



..... οδηγός αλληλεγγύης

Είναι αδιαμφισβήτητο ότι μια κατάσταση σαν αυτή που ζούμε (πανδημία – καραντίνα) γεννά δυσκολίες σε σωματικό, ψυχολογικό, πνευματικό αλλά και σε πρακτικό επίπεδο. Η διαχείριση καταστάσεων κρίσης απαιτεί τον επαναπροσδιορισμό αξιών, αντιλήψεων, πρακτικών της καθημερινότητας, έτσι ώστε να βρούμε όσο περισσότερο αλώβητοι γίνεται.

Κάποιοι από εμάς έχουμε περισσότερα εργαλεία αντιμετώπισης της κατάστασης και κάποιοι λιγότερα ή και καθόλου. Είναι βέβαιο ότι κάπου δίπλα μας υπάρχουν άνθρωποι που μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο ή να μην διαθέτουν επαρκείς πηγές στήριξης. Μια αξία, λοιπόν, που αναδεικνύεται ιδιαίτερα σε μία κρίση είναι η έννοια της αλληλεγγύης.

Στο πλαίσιο αυτό, καταρτίσαμε έναν οδηγό υποστήριξης, κυρίως για ευπαθείς ομάδες (π.χ. ηλικιωμένοι, μονογονείς, εξαρτημένοι, πρόσφυγες, άνθρωποι που υφίστανται βία, κ.τ.λ.) που αφορά πρωτίστως τους τέσσερις Δήμους της περιοχής ευθύνης μας, για να χρησιμοποιηθεί είτε άμεσα από τους έχοντες ανάγκη είτε από οποιονδήποτε/ οποιαδήποτε αντιληφθεί κάποιον άνθρωπο που το χρειάζεται.

Οι Δήμοι της Ανατολικής Θεσσαλονίκης απευθύνονται στους πολίτες είτε έχοντας συστήσει εξειδικευμένες για την κατάσταση δομές είτε ενισχύοντας τις ήδη υπάρχουσες. Παρακάτω παρατίθενται, ανά δήμο, οι προσφερόμενες υπηρεσίες. Στο τέλος του οδηγού, θα βρείτε κάποιες δομές πανελλαδικής εμβέλειας, που μπορούν να είναι εξίσου χρήσιμες.

Δήμος Καλαμαριάς

1. **Αντιδημαρχία Κοινωνικής Πολιτικής:** παρακαλούνται οι δημότες της Καλαμαριάς, για την εξυπηρέτηση τους να απευθύνονται στην υπηρεσία τηλεφωνικά ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

- Τηλ: 2313.314.503, Email: koin_leitourgol@kalamaria.gr
- Τηλ.: 2313.314.505, Email: koin_leitourgol2@kalamaria.gr
- Τηλ.: 2313.314.233, Email: koin_leitourgol3@kalamaria.gr
- Τηλ.: 2313.314.843, Email: pilatos@kalamaria.gr .

2. **Ομάδα Διαχείρισης Κρίσης Κορονοϊού:** λειτουργεί ειδική τηλεφωνική γραμμή, 2313314444, για θέματα ενημέρωσης των δημοτών σχετικά με τις υπηρεσίες του δήμου.

3. **Μείνε στο σπίτι -είμαστε εδώ για εσάς με ένα τηλεφώνημα>:** στηρίζει ηλικιωμένους και ανήμπορους, δίνει λύσεις σε προβλήματα καθημερινότητας, ενώ παράλληλα αποφεύγονται και οι άσκοπες μετακινήσεις. Εξυπηρετεί τις ευπαθείς ομάδες, τα άτομα της τρίτης ηλικίας αλλά και τα άτομα που χρειάζονται βοήθεια. Για θέματα προμήθειας τροφίμων οι πολίτες μπορούν να επικοινωνούν με το τηλέφωνο **2313 314 502**, ενώ για θέματα φαρμακευτικής περίθαλψης μπορούν να επικοινωνούν με το τηλέφωνο: **2313 314 499**.

4. **Γραμμές Στήριξης από Ψυχολόγο και Διατροφολόγο του Δήμου:** Η επικοινωνία μπορεί να γίνει είτε τηλεφωνικά, είτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail). Ωρες επικοινωνίας: 7:00 έως 15:00 από Δευτέρα έως Παρασκευή. Τηλέφωνο Επικοινωνίας Ψυχολόγου: 2313 314 509, e-mail Ψυχολόγου: mavromatidou@kalamaria.gr. Τηλέφωνο Επικοινωνίας Διατροφολόγου: 2313 314 524, e-mail Διατροφολόγου: papaioannou@kalamaria.gr

Δήμος Θερμαϊκού



ΔΗΜΟΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ

ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Υπακούμε στα μέτρα της πολιτείας.
Σεβόμαστε τους συνανθρώπους μας που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες

COVID-19

ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
στην υπηρεσία των ευάλωτων πολιτών με ένα τηλεφώνημα:
23920 35787 (από 08:00-16:00) σε ισχύ από 30/03/2020
και στο e-mail: symbypostdtherm@gmail.com

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ από τις 8.00 έως τις 14.00, στο τηλ. 23920 22341.	ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΔΗΜΟΥ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ Τα τηλεφωνικά κέντρα λειτουργούν καθημερινά (Δευτέρα-Παρασκευή). 1. Βοήθεια στο Σπίτι Θερμαϊκού: 23920 23632 (8:00 π.μ. - 14:00 μ.μ.) & 23920 22255 (14:00 μ.μ. - 20:00 μ.μ.) περιοχές Περαίας, Αγ. Τριάδας, Νέων Επιβατών 2. Βοήθεια στο Σπίτι Επανομής: 23920 44000 (8:00 π.μ. - 20:00 μ.μ.) περιοχές Επανομής, Μεσημερίου 3. Βοήθεια στο Σπίτι Ν.Μηχανιώνας: 23923 30365 (8:00 π.μ. - 14:00 μ.μ.) ΜΟΝΑΔΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΜΗΧΑΝΙΩΝΑΣ: 23923 30368 (8:00 π.μ. - 20:00 μ.μ.) περιοχές Ν.Μηχανιώνας, Ν.Κερασιάς, Αγγελοχωρίου ΕΟΔΥ 1135
ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ 8.30 έως τις 13.30 στο τηλ. 23920 25887.	
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΓΑΘΩΝ ΔΗΜΟΥ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ-ΣΥΣΣΙΤΙΟ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ 2392075930 & 2392027168 Αναστολή της διαδικασίας υποβολής αιτήσεων για ένταξη στο πρόγραμμα. Θα υπάρξει παράταση με νέες ημερομηνίες.	
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ Ν.ΜΗΧΑΝΙΩΝΑΣ 23923 30400	

Δήμος Θέρμης

Κέντρο Κοινότητας: τηλέφωνο 2313300739, (ακολουθείτε τις οδηγίες, επιλέγετε το 1 και κατόπιν το εσωτερικό του υπαλλήλου), mail επικοινωνίας: kentro-koinotitas@thermi.gov.gr, Facebook: Κέντρο Κοινότητας Δήμου Θέρμης. Από τις 8 το πρωί έως τις 2 μετά το μεσημέρι. Οι ωφελούμενοι μπορεί να είναι και κάτοικοι άλλων περιοχών, εάν δεν υπάρχει αντίστοιχο Κέντρο Κοινότητας στον τόπο κατοικίας τους. Για κάθε διευκρίνιση/πρόσθετη πληροφορία, τα στελέχη του Κέντρου Κοινότητας Δήμου Θέρμης είναι:

- **Μορφίδου Μαρία, Κοινωνική Λειτουργός (Συντονίστρια),**
m.morfidou@thermi.gov.gr (εσ.γραμμή 2)
- **Πιστόλα Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός,** e.pistola@thermi.gov.gr
(εσ.γραμμή 2)
- **Συμεωνίδου Βασιλεία, Ψυχολόγος,** v.symeonidou@thermi.gov.gr
(εσ.γραμμή 1)

Δήμος Πυλαίας- Χορτιάτη

1. **Κέντρο Κοινότητας:** υπάρχει η δυνατότητα είτε τηλεφωνικής, είτε ηλεκτρονικής εξυπηρέτησης, ενώ ψυχολόγοι του Δήμου προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε άτομα που νιώθουν άγχος ή απόγνωση λόγω της πανδημίας του κορονοϊού και των δυσμενών επιπτώσεων που έχει στη ζωή τους. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν καθημερινά, από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 10 το πρωί έως τις 2 μετά το μεσημέρι, να απευθύνονται στα τηλέφωνα 2310321546 και 2310344791

2. **Επέκταση του προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι»** με την υπηρεσία «Μείνε σπίτι- Ερχόμαστε κοντά σου! Κάλεσε το 15195»

Πανελλαδικές υπηρεσίες

1. **Κοινωνική Υπηρεσία Υποστήριξης Ευπαθών Κοινωνικά ομάδων – ΑΡΣΙΣ:** Μοναστηρίου 12, 7^{ος} όροφος, Τηλ: 2310534652, 2310516135
Email: socialservice@arsis.gr

2. **Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας & Συμβουλευτικής & Ψυχολογικής Στήριξης από το Γ.Ν.Θ. «Γ. Παπανικολάου» – Ψ.Ν.Θ.**

- 09:00πμ -21:00μμ: όλες τις ημέρες τις εβδομάδος, 2313-324144 & 2313-324351
- 15:00μμ-21:00μμ:Δευτέρα έως Παρασκευή & 09:00πμ -21:00μμ: Σαββατοκύριακα & Αργίες, 2313-310749
- 09:00πμ -14:00μμ:Δευτέρα έως Παρασκευή, 2310-518350 & 2310-502284

3. **Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για ηλικιωμένους:** 1065, Καθημερινά, όλο το 24ωρο, <http://www.lifelinehellas.gr>

4. **Γραμμή Ζωής – Ευρωπαϊκή Τηλεφωνική Γραμμή:** 116123, Ψυχολογική στήριξη ενηλίκων, ιδιαιτέρως ηλικιωμένων,

5. **Γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία:** 1018 – 24ωρη γραμμή, <http://suicide-help.gr/>

6. **Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη:** 1034, Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00

7. **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας:** 1107, Καθημερινά, όλο το 24ωρο

8. **Ελληνικό Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης** Κατά της ενδοοικογενειακής βίας: 210- 9700814, <http://enowhumanrights.gr/>

9. **Γραμμή στήριξης στο πένθος και στη σοβαρή ασθένεια: (Μέριμνα)** <https://merimna.org.gr/service/symvouleutika-kentra-stirixis-sto-penthos/>

- **Αθήνα:** 210 6463622, Καθημερινά, 10:00-17:00
- **Θεσσαλονίκη:** 2310 510010, Καθημερινά, 10:00-18:00

10. **Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας:** 15900, Τηλεφωνική βοήθεια και συμβουλές σε γυναίκες θύματα βίας. Η γραμμή λειτουργεί στα Ελληνικά, τα Αγγλικά, τα Γαλλικά,. Καθημερινά, όλο το 24ωρο, <http://www.isotita.gr/index.php/news/1417>, <http://womensos.gr/15900-24orilefoniki-grammi/>

11. **Γραμμή SOS χωρίς χρέωση κατά της οικογενειακής βίας:** 800 1188881,

12. **Γραμμή υποστήριξης για θέματα ταυτότητας φύλου και σεξουαλικού προσανατολισμού:** 11528, 11528.gr, Δευτέρα ως Παρασκευή, 11:00 – 20:00,

13. **Γραμμές απεξάρτησης**

• **Γραμμή SOS Οργανισμού Καταπολέμησης των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ):** 1031, Δευτέρα – Παρασκευή 8:00 – 20:00, (αστική χρέωση)

• **Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ):** 1145 Δευτέρα – Παρασκευή 9:00 – 21:00 (αστική χρέωση)

- **Γραμμή υποστήριξης για τον τζόγο ΚΕΘΕΑ:** 1114, Καθημερινά, 9:00 – 21:00 (δωρεάν κλήση)
- **Ανοιχτή γραμμή 18άνω:** Μονάδα Απεξάρτησης του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής, Συμβουλευτική και υποστήριξη για θέματα σχετικά με χρήση ναρκωτικών ουσιών, 210-3617089, Δευτέρα – Παρασκευή, 10:00 – 16:00 (αστική χρέωση)
- **Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ:** 210-8656600 Δευτέρα – Παρασκευή, 9:00 – 22:00 (αστική χρέωση)
- **Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια του Ελληνικού Κέντρου Διαπολιτισμικής Ψυχιατρικής και Περίθαλψης:** 800-11-10401 Καθημερινά, όλο το 24ωρο
- **Μη-Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιου»:** 210-6852660, Καθημερινά, όλο το 24ωρο
- **Γραμμή για το κάπνισμα:** 1142, Καθημερινά 7.00-24.00
- **Αλκοολικοί Ανώνυμοι:** Γραμμή υποστήριξης και ενημέρωσης για τις ομάδες αυτοβοήθειας πανελλαδικά, 6986183484, Καθημερινά, 9.00 – 21.00, <http://aa-greece.gr/που-θα-μας-βρείτε/>
- **Ναρκομανείς Ανώνυμοι:** Γραμμή υποστήριξης και ενημέρωσης για τις ομάδες αυτοβοήθειας πανελλαδικά, **Αττική:** 210 3474777, **Βόρεια Ελλάδα:** 2310 625355, Καθημερινά, 18:30-20:00, <https://www.na-greece.gr/sugentroiseis/>