 77449 e-mail: ioannina@isotita.gr Web: www.womensos.gr
--	---

ΝΟΜΟΣ ΑΡΤΑΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΡΤΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ Ψυχιατρικό Εξωτερικό Ιατρείο, Γ.Ν. ΑΡΤΑΣ	Διεύθυνση: Λόφος Περάνθης, Τ.Κ. 47100, Άρτα Τηλ επικοινωνίας: 26810 22222 Fax: 26810 24814 e-mail: gna@gnartas.gr
Ξενώνας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης «ΜΕΛΙΣΣΑΝΘΙΑ»	Ζάρρα 2-4, Τ.Κ. 47100, Άρτα Τηλ. επικοινωνίας: 26810 24566 Fax: 26810212 06 e-mail: psycharg@hol.gr

ΝΟΜΟΣ ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΦΙΛΙΑΤΩΝ Ξενώνας «ΕΝ ΟΙΚΩ»	Διεύθυνση: Κύπρου 10, Τ.Κ. 46300, Φιλιάτες Θεσπρωτίας Τηλ. επικοινωνίας: 26640 23761, Fax: 2664022204 e-mail: vgiannakos@hotmail.com
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑΣ Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας	Διεύθυνση: Δημοκρατίας 1, Λαδοχώριον, Τ.Κ. 46100, Ηγουμενίτσα Τηλ. επικοινωνίας: 26650 28874

ΝΟΜΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΡΕΒΕΖΑΣ Εξωτερικά Ιατρεία	Διεύθυνση: Σελεύκειας 2, Τ.Κ. 48100 Πρέβεζα Τηλ επικοινωνίας: 26823 61378
Ξενώνας «Εστία»	Διεύθυνση: Σπηλιάδου 13, Τ.Κ. 44810 Πρέβεζα Τηλ. επικοινωνίας: 26820 60251

ΤΟΠΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ & ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΝΟΙΑ

ΔΟΜΕΣ Ο.Κ.Π.Α.Π.Α.	Διεύθυνση: Αβέρωφ 6, Τηλ. Επικοινωνίας: 26510 54265, Fax: 26510 54267 e-mail: okpara@okpara.gr Web: www.okpara.gr
ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	Διεύθυνση: Αβέρωφ 6, 3ος όροφος, Τηλ. Επικοινωνίας: 26510 54401 Fax: 26510 54402

ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ & ΦΙΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ & ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ	Διεύθυνση: Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ 1 ^{ος} όροφος, αιθ.218, Ιωάννινα Τηλ επικοινωνίας: 6932731872 e-mail: sofpsyioanninon@gmail.com
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ	Διεύθυνση: Μακαρίου 11, ΚΕΠΑΒΙ, 1 ^{ος} όροφος, αιθ.218, Ιωάννινα Τηλ. επικοινωνίας: 6932731872 e-mail: sofpsyioanninon@gmail.com



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ Ε.ΠΡΟ.Ψ.Υ.Η.

Βοήθησε και εσύ το σκοπό μας, γίνε **εθελοντής** με τη δική σου Συμμετοχή.

Ο εθελοντισμός είναι μια προσφορά στον άλλο, που αναδεικνύει την αλληλεγγύη και τον σεβασμό.

Προσφέροντας ο ένας στον άλλο, δημιουργούμε έναν καλύτερο κόσμο.



«Το κοινωνικό στίγμα είναι μια κοινωνική κατασκευή, είναι η αντανάκλαση του ίδιου του πολιτισμού μιας κοινωνίας κι όχι ιδιότητα των ατόμων»

Goffman, 1963

Περιμένουμε τις εντυπώσεις σας, τις παρατηρήσεις σας και τα άρθρα σας για το επόμενο τεύχος στην ηλεκτρονική διεύθυνση: info@skitali.gr

www.epropsi.gr • τηλ. επικοινωνίας: 26510 33532, 71818