



Newsletter / **Απρίλιος - Ιούλιος 2018**

# *e-Μεριμνέα*



*Θάλασσα*

*Ανδριάννα*

# Συμβουλευτικά Κέντρα Στήριξης στο Πένθος

## ΣΚ Αθήνας

Το Συμβουλευτικό Κέντρο της Αθήνας το δεύτερο τρίμηνο του 2018 δέχτηκε 156 νέα αιτήματα από οικογένειες που επιθυμούσαν στήριξη.

### Ομάδες

Ολοκληρώθηκε η ομάδα εφήβων digital storytelling . Τα παιδιά που συμμετείχαν στην ομάδα είχαν την ευκαιρία να διηγηθούν την ιστορία της πορείας του θρήνου τους, να την καταγράψουν σε laptop και να τη μοιραστούν με τους συνομηλίκους τους, δημιουργώντας έτσι μια ιστορία.

Τον Μάρτιο 2018 ξεκίνησε η εκπαίδευση συντονιστών του προγράμματος family to family που έχει σαν στόχο να δημιουργηθεί δίκτυο κοινωνικής βοήθειας από οικογένειες που έχουν λάβει βοήθεια από τη Μέριμνα σε νέες οικογένειες που ζητούν βοήθεια. Συντονιστές της ομάδας είναι οι ψυχολόγοι της Μέριμνας κα Μιχελή Μαργαρίτα και κα Ράλλη Ελευθερία.



## Παρεμβάσεις - Ομιλίες σε σχολεία

Τον Απρίλιο 2018 οι ψυχολόγοι της Μέριμνας Μαργαρίτα Μιχελή, Κέλλυ Μωραΐτη και Εύη Μπιτσάκου βοήθησαν τους εκπαιδευτικούς δύο δημοτικών σχολείων, σε παρέμβαση στο σχολείο τους, για στήριξη μαθητών που έχασαν συμμαθητή τους.

Ομιλίες πραγματοποιήθηκαν και σε δύο παιδικούς σταθμούς από την Ράλλη Ελευθερία και Κέλλυ Μωραΐτη ψυχολόγους του συμβουλευτικού κέντρου, μετά από αίτημα των εκπαιδευτικών για την ενημέρωση των γονιών του σχολείου σχετικά με την κατανόηση της έννοιας του θανάτου και τις φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών στην ηλικία αυτή, μετά από μία απώλεια.

Μετά από πρόσκληση του Γραφείου **Αγωγής Υγείας Δ' Δ/ΝΣΗΣ** Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αττικής, πραγματοποιήθηκε από την ψυχολόγο του Συμβουλευτικού Κέντρου Ράλλη Ελευθερία, Ημερίδα στο Δήμο Ελληνικού, με θέμα: «Όταν η Απώλεια αγγίζει την Σχολική Ζωή» .

Σκοπός της Ημερίδας ήταν η κατάρτιση των εκπαιδευτικών σε σχέση με την διαχείριση των μαθητών που θρηνούν τον θάνατο αγαπημένου τους προσώπου. Την ημερίδα παρακολούθησαν 60 εκπαιδευτικοί.



Οι Εξωτερικοί Συνεργάτες της Μέριμνας Όλγα Μεταλληνού και Χαρά Κοτσίκου πραγματοποίησαν ομιλίες σε δύο σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αντίστοιχα, με θέμα την «Στήριξη του Παιδιού που θρηνεί τον θάνατο αγαπημένου του προσώπου.» Τις ομιλίες παρακολούθησαν με μεγάλο ενδιαφέρον γονείς και εκπαιδευτικοί των μαθητών.

## Συνεργασία με φορείς Ψυχικής Υγείας

Σε μια προσπάθεια συνεργασίας με φορείς ψυχικής υγείας το Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας διοργάνωσε σεμινάριο ευαισθητοποίησης για τους επιστήμονες ψυχικής υγείας που εργάζονται στην Γαλιλαία και το ΚΨΥ ΒΥΡΩΝΑ-ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ.

Τον Ιούνιο 2018 η Ελευθερία Ράλλη και Κέλλυ Μωραΐτη μετά από αίτημα που έγινε σε Προσφυγικό Καταυλισμό, που στοίχισε τη ζωή ενός παιδιού, στήριξαν την ομάδα υπεύθυνων ψυχοκοινωνικής παρέμβασης στην κοινότητα. Στην ομάδα συμμετείχαν δέκα κοινωνικοί επιστήμονες.

## ΣΚ Θεσσαλονίκης

Το Συμβουλευτικό Κέντρο έκλεισε πέντε χρόνια παρουσίας και προσφοράς στην πόλη μας. Στην κατάμεστη αίθουσα «Μανόλης Αναγνωστάκης» του Δημαρχείου Θεσσαλονίκης και σε κλίμα μεγάλης συγκίνησης, πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 8 Μαΐου η εκδήλωση για τον εορτασμό των 5 χρόνων λειτουργίας μας, σε συνεργασία με το Σωματείο «Οι Φίλοι της Μέριμνας» Θεσσαλονίκης. Μαζί με γνώριμα αλλά και νέα πρόσωπα, είχαμε την ευκαιρία να θυμηθούμε τη διαδρομή της Μέριμνας εδώ και 25 χρόνια, να αναφερθούμε σε ξεχωριστές στιγμές και δράσεις του Συμβουλευτικού Κέντρου αλλά και του Σωματίου των Φίλων Μέριμνας στη Θεσσαλονίκη, που μας στηρίζει όλα αυτά τα χρόνια. Στην εκδήλωση μας, γονείς και παιδιά κατέθεσαν τη δική τους εμπειρία συνεργασίας με το Συμβουλευτικό Κέντρο, επαγγελματίες που επιμορφώθηκαν στο πλαίσιο των καταρτίσεων, καθώς και εθελοντές που στηρίζουν τους Φίλους της Μέριμνας όλα αυτά τα χρόνια.



Αυτό το εξάμηνο ήταν πλούσιο για μας σε συνεργασίες με φορείς που παρέχουν υπηρεσίες σε ασυνόδευτους πρόσφυγες που φιλοξενούνται στη χώρα μας, παρέχοντας εκπαίδευση και εποπτεία στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και κοινωνικούς φροντιστές που εργάζονται στους φορείς αυτούς.

Η «Μέριμνα» σε συνεργασία με το **ΕΚΚΑ** και με χρηματοδότηση της «**UNICEF**», υλοποίησε το πρόγραμμα «**Απώλειες, αντίξοες εμπειρίες ζωής και ψυχική ανθεκτικότητα**». Στόχος του προγράμματος ήταν η επιμόρφωση και εποπτεία των επαγγελματιών που υποστηρίζουν τους ασυνόδευτους έφηβους πρόσφυγες ή/και τους συνοδευόμενους και τις οικογένειές τους, στις δομές φιλοξενίας. Η εκπαίδευση αφορούσε σε θέματα λειτουργίας των δομών, τις ψυχικές επιπτώσεις που έχει η προσφυγιά στους ασυνόδευτους έφηβους και τις βασικές αρχές για τη στήριξή τους, καθώς βιώνουν πολλαπλές απώλειες. Επιπλέον, στο πλαίσιο του προγράμματος αναπτύχθηκαν «καλές πρακτικές» για την αποτελεσματική λειτουργία του πλαισίου φιλοξενίας ασυνόδευτων ανήλικων προσφύγων.



Πιο συγκεκριμένα το πρόγραμμα περιλάμβανε 12 ομάδες επαγγελματιών σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Μυτιλήνη (συνολικά 220 επαγγελματίες) και είχε 4 άξονες. Ο πρώτος αφορούσε σε επιμόρφωση και εποπτεία υπευθύνων δομών φιλοξενίας, ο δεύτερος σε καλές πρακτικές που εφαρμόζουν οι εργαζόμενοι τέτοιων δομών, ο τρίτος στην ενίσχυση των επαγγελματιών πρώτης γραμμής (ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, διερμηνείς) ώστε να είναι σε θέση να στηρίξουν τους ασυνόδευτους εφήβους και τέλος ο τέταρτος άξονας απευθυνόταν σε επαγγελματίες και άτομα ανεξαρτήτου ειδικότητας (για παράδειγμα φροντιστές, εκπαιδευτικούς, ανθρώπους που εργάζονται στην καθαριότητα, οδηγούς και φύλακες) που παρέχουν υπηρεσίες σε ασυνόδευτους εφήβους και έρχονται σε άμεση επαφή μαζί τους για τα ζητήματα της καθημερινότητας και διαμονής τους στη δομή φιλοξενίας.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε τον Δεκέμβρη του 2017 και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2018.

Το Μάιο ξεκίνησε ο δεύτερος κύκλος κατάρτισης «**Συμβουλευτική παιδιών και οικογενειών στο πένθος**» διάρκειας 50 ωρών, στον οποίο συμμετέχουν 23 επαγγελματίες από το χώρο της ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης.

Τον Ιούνιο του 2018 ολοκληρώθηκαν οι συναντήσεις της ομάδας γονέων που έχουν βιώσει απώλεια συντρόφου στην οποία συμμετείχαν 10 άτομα (9 μητέρες και 1 πατέρας).

Πραγματοποιήθηκε παρέμβαση σε σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη Θεσσαλονίκη μετά από απώλεια μαθητή από αυτοκτονία. Επίσης, συμμετείχαμε στην ημερίδα «Προστασία παιδιού – Διαχείριση συναισθημάτων» που διοργάνωσε η σχολική σύμβουλος της 4ης περιφέρειας Θεσσαλονίκης με θέμα ομιλίας «Η στήριξη του μαθητή που θρηνεί την απώλεια αγαπημένου του προσώπου».

Για τρίτη συνεχή χρονιά συμμετείχαμε στη 15η Διεθνή Έκθεση Βιβλίου Θεσσαλονίκης, ενισχύοντας τη διάδοση του έργου της Μέριμνας καθώς οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να μάθουν για τις υπηρεσίες και τις δράσεις του Συμβουλευτικού Κέντρου. Η συμμετοχή μας στην Έκθεση έχει γίνει πλέον θεσμός και αποτελεί ένα ραντεβού συνάντησης και γνωριμίας.



Παράλληλα στο χρονικό διάστημα από το Μάρτιο έως και τον Ιούνιο του 2018 δεχτήκαμε 27 νέα αιτήματα οικογενειών που βιώνουν απώλεια και παρείχαμε εποπτεία σε 2 επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Εξυπηρετήσαμε μέσω της τηλεφωνικής γραμμής στήριξης 10 οικογένειες και 7 σχολεία από την περιφέρεια.



# Υπηρεσία Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας στο Σπίτι

Αυτό το χρονικό διάστημα ήταν αρκετά δημιουργικό για την Υπηρεσία Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας τόσο σε κλινικό όσο και σε επιστημονικό επίπεδο.

Το κλινικό έργο της διεπιστημονικής ομάδας συνεχίζεται και παραμένει γεμάτο με αρκετές όμορφες και δύσκολες στιγμές, στιγμές που αναδεικνύουν την αξία της αγάπης, της αφοσίωσης και της δέσμευσης. Στη διάρκεια των τελευταίων μηνών 19 παιδιά και οι οικογένειές τους έλαβαν και συνεχίζουν να λαμβάνουν τις υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας στο σπίτι.

## Ομιλίες – Συμμετοχή σε Σεμινάρια και Μαθήματα

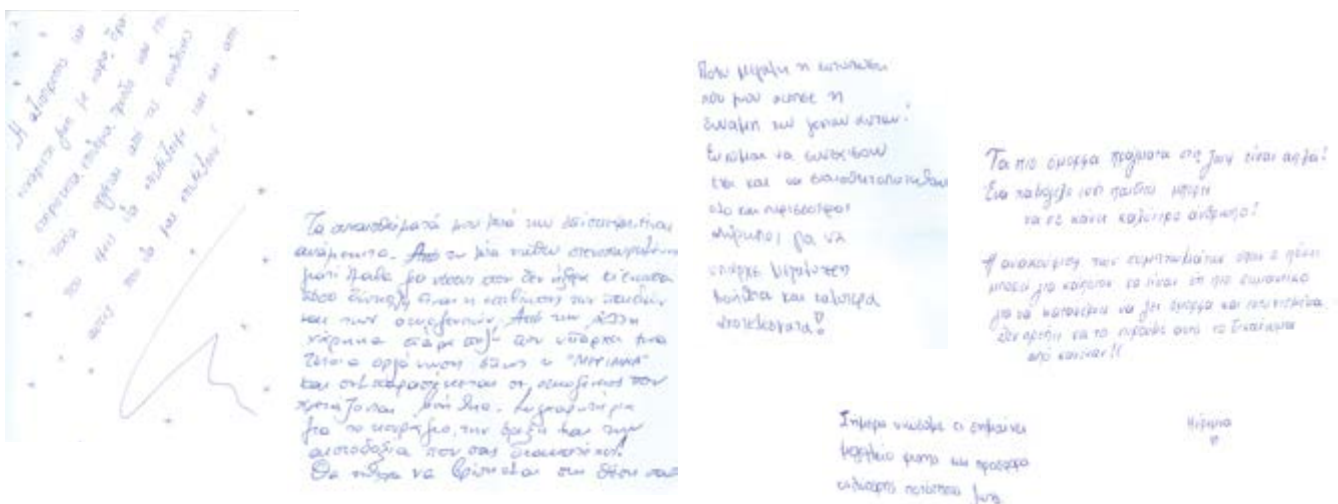
Η ομάδα της Υπηρεσίας συμμετείχε στο 10ο Διεπιστημονικό Σεμινάριο «Βασικές Αρχές στην Ανακουφιστική Φροντίδα» (16/04/2018) που διοργάνωσε η Μονάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας «Γαλιαία», παρουσιάζοντας το έργο της Υπηρεσίας και τις βασικές αρχές της Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας.



Επιπλέον, μέλη της διεπιστημονικής ομάδας συμμετείχαν με ομιλία στην εκπαίδευση φοιτητών Νοσηλευτών (25/04/2018) στα πλαίσια του μαθήματος «Ψυχολογία στο χώρο της υγείας» του προπτυχιακού προγράμματος του Τμήματος Νοσηλευτικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με σκοπό την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση τους πάνω σε θέματα που αφορούν στη φροντίδα του σοβαρά άρρωστου παιδιού και της οικογένειάς του.



Ολοκληρώθηκε η κλινική άσκηση των προπτυχιακών φοιτητών των Τμημάτων Νοσηλευτικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, στα πλαίσια των μαθημάτων Ανακουφιστική Φροντίδα» και «Κοινωνική Νοσηλευτική». Συνολικά επισκέφτηκαν τη Μέριμα 267 φοιτητές Νοσηλευτικής, όπου είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τη λειτουργία της Υπηρεσίας Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας στο Σπίτι και να παρακολουθήσουν το βίντεο με τις αφηγήσεις παιδιών με απειλητική για τη ζωή τους ασθένεια και των οικογενειών τους. Όλοι οι φοιτητές έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για την παροχή και την προώθηση της ανακουφιστικής φροντίδας στη χώρα μας, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής αυτών των παιδιών. Φεύγοντας άφησαν τα δικά τους μηνύματα.



## Εκπαίδευση προσωπικού της Υπηρεσίας

Ολοκληρώθηκε ο κύκλος μαθημάτων και για τα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας της Υπηρεσίας, που στόχο έχουν τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών. Το πρόγραμμα των μαθημάτων περιλάμβανε αρκετά ενδιαφέροντα θέματα που αφορούν τη φροντίδα και τη στήριξη των παιδιών και των οικογενειών τους.



Ο κος Λίτινας Νικόλαος, Λογοθεραπευτής, μαζί με την διεπιστημονική ομάδα της Υπηρεσίας Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας στο Σπίτι





## Συμμετοχή της Μέριμνας στην υλοποίηση Εκπαιδευτικού Ευρωπαϊκού Προγράμματος – «Transformational Leadership Programme in Nursing»

Συνεχίζονται οι μηνιαίες συναντήσεις (μέσω skype) με τους συμμετέχοντες του προγράμματος Μετασχηματιστικής Ηγεσίας - Transformational Leadership Programme που διοργανώνει η Μονάδα Ανακουφιστικής Φροντίδας «Γαλιλαία» σε συνεργασία με τη Μέριμνα και το Εργαστήριο Ανάπτυξης και Βελτίωσης Συστημάτων Νοσηλευτικής Φροντίδας του Τμήματος Νοσηλευτικής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Όλοι οι συμμετέχοντες συνεχίζουν με ενθουσιασμό τις μελέτες που έχουν αναλάβει και που σκοπό έχουν την προώθηση της ανακουφιστικής φροντίδας στη χώρα μας.

### Παρουσίαση της Υπηρεσίας

Στις 26/03/2018, πραγματοποιήθηκε ομιλία για το έργο της Υπηρεσίας μας, προς τους επαγγελματίες υγείας που στελεχώνουν το πρόγραμμα της Πρώιμης παρέμβασης στο σπίτι του Πανελληνίου Συλλόγου Γονέων, Κηδεμόνων & Φίλων Ατόμων με Προβλήματα Όρασης & Πρόσθετες Αναπηρίες «Αμυμώνη».

Στις 14/05/2018 πραγματοποιήθηκε ομιλία για το έργο της Υπηρεσίας μας, από την διεπιστημονική ομάδα στα μέλη του Σωματείου «Οι Φίλοι της Μέριμνας» και στους εθελοντές μας, στο πλαίσιο της συνεχιζόμενης ενημέρωσής τους.



### Δράσεις των εθελοντών της Υπηρεσίας Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας στο Σπίτι

Μια μικρή ομάδα εθελοντών έχει δημιουργηθεί με σκοπό τη στήριξη της Υπηρεσίας μας και των οικογενειών που φροντίζει. Με αφορμή τις γιορτές της Μητέρας και του Πατέρα, οι εθελοντές δημιούργησαν συμβολικά δώρα, με στόχο να αναδείξουν το μοναδικό δεσμό και την αφοσίωση που έχουν στα παιδιά τους.



Και συνεχίζουν δημιουργικά με νέες ιδέες...

## Δράσεις που μας συγκίνησαν

### Εθελοντική Δράση



Για 2η συνεχόμενη χρονιά εργαζόμενοι της εταιρείας Edenred ήρθαν με νέα πρωτοβουλία τους να διαμορφώσουν τον κήπο της Μέριμνας και να φυτέψουν πανέμορφα λουλούδια. Στη δράση αυτή συμμετείχε και το κατάστημα “Απολλώνιο” Χαλανδρίου που προσέφερε τα εδέσματα για τους εθελοντές.

### Ερανικό Κουτί

Η Μέριμνα ενεργοποίησε το θεσμό του ερανικού κουτιού και την τοποθέτησή του σε επιχειρήσεις που επιθυμούν να στηρίξουν το έργο μας, μέσω της συγκέντρωσης ανώνυμων χρηματικών δωρεών.

Ευχαριστούμε θερμά τις ακόλουθες επιχειρήσεις:

- Το «Γλύκαρτον», στο Χαλάνδρι
- Το “Physioloft”, φυσικοθεραπευτήριο στην Κηφισιά
- Την «ΑΡΗΤΗ», Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων, στο Γέρακα
- Το «ΑΒ Βασιλόπουλος» στη λεωφόρο Πεντέλης 84
- Το Φαρμακείο του κου Πάνου Ρεντίφη στου Ζωγράφου
- Τη Σχολή Χορού «Γαλοπούλου»
- Το ξενοδοχείο «Belle Helene»

### Παρουσία της “Μέριμνας” σε Διεθνή Συνέδρια

Η κα Δανάη Παπαδάτου, Πρόεδρος της Μέριμνας, συμμετείχε στο 3ο Εθνικό Πορτογαλικό Συνέδριο Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας, που πραγματοποιήθηκε στη Λισαβόνα, 17-19 Μαΐου 2018, ως προσκεκλημένη κεντρική ομιλήτρια(φωτο). Άνοιξε τις εργασίες του Συνεδρίου με την ομιλία “How can you keep doing this job? Prerequisites for providing quality care and deriving job satisfaction in pediatric palliative care”.

Η κα Ana Lacerda, παιδίατρος, ογκολόγος, ηγείται της Παιδιατρικής Ανακουφιστικής Φροντίδας στην Πορτογαλία, η κα Δανάη Παπαδάτου, Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας του Τμήματος Νοσηλευτικής του Παν/μίου Αθηνών και Πρόεδρος της «Μέριμνας» και η κα Edna Goncalves, ογκολόγος, ηγείται Επιτροπής του Υπουργείου Υγείας για τη θέσπιση της Ανακουφιστικής Φροντίδας στην Πορτογαλία

### Προσφορά σε είδος

Ευχαριστούμε την εταιρεία ARVAL ΕΛΛΑΣ Α.Ε. για την προσφορά τους σε καρέκλες γραφείου.





Επίσης, συμμετείχε στο 3ο ICPCN Conference (Συνέδριο του Διεθνούς Δικτύου Παιδιατρικής Ανακουφιστικής), με θέμα: "Inspiration, Innovation, Integration", που υλοποιήθηκε 30 Μαΐου-2 Ιουνίου 2018, στο Durban της Νότιας Αφρικής. Παρουσίασε την κεντρική ομιλία της με θέμα "Accompanying the child and family at the end of life". Επιπλέον, συμμετείχε με εισήγηση σε workshop με τίτλο "Children Palliative Care in humanitarian situations", όπου παρουσίασε το έργο της «Μέριμνας» όσον αφορά στην ενδυνάμωση του προσωπικού που στηρίζει προσφυγόπουλα που έχουν βιώσει πολλαπλές απώλειες και πένθη.

Η κα Ana Lacerda, παιδίατρος ογκολόγος, η κα Παπαδάτου, Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας του Τμήματος Νοσηλευτικής του Παν/μίου Αθηνών και Πρόεδρος της "Μέριμνας" και η κα Jan Aldridge, Ψυχολόγος, Διευθύντρια του Ξενώνα Ανακουφιστικής Φροντίδας για παιδιά, St.Martin House

## Φίλοι της Μέριμνας - Αθήνα

- Στις **18 Μαΐου** οι Φίλοι της Μέριμνας πραγματοποίησαν μία ημερήσια εκδρομή με ξενάγηση στον Αρχαιολογικό Χώρο και στο Μουσείο Ελευσίνας.



- Στις **22 Μαΐου**, στο θέατρο Παλλάς, σε μία μαγευτική βραδιά αφιερωμένη στο Βιβλίο, πραγματοποιήθηκε η 5η Τελετή Απονομής των Βραβείων Βιβλίου Public. Το βραβείο «Ελληνική παιδική λογοτεχνία» απένειμε η Πρόεδρος των Φίλων της Μέριμνας κ. Ζωή Δελατόλα στον κ. Διονύση Λεϊμονή για το βιβλίο του: «Το τέταρτο αλογάκι» .



- Στις **8, 9 και 10 Ιουνίου** πραγματοποιήθηκε το 2ο Καλοκαιρινό Bazaar Ρούχων των Φίλων της Μέριμνας στον γνώριμο πια χώρο του Π.Κ.Δ.Α «Μελίνα». Για άλλη μια χρονιά οι επισκέπτες μας βρήκαν σε τιμές ευκαιρίας, ρούχα, αξεσουάρ, παπούτσια και έκαναν τις καλοκαιρινές τους αγορές σε ιδιαίτερα χαμηλές τιμές.



## Φίλοι της Μέριμνας - Θεσσαλονίκη

- Μία υπέροχη ανοιξιάτικη μέρα στη φύση, γεμάτη χαρά, παιδικές φωνές, άλογα, δημιουργικά εργαστήρια, κέφι, χαμόγελα και διάθεση για προσφορά! Όλα αυτά συνέβησαν το **Σάββατο 19 Μαΐου** στον καταπληκτικό, καταπράσινο και φιλόξενο χώρο του Club Cheval - IKEM στο ανοιξιάτικο πικνίκ που διοργανώσαμε οι Φίλοι της Μέριμνας Θεσσαλονίκης με πολλή αγάπη και μεράκι.



## Ευχαριστίες



### Ευχαριστούμε από καρδιάς

όλους τους χορηγούς-συμμετέχοντες και δωρητές  
για τη γενναιόδωρη συμβολή τους.

Τους εθελοντές μας που ακούραστα συμμετέχουν σε όλες μας τις εκδηλώσεις  
και χάρη στην πολύτιμη και ουσιαστική βοήθεια τους επιτυγχάνουμε όλοι μαζί  
το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Επίσης τους μικρούς μας φίλους και όλους εσάς που μας στηρίζετε  
και ανταποκρίνεστε στο κάλεσμά μας, με την παρουσία σας  
και την προσφορά σας, σε κάθε μας εκδήλωση.

## Βίντεο «Το έργο της Μέριμνας»



<https://www.youtube.com/watch?v=8rB96S72tV8&feature=youtu.be>

### Γίνε Εθελοντής της Μέριμνας

Δήλωσε συμμετοχή για την Αθήνα στο τηλέφωνο: 210 6463622

για την Θεσσαλονίκη στο τηλέφωνο: 2310 510010

ή αποστολή σύντομου βιογραφικού σημειώματος στο: [volunteers@merimna.org.gr](mailto:volunteers@merimna.org.gr)

### Ενισχύστε το έργο της Μέριμνας

ALPHA BANK (GR 2601 401150 1150 02 002 017 657)

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ (GR 58 0172 0530 0050 5304 5477 431)

Μέριμνα Θεσ/νίκης ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ (GR 65 0172 0530 0050 5305 2711 856)



Αθήνα  
Παπανικολή 2α, 152 32 Σίδερα Χαλανδρίου  
Τηλ.: 210 6463622  
e-mail: [athens.support@merimna.org.gr](mailto:athens.support@merimna.org.gr)

Θεσσαλονίκη  
Φράγκων 13, 7ος Όροφος  
Τηλ.: 2310 510 010  
e-mail: [thessaloniki.support@merimna.org.gr](mailto:thessaloniki.support@merimna.org.gr)