

# Η Δύναμη της Ψυχής μας

ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ



ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
ΒΟΡΕΙΟ-ΑΝΑΤΟΛ. ΑΤΤΙΚΗΣ

Εξάμηνη Εφημερίδα **Η Δύναμη της Ψυχής μας** Αρ. Φύλλου 10-Μάιος 2020 Διανέμεται Δωρεάν

**Η Ψυχική ασθένεια δεν είναι αθεράπευτη. Μπορεί να αντιμετωπιστεί !  
Ας μην προχωράμε άλλο μόνοι μας. Ενωμένοι γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί !**

## Περιεχόμενα:

### Σελίδα 1:

- Ο Σύλλογος ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής
- Γενική Συνέλευση ΣΟΦΨΥ ΒΑ
- Ανακοίνωση του ΔΣ-Μάιος 2020

### Σελίδα 2:

- Κοπή Βασιλόπιτας
- Μικτή Ομάδα Ψυχοενδυνάμωσης
- Ομάδα Αυτόνομης Διαβίωσης
- Γνωριμία με τα μέλη μας
- Η Χορωδία μας

### Σελίδα 3:

- Γνωριμία με τους εθελοντές  
Επαγγελματίες
- Μουσική βραδιά
- Μαζί στην κρίση: Μίλησέ μας

### Σελίδα 4:

- Επαναλειτ/ργία της Ιστοσελίδας
- Εκδηλώσεις του ΣΟΦΨΥ ΒΑ
- Εκδρομή στην αρχαία Κόρινθο
- Εθνικός Οργαν. Δημόσιας Υγείας

## Ιδιοκτησία Διεύθυνση:

ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής  
Μαρούσι ΚΑΠΗ Εργατικών  
Πολυκατοικιών  
Email: [sofpsiva@gmail.com](mailto:sofpsiva@gmail.com)  
Τηλ : 6985.719022  
Site: [www.sofpsiva.gr](http://www.sofpsiva.gr)

## Συντακτική Ομάδα:

- Κατσαρού Νίνα
- Σεισάκη Ευδοκία
- Λάβδας Μιχάλης

## Επιμέλεια έκδοσης:

Σεισάκης Ευτύχης  
Κάθε ενυπόγραφο άρθρο  
εκφράζει αποκλειστικά τον  
συντάκτη του.

## Ο Σύλλογος ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

Ιδρύθηκε το 2011, έχει 260 μέλη, είναι Σύλλογος μικτός με Συγγενείς, Φίλους, Ασθενείς και Επαγγελματίες-Εθελοντές Ψυχικής Υγείας.

## Δράσεις του Συλλόγου:

- Μικτή Ομάδα Ψυχοενδυνάμωσης
- Ομάδα Αυτόνομης Διαβίωσης
- Συμμετοχή στην ΠΟΣΟΨΥ και στην ΕΣΑμεΑ
- Συνεργασία με το Δήμο Αμαρουσίου και όμορους δήμους

Πραγματοποιούμε Εναλλακτικές κοινωνικές εκδηλώσεις όπως Χορωδία, Εκδρομές, Μουσικές Βραδιές και Εκπαιδευτικά σεμινάρια.

## Γενική Συνέλευση ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

Στις 1/12/19 έγινε η Γεν. Συνέλευση του Συλλόγου στο ΚΑΠΗ Εργατ. Πολυκατοικιών στο Μαρούσι, με μεγάλη συμμετοχή των μελών.

Στο ξεκίνημα η Χορωδία του Συλλόγου, μας διασκέδασε με τα όμορφα τραγούδια της και καταχειροκροτήθηκε. Ακολούθησε από το ΔΣ ο Διοικητικός και ο Οικονομικός Απολογισμός του 2019 και το Πρόγραμμα Δράσης του 2020, που υπερψηφίστηκαν.

Πολλά μέλη τόνισαν την ανάγκη εθελοντικής εργασίας για την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων του Συλλόγου.

## Ανακοίνωση του ΔΣ – Μάιος 2020

Από αρχές Μαρτίου, λόγω των απαγορευτικών μέτρων της πανδημίας του κορονοϊού, σταμάτησαν οι συναθροίσεις των Μελών μας.

Το ΔΣ ενημερώνει τα Μέλη τηλεφωνικά ή μέσω του email μας [sofpsiva@gmail.com](mailto:sofpsiva@gmail.com) και διαδικτυακά στο site μας [www.sofpsiva.gr](http://www.sofpsiva.gr)

Στο site να παρακολουθείτε τα **NEA** και τα Links της **ΕΠΑΨΥ** κλπ, θα σας ειδοποιήσουμε πότε θα ξαναγίνουν συναντήσεις στο Σύλλογο και θα σας ενημερώσουμε τέλος Ιουνίου για την κατασκήνωση.

## Κοπή Βασιλόπιτας



Η εκδήλωση κοπής της Βασιλόπιτας έγινε με τη συμμετοχή πολλών μελών του Συλλόγου στις 1/2/2020 το μεσημέρι, στο Μαρούσι στο ΚΑΠΗ Εργατικών Πολυκατοικιών.

Η Πρόεδρος κ. Κατσαρού έκοψε τη Βασιλόπιτα και ευχήθηκε Καλή Χρονιά στα μέλη. Από το Δήμο Αμαρουσίου παραβρέθηκε ο Πρόεδρος του ΟΚΟΙΠΑΔΑ κ. Κόνιαρης που ευχήθηκε Καλή

Χρονιά και επανέλαβε την υποστήριξη του Δήμου Αμαρουσίου στο Σύλλογό μας.

Ακολούθησε φαγητό με σπιτικά μεζεδάκια που εθελοντικά προσέφεραν οι κυρίες του Συλλόγου. Όπως κάθε χρονιά η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με πολύ κέφι και διασκέδαση με μουσική και χορό.

### Μικτή Ομάδα Ψυχοενδυνάμωσης

Η μικτή Ομάδα Ψυχοενδυνάμωσης μελών με συντονιστή τον ψυχολόγο κ. Μιχάλη Λάβδα από την ΕΠΑΨΥ, λειτούργησε μέχρι την Τετάρτη 4 Μαρτίου στο ΚΑΠΗ Εργατικών Πολυκατοικιών στο Μαρούσι.

### Ομάδα Αυτόνομης Διαβίωσης

Η ψυχολόγος κ. Μαριαλένα Σταθαρά συνέχισε μέχρι τις 4 Μαρτίου τις συναντήσεις της Θεραπευτικής Ομάδας με τη συμμετοχή ληπτών-μελών του Συλλόγου, με στόχο την αυτονομήσή τους.

## Γνωριμία με τα μέλη μας

### Η Χορωδία μας

Η Χορωδία του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής πρωτοεμφανίστηκε τον Αύγουστο του 2019 στις κατασκηνώσεις του Δήμου Αθηναίων στον Άγιο Ανδρέα.



Στη συνέχεια, τέλος Οκτωβρίου του 2019 η Χορωδία ξεκίνησε τις πρόβες της.

Τη διεύθυνση της Χορωδίας έχουν αναλάβει εθελοντικά η Γεωργία Δεληγιαννοπούλου με την κιθάρα της και η Ολυμπία Μπογδανοπούλου, μέλη και οι δύο της μουσικής Ομάδας "Αλληλέγγυες Νότες".

Οι συναντήσεις της Χορωδίας είναι κάθε Δευτέρα ώρα 4μμ, στο Χώρο Συνάντησης του Συλλόγου, δίπλα στο ΚΑΠΗ Εργατ. Πολυκατοικιών στο Μαρούσι.

Το Ρεπερτόριο της Χορωδίας αποτελείται από Λαϊκά, Μικρασιάτικα και Παραδοσιακά τραγούδια.

Η Χορωδία ξεκίνησε με 15 μέλη, έχει μεγάλη επιτυχία, είναι Ψυχοθεραπευτική, ελάτε να γραφτείτε. Η Χορωδία λειτούργησε μέχρι αρχές Μαρτίου.

-Το ΔΣ του Συλλόγου εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στο μέλος μας κ. Σκαρμέα Κατερίνα για την απώλεια του γιου της.

-Επίσης εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στο μέλος μας κ. Μαυραγάννη Ιωάννα για την απώλεια του συζύγου της.

## Γνωριμία με τους εθελοντές επαγγελματίες

### Μουσική βραδιά



Στις 5/1/2020 στο Μαρούσι στο χώρο τέχνης "Ιδιόμελο", η Μουσική Ομάδα "Αλληλέγγυες Νότες" παρουσίασε τη μουσικοθεατρική παράσταση "Το Τρένο των Τρελών", που ήταν αφιερωμένη στον ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής.

Η εξαιρετική και συγκινητική παράσταση αλληλεγγύης και προσφοράς τους, θα μείνει αξέχαστη στα μέλη του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής που παραβρέθηκαν.

Το ΔΣ του Συλλόγου ευχαριστεί τη Μουσική Ομάδα "Αλληλέγγυες Νότες" για τη διάθεση των εσόδων της βραδιάς στο Σύλλογό μας.

### Μαζί στην κρίση: Μίλησέ μας

Ο ψυχολόγος κ. Μιχάλης Λάβδας, συντονιστής Ψυχικής Ενδυνάμωσης μικτής Ομάδας Οικογενειών του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής, έκανε την παρακάτω ανακοίνωση στις 28 Μαρτίου 2020 στο Facebook: [Κέντρο Ημέρας "Franco Basaglia" ΕΠΑΨΥ](#)

#### Podcast ψυχικής υγείας!



[Μιχάλης Λάβδας](#) προς [ΕΠΑΨΥ - EPAPSY](#)

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ** : 1ο podcast ψυχικής υγείας "Μαζί στην κρίση: Μίλησέ μας"

Αντιλαμβανόμενοι τις ειδικές συνθήκες της νέας πραγματικότητας για όλους μας, προσπαθούμε από την τελευταία εβδομάδα στο μέτρο του δυνατού να επικοινωνήσουμε με την κοινότητα με εναλλακτικούς τρόπους σύνδεσης, τηλεφωνικά ή μέσω τηλεδιασκέψεων.

Στο πλαίσιο αυτό εισάγουμε τα podcast ψυχικής υγείας. Τα podcast είναι εβδομαδιαίες ηχογραφημένες συναντήσεις επαγγελματιών ψυχικής υγείας οι οποίοι θα απαντούν στις ερωτήσεις του κοινού και θα συνομιλούν για θέματα ψυχικής υγείας και παρεμβάσεων της επικαιρότητας.

Το πρώτο podcast θα δημοσιευθεί την επόμενη Παρασκευή στην ιστοσελίδα της ΕΠΑΨΥ. Για να συμμετέχετε στείλτε την ερώτησή σας μέσω μηνύματος στη σελίδα του Κέντρου Ημέρας Franco Basaglia ή μέσω email στο [dcentre@epapsy.gr](mailto:dcentre@epapsy.gr) έως την ερχόμενη Τετάρτη (είναι αυτονόητο ότι τα ονόματα δεν θα δημοσιευθούν).

Σας ευχαριστούμε!

Ομάδα Κέντρου Ημέρας "Franco Basaglia" ΕΠΑΨΥ

## Επαναλειτουργία της Ιστοσελίδας [www.sofpsiva.gr](http://www.sofpsiva.gr)

ΣΟΦΨΥ  
ΒΑ Αττικής

MENU



ΔΙΓΓΑ ΔΟΨΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ

Ο Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων

Μετά από απόφαση και ενέργειες του ΔΣ, η ιστοσελίδα του Συλλόγου που δεν λειτουργούσε από το καλοκαίρι του 2019 επειδή δεν πληρώθηκε, ξαναλειτουργήσε στις 18/12/19.

Διαχειριστής ορίστηκε το μέλος του Συλλόγου Ε. Σεισάκης που πραγματοποίησε τον Ιανουάριο δύο ημερήσια σεμινάρια ενημέρωσης των μελών για τα περιεχόμενα της ιστοσελίδας.

Για να δούμε την ιστοσελίδα πληκτρολογούμε σε ένα browser:

[www.sofpsiva.gr](http://www.sofpsiva.gr) ή <https://www.sofpsiva.gr>

## Εκδηλώσεις του ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής

### Εκδρομή στην αρχαία Κόρινθο



Το Σάββατο 18 Ιανουαρίου του 2020 πραγματοποιήθηκε εκδρομή στην αρχαία Κόρινθο, στο αρχαιολογικό μουσείο όπου θαυμάσαμε τον πολιτισμό των αρχαίων Κορινθίων.

Μετά πήγαμε στην Ακροκόρινθο με τα εκπληκτικά οχυρωμένα της φρούρια.

Ακολούθησε προσκύνημα στον Άγιο Πατάπιο Λουτρακίου και επιστροφή μας στην Αθήνα.

## Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

Η ιστοσελίδα του Οργανισμού είναι [www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr)

Αν κλικάρετε στο παραπάνω link εμφανίζεται η αρχική σελίδα του Οργανισμού:



Στις δύσκολες μέρες του κορονοϊού που ζούμε, καλό είναι να αντλούμε χρήσιμες πληροφορίες από υπεύθυνους φορείς όπως ο ΕΟΔΥ.

**Παράδειγμα:** Στην **ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ** γράφουμε **υγιεινή των χεριών** > >  
> Πληροφορίες για το κοινό > δείχνει το σωστό πλύσιμο των χεριών κλπ.