

# ΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΟΥ ΙΚΑΡΟΥ

ΠΑΝΣΑΜΙΑΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ Α.μεΑ και ΦΙΛΩΝ ΝΙΚΟΣ ΜΕΝΕΓΑΣ Ο ΙΚΑΡΟΣ

ΤΕΥΧΟΣ 7 - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017

**Καλοκαιρινή Μουσική Εκδήλωση**

Μαζί μας ο **Κυριάκος Μουρίκης** με πολλούς Σημίωτες μουσικούς

31 Ιουλίου 2017 20:30 μ.μ.

Οικονομική ενίσχυση 5€ ΔΩΡΕΑΝ εδέσματα και Σημιώτικο κρασί

1<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο Καρλοβασιού "Πορφυριάδα"

**ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ**

**ΧΡΟΝΙΕΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

ΤΙ ΝΕΑ ΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑ:

- ΣΚΛΗΡΟΚΙΑ ΜΑΤΑ ΠΑΚΑΙ
- ΝΟΣΟΣ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ
- ΑΠΟΙΑ
- ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΟΜΙΛΗΤΕΣ:

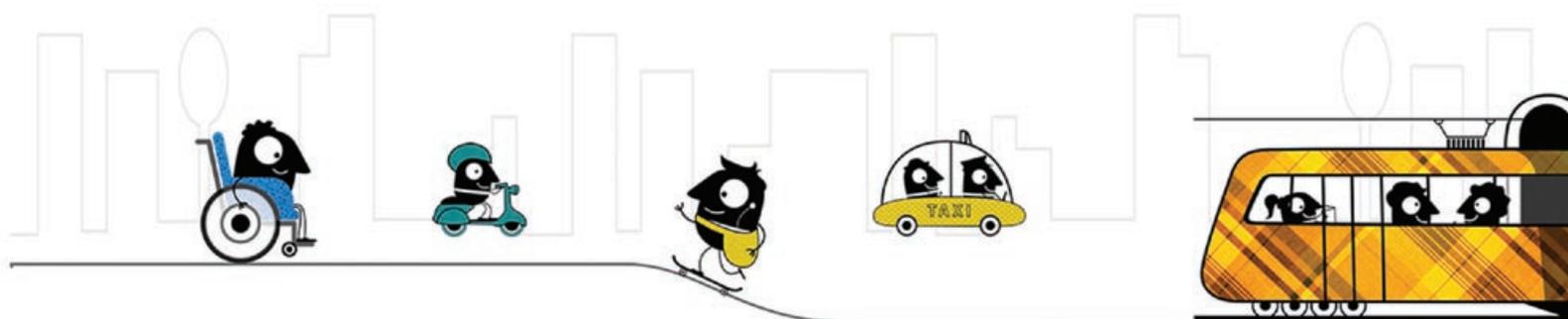
- ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΑΘΗΚΤΙΚΗ Κερελέγγος
- ΚΟΥΚΟΥΡΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ουρολόγος
- ΜΑΡΑΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ Παθολόγος, Ουρογεννητικός Αξιωματικός Γ.Γ.Ν.
- ΚΛΙΣΟΥ ΜΑΡΙΑ Φυσιοθεραπεύτρια
- ΓΕΡΥΦΑΚΙΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ουρολόγος
- ΑΓΓΕΛΙΑΝ ΜΑΡΙΑ Φυσιοθεραπεύτρια

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

**ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ 16 ΙΟΥΝΙΟΥ** ΑΠΟΨΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΟΡ. ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΔΡΑ: 7:00 π.μ.

**ΒΑΘΥ 17 ΙΟΥΝΙΟΥ** ΔΙΟΙΚΗΤΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΟΡ. ΔΡΑ: 7:00 π.μ.

Κοσμητής: GENESIS gmatma



Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας 2017

ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗ ΣΟΦΟΥΛΗ 23 Τ.Κ. 83200 ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ – ΣΑΜΟΣ

ΤΗΛ./FAX: 22730 32282 blog: [ameasamou.blogspot.com](http://ameasamou.blogspot.com)

Μέλος Π.Ο.Β. Α.μεΑ (ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ),  
ΕΣΑμεΑ (ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ).

# ΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΟΥ ΙΚΑΡΟΥ

ΠΑΝΣΑΜΙΑΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑμεΑ και ΦΙΛΩΝ ΝΙΚΟΣ ΜΕΝΕΓΑΣ Ο ΙΚΑΡΟΣ

## Διοικητικό Συμβούλιο του ΙΚΑΡΟΥ 2014-2017

### Τακτικά μέλη

- 1) ΜΙΧΑΛΗΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ - ΠΡΟΕΔΡΟΣ
  - 2) ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΕΝΕΓΑΣ - ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ
  - 3) ΜΑΡΙΟΣ ΘΡΑΒΑΛΟΣ - ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
  - 4) ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΒΕΛΑΚΟΥΛΗΣ - ΤΑΜΙΑΣ
  - 5) ΚΟΥΜΟΥΛΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ - ΜΕΛΟΣ
- Αναπληρωματικά μέλη**
- 6) ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ

### ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΕΚΠΡΟΣΩΠΩΝ (Π.Ο.Β.Αμε.Α - Ε.Σ.Α.με.Α)

ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΟΚΤΩΜΒΡΙΟΥ 2015

Από τις εκλογές προέκυψαν για την  
**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ Α.με.Α  
ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ**

- ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΡΓΥΡΩ
- ΚΟΥΜΟΥΛΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
- ΤΑΜΒΑΚΛΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
- ΞΕΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

και την **ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**

**ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (Ε.Σ. Α.με.Α)**

- ΘΡΑΒΑΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ

### Το νέο Δ.Σ. της Π.Ο.Αμε.Α.ΒΑ.

(σύμφωνα με το άρθρο 13 του καταστατικού):

1. Μιχάλα Σοφία Πρόεδρος
2. Βέτσικας Γρηγόρης Αντιπρόεδρος Α'
3. Ξενάκης Δημήτρης Αντιπρόεδρος Β'
4. Ξυλάς Νέστορας Γενικός Γραμματέας
5. Νομικού Νάγια Ανα/τής Γενικός Γραμματέας
6. Πατερμιάς Γεώργιος Ταμίας
7. Χέλιου Αικατερίνη Αναπληρωτής Ταμίας

### Η νέα Ελεγκτική Επιτροπή

(σύμφωνα με το άρθρο 10 του καταστατικού):

1. Κουτσουράκης Γεώργιος Πρόεδρος (Γονέας)
2. Ζαννίκος Νικόλαος Μέλος (ΑμεΑ)
3. Αθανασίου Αργυρώ Μέλος (ΑμεΑ)

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Μιχάλης Αναγνώστου

Μάριος Θράβαλος

**(Η εφημερίδα αυτή βγήκε σε 1000 αντίτυπα  
και διανέμεται δωρεάν).**

### ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πρόεδρος (Μ. Αναγνώστου) 6979463126

Γενικός Γραμματέας (Μ. Θράβαλος) 6979072628

email:ameasamou@gmail.com

## Προς τους ανάπηρους του Νομού μας

Στις σημερινές συνθήκες η οικονομική κρίση πλήττει πάρα πολύ τα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους .

Λέμε όχι στον οίκτο και τη περιθωριακή αντιμετώπιση της κοινωνίας απέναντι στην αναπηρία γιατί η αναπηρία δεν αποτελεί προσωπική μας επιλογή την οποία θα μπορούσαμε να αρνηθούμε .

Κανείς δεν έχει κάνει συμβόλαιο με την αρτιμέλεια, όλοι μας ανεξαιρέτως μπορεί να βιώσουμε καταστάσεις αναπηρίας, παραμένουμε δηλαδή διαχρονικά εν δυνάμει ανάπηροι.

Κάνουμε έκκληση στους ανάπηρους και τους φίλους του Νομού μας να επικοινωνήσουν μαζί μας, να εγγραφούν στο Σωματείο και όλοι μαζί να διεκδικήσουμε τα αναφαίρετα δικαιώματά μας για μια ευαισθητοποιημένη κοινωνία σε θέματα αναπηρίας, χωρίς ρατσισμό, για μια κοινωνία πιο ανθρώπινη και πιο δημιουργική . Το Σωματείο μας στη προσπάθειά του να έρθει σε επαφή με τα άτομα που παρουσιάζουν μια μορφή αναπηρίας στη Σάμο, Ικαρία και Φούρνους σας στέλνει ένα ενημερωτικό κείμενο σχετικά με την ίδρυση του Σωματείου, τους σκοπούς του, τις δραστηριότητές του και τις προοπτικές του για το μέλλον .

Το Σωματείο αυτό ιδρύθηκε το 2002 από τα Α.Μ.Ε.Α. Σάμου με πρόεδρο τον Νίκο Μένεγα ο οποίος το 2008 απεβίωσε. Προς τιμήν του πρώτου προέδρου και ιδρυτή του, το σωματείο έλαβε την σχετική ονομασία. Ένα μικρό μέρος από το καταστατικό μας για τους σκοπούς του Συλλόγου είναι :

1. Η καλλιέργεια σχέσεων επικοινωνίας και αλληλεγγύης μεταξύ των μελών του Συλλόγου αφενός και αφετέρου μεταξύ αυτών και των εν γένει κρατικών Αρχών καθώς και των τοπικών οργανισμών αυτοδιοίκησης  
2 .Η προάσπιση με κάθε νόμιμο μέσο των καλώς νοουμένων συμφερόντων των ατόμων με ειδικές ανάγκες τα οποία κατοικούν στον νομό Σάμου, καθώς και η οργάνωση μηχανισμών βοήθειας των εν λόγω ατόμων.

3 .Η εξεύρεση τρόπων και μεθόδων αξιοποίησης των δυνατοτήτων καθώς και βελτίωσης των ικανοτήτων των ατόμων με ειδικές ανάγκες του νομού Σάμου, όσον αφορά την επαγγελματική τους αποκατάσταση αλλά και την βελτίωση της οικονομικής, μορφωτικής και πολιτιστικής τους στάθμης. Η προσπάθεια ένταξης των εν λόγω ατόμων στο παραγωγικό δυναμικό του Νομού.

Οι δραστηριότητες του σωματείου μας τους τελευταίους 12 μήνες.

Στείλαμε έγγραφα προς τον Δήμαρχο Σάμου και το Δημοτικό Συμβούλιο για θέματα προσβασιμότητας στις πόλεις και τα χωριά μας και κάναμε σημαντικές παρεμβάσεις για αυτά τα θέματα .

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ που έγιναν:

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας 2017 στο Βαθύ μαζί με το Σύλλογο Μέλισσα.

Πραγματοποιήσαμε 2 Ημερίδες στο Καρλόβασι και στο Βαθύ στις 16, 17 Ιουνίου με θέμα " ΤΙ ΝΕΑ ΕΧΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ " με αξιόλογους ομιλητές. (αναλυτικό ρεπορτάζ βλέπε σελίδα 8 & 10)

Στις 31 Ιουλίου πραγματοποιήθηκε καλοκαιρινή μουσική βραδιά στην Πορφυριάδα Σχολή στο Καρλόβασι, με συμμετοχή 500 περίπου θεατών με μεγάλη επιτυχία. (βλέπε σελίδα 9)

Επίσης Βοηθάμε με πολλούς τρόπους την Εθελοντική Ομάδα Κοινωνικής Αλληλεγγύης Σάμου με έδρα το Καρλόβασι στην οποία είμαστε ιδρυτικά μέλη από το 2012 .

Όλες τις δραστηριότητες του Σωματείου μας με κάθε λεπτομέρεια μπορείτε να τις δείτε στο διαδίκτυο [ameasamou.blogspot.com](http://ameasamou.blogspot.com)

### ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΜΕΛΟΥΣ

1. Φωτοτυπία των δύο όψεων της ταυτότητας 2. Γνωμάτευση από υγειονομική υπηρεσία με ποσοστό αναπηρίας 3. Δύο φωτογραφίες ταυτότητας [ για την έκδοση ταυτότητας αναπήρου ] 4. Αριθμός Φορολογικού Μητρώου και Δ.Ο.Υ. που εκδόθηκε και 5. Φωτοτυπία λογαριασμού ΔΕΗ ή ΟΤΕ ή ΥΔΡΕΥΣΗΣ που θα φαίνεται η μόνιμη κατοικία του μέλους ή της οικογένειάς τους.

### ΑΙΤΗΣΗ ΑΝΑΠΗΡΟΥ

ΕΠΩΝΥΜΟ

ΟΝΟΜΑ

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ

Αριθμός αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου

Αριθμός Φορολογικού Μητρώου

Ημερομηνία γέννησης

Διεύθυνση κατοικίας

Ποσοστό αναπηρίας

Τηλέφωνο σταθ.

κινητό

email

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΗΔΕΜΟΝΑ ή ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΥ

ΕΠΩΝΥΜΟ

ΟΝΟΜΑ

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ

Ημερομηνία Αίτησης

Ο ΑΙΤΩΝ ή Η ΑΙΤΟΥΣΑ

ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ

Ημερομηνία

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

### ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΝΟΜΟΥ ΣΑΜΟΥ

Αντιπεριφερειά Ν. Σάμου 22733 50401-3

Τηλεφωνικό κέντρο Δήμου Σάμου 22733 50100

Τηλεφωνικό κέντρο Δήμου Ικαρίας 22753 50400

Τηλεφωνικό κέντρο Δήμου Φούρνων 22753 50600

Ελληνική Αστυνομία Σάμου 22730 22100

Ελληνική Αστυνομία Ικαρίας 22750 22222

Ελληνική Αστυνομία Φούρνων 22750 51222

Πυροσβεστική Σάμου 199

Υπηρεσίες 22730 22199

Νοσοκομεία:

Σάμου 22730 83100

Κ.Υ. Καρλοβάσου 22730 32222

Ν. Αγ. Κηρύκου 22750 22336

Κ.Υ. Ευδήλου 2275032922

ΚΕΠΑ

Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας Ν. Σάμου

22730 87604-89879

Κοινωνική Πρόνοια 22733 53455-53452

Επικοινωνία ΟΤΕ 13888

ΔΕΗ Σάμου 22730 28191 (βλάβες)

Αγ. Κήρυκος 22750 22189

Φούρνοι 22750 51266

Αεροδρόμιο Σάμου 22730 62666

Λιμεναρχείο Σάμου 22730 27890

Λιμεναρχείο Καρλοβάσου 22730 30888

Λιμεναρχείο Αγ. Κηρύκου 22750 22207

Παιδεία Α' Βάθμια Σάμου 22730 27114 – 80428

Παιδεία Β' Βάθμια Σάμου 22730 80430-3

Μητρόπολη Ν. Σάμου Ικαρίας και Φούρνων

22730 87640 - 22730 87650

## ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ ΤΗΣ ΕΣΑμεΑ ΣΕ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΥΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΩΝ ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ ΣΤΟ ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Αγαπητέ κύριε Θράβαλε,  
θα θέλαμε δια της παρούσης να σας ευχαριστήσουμε για την παρουσία σας την Τετάρτη 29 Απριλίου 2017 ως εκπρόσωπος της Εθνικής Συνομοσπονδίας Ατόμων με Αναπηρία (ΕΣΑμεΑ) στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος με τον τίτλο "PRM Assistance Managers course" το οποίο πραγματοποιήθηκε στο Διεθνή Αερολιμένα Αθηνών (ΔΑΑ) από 27 έως και 31 Μαρτίου 2017 από την εταιρεία Passerparout Training Ltd. Σκοπός της παρουσίας σας στην ως άνω εκπαίδευση ήταν η επικοινωνία στους συμμετέχοντες της προσωπικής σας εμπειρίας ως επιβάτης με αναπηρία αναφορικά με τις δυσχέρειες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε κατά την αεροπορική σας μεταφορά.

Επιπλέον, σε ό,τι αφορά τις προτάσεις που κάνατε με σκοπό τη βελτίωση της εξυπηρέτησης του επιπέδου παροχής συνδρομής προς επιβάτες ΑμεΑ στο ΔΑΑ ήτοι

α) να βρεθεί τρόπος να επιτρέπεται η διέλευση και κυκλοφορία στην εσωτερική λωρίδα κυκλοφορίας στο επίπεδο των αναχωρήσεων του κτηρίου του Κύριου Αεροσταθμού ιδιωτικού οχήματος στο οποίο επιβαίνει επιβάτης με αναπηρία προκειμένου να μπορεί να κάνει χρήση του καθορισμένου σημείου 1 πλησίον της εισόδου 2 και να μεταφέρεται με ευκολία χωρίς να χρειάζεται να διανύει μεγάλη απόσταση,

β) να βρεθεί τρόπος να μη χρησιμοποιούνται οι τουαλέτες από άτομα που δεν έχουν κάποια μορφή αναπηρίας,

γ) να τοποθετηθεί αντιολισθητικός τάπητας σε όλες τις τουαλέτες αναπήρων δεδομένου ότι η έλλειψη αυτού μπορεί να προκαλέσει σωματικές κακώσεις και κατάγματα,

δ) προκειμένου να επιτευχθεί η ευαισθητοποίηση του επιβατικού κοινού σε θέματα διευκόλυνσης και σεβασμού των επιβατών με αναπηρία να δημιουργηθεί ένα έντυπο που να περιλαμβάνει πληροφορίες για το αεροδρόμιο γενικά (πχ υγρά στις χειραποσκευές κτλ) αλλά και για θέματα επιβατών με αναπηρία ή εναλλακτικά θα μπορούσε να δημιουργηθεί ένα βίντεο το οποίο να εμφανίζεται στις οθόνες του αεροδρομίου και να ενημερώνει για γενικά θέματα του αεροδρομίου αλλά και για θέματα διευκόλυνσης και συνδρομής των επιβατών ΑμεΑ, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι θα τα εξετάσουμε και θα επανέλθουμε.

Με εκτίμηση, Maria Kapralou

Supervisor Passengers & PRM Handling  
Athens International Airport S.A.  
Main Terminal Building (MTB)  
19019 Spata, Greece

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ Δ.Σ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΜΑΣ ΙΚΑΡΟΣ

Ευχαριστούμε την Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου, την Περιφερειάρχη κυρία Χριστίνα Καλογήρου, καθώς και τον Αντιπεριφερειάρχη κύριον Νικόλαο Κατρακάζο που επέλεξαν να επιχορηγηθεί το Σωματείο μας λόγω των αυξημένων δραστηριοτήτων μας .

(Η Επιχορήγηση αφορά Ειδικά κονδύλια του Υπουργείου Εργασίας για πάσης φύσης προνοιακά επιδόματα σε σωματεία για δαπάνες λειτουργίας τους για το έτος 2017).

ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ

ΟΠΡΟΕΔΡΟΣ  
Μιχάλης Αναγνώστου

ΟΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
Μάριος Θράβαλος

## ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΜΑΣ ΕΦΥΓΕ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ



Με μεγάλη μας θλίψη μάθαμε τον άδικο χαμό του φίλου μας Αγαμέμνονα Αγγελετόπουλο. Το Σωματείο μας και όλοι οι Σύλλογοι που συμμετείχε αφιλοκερδώς στο έργο τους, θα τον θυμούνται πάντα σαν ένα άσκοπο εργάτη για το καλό του τόπου μας.

Τα θερμά συλλυπητήρια μας στην οικογένειά του.

## Νοητική - ψυχική διαταραχή και επαφή μαζί τους...

Μέσα σε κάθε κοινωνία υπάρχουν συνάνθρωποι που πάσχουν από μια μέτρια ή βαριά ψυχική διαταραχή. Χρησιμοποιείται για να εκφράσει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και εμπειριών που προκαλούν προβλήματα στη σκέψη, στη συμπεριφορά του ανθρώπου αλλά και στην επικοινωνία του με τους άλλους. Μπορεί να προσβάλει άτομα κάθε ηλικίας, παιδιά εφήβους ενήλικους και ηλικιωμένους και μπορεί να παρουσιαστεί σε κάθε οικογένεια, μικρή ή μεγάλη, πλοούσια ή φτωχή. Ακόμα πως αυτά τα άτομα επηρεάζονται από την συμπεριφορά του κοινωνικού συνόλου.

Μια ψυχική διαταραχή μπορεί να είναι αποτέλεσμα σωματικής ασθένειας ή να εκδηλώνεται με σωματική συμπτωματολογία. Οι διάφορες ψυχικές διαταραχές εκδηλώνονται με μια ποικιλία συμπτωμάτων όπως είναι η ψυχική ένταση, η συναισθηματική αστάθεια, η διαταραγμένη συμπεριφορά, η μειωμένη επίγνωση της πραγματικότητας,

οι ψευδαισθήσεις ή οι παραληρητικές ιδέες.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι η κοινωνία μας ταυτίζεται τις περισσότερες φορές μόνο με τις βαριές μορφές της ψυχικής διαταραχής, όμως υπάρχουν και άλλες κατηγορίες. Μερικές από αυτές είναι το άγχος, θλίψη, ο συνεχής εκνευρισμός, η αντικοινωνικότητα κ.τ.λ. Είναι άνθρωποι που χρειάζονται και αυτή την υποστήριξη μας, ώστε να το ξεπεράσουν.

Πρέπει να ξεκαθαρίσουμε από το μυαλό μας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν βαριά ψυχική διαταραχή δεν είναι επιθετικοί, δεν συνάπτουν με την εγκληματικότητα και την βία. Ένα ενδεχόμενο είναι να προκαλούν βλάβες στον ίδιο τους τον εαυτό.

Από την συνεχή επαφή μαζί τους αναφέρω ότι πρέπει να μην αγνοείται, αλλά πρέπει να αντιμετωπίζεται τις περισσότερες φορές με θεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως φαρμακοθεραπεία, ψυχοθεραπεία, συμβουλευτική και

ψυχοκοινωνική εκπαίδευση.

Όλοι οι άνθρωποι είμαστε μέσα στην κοινωνία διαφορετικοί, γι αυτό πρέπει να έχουμε κάποιους βασικούς κανόνες, όταν ερχόμαστε σε επαφή. Το πρώτο απ' όλα δεν δείχνουμε ότι νιώθουμε άβολα, όπως και σε κάθε άτομο αναπηρίας. Γι αυτό πρέπει να έχουμε πολλούς τρόπους να ηρεμούμε τις συναισθηματικές φορτίσεις που έχουν αυτά τα άτομα.

Δε διαθέτουν μεγάλη υπομονή στο να πραγματοποιήσουν μια οποιαδήποτε δραστηριότητα. Καλό θα ήταν να τον βοηθάμε διακριτικά, σαν να το έχουν καταφέρει μόνοι τους.

Να είμαστε αρκετά προσεκτικοί στον χώρο που ζουν. Πρέπει να είναι σε συνεχή ηρεμία και σε φιλικό το περιβάλλον.

Αν λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, πρέπει αυστηρά να τηρούμε την ώρα που πρέπει να τα παίρνουν. Η φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνουν, σε καμία περίπτωση δεν επιβάλλεται με

το ζόρι. Πρέπει να τον προσεγγίσετε και να του δώσετε να καταλάβει ότι είναι για το καλό του, πείτε του ότι ανησυχείτε, εξηγήστε του τους προβληματισμούς σας και βεβαιώστε τον για την πρόθεσή σας και επιμένετε όσο χρειαστεί.

Πολλές φορές όταν μιλάμε, οι προτάσεις μας να είναι ξεκάθαρες απέναντι στο άτομο που απευθυνόμαστε. Ακόμα και όταν δεν καταλαβαίνουμε στο τι θέλει να πει, του δίνουμε λίγο χρόνο να το σκεφτεί, ώστε να έχουμε μια ξεκάθαρη πρόταση.

Όσο το δυνατόν περισσότερο να έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα, και να μην κλείνονται μέσα στο σπίτι. Όταν όμως κουράζονται να αποχωρούν. Πάνω από όλα τα άτομα με νοητική -ψυχική διαταραχή είναι άνθρωποι και χρειάζονται συνέχεια την υποστήριξη μας.

Κολισιάνης Θωμάς  
Εκπαιδευτικός

## Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



Η κατάθλιψη έχει γίνει μία πραγματική μάστιγα στην εποχή μας. Την επόμενη δεκαετία θεωρείται ότι θα είναι πρώτη σε συχνότητα νόσος παγκοσμίως. Είναι μία ασθένεια που μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες, ωστόσο επηρεάζει κυρίως τους νεαρούς ενήλικες με υπεροχή της νόσου στις γυναίκες. Θεωρείται ότι το 20% περίπου του πληθυσμού θα βιώσει κάποια στιγμή της ζωής του καταθλιπτικά συμπτώματα.

Τα συμπτώματα που εμφανίζει ο ασθενής που πάσχει από κατάθλιψη είναι συνήθως μια αίσθηση σωματικής ατονίας, έλλειψη ενέργειας με περιορισμό δραστηριοτήτων, διαταραχές στον ύπνο, ελάττωση της όρεξης και ευσυγκινησία. Στους ηλικιωμένους η κατάθλιψη μπορεί να εμφανιστεί με αϋπνία, και ευερεθιστότητα (γίνονται δύστροποι και νευρικοί) και με ένα πλήθος άτυπων σωματικών ενοχλήσεων (κεφαλαλγίες, κοιλιακά άλγη, διαταραχές κενώσεων).

Έχει βρεθεί τα τελευταία χρόνια ένα βιολογικό υπόστρωμα εγκεφαλικής δυσλειτουργίας έτσι ώστε η νόσος να θεωρείται πλέον οργανικής αιτιολογίας και όχι καθαρά ψυχολογική. Το γεγονός αυτό άνοιξε το δρόμο για πλήρη θεραπεία των συμπτωμάτων ιδιαίτερα αν κάποιος απευθυνθεί έγκαιρα στον ιατρό. Τα νεότερα αντικαταθλιπτικά σκευάσματα είναι απολύτως ασφαλή, ακόμη και για τους πιο ηλικιωμένους ασθενείς και ιδιαίτερα αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων. Κλείνοντας και συνοψίζοντας πρέπει να τονιστεί ότι η κατάθλιψη αποτελεί μία νόσο που αντιμετωπίζεται εύκολα και γρήγορα και με απόλυτη ασφάλεια με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, αρκεί ο ασθενής να αναγνωρίσει έγκαιρα τα συμπτώματα και να αναζητήσει τη βοήθεια των ειδικών ιατρών.

**Μιχαηλίδης Ισαάκ**  
Ψυχίατρος



## Μαθαίνοντας να ζεις με την αναπηρία



Είμαι άνθρωπος ανάπηρος; ή άνθρωπος με αναπηρία; Είμαι κινητικά ανάπηρος; ή με κινητικές δυσκολίες;.....

Η γενικότερη σύγχυση, στην ορολογία τόσο την ιατρική όσο και την καθημερινή στους διαλόγους, στα ΜΜΕ, σε έντυπα που επικρατεί έχει περιπλέξει την αντίληψη μας, τα στερεότυπα μας, τους φόβους μας, τα συναισθήματα μας σχετικά με την αναπηρία.

Μια αναπηρία δεν είναι κάτι το επιθυμητό. Συνήθως θα προκαλέσει ανατροπές στην ζωή μας. Εκείνο όμως που γίνεται είναι το άτομο με αναπηρία να περιοριστεί όχι τόσο από την πραγματική δυσκολία όσο από τη στάση της κοινωνίας απέναντί της. Η εξουθενωτική επίπτωση στη ζωή του ατόμου προκαλείται όχι τόσο από την αναπηρία αλλά από τον τρόπο που οι γύρω του το προσδιορίζουν ή του συμπεριφέρονται. Πολλοί άνθρωποι απομονώνονται σε ιδρύματα ή ακόμα και στα πλαίσια της κοινότητας να παραμείνουν αντιμετωπίζουν διακρίσεις στις υπηρεσίες που τους προσφέρονται, στιγματίζονται ή απομονώνονται.

Προκαταλήψεις και στερεότυπες μεθοδολογίες καθορίζουν συμπεριφορές. Αυτό που οι κοινωνίες θεωρούν “φυσιολογικό” ή “όμορφο” προσδιορίζεται και επαναπροσδιορίζεται συνέχεια.

Ο τρόπος που προσδιορίζουμε τη σωματική ομορφιά ή το “φυσιολογικό” εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτά που μας διδάσκει ο πολιτισμός μας. Ωριμάζοντας το προσωπικό μας κριτήριο για την “τελειότητα” αλλάζει. Τα ΜΜΕ είναι ένας ισχυρός παράγοντας επιρροής στη νοοτροπία μας. Οι ταινίες τρόμου επίσης εντείνουν και επηρεάζουν τη στάση μας ως προς την ομορφιά και την σωματική διάπλαση. Η στάση μας απέναντι σε ανθρώπους που πρωτοσυναντάμε διαμορφώνεται συχνά από την αρχική αντίδρασή μας στα εξωτερικά του χαρακτηριστικά με

συνέπεια να επηρεάζεται η συμπεριφορά μας, η ανθρώπινη αλληλεπίδραση, η επικοινωνία, οι σχέσεις. Επίσης κάτι άλλο αρνητικό που γίνεται είναι να εξομοιώνουμε τα εξωτερικά χαρακτηριστικά με τη γενική προσωπικότητα κάποιου.

Μια καλή και αποδοτική μέθοδος για να βιώσουμε όλοι το πώς νοιώθει ένας άνθρωπος με αναπηρία βρισκόμενος μέσα στο κοινωνικό σύνολο είναι η ενσυναίσθηση. Δηλαδή να μπούμε στη θέση κάποιου άλλου και να βιώσουμε ακριβώς τις συμπεριφορές των γύρω μας. Θα νοιώσουμε ακριβώς την εντύπωση που διαμορφώνει και διαδίδει η κοινωνία για τις όποιες αδυναμίες.

Πολλές φορές προσδιορίζουμε τους ανθρώπους με αναπηρία ως προς τα όρια τους. Το “δεν μπορείς” είναι μια φράση που μαθαίνουν από νωρίς. Κανείς δεν φαίνεται να ενδιαφέρεται αρκετά για όσα μπορούν να κάνουν. Αν τους θωρήσουμε ολοκληρωμένους ανθρώπους θα πούμε πως όσα μπορούν είναι περισσότερα από εκείνα που δεν μπορούν.

Το παιδί που γεννιέται στην κοινωνία μας με μια οποιαδήποτε αναπηρία δεν είναι ανάπηρο. Οι γιατροί, οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι ψυχολόγοι, οι φίλοι, οι συγγενείς, σίγουρα χωρίς πρόθεση θα πάρουν την ευθύνη να πείσουν αυτό το παιδί, πως είναι ανάπηρο. Είναι πραγματικά δύσκολο να το αποφύγουμε γιατί οι ίδιοι μας οι φόβοι, οι παρανοήσεις, οι αντιλήψεις και οι προλήψεις, θα εμφανιστούν με χιλιάδες τρόπους, ασυνείδητα. Είναι επιτακτικό λοιπόν όσοι από μας ενδιαφερόμαστε για ανθρώπους με αναπηρία να βρισκόμαστε σε εγρήγορση για να είμαστε σίγουροι πως δεν συμβάλλουμε στη διαδικασία μετατροπής τους σε ανάπηρους.

**Κατερίνα Σούρη**  
ψυχολόγος στο Δημοτικό Σχολείο  
Ειδικής Αγωγής Σάμου

# Η Ιστορία του Αργύρη, του τυφλού φοιτητή που βρέθηκε από την απόρριψη στην Οξφόρδη

**Η αρχική απόφαση του Τμήματος Φυσικής του ΑΠΘ ήταν να μην γίνει δεκτός. Τελικά, τα κατάφερε.**



Οι φωτογραφίες είναι μία ευγενική παραχώρηση του Αργύρη Κουμτζή.

Όταν ήταν ακόμη δέκα μηνών, οι γιατροί διέγνωσαν ότι ο Αργύρης Κουμτζής είχε «ατροφικό οπτικό νεύρο». Η όρασή του ήταν κάτω από το ένα εικοστό πέμπτο του φυσιολογικού. Όπως και ο πατέρας του, έπρεπε να ζήσει τυφλός.

Αυτό δεν ήταν αρκετό, για να τον σταματήσει. Από μικρό παιδί ρωτούσε τον πατέρα του αν «είναι δύσκολη η Νομική». «Το μόνο που θέλει είναι διάβασμα!», του απαντούσε εκείνος. Μεγαλώνοντας, ωστόσο, ο Αργύρης έστρεψε αλλού το ενδιαφέρον του. Όλοι γύρω του διέκριναν την κλίση του στις θετικές επιστήμες. Το πλήρωμα του χρόνου ήρθε και τελικά αυτή η διαπίστωση ήταν πέρα για πέρα σωστή. Μετά από πολλούς κόπους και βάσανα, ο Αργύρης πριν από λίγες μέρες θα λάμβανε την παρακάτω αναφορά από το θερινό σχολείο της Οξφόρδης:

«Αγαπητέ Αργύρη, είμαι στην ευχάριστη θέση να σε πληροφορήσω ότι η αίτησή σου για το θερινό σχολείο της Οξφόρδης στην Αστροφυσική έγινε δεκτή. Έχεις επιλεγεί στη διερεύνηση των μεσογαλαξιακών μαγνητικών πεδίων».

Ο Αργύρης κόντεψε να μείνει εκτός των ελληνικών πανεπιστημίων λόγω του πατροπαράδοτου παρωπιδισμού που κυνηγάει το ελληνικό κράτος

Οι θέσεις ήταν μόλις 20 και οι αιτήσεις άγγιξαν τις 500. Μία από αυτές που έγιναν δεκτές, ανήκε στον Αργύρη, ο οποίος επιλέχθηκε με βάση πολύ απαιτητικά κριτήρια: την προηγούμενη ερευνητική εμπειρία, το βιογραφικό, το motivation letter, την ύπαρξη συστατικών επιστολών και τη βαθμολογία του στο πανεπιστήμιο. Όπως είπε ο ίδιος στην Καθημερινή, ο μέσος όρος που συγκεντρώνει μέχρι τώρα ο τρίτοετής φοιτητής στο Τμήμα Φυσικής του ΑΠΘ αγγίζει το 9,55. Ο χαρακτηρισμός «Άριστα» φαίνεται λίγος.

Αν κάθε παραμύθι έχει και ένα δράκο, κάθε ελληνικό success story στον χώρο της Παιδείας έχει και αρκετά εμπόδια από τα αναπαραγόμενα στερεότυπα και τη γραφειοκρατία που μαστίζουν την ελληνική εκπαίδευση. Αυτό ισχύει και στην περίπτωση του Αργύρη, που πριν από τρία χρόνια -και για ενάμιση χρόνο- προσπαθούσε επίμονα να καταφέρει το αυτονόητο, να αποδείξει ότι μπορεί να σπουδάσει στο ελληνικό πανεπιστήμιο. Η αρχική απόφαση του Τμήματος Φυσικής του ΑΠΘ ήταν αρνητική, επειδή στο πρόγραμμα σπουδών υπήρχαν εργαστήρια -και άρα το παιδί θα αντιμετώπιζε δυσκολίες στην παρακολούθησή τους- ενώ και τα πανεπιστημιακά συγγράμματα κρίθηκε ότι δεν ήταν

εύκολο να «μεταφραστούν» για έναν τυφλό φοιτητή. Τελικά, μετά τη δημόσια ανακίνηση του ζητήματος και την παρέμβαση του τότε υπουργού Παιδείας, Ανδρέα Λοβέρδου, ο Αργύρης έγινε δεκτός από το Τμήμα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου.



Ο Αργύρης σε μαθητική παρέλαση

Από την εποχή που ο Αργύρης ήταν έφηβος, οι γονείς του έπρεπε να ξενυχτούν για να του σκανάρουν τα βιβλία που ήθελε να διαβάσει σελίδα-σελίδα, ώστε να τα ακούει στη συνέχεια μέσα από ένα πρόγραμμα στον υπολογιστή

Πέρυσι το καλοκαίρι, ο Αργύρης παρακολούθησε πρόγραμμα στο αμερικανικό MIT. Φέτος έκανε αίτηση για τα θερινά προγράμματα στο Caltech, στο Yale, στο Max Planck, σε δύο ολλανδικά πανεπιστήμια και στην Οξφόρδη, από την οποία πήρε την πρώτη θετική επιστολή.

Οι δυσκολίες που έπρεπε να αντιμετωπίσει ο Αργύρης, για να φτάσει μέχρι την Οξφόρδη, δεν ήταν λίγες. «Τα βασικά προβλήματα που αντιμετώπισα αρχικά, ήταν τρία: η παρακολούθηση στο αμφιθέατρο, το διάβασμα των συγγραμμάτων που δεν ήταν γραμμένα και για τυφλούς φοιτητές και η παρακολούθηση των εργαστηρίων. Το πρώτο αντιμετωπίστηκε, καθώς οι καθηγητές διαβάζουν ό,τι γράφουν στον πίνακα και περιγράφουν τα σχέδια που κάνουν, ώστε να τα ακούω. Για το θέμα των βιβλίων, υπάρχει ειδικό λογισμικό που βοηθάει στη “μετατροπή” των συγγραμμάτων. Τρόπος βρέθηκε και για τα εργαστηριακά μαθήματα», είπε ο ίδιος στην Καθημερινή.

Ο Αργύρης είναι παιδί του Σωτήρη και της Διονυσίας Κουμτζή. Ο πατέρας του Αργύρη είναι επίσης τυφλός, ενώ η μητέρα του μερικώς βλέπουσα. Ο ίδιος από μικρός αγαπούσε τη λογοτεχνία. Όμως, ακόμη και γι' αυτό, η οικογένειά του έπρεπε να κάνει υπέρβαση. Συγκεκριμένα, από την εποχή που ο Αργύρης ήταν ακόμη έφηβος, οι γονείς του έπρεπε να ξενυχτούν για να του σκανάρουν τα βιβλία που ήθελε να διαβάσει σελίδα-σελίδα, ώστε να τα ακούει στη συνέχεια

μέσα από ένα πρόγραμμα στον υπολογιστή. Λάτρης του σκακιού και μαθητής του 20 παρά κάτι στα εφηβικά του χρόνια, ο Αργύρης θέλει σήμερα να ολοκληρώσει τις σπουδές του στη Θεσσαλονίκη και μετά να μετοικήσει στις ΗΠΑ ή την Ευρώπη, όπου σκοπεύει με την ισχυρή θέλησή του να συνεχίσει τις μεταπτυχιακές σπουδές του.

Ένα παιδί που τα καταφέρνει άψογα και αποτελεί σήμερα παράδειγμα για το πώς πρέπει να παλεύουμε παρά τις δυσκολίες που μας βρίσκουν στη ζωή, ο Αργύρης κόντεψε να μείνει εκτός των ελληνικών πανεπιστημίων λόγω του πατροπαράδοτου παρωπιδισμού που κυνηγάει το ελληνικό κράτος και το τέκνο αυτού, την ελληνική εκπαίδευση. Ο Αργύρης ευτυχώς δεν χάθηκε, δεν είμαστε όμως το ίδιο σίγουροι για το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα.



Εκτός από τη φυσική, ο Αργύρης αγαπά και το σκάκι.



## Η συνάντηση



Το φεγγάρι είχε βγει ολόγειο. Μεγαλόπρεπο ξεπρόβαλε αργά – αργά από το βουνό με κείνο το αιγιματικό χαμόγελο σε πορτοκαλί φόντο. Ένας φωτεινός δρόμος απλώθηκε στη θάλασσα φθάνοντας μέχρι τα πόδια της. Είχε καθίσει άκρη- άκρη στο καφενεδάκι και τον περίμενε. Πόσο αγαπούσε αυτή τη θέση κι αυτή την ώρα! Νυχτερινή γαλήνη στο φεγγαρόφωτο, απαλή αύρα και στο βάθος δύο βαρκούλες να πλέουν αθόρυβα, μήπως ταραξουν τη θεϊκή σιγή.

Τον περίμενε. Είχαν γνωριστεί εντελώς τυχαία σε ένα μουσείο κι από την πρώτη στιγμή δημιουργήθηκε μια έλξη ανάμεσά τους. Δεν ήταν μόνο η εμφάνιση – τόσο όμορφος Θεέ μου! Ψηλός, αθλητικός, με αρρενωπά χαρακτηριστικά – ήταν κυρίως το πνεύμα του που την ειλκυσε. Μόρφωση, καλλιέργεια, ανοιχτοί ορίζοντες. Αυτά αναζητούσε στο μελλοντικό της σύντροφο, ακριβώς αυτά που διέθετε και η ίδια. Ω! Ένοιωθε τότε ευτυχία απόψε που θα τον συναντούσε για το πρώτο ρομαντικό ραντεβού!

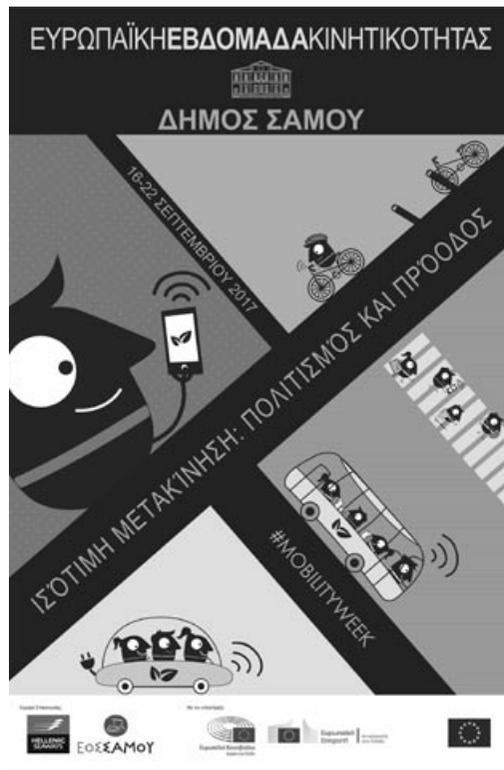
Την είχε ερωτευτεί και κείνος. Όμορφη κοπέλα, ψηλή, λιγνή με υπέροχα στιλπνά μαλλιά και κατάμαυρα μάτια σα λάβα, που τον σαγηνεύσαν, της είπε, από την πρώτη στιγμή. Προχωρούσαν αργά, διακριτικά. Πολλή επικοινωνία τηλεφωνικά ή ηλεκτρονικά και σιγά σιγά κάποιες εξοδοί. Ήθελαν να γνωριστούν καλά πριν δέσει η σχέση τους. Οι ώρες κυλούσαν με σοβαρές συζητήσεις για κάθε θέμα, από τέχνη και ηθική μέχρι πολιτική και ρατσισμό. Σε όλα η θέση του σοβαρή και τεκμηριωμένη. Πόσο ξεχωριστός από τους άλλους! Κυρίως πόσο ανοιχτόμυαλος. Την άκουγε άπληστα να ξεδιπλώνει την ψυχή της, αγγίζοντας κάθε κρυφή πτυχή της με κατανόηση. Μια σελίδα μόνο από το βιβλίο της ζωής της δεν του είχε ανοίξει. Το άφηγε για το πρώτο ρομαντικό ραντεβού. Απόψε ήταν έτοιμη. Απόψε θα το έλεγε. Προϋπόθεση για να προχωρήσει μια τόσο όμορφη σχέση ήταν η αλήθεια. Ανατρίχιασε. Πόση αλήθεια μπορεί να σηκώσει ο άνθρωπος; Τυλίχτηκε στην εσάρπα της και πριν προλάβει να το καλοσκεφτεί, την αγκάλιασαν τα στιβαρά του χέρια.

Μετά τα πρώτα φιλά, μετά το κοκτέιλ και τη χαλαρή κουβεντούλα, της ζήτησε να βαδίσουν στην παραλία. Αγκαλιασμένοι απολάμβαναν τον ερωτά τους στην αγκαλιά της θάλασσας. Κι όταν ξάπλωσαν στην άμμο την αγκάλιασε τρυφερά κι άρχισε με σίγουρο και αργό χέρι να περπατά στο κορμί της. Το χέρι περπάτησε στο λαιμό, το στήθος, τη μέση, στον αριστερό μηρό, στο γόνατο, και εκεί σταμάτησε. Κάτι σκληρό τον ξάφνιασε. Τούτο το πόδι... δεν είναι δυνατόν! Εκείνη πάγωσε. Παρασυρμένη από τη μαγεία είχε ξεχάσει να του μιλήσει. Τον ήθελε τόσο πολύ και την ήθελε κι αυτός. Μα είναι δυνατόν ένα τεχνητό μέλος να τους σταματήσει; Άλλωστε ένοιωθε το ίδιο γυναικεία όπως πριν συμβεί το φοβερό εκείνο δυστύχημα. Και όλα τα άλλα ήταν ακριβώς τα ίδια όπως και πριν. Μόνο το πόδι... Θεέ μου! Το χέρι κατέβηκε στην κνήμη ξύλινο, παγωμένο. Τί κρίμα! Και νόμιζε πως είχε βρει την κατάλληλη!

Λίγα χλιαρά φιλά ακόμη στη σιωπή, με το φεγγάρι να τους κοιτάζει λυπημένο. «Είναι αργά». Το είπε εκείνος, εκείνη; Δεν είχε σημασία. Ήταν πράγματι αργά.

**Σεβαστή Καστρίτη – Σταμούλη, Σεπτέμβρης 2017**

## Έξυπνη κινητικότητα. Ισχυρή οικονομία #mobilityweek



Το φετινό θέμα της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Κινητικότητας εστιάζει στα οφέλη που προκύπτουν από την έξυπνη αστική κινητικότητα, τόσο στον κάθε πολίτη μεμονωμένα, όσο και στις επιχειρήσεις αλλά και στην κοινωνία γενικότερα. Δίνει έμφαση στην αλλαγή των τρόπων συμπεριφοράς μας επιλέγοντας περισσότερο βιώσιμους τρόπους μετακίνησης, όπως το ποδήλατο, το βάδισμα, τα μέσα μεταφοράς καθώς και ο συνδυασμός αυτών σε κάθε διαδρομή. Αυτό θα βοηθήσει τις πόλεις μας να ανπτυχθούν οικονομικά και να γίνουν περισσότερο καθαρές, ήσυχες, ασφαλέστερες, λιγότερο συνωστισμένες και σίγουρα ένα καλύτερο μέρος για να μένουμε. Ας σκεφτούμε καλύτερα όλα τα διαθέσιμα μέσα που έχουμε για τη μετακίνησή μας και ας επιλέξουμε σωστά την καλύτερη και πιο σύντομη διαδρομή. Κάνοντας έξυπνες επιλογές στα είδη των μέσων μεταφοράς που χρησιμοποιούμε, εξοικονομούμε χρήματα, βελτιώνουμε την υγεία μας και βοηθάμε το περιβάλλον

## ΔΙΕΘΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΜΕ ΘΕΜΑ “Η ΒΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΕΥΑΛΩΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ” ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΧΙΟΥ

Με μια επιτυχημένη διεθνή επιστημονική διημερίδα ο ΠΣΑμεΑ γιόρτασε τα είκοσι χρόνια του



Δημοσιεύτηκε : 20/06/2017

Ο Παγκιακός Σύλλογος Ατόμων με Αναπηρία, ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων και το Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων πραγματοποίησαν στη Χίο την Παρασκευή 9 και Σάββατο 10 Ιουνίου 2017, Διεθνή Επιστημονική Διημερίδα με θέμα «Η βία και οι επιπτώσεις της στην κοινωνία των παιδιών και των Ατόμων Ευάλωτων Κοινωνικών Ομάδων», με την συμμετοχή πανεπιστημιακών καθηγητών και έγκριτων ειδικών επιστημόνων από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Οι συμμετέχοντες ομιλητές ανέπτυξαν με ιδιαίτερη προσοχή και σεβασμό το θέμα, αναλύοντας τις αιτίες που προκαλούν τη βία και πρότειναν μεθόδους αντιμετώπισης, οι οποίες συμπερασματικά απαιτούν την συνεργασία των ίδιων των θυμάτων, της οικογένειας, του σχολείου, της κοινωνίας, των φορέων της Πολιτείας, των δομών που παρέχουν υπηρεσίες υποστήριξης στις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού, και κυρίως όμως του καθένα από εμάς ξεχωριστά.

Την πρώτη ημέρα, έγιναν εισηγήσεις σχετικά με θέματα αναπηρίας και προσβασιμότητας, καθώς και για ζητήματα, όπως η διάκριση και η ανάγκη για αποδοχή

της διαφορετικότητας. Παρουσιάστηκε αναλυτικά το Πρόγραμμα ACT «Μικροί –Μεγάλοι Μαζί εναντίον της βίας» από τη διευθύντριά του και εκπρόσωπο του Αμερικανικού Συλλόγου Ψυχολόγων κα Julia Silva. Ακολούθησαν ενότητες που επικέντρωναν στην ενδοοικογενειακή και ενδοσχολική βία, καθώς και στην παρουσίαση προγραμμάτων και δομών παρέμβασης και υποστήριξης παιδιών. Την δεύτερη μέρα τη διημερίδα απασχόλησαν ζητήματα εκπαίδευσης και ειδικής αγωγής, καθώς και η πρόσβαση και συμμετοχή των Ατόμων με Αναπηρία στον πολιτισμό και την αθλητική δραστηριότητα.

Η παρουσία του κοινού δεν ήταν η αναμενόμενη και είναι ως εκ τούτου εξεταστέο το γεγονός, δεδομένου ότι το θέμα έχει απασχολήσει κάθε κοινωνία και το φαινόμενο της βίας παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις. Αξίζει ακόμη να αναφέρουμε ότι η διημερίδα θα προβληθεί από τους οργανωτές οι οποίοι είναι διεθνούς και πανελλαδικού επιπέδου όπως η APA (American Psychological Association), ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων και το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.

Ο ΠΣΑμεΑ, ο οποίος με την διοργάνωση αυτή γιορτάζει και τα 20 χρόνια λειτουργίας του, εκφράζει τις ευχαριστίες του σε όλους όσους συμμετείχαν στην διημερίδα, τους προσκεκλημένους εισηγητές και τους τοπικούς φορείς που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μας και υποστήριξαν την διοργάνωση της διημερίδας με εισηγήσεις. Ευχαριστούμε, επίσης, τους χορηγούς μας, η συμβολή των οποίων ήταν καθοριστική στην επιτυχημένη διοργάνωση της διημερίδας, καθώς και όλους όσους συνέβαλαν με οποιονδήποτε τρόπο

## ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΡΑΜΠΑ SEATRAC

**50 παραλίες έχουν την ειδική συσκευή που προσφέρει πρόσβαση στη θάλασσα στα άτομα με αναπηρία - Ενημέρωση στο κοινό για τη ράμπα ζητούν οι πολίτες ώστε να περιοριστούν οι καταστροφές**

Μάνος Χαραλαμπίδης

! ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 09/09/2016 13:41 !



Πρόσβαση στη θάλασσα, σε παραλία της Πάτρας με τη ράμπα Seatrac (Φωτό:TOBEA)

Πριν από λίγες ημέρες ένας πολίτης με αναπηρία επισκέφτηκε την παραλία του Ρωμείου για λίγο έξω από την Μύρινα της Λήμνου προκειμένου να χρησιμοποιήσει την ειδική ράμπα πρόσβασης στη θάλασσα, γνωστή με το όνομα Seatrac. Φτάνοντας ανακάλυψε ότι δεν υπήρχε θέση στάθμευσής για ΑΜΕΑ. Σε άλλες περιπτώσεις πάλι οι πολίτες με αναπηρία όταν φτάνουν στις παραλίες, όπου υπάρχει το χρήσιμο μηχανήμα, το βρίσκουν βανδαλισμένο. Παρά τις φθορές και τα προβλήματα πάντως, το σύστημα Seatrac - που δημιουργήθηκε για να δώσει στα άτομα με αναπηρία την ευκαιρία να απολαύσουν μια απλή δραστηριότητα όπως το κολύμπι χωρίς καμία άλλη βοήθεια - έχει ανοίξει τον δρόμο προς τη θάλασσα σε εκατοντάδες ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες. Υπολογίζεται ότι η ειδική ράμπα έχει εγκατασταθεί σε περίπου 50 παραλίες σε όλη την Ελλάδα, 18 στην Περιφέρεια Αττικής, στα σχέδια της οποίας είναι να τοποθετηθούν σε άλλες 17. Οι πολίτες με αναπηρία ζητούν όμως από τους δήμους και την Πολιτεία να προσφέρουν ενημέρωση στο κοινό για τη ράμπα έτσι ώστε να περιοριστούν οι καταστροφές και τα προβλήματα.

Μάλιστα, η ράμπα Seatrac συνεχώς εξελίσσεται και θα προσφέρει σύντομα πολλές πληροφορίες στους χρήστες. Ενδεικτικό της χρησιμότητας και της δημοφιλίας της, είναι το σκηνοί που εκτυλίσσεται το τελευταίο διάστημα στην παραλία της Γλυφάδας όπου εγκαταστάθηκε το Seatrac. Πολλοί άνθρωποι με αναπηρία αλλά και ηλικιωμένοι σχηματίζουν... ουρά για να μπουν στη θάλασσα και ζητούν να τοποθετηθεί και σε διπλανή παραλία.

Η ειδική ράμπα σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε από την εταιρεία TobeA ΕΠΕ. Πρόκειται για έναν «τεχνοβλαστό» του Πανεπιστημίου Πατρών και προέκυψε σαν προϊόν έρευνας που διενεργήθηκε από το Εργαστήριο Μηχανικής του Πανεπιστημίου το 2009. Το πρόγραμμα περιελάμβανε το σχεδιασμό και την κατασκευή μιας συσκευής που θα παρείχε την δυνατότητα στους κινητικά ανάπηρους να αποκτήσουν πρόσβαση στη θάλασσα. Ύστερα από την επιτυχή έκβαση του προγράμματος, η δουλειά συνεχίστηκε και η συσκευή εξελίχθηκε σε ένα προϊόν (SEATRAC) έτοιμο για εμπορική χρήση.

Στις αρχές Ιουλίου άγνωστοι είχαν προκαλέσει φθορές στη ράμπα Seatrac στη Σκάλα Κεφαλονιάς. Μετά το περιστατικό ο Μηχανολόγος και Αεροναυπηγός Μηχανικός, διευθύνων σύμβουλος της TobeA και εκ των εμπνευστών της ιδέας του συστήματος Seatrac Ιγνάτιος Φωτίου εξέφρασε την απογοήτευσή του στο facebook τονίζοντας:

«...Νιώθεις ένα κύμα απογοήτευσης να σε χτυπά.

Απογοήτευση και οργή γιατί τέτοιες ενέργειες είναι ένα βήμα πίσω στην πορεία εξέλιξης της κοινωνίας μας». Από την άλλη όμως το περιστατικό πείσωσε τον νεαρό επιστήμονα. «Όπως έγραψα και στο facebook, μετά από αυτό που έγινε δεν έχουμε παρά να προσπαθήσουμε περισσότερο» λέει στα «NEA». Η επικοινωνία μας έγινε τηλεφωνικά. Βρισκόταν στη Λήμνο για την εγκατάσταση δύο SEATRAC σε παραλίες του νησιού. Το SEATRAC, εξηγεί, αποτελεί ένα ευεργέτημα. «Βοηθάει την κοινωνία να έρθει κοντά στο θέμα των ατόμων με αναπηρία. Φέρνει τους πολίτες κοντά σε μία αποκλεισμένη κοινωνική ομάδα».

**Η ειδική ράμπα Seatrac που βοηθάει πολίτες με αναπηρία και ηλικιωμένους να μπαίνουν στη θάλασσα (Φωτό: TOBEA)**

Όπως προσθέτει ο κ.Φωτίου με την ειδική ράμπα Seatrac «είμαστε ένα βήμα μπροστά ως χώρα και ως κοινωνία σε σύγκριση με άλλες περιοχές της Μεσογείου. Η Ελλάδα μπορεί να λειτουργήσει ως τουριστικός προορισμός για τα άτομα με αναπηρία. Η προσπάθειά μας ήταν να φτιάξουμε παραλίες που θα λειτουργήσουν ως πρότυπο. Θέλαμε να υπάρχει όλη η αλυσίδα προσβασιμότητας. Δηλαδή εκτός από τη ράμπα, πάρκινγκ, τουαλέτες, σήμανση, αποδυτήρια». Γι' αυτό προσθέτει όταν συμβαίνουν περιστατικά όπως αυτό με τις φθορές στη Σκάλα Κεφαλονιάς αισθάνεται – πέρα από την οργή – ότι πάμε ένα βήμα πίσω. Χαλάει την προσπάθεια».

Οι φθορές στο SEATRAC της Κεφαλονιάς ήταν κυρίως σε κομμάτι του διαδρόμου που οδηγεί στη θάλασσα. «Το είχε εγκαταστήσει η Περιφέρεια Ιονίων Νήσων και εμείς ως Δήμος ακόμη δεν το είχαμε παραλάβει. Δεν είχε μπει σε επίσημη λειτουργία. Μας λυπεί πάρα πολύ ως περιστατικό. Είναι σημαντικό για τους ανθρώπους με αναπηρία και θέλουμε να το περιφρουρήσουμε. Θα εισηγηθώ μετά τις επιδιορθώσεις που θα γίνουν – και αφού το παραλάβουμε – να τοποθετηθούν κάμερες για να ελέγχεται καλύτερα» τόνισε ο αντιδήμαρχος Κεφαλονιάς Νίκος Παπαδάτος.

**Χρειάζεται καμπάνια ενημέρωσης και συντονισμός**

Το πρόγραμμα της τοποθέτησης των ραμπών Seatrac «είναι μία συνέχεια της προσπάθειας που είχαμε ξεκινήσει στο Υπουργείο Ανάπτυξης το 2004 με τη ράμπα που είχαμε εγκαταστήσει στην παραλία του ΠΙΚΠΑ στη Βούλα. Είχε τεράστια απήχηση και είχε δώσει τη δυνατότητα σε πολλούς ανθρώπους με αναπηρία να κολυπήσουν για πρώτη φορά» αναφέρει ο αρχιτέκτονας Γεράσιμος Πόλης που μετακινείται με μαξιλάρι και είχε σχεδιάσει εκείνη την εγκατάσταση. Τώρα, συνεχίζει, «έχουμε αυτή την πολύ θετική εξέλιξη, το Seatrac, που παρέχει αυτονομία για να μπει και να βγει από τη θάλασσα. Αποτελεί μέγιστη πράξη προόδου για τη χώρα. Έτσι αλλάζουν οι κοινωνίες με την παροχή υποδομών σε ανθρώπους που τις έχουν ανάγκη».

Όπως συμπληρώνει ο κ.Πόλης, είναι απαραίτητο όμως η χωροθέτηση και η λειτουργία του Seatrac «να γίνεται έγκαιρα, προγραμματισμένα και συντονισμένα. Σκεφτείτε ότι μόλις πριν από μερικές μέρες τοποθετήθηκαν ράμπες σε παραλίες της Λήμνου. Το ίδιο έγινε και σε άλλες περιοχές. Και είμαστε στη μέση του καλοκαιριού. Θα πρέπει οι Δήμοι να εξαγγέλουν από νωρίς, από τον Μάιο πότε θα τοποθετήσουν τις ράμπες. Καλό θα ήταν επίσης να υπάρχει κάποιος - ίσως μία Περιφέρεια - που να συντονίζει όλα τα παραπάνω».

**Πολίτες μπαίνει στη θάλασσα με τη βοήθεια της ράμπας στην παραλία Καλαμάτας**

Στο ίδιο μήκος κύματος ο σκηνοθέτης και ακτιβιστής με αναπηρία Αντώνης Ρέλλας σημειώνει πως χρειάζεται ενημέρωση των πολιτών από τις αρχές. «Αν δεν εκπαιδεύσεις τον κόσμο το αποτέλεσμα θα είναι κάποιος να έχουν μία φοβική αντιμετώπιση απέναντι στους ανθρώπους με αναπηρία. Μπορεί να σκέφτο-

νται για παράδειγμα: «μήπως η αναπηρία κολλάει;», «μήπως αυτοί που θα έρχονται στην παραλία τώρα που θα υπάρχει η ειδική ράμπα τα...κάνουν πάνω τους;». Χρειάζεται λοιπόν ενημέρωση του κοινού. Να υπάρχει μία προετοιμασία, μία στρατηγική από τον χειμώνα».

Ο Γεράσιμος Πόλης διατυπώνει και μία ιδέα προκειμένου να εξαπλωθούν υποδομές για τους ανθρώπους με αναπηρία και τους ηλικιωμένους. Όπως λέει τα «τα μεγάλα ιδρύματα που συνήθως χορηγούν σημαντικά έργα έχουν μία συγκεκριμένη άποψη για τη φιλανθρωπία και το γενικό καλό. Θα μπορούσαν για παράδειγμα αντί να διαθέσουν χρήματα για μία Πλατεία να το κάνουν για την υποδομή πρόσβασης σε μία παραλία».

**Ρατσιστικά τα κίνητρα**

Φθορές σε συσκευές SEATRAC δεν είναι η πρώτη φορά που παρατηρούνται, λέει ο σκηνοθέτης και ακτιβιστής με αναπηρία Αντώνης Ρέλλας. «Σε πάρα πολλές εγκαταστάσεις σκίζουν τα καθίσματα. Καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού γίνονται αλλαγές στα καθίσματα. Σε μία παραλία είχαν ξηλώσει το φωτοβολταϊκό που παρέχει αυτονομία ενέργειας στην εγκατάσταση». Ο κ.Ρέλλας εκτιμά ότι «τα κίνητρα των δραστών στις περισσότερες των περιπτώσεων είναι ρατσιστικά».

Το 2014, λουόμενοι είχαν ζητήσει την απομάκρυνση του Seatrac από την παραλία της Ν. Μάκρης θυμίζει ο κ.Ρέλλας. Οι «αγανακτισμένοι» λουόμενοι απαιτήσαν την μη εγκατάσταση του διότι η διάταξη – όπως υποστήριξαν – ήταν επικίνδυνη για τα παιδιά, δεν γίνεται χρήση της απο ανάπνευσης/ους, υποβαθμίζει την περιοχή και ελλοχεύει ο κίνδυνος νοσημάτων για τους κανονικούς λουόμενους, έγραψε πριν από λίγες μέρες ο σκηνοθέτης με αφορμή το περιστατικό στην Κεφαλονιά.

**Να δοθεί βάρος στις υποδομές για τους τουρίστες με αναπηρία**

Άνθρωποι που γνωρίζουν καλά τον χώρο της αναπηρίας τονίζουν πως το Υπουργείου Τουρισμού θα πρέπει να δει τους τουρίστες με αναπηρία και τους τουρίστες της τρίτης ηλικίας ως ένα σημαντικό τουριστικό προϊόν. «Υπάρχουν πολίτες που αναζητούν προσβάσιμες παραλίες και ξενοδοχεία. Το Υπουργείο Τουρισμού πρέπει να δώσει βάρος σ' αυτόν τον τομέα. Πρέπει να ενδιαφερθεί όχι μόνο για τους Έλληνες αλλά και για τους ξένους. Υπάρχουν πολλοί φτωχοί στην Ευρώπη που θέλουν να κάνουν ένα μπάνιο στη θάλασσα. Πρέπει να δώσουμε το δικαίωμα και σ' αυτούς. Ο ρατσισμός ή ο προοδευτισμός μετριέται στην πράξη, άσχετα από την...αυτοεπιγραφή στο κούτελο» επισημαίνει με νόημα ο Γεράσιμος Πόλης.

**Το SEATRAC με μία ματιά**

Το SEATRAC κατασκευάστηκε για να λειτουργεί σαν βοηθητικός εξοπλισμός ο οποίος θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με κινητική αναπηρία ή περιορισμένη κινητικότητα ώστε να διευκολύνει την πρόσβαση τους στη θάλασσα. Η κύρια ιδέα πίσω από την δημιουργία του ήταν να δώσει στα άτομα με αναπηρία την ευκαιρία να απολαύσουν μια απλή δραστηριότητα όπως το κολύμπι χωρίς καμία άλλη βοήθεια.

\*Αποτελείται βασικά από ένα μηχανισμό αποτελούμενο από ράγες σταθερής τροχιάς μέσα στις οποίες ένα ειδικά διαμορφωμένο κάθισμα μπορεί να κινηθεί μέσα και έξω από το νερό. \*Χρησιμοποιεί **ηλιακή ενέργεια** σαν τη μόνη πηγή για την τροφοδοσία του.

\*Ελέγχεται μέσω τηλεχειριστηρίου. Έτσι, δεν χρειάζεται εκπαίδευση του τελικού χρήστη.

\***Δεν έχει μόνιμο χαρακτήρα.** Η συσκευή μπορεί να εγκατασταθεί κατά προτίμηση στην αρχή της θερινής περιόδου και να απεγκατασταθεί στο τέλος της. Δεν επιφέρει αλλοιώσεις στο περιβάλλον ούτε έχει μόνιμες επιπτώσεις σε αυτό.



Το Σωματείο μας είναι υπερήφανο για την διοργάνωση των 2 Ιατρικών Ενημερωτικών Ημερίδων και την επιτυχή ολοκλήρωση αυτών στις 16 Ιουνίου στο Καρλόβασι στην αίθουσα του Γυμνασίου και 17 Ιουνίου στο Βαθύ στην αίθουσα εκδηλώσεων του Μουσείου Οίνου . Αισθανόμαστε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε, όλους τους συμπολίτες μας, τους φορείς και εκπροσώπους των αρχών του νησιού μας που παρακολούθησαν τις δύο Ημερίδες .Επίσης τις ομιλήτριες : κυρίες Καραγεωργίου Κλημεντίνη, Μαράκα Βασιλική, Ατζεμιάν Μαρία , Κιάσσου Μαρία , τους ομιλητές : Κούκουρα Νικόλαο , Γαρύφαλο Ιωάννη τόν Πρόεδρο τής Επιτροπής Παιδείας τού Δήμου Σάμου τον Διευθυντή του Γυμνασίου Καρλοβασίου για την παραχώρηση της αίθουσας εκδηλώσεών του , τον Πρόεδρο του Ε.Ο.Α.Σ.Σ. για την παραχώρηση της αίθουσας του Μουσείου Οίνου , τον Δήμο Σάμου και τέλος για την χορηγία της , την Φαρμακευτική Εταιρία GENESIS PHARMA. Σε όλους τους ομιλητές δόθηκαν αναμνηστικές πλακέτες επισυνάπτονται φωτογραφίες

Για το Δ.Σ. του Σωματείου

ο Πρόεδρος ο Γεν. Γραμματέας

Μιχάλης Αναγνώστου Θράβαλος Μάριος



## Τα κύρια σημεία της ομιλίας της κυρίας Βάσως Μαράκα



### Έχω ανάγκη:

**Από υποστήριξη** για να αποδεχθώ αυτό που μου συμβαίνει και να συνεχίσω να ζω, αλλά σε ένα διαφορετικό πλαίσιο από ότι μέχρι εκθές. Να διώξω τον θυμό και να απαλύνω τη θλίψη γι' αυτό το μη-αναστρέψιμο που μπήκε στη ζωή μου.

**Απο Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.** Να γνωρίσω τον εαυτό μου και να είμαι περήφανη / περήφανος για αυτόν. Μόνο έτσι θα βρω μέσα μου τη δύναμη να παλέψω την νόσο και να απολαύσω την ζωή μου.

**Από Σχέσεις.** Σχέσεις φιλικές, ερωτικές, επαγγελματικές. Κι εγώ έχω ανάγκη την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ανθρώπινη επαφή.

**Από Γιατρό-άνθρωπο,** κάθε επαγγελματία υγείας –**άνθρωπο,** και απαιτώ να μου τον παρέχει το σύστημα υγείας, που θα με σέβεται και θα διαθέτει τον απαιτούμενο χρόνο να ακούσει όσα σκέφτομαι και μαζί να αποφασίσουμε για την θεραπεία μου..

**Από Αίσθημα Ελπίδας.** Γνωρίζω πως αυτό που μου συμβαίνει είναι μη αναστρέψιμο, αλλά θα το αντιμετωπίσω μαθαίνοντας όσα περισσότερο μπορώ για την νόσο ή τις ειδικές συνθήκες που μου δημιουργεί το νόσημά μου, τις θεραπείες, τον τρόπο ζωής και διατροφής που θα με βοηθήσουν να καθυστερήσω την εξέλιξη της.

**Από ενημέρωση** για τις εναλλακτικές θεραπείες που μπορώ να ακολουθήσω, ενημέρωση για τα νέα επιστημονικά δεδομένα . Ενημέρωση για την κατάσταση της υγείας μου, ενημέρωση για τα δικαιώματά μου .

**Από Ανθρώπους, αγάπη, φροντίδα, κατανόηση, εργασία, παροχές.**

Γιατί είμαι νοήμων άνθρωπος όπως όλοι. Είναι δικαίωμά μου και απαίτηση να τα διεκδικώ **όλα.** Δεν δέχομαι την απομόνωση. Η διαφορετικότητα δεν είναι αναπηρία.

Η επιστημονική ομάδα δεν χρειάζεται μόνο για την διάγνωση και τη συνταγογράφηση, αλλά πρέπει να υποστηρίζει τον ασθενή σε κάθε διεκδίκηση. Το πρόγραμμα αποκατάστασης πρέπει να ξεκινά με την διάγνωση και είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό από τον ασθενή και το άμεσο περιβάλλον του.

Προσαρμόζεται στην ιδιοσυγκρασία και τις ικανότητες του ασθενή με στόχο την όσο το δυνατόν περισσότερη αυτονομία του. Η φυσικοθεραπεία δεν αντιμετωπίζει την αιτία της νόσου ή τις ειδικές συνθήκες που δημιουργεί σε κάθε άτομο το νόσημά του αλλά βελτιώνει τα συμπτώματα και την ποιότητα ζωής του ασθενή.

Η φυσικοθεραπεία είναι **αγωγή** και όχι μια εναλλακτική προσέγγιση, συνεπώς συνταγογραφείται από τον θεράποντα ιατρό. Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση ποικίλλει αναλόγως των ενδείξεων και των συμπτωμάτων. Απαιτείται σωστή ενημέρωση του ασθενή από τον γιατρό και σωστή εκτέλεση από τον φυσιοθεραπευτή προς τον ασθενή. Ο φυσικοθεραπευτής δημιουργεί εξατομικευμένο πρόγραμμα ώστε να ενθαρρύνει τις υπάρχουσες δυνατότητες και να ελαχιστοποιεί την αναπτυξιακή εξέλιξη των συμπτωμάτων.

# Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΑΣ ΕΙΧΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ



Την παρακολούθησαν οι αρχές του τόπου και πάνω από 400 άτομα όλοι γεύτηκαν τα εδέσματα το κρασί το ούζο, άκουσαν μουσική και χόρεψαν νησιώτικους χορούς. Επίσης κληρώθηκαν 35 δώρα και θαύμασαν πολλά αυτοκίνητα αντίκες που είχαν εκτεθεί στο χώρο της εκδήλωσης. Ευχαριστούμε όλους όσους βοήθησαν να πετύχει η εκδήλωση αυτή.



*Ο Πρόεδρος του Σωματείου*

*κ. Μιχάλης Αναγνώστου χαιρέτησε την εκδήλωση Κυρίες και κύριοι,*

Σας καλωσορίζουμε στην αποψινή μας "ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ 2017".

Όπως τα προηγούμενα χρόνια, έτσι και φέτος, συναντιόμαστε μέλη και φίλοι του Σωματείου μας και όλοι μαζί αγωνιζόμαστε για μια καλύτερη ζωή με ποιότητα και συγχρόνως προσπαθούμε να είμαστε παρόντες

στα κοινωνικά δρώμενα του τόπου μας.

Υπάρχουν σοβαρά καθημερινά προβλήματα που πρέπει συνεχώς να αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία, μαζί με τις οικογένειές τους, όπως προβλήματα υγείας, επαγγελματικής αποκατάστασης, υποδομών, στελέχωσης των Ειδικών Σχολείων και, το σημαντικότερο, προβλήματα προσβασιμότητας στις πόλεις και τα χωριά του Νομού μας.

Επίσης, ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε τα άτομα με αναπηρία τους καλοκαιρινούς μήνες είναι η πρόσβασή μας στον αιγιαλό και στη θάλασσα, επειδή, όπως γνωρίζουμε όλοι, η θάλασσα είναι ένα αγαθό που δεν πρέπει να μας το στερούμαστε. Η κολύμβηση, γενικότερα, προσφέρει σε όλους μας υγεία και, συγχρόνως, είναι η καλύτερη άσκηση για άτομα με αναπηρία.

Ήδη το σωματείο μας από πέρυσι έχει έρθει σε επαφή με το γραφείο «Συμπαραστάτη του Δημότη», στο Δημαρχιακό Μέγαρο Σάμου. Έχουμε επιλέξει τέσσερα σημεία σε όλη τη Σάμο για να τοποθετηθούν μελλοντικά, ίσως μέσα από κάποιο πρόγραμμα, τα ειδικά μηχανήματα "Sea tracks" πρόσβασης ΑμεΑ στη θάλασσα.

Σε όλα τα παραπάνω θα πρέπει να έχουμε αρωγό την πολιτεία και τους εκπροσώπους της, την Αντιπεριφέρεια Νομού Σάμου και των Δήμων Σάμου, Ικαρίας, Φούρνων.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους μουσικούς της

αποψινής εκδήλωσης Μαυρίκη Κυριάκο, Βασιλή Σαράντου, Γιάννη Μυτιληνό, Μανώλη Κατσαμπά, Βελισκάκη Απόστολο, Νικολάου Παναγιώτη, Κεδρά Πέτρο, Κωνσταντλάκη Άγγελο και Γιαννούλα Μάρκου.

Τους χορηγούς του περιοδικού μας "ΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΟΥ ΙΚΑΡΟΥ",

Στην σημερινή βραδιά το Δ.Σ του σωματείου μας αποφάσισε να τιμήσει με αναμνηστικές πλακέτες την κυρία Αγγελική Βαγιανού, υπεύθυνη της Ασφαλιστικής Εταιρείας "GENERALI HELLAS" που εδώ και δώδεκα χρόνια ασφαρίζει δωρεάν το ιδιόκτητο ΒΑΝ του Σωματείου μας, και τους αγαπητούς φίλους και συνεργάτες μας, Αλέξη Μουρούλη και Αλέκο Τσαλαπατάνη, πρώην μέλη του Δ.Σ., που στα πρώτα χρόνια του Συλλόγου μας ήταν συμπαραστάτες του Προέδρου μας Νίκου Μένεγα.

Τον κύριο Άγγελο Κιάσσο, Τον κύριο Φουστανελλά Διαμαντή, ιδιοκτήτη του ξενοδοχείου "ANEMA" και του ουζερί "ΜΕΛΤΕΜΙΑ", όλες τις κυρίες για τα υπέροχα εδέσματα που απόψε θα δοκιμάσετε, την Σαμακή Τηλεόραση, τους Ραδιοφωνικούς Σταθμούς, όλα τα ηλεκτρονικά ΜΜΕ της Σάμου και την εταιρεία STERKER "Ήχος και Φως" των αδελφών Δραπανιώτη. Επίσης, μαζί μας απόψε βρίσκονται: ο Σύλλογος "ΜΕΛΙΣΣΑ" από το Βαθύ Σάμου, και οι φίλοι του σωματείου συμπολίτες μας Κώστας Πτίνης, Κώστας Γιάνναρος, Σταύρος Σταύρου που έφεραν στην εκδήλωσή μας και μας παρουσίασαν τα ιδιόκτητα αυτοκίνητα Αντίκες.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΟΝΕΩΝ, ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ Π.Ε ΣΑΜΟΥ "Η ΜΕΛΙΣΣΑ" ΣΤΗ ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΤΗΣ 79 ΑΔΤΕ ΣΤΟ ΒΑΘΥ ΣΑΜΟΥ ΣΤΙΣ 5 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017



# ΟΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΒΑΝΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ (Σ.Κ.Π)



**Κούκουρας Νικόλαος**  
Χειρουργός Ουρολόγος  
Καρλόβασι Σάμου

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση είναι μια νόσος που αφορά έναν ικανό αριθμό ανθρώπων στο γενικό πληθυσμό. Λόγω της φύσεως της νόσου, ως γνωστόν, υποψήφια για να προσβληθούν από αυτή είναι δυνητικά όλα τα όργανα του σώματος, άρα και όργανα του Ουροποιητικού Συστήματος που βρίσκονται υπό τον άμεσο έλεγχο του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Σε γενικές γραμμές, η ΣΚΠ στο Ουροποιητικό μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα που σχετίζονται με τη λειτουργία της **Ουροδόχου κύστεως**, καθώς επίσης και διαταραχές στη **Σεξουαλική Ζωή**.

Τα **συμπτώματα από την Ουροδόχο κύστη** είναι από τις πιο συχνές εκδηλώσεις της ΣΚΠ, που σημαίνει ότι είναι σχεδόν σίγουρο πως κάποια στιγμή, ένα άτομο με ΣΚΠ θα παρουσιάσει συμπτωματολογία από την κύστη. Τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλουν από μια απλή και αθώα συχνουρία, που συνήθως παρατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, μέχρι έντονα δυσουρικά ενοχλήματα, δηλαδή δυσκολία στην κένωση της Ουροδόχου κύστεως με αίσθηση ατελούς κένωσης αυτής, επιτακτικότητα, ακράτεια ούρων ή ακόμα και επίσχεση ούρων. Μπορεί επίσης να εμφανιστούν επιτακτική και διακεκομμένη ούρηση.

Τα συμπτώματα αυτά οφείλονται στο γεγονός ότι η Ουροδόχος κύστη, ως μυς που είναι, καθώς και οι

σφιγκτήρες που ελέγχουν τη διαδικασία της κένωσης, βρίσκονται υπό τον άμεσο έλεγχο του Νευρικού συστήματος που είναι και το πάσχον όργανο σε άτομα με ΣΚΠ. Οποιαδήποτε διαταραχή στη μεταφορά των νευρικών σημάτων από τον εγκέφαλο και τη σπονδυλική στήλη προς την Ουροδόχο κύστη και τους σφιγκτήρες, μπορεί να προκαλέσει σε άλλοτε άλλο βαθμό κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα ή συνδυασμό αυτών.

Πρόκληση για τον Ουρολόγο αποτελούν δύο βασικά προβλήματα που δημιουργούνται.

Το ένα είναι το εμφανές, το πόσο δηλαδή επηρεάζεται η ποιότητα ζωής ενός ατόμου που, πέρα από τα κινητικά του προβλήματα, έχει να αντιμετωπίσει και θέματα συχνουρίας, επιτακτικότητας και ακράτειας. Ανάλογα της περίπτωσης, της βαρύτητας των συμπτωμάτων και των συνοδών προβλημάτων υγείας, ο Ουρολόγος έχει τη δυνατότητα σε μεγάλο βαθμό να δώσει λύση, είτε με φαρμακευτική αγωγή, είτε με ελάχιστα επεμβατικές μεθόδους, έτσι ώστε τα προαναφερθέντα συμπτώματα, να επιβαρύνουν όσο το δυνατό λιγότερο την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής σε άτομα με ΣΚΠ.

Το βασικό μέλημα του Ουρολόγου όμως, θα πρέπει να είναι η **διαφύλαξη της λειτουργίας των Νεφρών**, καθώς σε αρκετές περιπτώσεις παρατηρείται αύξηση των πιέσεων κατά την αποθήκευση και την κένωση των ούρων μέσα στην Ουροδόχο κύστη, που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την, αθρόμβη συνήθως, επιστροφή των ούρων προς τα νεφρά και την σταδιακή εγκατάσταση **Νεφρικής Ανεπάρκειας**. Η σοβαρή αυτή επιπλοκή είναι πλέον εύκολο να αποφευχθεί, καθώς

με σχετικά εύκολη μέθοδο, μπορεί να γίνεται τακτική μέτρηση των πιέσεων στην Ουροδόχο κύστη και να δοθεί λύση στο πρόβλημα πολύ νωρίς.

Ο δεύτερος τομέας που έχει επιπτώσεις η ΣΚΠ και αφορά τον Ουρολόγο, όπως αναφέρθηκε στην αρχή, είναι οι διαταραχές στη Σεξουαλική ζωή των ατόμων με ΣΚΠ. Αυτό αφορά και τα δύο φύλα και εκδηλώνεται με στυτική δυσλειτουργία στους άντρες και έλλειψη εφύγρυνσης και οργασμού στις γυναίκες. Η αιτιολογία των διαταραχών αυτών είναι κοινή με τα συμπτώματα από την Ουροδόχο κύστη. Το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα είναι υπεύθυνο για τη επίτευξη σωστής στύσης στους άντρες και επαρκούς εφύγρυνσης στις γυναίκες καθώς και για τον οργασμό και στα δύο φύλα. Ένα αλλοιωμένο νευρικό σύστημα που δεν μεταφέρει σωστά "μηνύματα", έχει ως αποτέλεσμα τις παραπάνω διαταραχές. Σαφώς και ο ψυχολογικός παράγοντας είναι πολύ σημαντικός, ακόμα και σε υγιείς ανθρώπους, πολύ δε περισσότερο σε άτομα με ΣΚΠ. Ο Ουρολόγος μπορεί να δώσει όμως φαρμακευτική βοήθεια και συμβουλές, έτσι ώστε αυτά τα άτομα να λειτουργήσουν σεξουαλικά όσο το δυνατόν καλύτερα.

Συνοψίζοντας λοιπόν, φαίνεται ότι μέσα στην παρακολούθηση ατόμων με ΣΚΠ, έχει θέση και η ειδικότητα της Ουρολογίας, με πιο σημαντική δουλειά για τον Ουρολόγο η εξασφάλιση της σωστής νεφρικής λειτουργίας και η βελτίωση όσο είναι δυνατόν της ποιότητας ζωής που επηρεάζεται από τα συμπτώματα της ουροδόχου κύστεως και τις διαταραχές στη Σεξουαλική τους ζωή.

## Χρόνιες νευρολογικές παθήσεις

### Τρόποι αντιμετώπισης και αποκατάστασης - Τι νεότερο υπάρχει



Οι νευρολογικές παθήσεις, είναι ένας τομέας που απασχολεί ιδιαίτερα ακόμα και σήμερα την επιστημονική κοινότητα και αποτελεί πρόκληση και αντικείμενο μελέτης για όλους του επιστήμονες υγείας. Αυτό συμβαίνει διότι μια χρόνια νευρολογική πάθηση είναι πολυδιάστατη, έχει δηλαδή πολλές παραμέτρους που χρειάζεται να υπολογιστούν και απαιτεί την εξειδίκευση επιστημόνων πολλών τομέων, ώστε να έχουμε την κατάλληλη αντιμετώπιση για τον κάθε ασθενή. Η επιστήμη της Φυσικοθεραπείας μέσα από έρευνες έχει συνεχώς νέα αποτελέσματα και νέες μεθόδους για την αντιμετώπιση αυτών των παθήσεων.

Οι πιο συνήθεις χρόνιες νευρολογικές παθήσεις με τις οποίες ερχόμαστε αντιμέτωποι είναι: η Σκλήρυνση Κατα Πλάκας (ή Πολλαπλή σκλήρυνση), το Αγγειακό Εγκεφαλικό Επisodes, το σύνδρομο Parkinson και διάφορες μορφές Άνοιας. Βασικά χαρακτηριστικά αυτών των χρόνιων νευρολογικών παθήσεων είναι: ο περιορισμός της κινητικότητας, η απώλεια της ισορροπίας, σταδιακή απώλεια των γνωστικών λειτουργιών και η αλλαγή της ψυχολογικής διάθεσης.

Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή στις χρόνιες νευρολογικές παθήσεις είναι μέσω διάφορων τεχνικών, χρήση ειδικών βοηθημάτων και συσκευών να συμβάλει αποτελεσματικά στη μέγιστη λειτουργική ανεξαρτησία του ασθενούς με μόνιμη ή παροδική κινητική ανικανότητα. Γιαυτό το λόγο η φυσικοθεραπεία θα πρέπει να ξεκινήσει έγκαιρα και να είναι στοχευμένη. Μερικοί από τους βασικούς στόχους του φυσικοθεραπευτή είναι: η επανεκπαίδευση ασθενούς, ενημέρωση και εκπαίδευση του περιβάλλοντος του, η συνεχής θέσπιση στόχων, ώστε ο ασθενής συνεχώς να εξελίσσεται και να μην περιορίζεται από την πάθηση του.

Τα τελευταία χρόνια ο τομέας είχε στοιχεία για την αντιμετώπιση των χρόνιων Νευρολογικών παθήσεων, χάρη στη θεμελιώδη προσφορά από επιστήμονες, οι οποίοι με τις έρευνές τους δημιούργησαν μεθόδους θεραπείας που ακόμα και σήμερα χρησιμοποιούμε. Αυτοί είναι επιστήμονες όπως η Berta Bobath (κυρίως σε παιδιά με εγκ. παράλυση), Signe Brunnstrom (ενήλικες μετα Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο), Margaret Rood (Κιναισθητική συμπεριφορά), Jean Ayers (διέγερση

αιθουσαίου συστήματος), Herman Kabat, Margaret Knott και Dorothy Voss (μέθοδος PNF).

Τα τελευταία 10-15 χρόνια όμως οι θεωρίες αυτές έχουν περάσει σε στάδιο πειραματικού ελέγχου ώστε να εξελιχθούν, ενώ ταυτόχρονα συλλέγουμε νέα στοιχεία που μας δίνουν πληροφορίες όπως ότι, μέχρι ένα βαθμό μέσα στο ΚΝΣ υπάρχουν περιοχές που δεν χρησιμοποιούνται εξολοκλήρου και ότι οποιαδήποτε λανθασμένη πορεία του ΚΝΣ μπορεί να τροποποιηθεί με διαδικασίες μάθησης. Πληροφορίες όπως αυτές αλλάζουν ριζικά τον τρόπο με τον οποίο μέχρι χτές αντιμετωπίζαμε έναν χρόνια νευρολογικό ασθενή και μας δίνει ελπίδα για εξέλιξη και πιο στοχευμένη αντιμετώπιση με βάση τα χαρακτηριστικά του κάθε ασθενή.

Σήμερα για την αντιμετώπιση και αποκατάσταση ενός νευρολογικού ασθενή, οι Φυσικοθεραπευτές έχουν στα χέρια τους καινούρια εργαλεία για να βοηθήσουν τους χρόνια νευρολογικούς ασθενείς να είναι πιο ανεξάρτητοι και τους βοηθάνε να ενταχθούν ευκολότερα στο κοινωνικό σύνολο. Αυτό το πετυχαίνουμε μέσω Ενδονοσοκομειακών / Εξωνοσοκομειακών προγραμμάτων αποκατάστασης, Προγράμματα άσκησης (Εξατομικευμένα και Ομαδικά) τα οποία βασίζονται στα χαρακτηριστικά της πάθησης που αντιμετωπίζουμε κάθε φορά, πρόγράμματα που αφορούν την πρόληψη πτώσεων των ασθενών σε κάθε ηλικία, κλινικά μαθήματα χορού για ασθενείς με νόσο Parkinson και άλλων μεθόδων οι οποίες συνεχώς μας δίνουν θετικά αποτελέσματα στην αποκατάσταση των νευρολογικών ασθενών.

Βέβαια θα πρέπει να σημειωθεί ότι πρόκειται για διαδικασίες που πρέπει να εφαρμόζονται από ειδικούς φυσικοθεραπευτές και ότι αυτοί βρίσκονται σε συνεχή επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό και ότι τα προγράμματα αυτά απαρτίζονται από ένα ειδικό ασκησιολόγιο προσαρμοσμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να συμβάλει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτών των παθήσεων. Φυσικά ο τομέας της φυσικοθεραπείας συνεχώς εξελίσσεται και βελτιώνεται δίνοντας στους ασθενείς περισσότερη ελευθερία κίνησης και ανεξαρτησία από τα πρώτα στάδια της νόσου και βρίσκουμε συνεχώς λύσεις προς όφελος του ασθενούς.

**Ατζεμιάν Μαρία**

Φυσικοθεραπεύτρια  
Καρλόβασι, Σάμος 2017

# ΤΙ ΝΕΟΤΕΡΟ ΥΠΑΡΧΕΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

## Πολλαπλή Σκλήρυνση

Η πρώτη αναφορά στη νόσο αυτή γίνεται τον 12ο αιώνα, ουσιαστικά όμως περιγραφή της, τόσο κλινικά όσο και ανατομικά, παρουσίασε για πρώτη φορά ο γάλλος καθηγητής νευρολογίας J.M. Charcot το 1865. Ο επόμενος σημαντικός σταθμός για τη νόσο ήταν την δεκαετία του 1980, όταν η ανακάλυψη της Μαγνητικής Τομογραφίας έδωσε νέα, απεικονιστικά στοιχεία, βοηθώντας στην έγκαιρη διάγνωση και σκιαγραφώντας την πορεία της. Η δεκαετία του 1990 είναι ο επόμενος σημαντικός σταθμός, όταν έγινε η θεραπευτική επανάσταση της νόσου. Για πρώτη φορά καθορίστηκε με σαφήνεια η παθογένεια της νόσου, κατατάσσοντας την στις αυτοάνοσες παθήσεις, καθώς και η θεραπευτική της αντιμετώπιση, αφενός στην οξεία φάση της υποτροπής με την χορήγηση κορτιζόνης και αφετέρου με την κυκλοφορία των πρώτων σκευασμάτων αναχαίτισης της εξέλιξης και της βαρύτητάς της, με την τροποποίηση της ανοσοποιητικής ικανότητας του ασθενούς. Γνωρίζουμε πλέον ότι η πολλαπλή σκλήρυνση είναι μία αυτοάνοση πάθηση στην νεαρή αναπαραγωγική ηλικία των ατόμων, κυρίως σε γυναίκες, με αναλογία 3:1 ως προς τους άνδρες. Δεν είναι κληρονομικό ή μεταδιδόμενο νόσημα κι εκδηλώνεται με πολλές μορφές, διαφορετικές σε κάθε ασθενή, με αποτέλεσμα να αποτελεί στην ουσία δακτυλικό αποτύπωμα κάθε πάσχοντα. Υπολογίζεται ότι παγκοσμίως πάσχουν περί τα 800.000 άτομα, ενώ σημειώνεται αύξηση της συχνότητας εμφάνισης της νόσου – στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι νοσούν περί τα 10 – 12.000 άτομα. Έχει διαπιστωθεί ότι η συχνότητα εμφάνισης της νόσου είναι μεγαλύτερη σε διδύμους, σε άτομα που έχουν νοσήσει από τον ιό Epstein Barr (έχουν παρουσιάσει λοιμώδη μονοκυρήνωση), σε καπνιστές και άτομα που κατοικούν σε βόρεια κράτη, με χαμηλή ηλιοφάνεια και χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D.

Η διάγνωση της πολλαπλής σκλήρυνσης, πλην των κλινικών συμπτωμάτων επιβεβαιώνεται αφενός με την MRI



εγκεφάλου και Νωτιαίου Μυελού, αφετέρου με τον έλεγχο του Εγκεφαλονωτιαίου υγρού (ENY), όπου διαπιστώνονται οι χαρακτηριστικές ολιγοκλωνικές δέσμες.

Η προσέγγιση και αντιμετώπιση του ασθενούς με πολλαπλή σκλήρυνση εμφανίζει πολλές ακάλυπτες ανάγκες και ερωτήματα, τόσο για τον ιατρό όσο και για τον πάσχοντα. Θα πρέπει να γίνουν προσεκτικά βήματα μετά την κλινική και εργαστηριακή επιβεβαίωση της νόσου, να κατηγοριοποιηθεί η διάγνωση πολλαπλής σκλήρυνσης σύμφωνα με την τελευταία αναθεώρηση των κριτηρίων Mac Donald, για την επιλογή της θεραπευτικής αγωγής.

Στόχος της θεραπείας στην πολλαπλή σκλήρυνση είναι να σταματήσει η δραστηριότητα της νόσου, τόσο κλινικά όσο και απεικονιστικά ( χωρίς νέες εστίες ή εστίες που προσλαμβάνουν στις μαγνητικές τομογραφίες). Σκοπός της θεραπείας είναι η αντιμετώπιση όλων των παραμέτρων (υποτροπιών, αναπηρίας, γνωσιακών διαταραχών, εγκεφαλικής ατροφίας, εστιών στην MRI) που απαντώνται στη νόσο. Ως εκ τούτου, η θεραπεία που χορηγείται είναι ανάλογη του τύπου της νόσου (RRMS, SPMS, PPMS), της μορφής της (επιθετική RMS ή μη/ RRMS/CIS), καθώς και των χαρακτηριστικών του

ασθενούς.

Υπάρχουν δύο τρόποι θεραπείας:

1) Διαβαθμισμένη (stratified), που ξεκινά από τα πλέον ήπια, πρώτης σειράς σκευάσματα: (Ιντερφερόνες (IFNβ), Γλατιραμέρη (GA) και προχωρά στα νεότερα σκευάσματα {Φουμαρικό (Teccldera), Τεριφλουνομίδη (Aubagio), Φινγκολιμόδη (Gilenya), Ναταλιζουμάμη (Tysabri)} ανάλογα με την απαντητικότητα του ασθενούς

2) Επαγωγική (induction), σε επιθετικές μορφές (RMS), όπου χορηγείται από την αρχή σκευάσμα 2ης γραμμής (Gilenya, Tysabri, Lemtuzumab), με σκοπό να φρενάρει την επιθετική πορεία της νόσου, υπολογίζοντας πάντα την σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο προσδοκώμενο όφελος και τον πιθανό κίνδυνο από την θεραπεία.

Επί αποτυχίας της θεραπείας (νέες εστίες, νέες υποτροπές, εμφάνιση ή αύξηση της αναπηρίας) απαιτείται η αλλαγή της σε άλλο σκευάσμα, εφόσον η αγωγή έχει ληφθεί για επαρκές χρονικό διάστημα ( μεγαλύτερο των 6 μηνών)

Το θεραπευτικό τοπίο στην πολλαπλή σκλήρυνση είναι εξαιρετικά πολύπλοκο, με πολλούς παράγοντες να επηρεάζουν τις θεραπευτικές αποφάσεις, όπως το πότε αρχίζει η θεραπεία, με

ποιο φάρμακο, πάντοτε όμως στοχεύοντας στην ρύση του Ιπποκράτη να ωφελεί κανείς και να μη βλάπτει (οφελέειν ή μη βλάπτειν).

Όπως αναφέρθηκε, οι θεραπείες διακρίνονται σε πρώτης γραμμής: ιντερφερόνες (Avonex, Plegridy, Betaferon, Extavia, Rebif), γλατιραμέρη (Coraxone), τεριφλουνομίδη (Aubagio), φουμαρικό (Teccldera) κι εφόσον αποτύχουν χορηγούνται τα σκευάσματα της δεύτερης γραμμής: Gilenya, Tysabri, Lemtrada.

Το 1995 ξεκίνησε να κυκλοφορεί το πρώτο φάρμακο, στην 5ετία έγιναν 4 (Avonex, Rebif, Betaferon, Coraxone), από το 2007 ως το 2010 προστέθηκαν άλλα δύο σκευάσματα (Tysabri, Gilenya) και από το 2013 ξεπήδησε ένας καταρράκτης νέων φαρμάκων (Aubagio, Lemtrada, Teccldera) κ.α. Εντούτοις παραμένουν ακάλυπτες ανάγκες του ασθενούς, όπως:

1) απραγματοποίητη ανάγκη αποτελεσματικής θεραπείας χωρίς κινδύνους από την ανοσοκαταστολή

2) ανάγκη θεραπείας με φάρμακο που θα έχει μικρή συχνότητα λήψης ημερησίως ή ετήσια, καθώς και χαμηλό φορτίο εξετάσεων παρακολούθησης

3) ανάγκη θεραπευτικής δράσης απευθείας στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και όχι εκτός αυτού στην περιφέρεια, με αποτέλεσμα σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες από τα άλλα συστήματα.

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχία της θεραπείας αποτελεί η συμμόρφωση του ασθενούς με τις θεραπευτικές οδηγίες, η οποία κυμαίνεται από 60% μέχρι 80% στις διάφορες μελέτες. Για τον λόγο αυτό απαιτείται αναλυτική συζήτηση με τον ασθενή για τον σκοπό και το είδος της θεραπείας και η από κοινού με τον γιατρό απόφαση επιλογής της κατάλληλης αγωγής, που θα εξασφαλίζει την μέγιστη δυνατή συμμόρφωση του ασθενούς.

**Κλημεντίνη Ε. Καραγεωργίου**

MD, PhD

Νευρολογικό Ινστιτούτο Αθηνών

Ιατρικό Κέντρο Αθηνών



Το σωματείο μας στην προσπάθειά του να ωφεληθούν τα μέλη, οι καταστηματαρχές τα ιατρικά εργαστήρια παρέχουν εκπτώσεις στα μέλη μας επιδεικνύοντας την ταυτότητα μέλους (ΑμεΑ).

Το σωματείο έχει εκτυπώσει ειδικά σήματα για καταστήματα ή ιατρεία του Νομού μας τα οποία έχει ήδη τοποθετήσει και έχουν μπει σε πολλά από τα παραπάνω ιατρεία - εργαστήρια.

Ο κατάλογος των καταστημάτων - ιατρείων συνεχώς διευρύνεται και σύντομα θα αναρτηθή στο Blog μας του Σωματείου μας.

# Έγραψε ιστορία η ελληνική ποδηλασία στη Ν. Αφρική

## με το χάλκινο μετάλλιο των Καλατζή/Μηλάκη



Το πρώτο μετάλλιο της ελληνικής ποδηλασίας σε παγκόσμιο πρωτάθλημα δρόμου είναι γεγονός. Το κορυφαίο γυναικείο tandem, αποτελούμενο από την 16χρονη Ελένη Καλατζή και την πολύπειρη Ηρώ Μηλάκη, κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στον αγώνα αντοχής συνολικής απόστασης 85 χιλιομέτρων, στη διοργάνωση που ολοκληρώθηκε στο Πιετερματζίμπουργκ της Νοτίου Αφρικής. Το ελληνικό δίδυμο, η ανοδική πορεία του οποίου έχει φέρει την ελληνική ποδηλασία στις κορυφαίες δυνάμεις σε παγκόσμιο επίπεδο, κάλυψε την απόσταση σε 2:05.54, επίδοση που είχαν και τα επτά πρώτα ποδήλατα που έπεσαν μαζί στη γραμμή του τερματισμού. Η πρώτη θέση και το χρυσό μετάλλιο κατέληξε στην Ντανλίβι από την Ιρλανδία και το ασημένιο στην Ποντκοσκίελνα από την Πολωνία.

«Έγινε το θαύμα. Τα κορίτσια πραγματοποίησαν μεγάλη εμφάνιση. Η παρουσία τους ήταν εντυπωσιακή. Ήταν δυνατές σε κάθε σημείο και τα πάντα κρίθηκαν στο τελικό σπριντ. Αυτό είναι το πρώτο μετάλλιο σε παγκόσμιο πρωτάθλημα στην ιστορία της ελληνικής ποδηλασίας. Το μέλλον μας ανήκει. Ένα όνειρο έγινε πραγματικότητα. Ευχαριστώ τον Θεό που μας βοήθησε. Ευχαριστώ και τους δικούς μας ανθρώπους που μαζί πετυχαίνουμε μικρά θαύματα. Η επιτυχία αυτή ανήκει στην Ελλάδα μας, την ομοσπονδία και τους ανθρώπους της», τόνισε ο ομοσπονδιακός προπονητής Γιώργος Βαρβεράκης αναφερόμενος στην τεράστια ελληνική επιτυχία.

Από την πλευρά της, η Ηρώ Μηλάκη, με ανάρτησή της στο facebook αναφέρθηκε στη σπουδαία στιγμή για την ελληνική ποδηλασία. «Ναι, τα καταφέραμε. Μετάλλιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα δρόμου. Η ιστορία γράφτηκε στη Νότι Αφρική. Το πρώτο μετάλλιο σε παγκόσμιο πρωτάθλημα για τη χώρα μας είναι γεγονός και είμαστε πολύ χαρούμενες που το πετύχαμε. Ευχαριστώ όλους όσοι πίστεψαν στις δυνατότητές μας. Όσοις ήταν και είναι στο πλευρό μας για να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας. Σήμερα πανηγυρίζουμε το πρώτο μετάλλιο και αύριο ξεκινάει η προετοιμασία μας για τα επόμενα».

Εξαιρετική εμφάνιση στον αγώνα αντοχής, πραγματοποίησε και ο Νίκος Παπαγγελής. Ο Έλληνας πρωταθλητής κατέλαβε την 8η θέση που ισοδυναμεί με επιπλέον 40 βαθμούς στην παγκόσμια κατάταξη.

## ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ



Ο Δήμος και η Περιφέρεια είναι υπεύθυνοι για τη τήρηση και πιστή εφαρμογή των νόμων της πολιτείας για την ασφαλή πρόσβαση όλων των κατοίκων και επισκεπτών στο τόπο μας. Η πρόσβαση των Α.με.Α. των υπερηλίκων κ.α. είναι ακόμα πιο δύσκολη μέχρι αδύνατη σε δρόμους και υπηρεσίες στη περιοχή μας και γι αυτό την κύρια ευθύνη φέρουν οι υπεύθυνοι



από το νόμο φορείς [ Δήμος, Πολεοδομία, Αστυνομία και υπεύθυνοι παραλαβής έργων του Δημοσίου ] Ο νόμος για τις ράμπες σε δημόσια κτήρια και υπηρεσίες είναι σαφής, αναφέρει κλίση ράμπας 6% κάτι που ευτυχώς υπάρχει στο Αεροδρόμιο, Δημαρχείο Καρλοβασιού, Αντιπεριφέρεια Σάμου, Νοσοκομείο, Κέντρο Υγείας Καρλοβασιού και ελάχιστες Τράπεζες. Στις περισσότερες όμως Τράπεζες, δημόσια κτήρια και καταστήματα δεν υπάρχουν ράμπες και όπου υπάρχουν εκτός εξαιρέσεων η κλίση είναι από 20% μέχρι 40% και αυτό το δέχθηκαν κάποιои «υπεύθυνοι» και έδωσαν άδεια λειτουργίας.

Οι φορείς και οι ιδιώτες θα πρέπει να εναρμονίζονται με τη λογική της νομοθεσίας για ασφαλή πρόσβαση του ανάπηρου, του υπερηλίκου, της μητέρας με το καρότσι κ.α. Αυτονόητο είναι το να μπορεί να βαδίσει ο οποιοσδήποτε στο πεζοδρόμιο της πόλης μας και να μπορεί να πάει στις διάφορες υπηρεσίες χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα. Επίσης να μπορεί να πάει ένας ΑμεΑ ή υπερηλίκος σε ένα εστιατόριο ή καφετέρια και να μπορεί να πάει στο WC του καταστήματος, που συνήθως είναι στο πατάρι ή στο υπόγειο. Οι χώροι στάθμευσης για αναπηρικά αυτοκίνητα είναι πολύ λίγες και σε κάποιες περιοχές δεν υπάρχει ούτε μία όπως στο Πυθαγόρειο, στο Μαραθόκαμπο, στον παραλιακό δρόμο στο λιμάνι της Σάμου και αλλού. Εδώ μπαίνει το ερώτημα, οι υπεύθυνοι προσβασιμότητας

τους οποίους όρισε ο Δήμαρχος για κάθε δημοτική ενότητα τί κάνουν ?

Επίσης η έλλειψη πεζοδρομίων σε κεντρικούς δρόμους νέους και παλιούς [ Γοργύρα, Πυθαγόρα, Λυκούργου Λογοθέτη, Θεμ. Σοφούλη κ.α. ] δημιουργούν προβλήματα με πολλά ατυχήματα. Οι οικοδομές που σήμερα χτίζονται τοποθετούν τους μαντρότοιχους τους πάνω στην ασφάλτο του δρόμου. Σημαντικό ρόλο στο πρόβλημα αυτό έχει η Πολεοδομία που πρέπει να ορίσει την γραμμή ρυμοτομίας κάθε δρόμου και οι περιφράξεις ή οι μαντρότοιχοι των οικοπέδων να συμφωνούν με αυτή. Αν πραγματοποιηθεί η πρόταση αυτή μετά από 30 ή 40 χρόνια ίσως να έχουμε πεζοδρόμια στους παραπάνω δρόμους. Ο Δήμος ευθύνεται που τα πεζοδρόμια είναι κατελιμμένα με προϊόντα προς πώληση με τέτοιο τρόπο που να είναι αδύνατη η χρήση τους ακόμη και από υγιή άτομα. Στις νέες οικοδομές αντί να αφήσουν λίγο χώρο για πεζοδρόμιο κάνουν το αντίθετο [ προβάλουν σκαλοπατία στενεύουν το δρόμο κ.α. ]. Το πρόβλημα αυτό δε θα βρει λύση εύκολα, γιατί αυτοί που πρέπει να ενδιαφερθούν δεν το κάνουν και έρχονται αντιμέτωποι με προσωπικά κομματικά κ.λ.π. ζητήματα και θέτουν το πολιτικό - κομματικό κόστος υπεράνω του κοινού καλού.

Μία πρόταση που θα δώσει λύση άμεσα, χωρίς δαπάνη για το Δήμο είναι να απαγορευτεί η στάθμευση αυτοκινήτων στα σημεία που δεν υπάρχουν πεζοδρόμια ή αυτά είναι προβληματικά με κατάλληλη διαγράμμιση και τοποθέτηση κώνων. Να τοποθετηθούν σήματα στάθμευσης για ΑμεΑ πλησίον των Τραπεζών, στο Παλιό Καρλόβασι, στα Εμπορικά Κέντρα, στις πλατείες όλων των χωριών και στους παραλιακούς δρόμους του νησιού και η Αστυνομία να επιβλέπει τη νομιμότητα της στάθμευσης.

Οι θέσεις στάθμευσης για ΑμεΑ είναι πολύ λίγες αλλά το απαράδεκτο είναι ότι ούτε αυτές τις λίγες τις σέβονται οι περισσότεροι. Με μηνύσεις και άλλα εισπρακτικού χαρακτήρα μέτρα δε λύνονται τα προβλήματα αυτά, πρέπει όλοι να ενδιαφερθούμε πραγματικά για να γίνει το αυτονόητο και λογικό, το νόμιμο και ταυτόχρονα ανθρώπινο πράξη, για να πέσουν οι απαγορευτικοί φράχτες στη πρόσβασή μας, για να συνεχίσουμε να ζούμε στο τόπο που αγαπήσαμε και αγαπάμε.

Είχαμε στείλει έγγραφο με τα προβλήματα και με προτάσεις για τη λύση τους χωρίς δαπάνη για το Δήμο. Πέντε χρόνια συνεχίζουμε να κάνουμε επίσημα προτάσεις για τα προβλήματα αυτά και να τις δημοσιεύουμε στον Τοπικό Τύπο και την εφημερίδα μας. Διεκδικούμε από το Δήμο τη θετική αντιμετώπιση των προτάσεών μας και ελπίζουμε ότι θα δρομολογηθούν οι σωστές λύσεις.

**Για όσους δε γνωρίζουν το Σύνταγμα της Ελλάδος :** Στο Σύνταγμα της Ελλάδας (αναθεώρηση 2001) αναφέρεται στο άρθρο 21, παράγραφος 6: «Τα άτομα με αναπηρία έχουν δικαίωμα να απολαμβάνουν μέτρων που εξασφαλίζουν την αυτονομία, την επαγγελματική ένταξη και τη συμμετοχή τους στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική ζωή της Χώρας». Κατά συνέπεια οποιαδήποτε πράξη ή κατάσταση στρέφεται κατά της αυτονομίας και της δυνατότητας συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία στα κοινωνικά δρώμενα παραβιάζει συνταγματικά κατοχυρωμένο δικαίωμα και θεμελιώνει δικαίωμα προσφυγής στην ελληνική δικαιοσύνη. Είναι λοιπόν αυτονόητο ότι με βάση το παραπάνω άρθρο του Συντάγματος-της η έλλειψη προσβασιμότητας υποδομών, υπηρεσιών και αγαθών, δεδομένου ότι συνεπάγεται εμποδισμό -άρα παρα-κώλυση της αυτονομίας- και αδυναμία συμμετοχής, είναι αντισυνταγματική πράξη και γεννά αγώγιμο δικαίωμα

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

# Ε.Σ.Α.μεΑ.: Ψηφίστηκε από το Ευρωκοινοβούλιο η Ευρωπαϊκή Πράξη Προσβασιμότητας



### Θετική εξέλιξη μένουν να γίνουν πολλά

Τα μέλη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου ψήφισαν χτες Πέμπτη 14 Σεπτεμβρίου στην Ολομέλεια επί των προτεινόμενων τροποποιήσεων πάνω στην Ευρωπαϊκή Πράξη (Νομοθεσία) Προσβασιμότητας (European Accessibility Act). Το Ευρωκοινοβούλιο ενέκρινε την τελική του θέση πριν την έναρξη των διαπραγματεύσεων με το Συμβούλιο. Το EDF και τα μέλη του έδωσαν μεγάλο αγώνα να πείσουν τους ευρωβουλευτές να ακούσουν τις φωνές των πολιτών τους και να υιοθετήσουν έναν φιλόδοξο νόμο για την Προσβασιμότητα.

Το EDF θα εξετάσει τις τροποποιήσεις και το τελικό κείμενο και θα επανέλθει με μια λεπτομερή ανάλυση. Μέχρι τότε

δημοσιοποιεί μια πρώτη σύντομη ενημέρωση για πέντε κορυφαία ζητήματα για τα οποία το ευρωπαϊκό αναπηρικό κίνημα έδωσε μάχη:

- **Διάχυση των διατάξεων της Πράξης στη νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως δημόσιες συμβάσεις, διαρθρωτικά ταμεία της ΕΕ κλπ. (άρθρο 1 παράγραφος 3).**

Το σημείο αυτό εγκρίθηκε και το πεδίο εφαρμογής του διευρύνθηκε σε σύγκριση με την αρχική πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Τώρα όλη η νομοθεσία της ΕΕ που αναφέρεται στην προσβασιμότητα θα πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τις απαιτήσεις της συγκεκριμένης Πράξης.

- **Υιοθέτηση μιας ισχυρής, δεσμευτικής ρήτρας για το δομημένο περιβάλλον (άρθρο 3 παράγραφος 10).**

Αυτό το σημείο υιοθετήθηκε, πράγμα που σημαίνει ότι οι απαιτήσεις της νομοθεσίας για την προσβασιμότητα θα ισχύουν όχι μόνο για τα προϊόντα και τις υπηρεσίες αλλά και για το περιβάλλον γύρω από αυτά: Για παράδειγμα, όχι μόνο θα πρέπει να υπάρχει προσβάσιμο ΑΤΜ, αλλά και το κτίριο της τράπεζας στο οποίο βρίσκεται, πρέπει να είναι προσβάσιμο. Ωστόσο, αυτό ισχύει μόνο για τα νέα και ανακαινισμένα κτίρια που αφορούν τις τραπεζικές, τηλεφωνικές και μεταφορικές υπηρεσίες.

- **Εφαρμογή της προσβασιμότητας στις πολύ μικρές και στις μικρομεσαίες επιχειρήσεις (άρθρο 12)**

Το σημείο αυτό απορρίφθηκε. Οι πολύ μικρές επιχειρήσεις αποκλείονται από την νομική υποχρέωση να κάνουν προσβάσιμα τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους (όπως το ηλεκτρονικό εμπόριο και τα ηλεκτρονικά βιβλία). Οι μικρομεσαίες επιχειρήσεις πρέπει να ενημερώσουν τις αρχές σε περίπτωση που τα προϊόντα και οι υπηρεσίες τους δεν είναι προσβάσιμα.

- **Προσβασιμότητα στις μεταφορές**  
Υπήρξαν κάποιες βελτιώσεις, αλλά εξακολουθούν να αποκλείονται από την υποχρέωση να είναι προσβάσιμοι σημαντικοί τρόποι μεταφοράς, όπως το μετρό, το τραμ ή τα τοπικά λεωφορεία. Ωστόσο, οι απαιτήσεις προσβασιμότητας του παραρτήματος I βελτιώθηκαν σε σχέση με την αρχική έκθεση της Επιτροπής Εσωτερικής Αγοράς και Προστασίας των Καταναλωτών (IMCO) και επιβεβαιώθηκε ότι οι βασικές απαιτήσεις προσβασιμότητας στον τομέα των μεταφορών θα περιλαμβάνονται στην Πράξη.

- **Βελτιώσεις ως προς τις απαιτήσεις προσβασιμότητας στο Παράρτημα 1 της Πράξης**

Η τελική έκθεση εγκρίθηκε με: 537 ευρωβουλευτές υπέρ, 89 αποχές και 12 κατά. Η Ολομέλεια του Κοινοβου-

λίου έδωσε στον εισηγητή του νόμου για την προσβασιμότητα, τον κ. Morten Lokkegaard, την εντολή να ξεκινήσει τις διαπραγματεύσεις με το Συμβούλιο το συντομότερο δυνατόν.

Ο πρόεδρος της ΕΣΑμεΑ και του EDF Ιωάννης Βαρδακαστάνης δήλωσε ότι χαιρετίζει την υποστήριξη όλων των ευρωβουλευτών που ψήφισαν τις τροπολογίες που ενίσχυσαν τον νέο Νόμο: «Ο αγώνας πλέον των 8 ετών του Ευρωπαϊκού Φόρουμ ΑμεΑ και των μελών του παίρνει σάρκα και οστά. Πολλά κρίσιμα σημεία έχουν παραλειφθεί, παραμένει όμως μια θετική εξέλιξη η ψήφιση της Πράξης. Ο αγώνας συνεχίζεται και στα επόμενα στάδια της διαδικασίας, ώστε να καταστήσουμε τον νόμο πιο ισχυρό: στο Συμβούλιο, αλλά και κατά τις διαπραγματεύσεις μεταξύ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, του Συμβουλίου και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής τους επόμενους μήνες».

ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΚΑΘΕ

ΜΕΡΑ ΣΟΥ

ΔΙΝΟΝΤΑΣ

ΕΜΦΑΣΗ ΣΕ ΑΥΤΑ

ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΚΑΙ

ΟΧΙ ΣΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ

ΣΟΥ ΛΕΙΠΟΥΝ

## Επέκταση της απόκτησης Δελτίου Στάθμευσης για ΑΜΕΑ

Σύμφωνα με τις ισχύουσες μέχρι σήμερα διατάξεις, ως δικαιούχοι Δελτίου Στάθμευσης για άτομα με αναπηρίες, ορίζονταν μόνο τα ΑμεΑ που ήταν ιδιοκτήτες οχημάτων και οι άδειες κυκλοφορίας τους είχαν την ένδειξη ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ. Με απόφαση του υφυπουργού Υποδομών Μεταφορών και Δικτύων Μιχάλη Παπαδόπουλου υπεγράφη απόφαση σύμφωνα με την οποία εφεξής μπορούν να λάβουν Δελτίο Στάθμευσης :

1. Πολίτες οι οποίοι κατέστησαν ΑμεΑ μετά την απόκτηση Ιδιωτικής χρήσης αυτοκινήτου και επομένως αυτό δεν έχει την ένδειξη ΑΝΑΠΗΡΙΚΟ, εφόσον προσκομίσουν στην αρμόδια Διεύθυνση Μεταφορών της Περιφέρειας

έγγραφο Πιστοποίησης Αναπηρίας από τη Γραμματεία των ΚΕΠΑ με το οποίο βεβαιώνεται ότι η πάθησή τους ανήκει στις δικαιούχες παθήσεις (κινητικές αναπηρίες).

2. Γονείς ανηλίκων τέκνων ΑμεΑ και Δικαστικοί συμπαραστάτες ανηλίκων – ενηλίκων ΑμεΑ εφόσον προσκομίσουν βεβαίωση από τη Γραμματεία των ΚΕΠΑ από την οποία προκύπτει ότι η πάθηση των ανηλίκων – ενηλίκων ΑμεΑ ανήκει στις δικαιούχες παθήσεις. Στις περιπτώσεις αυτές το Δελτίο Στάθμευσης εκδίδεται στο όνομα του ΑμεΑ με ορισμό ως οδηγών του Ι.Χ. αυτοκινήτου (αναπηρικού ή μη) των γονέων ή του δικαστικού συμπαραστάτη κατά περίπτωση.



## ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΡΓΟΥ ΤΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ 2017

Σας ενημερώνουμε για τη δραστηριότητά μας. Από τα τηρούμενα βιβλία εισερχομένων και εξερχομένων ειδών υφαντισμού: 315 συμπολίτες μας πρόσφεραν 3573 τεμάχια σε πολύ καλή ή και άριστη κατάσταση ενώ 368 άτομα /οικογένειες έλαβαν 4.706 τεμάχια. Κατά μέσο όρο, κάθε μήνα 61 άτομα/οικογένειες επισκέφθηκαν τις εγκαταστάσεις μας και έλαβαν συνολικά 784 τεμάχια. Παράλληλα, κάθε μήνα προσφέραμε τρόφιμα μακράς διάρκειας σε λίγες οικογένειες ή μεμονωμένα άτομα που τηρούσαν τις προϋποθέσεις. Επίσης στείλαμε με το πλοίο ΜΥΚΟΝΟΣ και ευχαριστούμε την εταιρία για τη δωρεά μεταφοράς τους στους σεισμοπαθείς της Βρύσας στη Λέσβο στις 4 και 11 Ιουλίου 36 πακέτα με ανδρικά, γυναικεία και παιδικά ρούχα, τα οποία παρέλαβε μέλος του Πολιτιστικού Συλλόγου "Κιβωτός του Γένους". Στη προσπάθειά μας να ανταποκριθούμε στη ζήτηση τροφίμων μακράς διάρκειας ζωής, ζητήσαμε από τα καταστήματα τροφίμων στο Καρλόβασι να τοποθετήσουμε καρότσια αγάπης - αλληλεγγύης δίπλα στα ταμεία για τη συγκέντρωση τροφίμων. Τα καταστήματα τροφίμων ανταποκρίθηκαν στο αίτημά μας και υπάρχει καρότσι



στα super market του ΒΑΚΕΝΤΗ, του ΣΙΜΟΥ, του ΧΑΤΖΗΚΩΣΤΑ, του ΣΚΟΔΡΙΑΝΟΥ στον Όρμο Καρλοβα-

σίου και το super market ΣΛΑΒΕΝΙΤΗ μας έδωσε 3 δωροεπιταγές των 50 ευρώ και ίσως μπει και σ αυτό στο

μέλλον ένα καλάθι αλληλεγγύης. Ευχαριστούμε πολύ για τη θετική τους ανταπόκριση, και ελπίζουμε και στη θετική ανταπόκριση του κόσμου. Ο χώρος συγκέντρωσης και διάθεσης των ειδών είναι η αίθουσα του πρώην Δημοτικού Σχολείου του Μεσαίου στο Καρλόβασι και λειτουργεί Κάθε Τρίτη 09-13. Ευχαριστούμε όλους όσους βοηθούν το έργο μας και ελπίζουμε η πολύτιμη υποστήριξή σας να συνεχιστεί και στο μέλλον με την ίδια - και ακόμη μεγαλύτερη - θερμότητα. Τα τηλέφωνα επικοινωνίας με την Ομάδα είναι: 6949105293, - 6945847295, - 6979072628. Καρλόβασι 18/ 09/ 2017

## Ε.Σ.Α.μεΑ.: Πώς μπορεί η προσβασιμότητα να γίνει κτήμα όλων; Ευρωπαϊκό Συνέδριο για την Προσβασιμότητα

Περισσότερα από 100 άτομα πήραν μέρος στο συνέδριο «The European Accessibility Act - Making full accessibility reality (Ευρωπαϊκή Πράξη Προσβασιμότητας - Κάνοντας πράξη την πλήρη προσβασιμότητα)». Το Συνέδριο πραγματοποιήθηκε μεταξύ 6 και 7 Οκτωβρίου στην Εσθονία από την Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία Εσθονίας, στο πλαίσιο της Εσθονικής Προεδρίας της ΕΕ. Άτομα με αναπηρία από όλη την Εσθονία και την Ευρώπη, εκπρόσωποι της Εσθονικής κυβέρνησης, ευρωπαίοι αξιωματούχοι και εκπρόσωποι εταιρειών συναντήθηκαν να συζητήσουν για την Ευρωπαϊκή Πράξη Προσβασιμότητας και τι σημαίνει αυτό πρακτικά για τους πολίτες της Ευρώπης. Η συζήτηση έλαβε χώρα μόλις λίγες εβδομάδες μετά την κρίσιμη ψηφοφορία του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου σχετικά με τον νόμο για την προσβασιμότητα, που αποτελεί πρόταση νόμου της ΕΕ, με στόχο να καταστούν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες σε ολόκληρη την ΕΕ προσβάσιμα σε όλους. Κατά την έναρξη του συνεδρίου, ο πρόεδρος του EDF και της ΕΣΑμεΑ Ιωάννης Βαρδακαστάνης δήλωσε ότι οι κυβερνήσεις πρέπει να υποστηρίξουν έναν ισχυρό νόμο για την προσβασιμότητα στις διαπραγματεύσεις του Συμβουλίου: «Δεν μπορούν να πουν ότι υποστηρίζουν την προσβασιμότητα όταν μιλούν στις χώρες τους και να ενεργούν διαφορετικά όταν ψηφίζουν στο Συμβούλιο». Ο Πρόεδρος του EDF τόνισε επίσης ότι η προσβασιμότητα είναι ένα όφελος για την κοινωνία και τις επιχειρήσεις: «Θα πάρουν πίσω αυτά που επενδύουν, φθάνοντας σε μεγαλύτερο καταναλωτικό κοινό και προσφέροντάς τους τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους. Η προσβασιμότητα δεν είναι μόνο

θέμα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και θέμα κοινής λογικής. είναι επίσης επιχειρηματική υπόθεση». Τοπικοί εκπρόσωποι εξήγησαν γιατί η προσβασιμότητα είναι σημαντική για αυτούς και τι χρειάζεται περισσότερο στις τοπικές κοινότητες. Μοιράστηκαν επίσης τις βέλτιστες πρακτικές όσον αφορά την προσβασιμότητα στην καθημερινότητά τους και προσδιόρισαν τα μεγαλύτερα εμπόδια ώστε να καταστούν οι τοπικές κοινότητες πιο προσβάσιμες σε όλους τους ανθρώπους. Κατά τη διάρκεια των συζητήσεων κατέστη σαφές ότι η προσβασιμότητα αποτελεί προϋπόθεση ώστε τα άτομα με αναπηρία να μπορούν να συμμετάσχουν στην κοινωνία και να απολαμβάνουν άλλα θεμελιώδη δικαιώματα, όπως το δικαίωμα στην εργασία, το δικαίωμα στην εκπαίδευση κλπ. Ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν φραγμοί στην προσβασιμότητα σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες. Γι' αυτό χρειαζόμαστε έναν ισχυρό νόμο για την προσβασιμότητα. Ακόμη και στις περιπτώσεις που λαμβάνεται υπόψη η προσβασιμότητα, αυτό συχνά δεν γίνεται με συνέπεια ή δεν εφαρμόζεται σωστά: «Στον δήμο μου το δημαρχείο έχει μια προσιτή είσοδο με ράμπα και μεγάλη πόρτα αλλά στη συνέχεια δεν υπάρχει ανελκυστήρας να κινηθώ μέσα στο κτίριο, έτσι μπορώ μόνο να είμαι στο υπόγειο και δεν μπορώ να αποκτήσω πρόσβαση στις υπηρεσίες που χρειάζομαι σε άλλους ορόφους». Πολλοί σχολιαστές επεσήμαναν επίσης ότι, ενώ συχνά υπάρχει κάποια ευαισθητοποίηση σχετικά με την προσβασιμότητα για τα άτομα με σωματικές αναπηρίες, όπως οι χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων,

πολλά άλλα άτομα με αναπηρίες όπως κωφοί, τυφλοί ή τυφλοκωφοί συχνά ξεχνιούνται. Η κατάσταση είναι ακόμα δυσκολότερη για άτομα με λιγότερο ορατές αναπηρίες, όπως πνευματικές ή ψυχοκοινωνικές αναπηρίες. Αναγνωρίστηκε επίσης η σημασία της συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία μέσω των αντιπροσωπευτικών οργανώσεών τους: καμία απόφαση σχετικά με τη ζωή των ατόμων με αναπηρία δεν θα πρέπει να λαμβάνεται χωρίς αυτούς. Μια καλή πρακτική προέκυψε από τον Δήμο του Ταλίν: πραγματοποιήθηκε εκτενής έλεγχος προσβασιμότητας το 2013, ακολουθούμενη από τη δημοσίευση σχεδίου δράσης σε διαβούλευση με οργανώσεις ατόμων με αναπηρία στην Εσθονία. Υπάρχει επίσης η δυνατότητα χρηματοδότησης στο πλαίσιο ενός πιλοτικού σχεδίου του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου (ΕΚΤ) για την προσβασιμότητα στα υπάρχοντα σπίτια. Το σχέδιο αυτό τώρα ελπίζουμε να διευρυνθεί. Το δεύτερο μέρος της διάσκεψης επικεντρώθηκε στο πώς ο νόμος περί προσβασιμότητας και άλλοι νόμοι της ΕΕ θα μπορούσαν να συμβάλουν στην εκπλήρωση των αναγκών προσβασιμότητας των τοπικών κοινοτήτων στην Ευρώπη και ποια θα είναι η πορεία από εδώ και πέρα. Οι διαπραγματεύσεις του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου με το Συμβούλιο σχετικά με τον νόμο για την προσβασιμότητα θα αρχίσουν σύντομα. Το EDF και τα μέλη του θα προωθήσουν την προσπάθεια να διασφαλίσουν ότι οι κυβερνήσεις στην Ευρώπη κατανοούν την αναγκαιότητα υιοθέτησης ενός ισχυρού νόμου για την προσβασιμότητα.

# Τι πρέπει να ξέρεις για το διαδίκτυο και την πιθανή εξάρτηση του παιδιού από αυτό;

Η ψυχολόγος Αναστασία Γκοτσοπούλου σε συμβουλεύει τι να προσέξεις!

Το διαδίκτυο (internet) είναι ένα θαυμάσιο και δυναμικό μέσο επικοινωνίας. Στις μέρες μας μάλιστα, θεωρείται ένα παγκόσμιο εργαλείο με αρκετές δυνατότητες, οι οποίες κατά κύριο λόγο, διευκολύνουν τη ζωή των ανθρώπων σε διάφορους τομείς. Όμως, όπως συνήθως συμβαίνει με κάθε τεχνολογικό επίτευγμα, όταν χρησιμοποιείται χωρίς όριο, έχει σοβαρές επιπτώσεις στην λειτουργικότητα του ανθρώπου. Η συνεχής πλοήγηση στο διαδίκτυο, που μπορεί να υποκαθιστά καθημερινές ανάγκες και να δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις και τη ζωή του χρήστη, ορίζεται ως εξάρτηση.

Έτσι, η εξάρτηση από το ίντερνετ (internet addiction), αποτελεί σήμερα ένα καινούριο φαινόμενο και αντιμετωπίζεται σιγά-σιγά από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπως άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές (ναρκωτικά, τζόγος κ.α.).

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι και κυρίως παιδιά και έφηβοι, υποφέρουν από αυτού του είδους την εξάρτηση και την δικαιολογούν με τη σκέψη ότι το ίντερνετ αποτελεί απλά ένα μέσο διασκέδασης και ψυχαγωγίας που το χρησιμοποιούν αρκετοί. Βρίσκουν το ίντερνετ σαν ένα τρόπο απόδρασης από την πραγματικότητα και αισθάνονται ότι τους παρέχει ασφάλεια,

οικειότητα και ανωνυμία.

Οι μορφές εξάρτησης από το ίντερνετ είναι: συνεχής πλοήγηση, διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια, διαδικτυακές σχέσεις μέσω εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης (msn, chat, facebook, skype κ.α.), ηλεκτρονικός τζόγος, ψυχαναγκαστική συλλογή πληροφοριών (τραγουδιών κ.α.).

Για τα παιδιά και τους εφήβους η χρήση του ίντερνετ για περισσότερο από 10 ώρες την εβδομάδα αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων εξάρτησης από το διαδίκτυο όπως: κατάθλιψη, άγχος, απομόνωση, αφηρημάδα, ημικρανίες, ξηροφθαλμία, διαταραχές ύπνου (έντονος αϋπνίες ή υπνηλία), διαταραχές διατροφής (ανορεξία), πτώση σχολικής επίδοσης, μυοσκελετικές παθήσεις (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα από την υπερκόπωση των χεριών από τη χρήση του πληκτρολογίου), εκρήξεις θυμού, επιθετικότητα προς τους γονείς ή τα πρόσωπα φροντίδας, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής και της φυσικής άσκησης.

Οι γονείς για να αποτρέψουν την εξάρτηση από το διαδίκτυο καλό είναι:

-Να θέτουν αυστηρά χρονικά όρια στη χρήση του διαδικτύου.

-Να τοποθετούν τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, για να υπάρχει

έλεγχος και όχι δυνατότητα απομόνωσης των παιδιών και εφήβων.

-Να τοποθετούν προγράμματα και φίλτρα προστασίας στον υπολογιστή, ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να μην έχουν πρόσβαση σε ιστοσελίδες με ακατάλληλο και επικίνδυνο περιεχόμενο για την ηλικία τους.

-Να σκεφτούν και τη δική τους διαδικτυακή συμπεριφορά, καθώς αποτελούν τα κατεξοχήν πρότυπα για τα παιδιά και τους εφήβους τους.

-Να ενημερώνουν τα παιδιά από μικρή ηλικία για το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο.

-Να ενδιαφέρονται και να ρωτούν τα παιδιά και τους εφήβους για τις δραστηριότητές τους στο διαδίκτυο (ποιες σελίδες επισκέπτονται, τι ψάχνουν κλπ.)

-Να ενθαρρύνουν τα παιδιά και τους εφήβους σε αθλητικές δραστηριότητες και συναναστροφές με συνομηλίκους.

-Να αφιερώνουν ποιοτικό χρόνο στα παιδιά και στους εφήβους.

Για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας (προνήπια, νήπια), η χρήση του ίντερνετ δεν συνιστάται. Φυσικά, δεν επιτρέπεται, παιδιά τέτοιας ηλικίας να έχουν προσωπικές σελίδες σε εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης (πχ. facebook). Στις ηλικίες αυτές, ο υπολογιστής χρησιμοποιείται μόνο για

εκπαιδευτικά παιχνίδια, μικρής χρονικής διάρκειας, παρουσία των γονέων και όχι σε καθημερινή βάση.

Έτσι, εάν το παιδί ή ο έφηβός σας παρουσιάζει κάποια από τα συμπτώματα που αναφέρθηκαν παραπάνω ή ο χρόνος που ασχολείται με το ίντερνετ αυξάνεται μέρα με τη μέρα με αποτέλεσμα να μην μπορεί να ελέγξει το χρόνο παραμονής του στον κυβερνοχώρο και έτσι να «απομακρύνεται» από κοινωνικές, σχολικές, προσωπικές του δραστηριότητες ή όταν δεν ασχολείται με το ίντερνετ να αισθάνεται αποδιοργανωμένος και αγχωμένος, απευθυνθείτε σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή σε ειδικές υπηρεσίες για τον εθισμό στο διαδίκτυο (πχ. [www.saferinternet.gr](http://www.saferinternet.gr) -για ασφαλή χρήση διαδικτύου, [www.safeline.gr](http://www.safeline.gr) -για το παράνομο περιεχόμενο του διαδικτύου, γραμμή Σύνδεσμος 801 801 1177 -για θέματα παιδιών και εφήβων έως 18 ετών- γραμμή για εκπαιδευτικούς και γονείς, γραμμή βοήθειας Υποστηρίζω 800 11 8000 15 -συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση διαδικτύου, κινητού τηλεφώνου και ηλεκτρονικών παιχνιδιών, γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111 -αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους).

## Ιστοσελίδες - Blogs

Αρχικά, σας παραθέτω τις μεγαλύτερες και γνωστότερες ελληνικές ιστοσελίδες για την αναπηρία και την ειδική αγωγή γενικότερα.

**esamea.gr** (Εθνική Συνομοσπονδία ατόμων με αναπηρία)

• **psamea.gr** (Περιφερειακή ομοσπονδία Β. Αιγαίου ατόμων με αναπηρία)

• **eaom-amea.gr** (Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία με Αναπηρίες)

• **Special Education.gr**

• **Νόηση.gr**

• **Disabled.gr**

• **Newseatamea.gr**

• **esaea.gr/multimedia/must-see/41-publications/others/2802-touristikos-odhgos-twn-**

• **poamskp.gr**

• **disappled.gr** • **msassociationhellas.org**

• **msassociationhellas.org**

**Μερικά από τα πολλά και ενδιαφέροντα ελληνικά blogs είναι:**

Disability Myths, Ειδική Αγωγή, Μίλα μου, ήλιε μου

Με ειδική ματιά, Η ειδική αγωγή με απλά λόγια

Περί μαθησιακών δυσκολιών, Κουφός είσαι ρε;

Παιδεία, Εκπαίδευση, Ειδική Αγωγή

δυσλεξία at home

Ακόμη, υπάρχει η επίσημη ιστοσελίδα των Συλλόγων

Αποφοίτων Τμημάτων Ειδικής Αγωγής, το [satea.gr](http://satea.gr),

καθώς και η σελίδα του Τμήματος Ειδικής Αγωγής

και Εκπαίδευσης του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, [p-schools.gr](http://p-schools.gr).

**Ταινίες.** Κάποιες από τις πιο γνωστές ταινίες παγκοσμίως είναι και οι εξής:

α). Μεγάλου μήκους

-Forrest Gump (1994), Σκηνοθεσία: Robert Zemeckis

-I Am Sam (1998), Σκηνοθεσία: Jessie Nelson

-Rainman (1988), Σκηνοθεσία: Barry Levinson

-The Boy who could fly (1986), Σκηνοθεσία: Nick Castle

-My Left Foot (1989), Σκηνοθεσία: Jim Sheridan

-Η θάλασσα μέσα μου (Mar adentro) (2004), Σκηνοθεσία: Alejandro Amenabar

-Ζωή σαν τριαντάφυλλο (2010), Σκηνοθεσία: Mick Jackson

(δείτε και εδώ παλαιότερη ανάρτηση με περισσότερες ταινίες)

β). Μικρού μήκους - video

Υπάρχουν, επίσης, και κάποιες πολύ ενδιαφέρουσες ταινίες μικρού μήκους, όπως:

“Sara’s Adventure” - μικρού μήκους ταινία του 2009

για τη Σάρα, ένα κορίτσι με κινητικά προβλήματα που

όνειρό της είναι να γίνει χορεύτρια.

Autism commercial - εδώ ένα πολύ μικρό βίντεο από

την Ασία για τον αυτισμό.

“Ο κόσμος έχει ανάγκη όλων των ειδών τα μυαλά”

- ένα 20λεπτο απόσπασμα μιας ομιλίας της Temple

Grandin, ενήλικης αυτιστικής γυναίκας.

“Το κατάστημα ζώων” - μια ελληνική ταινία μικρού μήκους

“Τι χρώμα έχει το σκοτάδι” - από την εκπομπή του Σ. Θεοδωράκη

“Η Φάκα” - μικρού μήκους ταινία της Μαρίας Δανέζη, μια ταινία “τεκμηρίωσης για την αποκατάσταση των αναπήρων”

γ.) Animation

“Animation - Inclusion” - ένα μονόλεπτο βίντεο animation για την ένταξη.

“Ο μικρός μου αδερφός από το φεγγάρι” - ένα σύντομο animated βίντεο για το πώς αντιλαμβάνεται ένα μικρό παιδί τον αυτισμό του αδελφού του.

“Mary and Max” - μια ταινία για την παράξενη σχέση ενός κοριτσιού κι ενός ενήλικα αυτιστικού άνδρα (εδώ το trailer της ταινίας, υπάρχει όμως και ολόκληρη σε μέρη στο youtube)

δ.) Music

Μουσική. Το μοναδικό στην Ελλάδα συγκρότημα “ΑΕΡΙΚΑ”, με το γνωστό τραγούδι τους “Διαφορετικοί”. Για τους “ΑΕΡΙΚΑ” σας έχω μιλήσει σε παλαιότερη ανάρτηση, εδώ.

Ακόμη, το “Don’t laugh at me” του Wills Mark είναι

ένα τραγούδι για τη διαφορετικότητα.

Τέλος, το τραγούδι “We are People with Learning

Dilculties” (The Gang), μιλά για τις μαθησιακές δυσκολίες (learning dilculties).



# GENERALI HELLAS

Ανώνυμος Ασφαλιστική Εταιρία



## Δ. ΤΣΑΚΟΥΜΑΓΚΟΣ Α.Ε.

ΛΑΤΟΜΕΙΟ ΜΠΕΤΟΝ ΑΣΦΑΛΤΙΚΑ

ΤΗΛ 22730 30171 & 22730 32879

**ΥΙΟΙ Κ. ΚΕΝΤΟΥΡΗ Α.Ε.Β.Ε.**



## ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΕΙΣ ΣΑΜΟΥ



**ΚΡΥΣΤΑΛΛΟΤΕΧΝΙΚΗ  
ΜΑΡΓΑΡΩΝΗ Α.Ε.Β.Ε.**

Κατεργασία/ Εμπόριο Κρυστάλλων  
Διπλά ενεργειακά/Αλεξίσφαιρα  
Τρίπλεξ/ Κάγκελα

Αυτόματες - Πτυσσόμενες πόρτες

Καρλόβασι Σάμου 83200

Τηλ. 22730 30007

Κιν: 6945640821 - 6951815101

Fax: 22730 30885

e-mail: [kristaltmarga@gmail.com](mailto:kristaltmarga@gmail.com)

## ELECTRONET

ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ

ΟΔΟΣ ΓΟΡΓΥΡΑΣ, ΚΑΡΛΟΒΑΣΙ, Τ.Κ. 832 00, ΣΑΜΟΣ,  
Τηλ.: 22730 89410, Fax: 22730 89419,  
e-mail: [xatziantoniadis@electronet.gr](mailto:xatziantoniadis@electronet.gr)  
[www.electronet.gr](http://www.electronet.gr)