

# ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



 Κλίμακα

ΦΟΡΕΑΣ ΑΜΑΡΤΥΞΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ



JANSSEN-CILAG  
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.Β.Ε.



## Άμεση Βοήθεια

Ε.Κ.Α.Κ.Β. (Εθνικό Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας):197

Ε.Κ.Α.Β. (Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας): 166

Εφημερεύοντα Νοσοκομεία και Φαρμακεία: 1434

Αστυνομία:100

Υπηρεσία Δίωξης Ναρκωτικών:109

Κέντρο δηλητηριάσεων: 210 7793777

Πυροσβεστική Υπηρεσία:199

Αυτός ο Οδηγός Υπηρεσιών - Οδηγός Επιβίωσης στη Πόλη είναι έκδοση του Κέντρου Στήριξης Αστέγων της ΜΚΟ ΚΛΙΜΑΚΑ. Αποτελεί μια καταγραφή των υπηρεσιών, δημόσιων, εθελοντικών, μη κυβερνητικών οργανώσεων που λειτουργούν στην Αθήνα. Απευθύνεται σε όλους τους άστεγους συμπολίτες μας –Έλληνες και μετανάστες- που ζουν στη πόλη, αλλά και σε άλλες ευπαθείς ομάδες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα κοινωνικής ένταξης. Στόχο έχει την ενημερώσει και τη βοήθεια όλων αυτών για την κάλυψη των καθημερινών τους αναγκών (τροφή, ρούχα, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, στέγη, κτλ).

Το ΚΣΑ της ΚΛΙΜΑΚΑΣ είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα για τους άστεγους το οποίο περιλαμβάνει:

- Κέντρο Ημέρας. Καθημερινά 17 - 21
- Κοινωνική Υπηρεσία. Καθημερινά 9 – 17
- Ξενώνα Βραχείας Φιλοξενίας
- Ιατρική και ψυχιατρική περίθαλψη

Οι άνθρωποι που επωφελούνται των υπηρεσιών μας δεν είναι απλώς δέκτες αλλά πολλές φορές και συνδιαμορφωτές αυτών. Αρκετοί βοήθησαν και στην έκδοση αυτού του οδηγού δίνοντας μας πληροφορίες.

Τους ευχαριστούμε και θα ήμαστε δίπλα τους σε κάθε προσπάθεια να φτιάξουν τη ζωή τους.

ΚΛΙΜΑΚΑ  
ΚΕΝΤΡΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΣΤΕΓΩΝ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ 30 ΓΚΑΖΙ  
Τηλ: 210 3410 462 και 210 3417773  
www.klimaka.org.gr  
e-mail: homeless@klimaka.org.gr

Ευχαριστούμε θερμά την φαρμακευτική εταιρία JANSSEN για την οικονομική στήριξη της έκδοσης αυτού του οδηγού.

## Συμπτώματα συχνών ασθενειών

### 1.

- Αν νιώθετε πόνο στο στήθος που μπορεί να αντανακλά στον αριστερό ώμο, στο αριστερό χέρι, στο σαγόι, στην πλάτη
- Αν έχετε δύσπνοια
- Αν νιώθετε ναυτία ή κάνετε εμετό
- Αν ιδρώνετε

**...τότε μπορεί να έχετε πάθει έμφραγμα του μυοκαρδίου.**

### 2.

- Αν έχετε πυρετό
- Αν έχετε βήχα και δύσπνοια
- Αν πονάτε στα πλευρά

**...τότε μπορεί να έχετε πνευμονία.**

### 3.

- Αν νιώθετε πόνο ή κάψιμο στο πάνω μέρος της κοιλιάς (κάτω από το στέρνο)
- Αν έχετε δυσπεψία ή νιώθετε ναυτία
- Αν ο πόνος σας ξυπνά τη νύχτα
- Αν έχει αλλάξει η όρεξή σας κι έχετε χάσει βάρος

**...τότε μπορεί να πάσχετε από έλκος του στομάχου ή του δωδεκαδακτύλου.**

Αν γνωρίζετε ότι πάσχετε από έλκος κι επιπλέον παρατηρήσετε ένα από τα παρακάτω:

- Έντονο πόνο που δεν υποχωρεί
- Μαύρα κόπρανα ή αίμα στα κόπρανα
- Εμετούς καφέ χρώματος

**...τότε πρέπει να πάτε επειγόντως στο νοσοκομείο.**

#### 4.

- Αν νιώθετε συχνά την ανάγκη να ουρήσετε
- Αν αισθάνεστε πόνο ή κάψιμο όταν ουρείτε
- Αν έχετε φαγούρα στα γεννητικά όργανα
- Αν υπάρχει αίμα ή πύον μέσα στα ούρα
- Αν έχετε πυρετό
- Αν πονάτε χαμηλά στην κοιλιά, πάνω από τα γεννητικά όργανα, ή στην πλάτη, λίγο πάνω από τη μέση

**...τότε είναι πιθανό να έχετε ουρολοίμωξη**

#### 5.

- Αν έχετε αυξημένη όρεξη και ωστόσο χάνετε βάρος
- Αν έχετε τρέμουλο
- Αν ιδρώνετε κι αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να αντέξετε τη ζέστη
- Αν έχετε νευρικότητα
- Αν νιώθετε αδύναμοι και κουράζεστε εύκολα
- Αν έχετε εξώφθαλμο (δηλ. τα μάτια βγαίνουν προς τα έξω)

**...τότε μπορεί να έχετε υπερθυρεοειδισμό.**

#### 6.

- Αν νιώθετε κουρασμένοι, νωθροί και νυστάζετε πολύ
- Αν έχει αυξηθεί το βάρος σας, ενώ δεν έχει αυξηθεί η όρεξή σας
- Αν έχετε δυσκοιλιότητα
- Αν δεν αντέχετε το κρύο
- Αν έχετε φούσκωμα ή πρήξιμο στα βλέφαρα και γύρω από τα μάτια
- Αν μιλάτε πιο αργά κι η φωνή σας έχει βραχνιάσει
- Αν σπάνε τα νύχια σας, το δέρμα σας είναι ξηρό, πέφτουν τα μαλλιά σας

- Αν νιώθετε πολύ θλιμμένοι

**...τότε μπορεί να έχετε υποθυρεοειδισμό**

#### 7.

- Αν νιώθετε συχνά την ανάγκη να ουρήσετε και αποβάλλετε μεγάλες ποσότητες ούρων
- αν διψάτε πολύ
- Αν πεινάτε πολύ
- Αν τρέμουν ή μουδιάζουν τα χέρια ή τα πόδια σας
- Αν νιώθετε πολύ κουρασμένοι τον περισσότερο καιρό
- Αν έχετε πληγές που αργούν να κλείσουν
- Αν παθαίνετε περισσότερες μολύνσεις από ό,τι συνήθως

**...τότε μπορεί να πάσχετε από σακχαρώδη διαβήτη**

## Υπέρταση

Υπέρταση ονομάζεται η παθολογικά αυξημένη πίεση του αίματος μέσα στα μεγάλα αγγεία του σώματός μας. Για να πούμε ότι ένας άνθρωπος έχει υπέρταση πρέπει η συστολική πίεση να είναι μεγαλύτερη από 140 mmHg και η διαστολική μεγαλύτερη από 90 mmHg (με άλλα λόγια η «μεγάλη» πίεση πρέπει να είναι πάνω από 14 και η «μικρή» πάνω από 9). Οι περισσότεροι άνθρωποι με υπέρταση δεν έχουν κανένα σύμπτωμα και νιώθουν τελείως καλά. Ωστόσο κάποιοι έχουν πονοκέφαλο, (ειδικά το πρωί αφού ξυπνήσουν), ζαλάδα και κουράζονται εύκολα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν ξέρουμε για ποιο λόγο προκαλείται η υπέρταση.

Οι επιπτώσεις της στον οργανισμό είναι καταστροφικές. Η υπέρταση δημιουργεί βλάβες στην καρδιά, στον εγκέφαλο, στα νεφρά και στα μάτια μας. Οι άνθρωποι που έχουν υπέρταση που δεν αντιμετωπίζεται κινδυνεύουν να πάθουν έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο, να τυφλωθούν κλπ. Η υπέρταση είναι αρκετά συχνή. Περισσότερο κινδυνεύουν οι άντρες πάνω από 55 ετών κι οι γυναίκες πάνω από 65 ετών. Υπάρχουν κάποια μέτρα που μπορούμε να πάρουμε για να αποφύγουμε την

υπέρταση ή για να την αντιμετωπίσουμε όταν έχει εμφανιστεί. Τα μέτρα αυτά είναι:

- **να μην τρώμε πολύ αλάτι με το φαγητό μας**
  - **να διατηρούμε το βάρος του σώματός μας σε φυσιολογικά επίπεδα. Οι παχύσαρκοι άνθρωποι κινδυνεύουν περισσότερο.**
  - **Να κάνουμε γυμναστική.**
  - **Να μην καπνίζουμε**
  - **Να περιορίσουμε το αλκοόλ**
  - **Να τρώμε πολλά φρούτα και λαχανικά**
  - **Να αποφεύγουμε τα γλυκά, το κόκκινο κρέας, τα λιπαρά φαγητά (όπως είναι τα τηγανητά και τα φαγητά με βαριές σάλτσες). Να προτιμάμε το λευκό κρέας (όπως το κοτόπουλο), το ψάρι, τα ψητά και βραστά φαγητά. Η αλλαγή στη διατροφή μας και η άσκηση μπορεί να βοηθήσει.**
- Ωστόσο δεν είναι αρκετή. Σε πολλές περιπτώσεις χρειάζεται να πάρουμε φάρμακα. Είναι σημαντικό να επισκεπτόμαστε τακτικά το γιατρό, να κάνουμε εξετάσεις και να παίρνουμε τα φάρμακά μας.**

## Σακχαρώδης Διαβήτης

Ο διαβήτης είναι μια ασθένεια στην οποία τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι αυξημένα πάνω από το φυσιολογικό. Ένα μεγάλο μέρος του φαγητού στο αίμα γίνεται γλυκόζη μέσα στο σώμα μας και χρησιμεύει για να δίνει στα κύτταρα του οργανισμού μας ενέργεια. Το πάγκρεας, ένα όργανο που βρίσκεται κοντά στο στομάχι μας, παράγει μια ορμόνη που λέγεται ινσουλίνη που βοηθάει τα κύτταρα του οργανισμού μας να προσλάβουν τη γλυκόζη που κυκλοφορεί στο αίμα μας. Όταν έχουμε διαβήτη, το σώμα μας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη που παράγει όπως θα έπρεπε. Αυτό οδηγεί σε αυξημένη τιμή γλυκόζης (σακχάρου) στο

αίμα. Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως παθήσεις της καρδιάς (έμφραγμα), τύφλωση, νεφρική ανεπάρκεια, ακρωτηριασμούς των άκρων. Οι άνθρωποι που έχουν διαβήτη έχουν ένα ή όλα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- **Συχνουρία**
- **Μεγάλη δίψα**
- **Μεγάλη πείνα**
- **Τρέμουλο ή μούδιασμα στα χέρια ή τα πόδια**
- **Νιώθουν πολύ κουρασμένοι τον περισσότερο καιρό**
- **Έχουν πληγές που αργούν να κλείσουν**
- **Παθαίνουν περισσότερες μολύνσεις από ό,τι συνήθως**

Οι βασικοί τρόποι αντιμετώπισης είναι η υγιεινή διατροφή, η άσκηση, και η φαρμακευτική θεραπεία. Οι άνθρωποι που έχουν διαβήτη πρέπει να πηγαίνουν τακτικά στο γιατρό και να μετρούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους. Είναι πολύ σημαντικό να παίρνουν τα φάρμακά τους. Περισσότερο κινδυνεύουν να εμφανίσουν διαβήτη οι άνθρωποι που έχουν συγγενείς (π.χ. γονείς, αδέρφια) με το πρόβλημα αυτό. Υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε το διαβήτη ή για να τον αντιμετωπίσουμε όταν εμφανιστεί:

- **Να τρώμε υγιεινά. Είναι καλό να αποφεύγουμε τα γλυκά, τη ζάχαρη, τα ζυμαρικά, τα λιπαρά φαγητά, το αλκοόλ, τα αναψυκτικά, το λευκό ψωμί. Να προτιμάμε τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια, το μαύρο ψωμί. Επίσης να προσπαθούμε να τρώμε μικρά και συχνά γεύματα. Είναι προτιμότερο από το να τρώμε πολύ μία φορά την ημέρα.**
- **Να γυμναζόμαστε. Οποιαδήποτε μορφή άσκησης, π.χ. το περπάτημα μπορεί να βοηθήσει.**
- **Να διατηρούμε φυσιολογικό σωματικό βάρος. Οι υπέρβαροι άνθρωποι κινδυνεύουν περισσότερο.**

## Συσσίτια – Διανομή Τροφίμων

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ	ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ
<b>1. ΚΛΙΜΑΚΑ – Κέντρο Ημέρας Αστέγων</b>	Κωνσταντινουπόλεως 30, Βοτανικός	2103410462, 2103417773	Τετάρτη & Παρασκευή στις 18:00	Ταυτότητα μέλους – Λήψη κοινωνικού ιστορικού από το προσωπικό του κέντρου ημέρας
<b>2. (Κ.Υ.Α.Δ.Α.)Κέντρο Υποδοχής Αστέγων Δήμου Αθηναίων</b>	Σοφοκλέους 75, Αθήνα	2105239465	Καθημερινά στις 12:00	Εκκαθαριστικό ή βεβαίωση από την εφορία για μη υποβολή δήλωσης Φωτοτυπία ταυτότητας
<b>3. Κέντρα Ενοριακής Αγάπης – 80 ενορίες στην Αθήνα</b>	Πληροφορίες για τις κατά τόπους ενορίες στην Αρχιεπισκοπή Αθηνών	2103229248	Καθημερινά, γύρω στις 12 το μεσημέρι	Βεβαίωση απορίας
<b>4. Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός</b>	Κοινωνική Υπηρεσία Αθήνας, Λυκαβηττού 1, Αθήνα (παραλαβή ειδών από την αποθήκη του Κολωνού)	2103610683	- Διανομή δέματος με τρόφιμα 2 φορές ετησίως (Χριστούγεννα & Πάσχα) - Διανομή τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης ανάλογα με την περίπτωση	Απαραίτητη προηγούμενη επικοινωνία με την κοινωνική υπηρεσία
<b>5. Στέκι Ελπίδας</b>	Λιοσιών 47 & Νεοφύτου Μεταξά 2, Αθήνα	2104921139	Συσσίτιο κάθε Τρίτη 19:00 - στις 21:00 (για καλύτερη εξυπηρέτηση επικοινωνήστε τηλεφωνικά )	Δεν απαιτούνται
<b>6. Αδελφές «Μητέρα Τερέζα»</b>	Αίμωνος 79, Κολωνός	2105142219	Συσσίτιο καθημερινά (εκτός Πέμπτης) στις 11:00.	Δεν απαιτούνται
<b>7. ΚάρITAS</b>	Καποδιστρίου 52, πλατεία Βάθης	2105246637	Συσσίτιο καθημερινά 11-13:00 (μόνο για πρόσφυγες/ μετανάστες). Διανομή τροφίμων σε νεοαφιχθείσες οικογένειες	Δεν απαιτούνται
<b>8. Χέρια Βοήθειας (Helping Hands)</b>	Σοφοκλέους 53Δ, 1ος όροφος, Αθήνα		Συσσίτιο κάθε Τρίτη και Σάββατο 11:00 – 14:00	Δεν απαιτούνται
<b>9. Κοινωνική Αρωγή Ελλάδος</b>	Ομήρου 35, Αθήνα	2103639734	Διανομή τροφίμων κατόπιν κρίσης της οργάνωσης	Τηλεφωνική επικοινωνία με την οργάνωση
<b>10.Κέντρο φιλίας και αλληλεγγύης Δημάρχου «Νίκου Νικολόπουλου»</b>	Ηρακλείου 20, πλ. Μακρυγιάννη, Αγία Βαρβάρα	2105691161	Συσσίτιο καθημερινά στις 13:00	Μόνο για δημότες Αγίας Βαρβάρας Εκκαθαριστικό σημείωμα εφορίας
<b>11. Κέντρο στήριξης οικογένειας</b>	Ακαδημίας 95	2103811274, 2103811959	Διανομή τροφίμων καθημερινά 10:00 – 12:00 (ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)	
<b>12.Ευαγγελική Εκκλησία της Βραζιλίας(κέντρο Βαρνάβας)</b>	Αρμοδίου 14, 2ος όροφος, Βαρβάκειος αγορά,		Συσσίτιο κάθε Τετάρτη, Παρασκευή & Κυριακή 14:30 – 17:00	
<b>13.Καταφύγιο Αγάπης</b>	Ευρυπίδου 14, Αθήνα		Συσσίτιο κάθε Τρίτη 19:00-21:00.	

# Ξενώνες-Φιλοξένια

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ	ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ
1. ΚΛΙΜΑΚΑ – Ξενώνας Βραχύχρονης Φιλοξενίας	Κωνσταντινουπόλεως 30, Βοτανικός	2103410462, 2103417773	Φιλοξένια έως 6 μήνες – γίνονται δεκτά και ψυχιατρικά περιστατικά	Συνέντευξη με την επιστημονική ομάδα του Κέντρου Ιατρικές Εξετάσεις
2. Πρόγραμμα στέγασης Δήμου Αθηναίων στα μισθωμένα ξενοδοχεία ΚΑΠΡΙ & ΟΡΦΕΑΣ	Σοφοκλέους 75	2105239465	Φιλοξένια έως 6 μήνες με δυνατότητα διαφοροποίησης αυτού κατά περίπτωση.	Μόνο Έλληνες πολίτες Ιατρικές εξετάσεις Βεβαίωση απορίας
3. Κοινωνικός Ξενώνας ενηλίκων Βουλιαγμένης	Λητούς 20, Βουλιαγμένη	2108962618-9, 2108963183	Φιλοξένια έως 6 μήνες με δυνατότητα διαφοροποίησης αυτού κατά περίπτωση	Συνέντευξη με το προσωπικό του Ιδρύματος Αστέγων Ιατρικές εξετάσεις
4. Κοινωνικός Ξενώνας Καρέα	Λεωφόρος Καρέα 116	2107650982	Φιλοξένια έως 6 μήνες με δυνατότητα διαφοροποίησης αυτού κατά περίπτωση	Επικοινωνία με την κοινωνική υπηρεσία του Ξενώνα Ιατρικές εξετάσεις
5. Κέντρο Υποδοχής Προσφύγων Λαυρίου – Ερυθρός Σταυρός	Δανουκάρια 1, Λαύριο	2292027744	Επικοινωνία με την κοινωνική υπηρεσία του Ξενώνα	Κοινωνικά κριτήρια κατ' εκτίμηση της υπηρεσίας
6. Αδελφές «Μητέρα Τερέζα»	- Αίμωνος 79, - Αχαρνών 97& Ιθάκης	2105142219	Διαμονή προσφύγων και αιτούντων άσυλο μέχρι να ολοκληρωθεί η σχετική διαδικασία.	Βιβλιάριο υγείας Ταυτότητα
7. Ξενώνας «ΦΟΙΒΗ»	Θεσσαλονίκης 22, Χολαργός	2106510698, 2106521500	3μηνη φιλοξένια ηλικιωμένων γυναικών και γυναικών – θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας	Άδεια παραμονής στη χώρα Ιατρικές εξετάσεις
8. Ξενώνας «ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ»	Ομηρ. Σκυλίτση 19, Πλ. Ιπποδαμείας, Πειραιάς.	2104133187	2μηνη διαμονή μόνο για γυναίκες – δυνατότητα παράτασης	Αποκλείονται χρήστες ουσιών και άτομα με μεταδοτικά νοσήματα
9. Πρόγραμμα «ΣΤΕΓΗ» του ΜΚΟ PRAKSIS	Στουρνάρη 57, Αθήνα	2108213704	3μηνη φιλοξένια με δυνατότητα παράτασης	Κοινωνικό ιστορικό Πλήρης ιατρικός φάκελος
10. Κοινωνικός Ξενώνας Αστέγων του Ερυθρού Σταυρού	Επίκουρου 34 Αθήνα	2103313772-3	Προσωρινή στέγαση από 6-9 μήνες σε προστατευμένα διαμερίσματα για πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο Ιατρικές Εξετάσεις	Επικοινωνία με την Κοινωνική Υπηρεσία του Ξενώνα

## Διανομή Ρούχων

### ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ

### ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

### ΤΗΛΕΦΩΝΟ

1. ΚΛΙΜΑΚΑ – Κέντρο  
Ημέρας Αστέγων

Κωνσταντινουπόλεως 30,  
Βοτανικός

2103410462,  
2103417773

2. Κέντρο φιλίας και  
αλληλεγγύης Δημάρχου  
«Νίκου Νικολόπουλου»

Ηρακλείου 20, πλ.  
Μακρυγιάννη, Αγία Βαρβάρα

2105691161

3. Κοινωνική Αρωγή Ελλάδος

Ομήρου 35

2103639734

4. ΚάρITAS

Καποδιστρίου 52, πλατεία  
Βάθης

2105246637

5. Κέντρο στήριξης  
οικογένειας

Ακαδημίας 95

2103811274,  
2103811959

6. Ευαγγελική Εκκλησία της  
Βραζιλίας (κέντρο  
Βαρνάβας)

Αρμοδίου 14, 2ος όροφος,  
Βαρβάκειος αγορά,  
Ευρυπίδου 14, Αθήνα

7. Καταφύγιο Αγάπης

Κοινωνική Υπηρεσία Αθήνας,

8.Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

Λυκαβηττού 1, Αθήνα  
(παραλαβή ειδών από την  
αποθήκη του Κολωνού)

2103610683

9. Δίκτυο Κοινωνικής  
Αλληλεγγύης Πειραιά

Ζωσιμάδων 44

2104175086 &  
2104175497

10. Χέρια Βοήθειας (Helping  
Hands)

Σοφοκλέους 53Δ, 1ος όροφος,  
Αθήνα

### ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ

Δευτέρα, Τρίτη & Πέμπτη 17:00 – 21:00

Διανομή ρούχων περιστασιακά σε οικογένειες

Διανομή ρούχων κατόπιν κρίσης της οργάνωσης

Διανομή ρούχων μόνο σε πρόσφυγες: ανδρικά  
κάθε Τετάρτη 09:00 – 11:00, γυναικεία κάθε  
Παρασκευή 09:00 – 11:00

Διανομή ρούχων καθημερινά 10:00 – 12:00  
(ανάλογα με τη διαθεσιμότητα)

Διανομή ρούχων κάθε Τετάρτη, Παρασκευή &  
Κυριακή 14:30 – 17:00.

Διανομή ρούχων κάθε Τρίτη 19:00-21:00.

Διανομή ρούχων, κλινοσκεπασμάτων και ειδών  
προσωπικής υγιεινής ανάλογα με την περίπτωση

Καθημερινά 10:00 – 18:00 διανομή ρούχων,  
υπνόςακων, βιβλίων, μικροεπίπλων

Διανομή ρούχων, κουβερτών, υπνόςακων

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Ταυτότητα μέλους

Μόνο για δημότες Αγίας  
Βαρβάρας

Τηλεφωνική επικοινωνία με την  
οργάνωση

Απαραίτητη προηγούμενη  
επικοινωνία με την κοινωνική  
υπηρεσία

Δεν απαιτούνται

## Μπάνιο

### ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ

### ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

### ΤΗΛΕΦΩΝΟ

1. ΚΛΙΜΑΚΑ – Κέντρο  
Ημέρας Αστέγων

Κωνσταντινουπόλεως 30,  
Βοτανικός

2103410462,  
2103417773

2. Αδελφές «Μητέρα Τερέζα»

Αίμωνος 79,

2105142219

3. Ευαγγελική Εκκλησία της  
Βραζιλίας (κέντρο Βαρνάβας)

Αρμοδίου 14, 2ος όροφος,  
Βαρβάκειος αγορά,

4. Χέρια Βοήθειας (Helping  
Hands)

Σοφοκλέους 53Δ, 1ος όροφος,  
Αθήνα

2104175086 &  
2104175497

5. Δίκτυο Κοινωνικής  
Αλληλεγγύης Πειραιά

Ζωσιμάδων 44

### ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ

Δευτέρα, Τρίτη & Πέμπτη 17:00 – 21:00

Καθημερινά 08:00 – 11:00, εκτός Πέμπτης

Μπάνιο και κουρείο κάθε Τετάρτη, Παρασκευή &  
Κυριακή 14:30 – 17:00.

Μπάνιο κάθε Τρίτη, Πέμπτη και Σάββατο μετά τις  
15:00

Μπάνιο καθημερινά 10:00 – 18:00

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Ταυτότητα μέλους

Δεν απαιτούνται

## Νομική Υποστήριξη

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
1. Ίδρυμα Μαραγκοπούλου	Λυκαβηττού 1Γ, Αθήνα	2103637455
2. Άρσις	Δερισγών 26 & 3ης Σεπτεμβρίου	2108259880
3. Εύξεινη Πόλη	Μενιδι	2481687 Κα Χριστουλάκη Αγγελική
4. PRAXIS	Στουρνάρη 57, Αθήνα	2108213704, 2108213713
5. Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες	Σολωμού 25 106 82, Εξάρχεια	2103320000

## Ιατρική Περίθαλψη

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
1. Γιατροί του κόσμου	Πολυιατρείο Σαπφούς 12, πλατεία Κουμουνοδούρου, Αθήνα	210 3213485
2. PRAXIS	Παιωνίου 5 & Αχαρνών, πλατεία Βικτωρίας, Αθήνα	210 8213704

### ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ

Πρωινές ώρες κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας

Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή 6 με 9

Κατόπιν Τηλεφωνικής Επικοινωνίας

Κατόπιν Τηλεφωνικής Επικοινωνίας

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Κριτήρια επιλογής: αιτούντες άσυλο, μετανάστες αλλά και κάθε άλλη ευπαθής κοινωνική ομάδα με νομικό αίτημα Αποκλειστικά για άτομα που ζητούν άσυλο στην Ελλάδα και έχουν αναγνωριστεί ως πρόσφυγες

### ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ

Καθημερινά 10.00-19.00

Γενικό ιατρείο:  
Καθημερινά 09.00-17.00.  
γυναικολογικό-μαιευτικό ιατρείο: καθημερινά 13.00-17.00 (εκτός Παρασκευής)  
οδοντιατρείο:  
καθημερινά 09.00-17.00

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Δεν απαιτούνται

Επίσκεψη στην κοινωνική υπηρεσία, για δημιουργία φακέλου

# Πρόσφυγες - Μετανάστες

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ	ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ	ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ
1. ΚάρITAS	Καποδιστρίου 52, πλατεία Βάθης	2105247879	Συσσίτιο καθημερινά 11-13:00 (μόνο για πρόσφυγες/ μετανάστες). Διανομή τροφίμων σε νεοσφικθεισες οικογένειες Διανομή ρούχων μόνο σε πρόσφυγες: ανδρικά κάθε Τετάρτη 09:00 – 11:00, γυναικεία κάθε Παρασκευή 09:00 – 11:00	
2. Κέντρο Υποδοχής Προσφύγων Λαυρίου – Ερυθρός Σταυρός	Δανουκάρια 1, Λαύριο	2292027744	Φιλοξενία προσφέρεται για όσο χρόνο είναι υπό διερεύνηση το αίτημα τους για χορήγηση πολιτικού ασύλου.	Κοινωνικά κριτήρια κατ' εκτίμηση της υπηρεσίας
3. Χέρια Βοήθειας (Helping Hands)	Σοφοκλέους 53Δ, 1ος όροφος, Αθήνα	210 3224216	Προσφέρει φαγητό, ιματισμό και άλλα είδη πρώτης ανάγκης τα οποία διανέμονται σε όλα τα μέλη μία φορά το μήνα. <ul style="list-style-type: none"><li>• Πρόγραμμα Γευμάτων</li><li>• Πρόγραμμα Μπάνιου</li><li>• Πρόγραμμα Διανομής Ρούχων,</li><li>• Πρόγραμμα Διδασκαλίας Ελληνικών &amp; Αγγλικών</li><li>• Πρόγραμμα Φροντίδας Παιδιών</li><li>• Πρόγραμμα Ιατροφαρμακευτικής Βοήθειας</li></ul>	
4. Πάτρού του κόσμου	Πολιιατρείο Σαπφούς 12, πλατεία Κουμουνδούρου, Αθήνα	210 3213485	Καθημερινά 10.00-19.00	Δεν απαιτούνται
5. Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες	Σολωμού 25 106 82, Εξάρχεια	2103320000	Νομική Υπηρεσία Κοινωνική Υπηρεσία Παροχή Συνοδευτικών Υποστηρικτικών Υπηρεσιών	Αποκλειστικά για άτομα που ζητούν άσυλο στην Ελλάδα και έχουν αναγνωριστεί ως πρόσφυγες από τις ελληνικές Αρχές και τους έχει δοθεί άσυλο, βρίσκονται στη χώρα με ανθρωπιστικό καθεστώς (υπό ανοχή διαμένοντες αλλοδαποί), ή έχουν ζητήσει άσυλο και η σχετική απόφαση αναγνώρισης της προσφυγικής ιδιότητάς τους από τις Αρχές εκκρεμεί.

# Trafficking - Κακομεταχείριση

## ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ

## ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

## ΤΗΛΕΦΩΝΟ

1. ΚΛΙΜΑΚΑ

2. Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης

Τηλεφωνική Γραμμή SOS

210 3417160-2

Κατά της  
σωματικής Βίας:  
800 1188881

Κατά της  
σωματεμπορίας:  
8001114400

197

## ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ

Κατόπιν Τηλεφωνικής Επικοινωνίας

Κατόπιν Τηλεφωνικής Επικοινωνίας

3. Ε.Κ.Α.Κ.Β. (Εθνικό Κέντρο

Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας)

Κατόπιν Τηλεφωνικής Επικοινωνίας

## Συμβουλευτική

### ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ – ΦΟΡΕΑΣ

### ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

### ΤΗΛΕΦΩΝΟ

### ΗΜΕΡΕΣ και ΩΡΕΣ

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

1. ΚΛΙΜΑΚΑ – Κέντρο Ημέρας  
Αστέγων

Κωνσταντινουπόλεως 30,  
Βοτανικός

2103410462,  
2103417773

Καθημερινά 09.00-17.00 κατόπιν  
τηλεφωνικής επικοινωνίας με την  
Κοινωνική Υπηρεσία  
Καθημερινά 10:00-12:00

Απαραίτητη προηγούμενη  
επικοινωνία με την κοινωνική  
υπηρεσία

2. Κέντρο στήριξης οικογένειας

Ακαδημίας 95, Αθήνα

210 3811274,  
210 3811959

Κάθε Τρίτη 19:00-21:00

Κατόπιν Τηλεφωνικής Επικοινωνίας  
Κατόπιν Τηλεφωνικής Επικοινωνίας

Απαραίτητη προηγούμενη  
επικοινωνία με την κοινωνική  
υπηρεσία  
Αποκλειστικά για άτομα που  
ζητούν άσυλο στην Ελλάδα  
και έχουν αναγνωριστεί ως  
πρόσφυγες

3. Καταφύγιο Αγάπης

Ευρυπίδου 14, Αθήνα

2481687

4. Εύξεινη Πόλη

Μενίδι

2108213704

5. PRAKSIS

Στουρνάρη 57, Αθήνα  
Κοινωνική Υπηρεσία Αθήνας,

Λυκαβηττού 1, Αθήνα  
(παραλαβή ειδών από την  
αποθήκη του Κολωνού)

2103610683

6. Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

Σολωμού 25

2103320000

7. Ελληνικό Συμβούλιο για τους  
Πρόσφυγες

106 82, Εξάρχεια

## REFUGIES – IMMIGRES

### Où se nourrir, se loger, se laver à Athènes

---

1. Caritas (Secours Catholique) 52, rue Kapodistriou, Place Vathis, Athènes 302105247879

---

2. Centre d'accueil pour demandeurs d'asile de la Croix Rouge Irue Danoukara, Lavrio, Attica 302292027744

---

3. Helping Hands (Mains d'aide ) 53d, rue Sofokleous, 1er étage, Athènes 302103224216

---

4. Medecins du monde Soins Medical 12, rue Sapphos place Koumoundourou, Athènes 302103213485

---

5. Le Conseil Grec pour les Réfugiés Services exclusivement pour les réfugiés et les demandants d'asile 25, rue Solomou, Exarchia, 10682, Athènes 302103320000

- 
- Se nourrir: Tous les jours 11-13:00
  - Distribution d'alimentation aux familles jusqu'arrivées en Grèce
  - S'habiller:
  - Hommes: tous les mercredis 9:00-11:00
  - Femmes: tous les vendredis 09:00 – 11:00

- 
- Hébergement
  - Assistance matérielle, psychologique

- 
- Se nourrir
  - Se baigner
  - S'habiller
  - Programme d'enseigner le grec et l'anglais
  - Programme du soin des enfants
  - Assistance médico – pharmaceutique
- 
- Tous les jours 10.00-19.00

- 
- Assistance juridique
  - Service sociale
  - Assistance psycho-sociale

## REFUGEES – ASYLUM SEEKERS – IMMIGRANTS

1. KARITAS	52, Kapodistriou street, Athens	2105247879	Daily food, 11:00 – 13:00 (only for refugees and immigrants). Delivery food to new coming families. Delivery clothes only to immigrants: for men every Wednesday 9:00 – 11:00, for women every Friday 9:00 – 11:00.	
2. Centre of Reception of Refugees Lavrio - Red Cross	1 Danoukara street, Lavrio	2292027744	The hospitality is offered for as long as time it is under investigation their demand for issuing of political asylum It offers food, clothing and other types of first need which are distributed in all the members once a month.	Socially assumption at estimate of service
3. Helping Hands	53D, Sofokleous street I flour, Athens	210 3224216	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program of Dinners</li> <li>• Program of Bathroom</li> <li>• Program of Distribution of Clothes, Program of Teaching Greek and English</li> <li>• Program of Care of Children Program of Medico-pharmaceutical Help</li> </ul>	They are not required
4. DOCTORS OF WORLD	12 Sapphos street, Athens	210 3213485	Daily 10.00-19.00	Exclusively for individuals that ask asylum in Greece and
5. GREEK COUNCIL FOR REFUGEES	25, Solomou street 106 82, Exarcheia, Athens	2103320000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dealing with the first needs of newly arrived asylum seekers (clothing, food and shelter)</li> <li>• Provision of legal advice and legal aid to asylum seekers.</li> <li>• Social support and help to asylum seekers/ refugees</li> <li>• Support of refugees in their effort to integrate into Greek society.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• have been recognized as refugees by the Greek Authorities and have been granted asylum status,</li> <li>• are in the country under humanitarian status (foreigners whose stay is officially tolerated) by the Greek Authorities, or</li> <li>• have requested asylum and the relevant decision for the recognition of the refugee status by the Authorities is pending.</li> </ul>



