

Καλώς ήρθατε στην Ελλάδα!

# ΟΔΗΓΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

για τους Ουκρανούς πολίτες  
και πολίτες τρίτων χωρών  
που εγκαταλείπουν  
την Ουκρανία



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**IOM**  
UN MIGRATION

Ο παρών οδηγός περιλαμβάνει υπηρεσίες που παρέχονται την ημερομηνία σύνταξής του. Ενδέχεται κάποιες από αυτές να μην είναι διαθέσιμες στο μέλλον λόγω τερματισμού των προγραμμάτων που τις παρέχουν.

Ο οδηγός εκδόθηκε από το Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης με τη χρηματική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και παραδόθηκε στη Διεύθυνση Κοινωνικής Ένταξης του Υπουργείου Μετανάστευσης και Ασύλου. Οι απόψεις που εκφράζονται στο παρόν έγγραφο επ' ουδενί λόγω δεν εκφράζουν την επίσημη θέση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η χρηματοδότηση έγινε από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Εργαλείου Τεχνικής Υποστήριξης.

Ο σχεδιασμός του εντύπου έγινε από το Τμήμα Επικοινωνίας του ΔΟΜ Ελλάδας

Τελευταία ενημέρωση Νοέμβριος 2023

Το να εγκαταλείψεις την πατρίδα  
σου δεν είναι ποτέ εύκολο.

Ο οδηγός υπηρεσιών παρέχει βοήθεια  
και καθοδήγηση κατά τη διάρκεια  
της διαμονής σας στην Ελλάδα.

Παρακάτω θα βρείτε σημαντικές  
πληροφορίες που θα σας φανούν  
χρήσιμες κατά την άφιξη σας.

Ελπίζουμε να βοηθηθείτε  
από τον οδηγό!



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Ενότητα 1: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	06
Ενότητα 2: ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	07
Ενότητα 3: ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	09
Ενότητα 4: ΣΤΕΓΑΣΗ	10
Ενότητα 5: ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ	11
Ενότητα 6: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	14
Ενότητα 7: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	17
Ενότητα 8: ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	24
Ενότητα 9: ΕΝΤΑΞΗ	26
Ενότητα 10: ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΥΝΟΔΕΥΤΑ ΑΝΗΛΙΚΑ	30
Ενότητα 11: ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ, ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ	33
Ενότητα 12: ΛΟΑΤΚΙ+	35
Ενότητα 13: ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ	36
Ενότητα 14: ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΑΜΕΣΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ	38

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

**Χρειάζεστε να υπαχθείτε σε καθεστώς προσωρινής προστασίας στην Ελλάδα;**

Η κάρτα προσωρινής προστασίας εκδίδεται την ημέρα της πλήρους καταγραφής μετά την επιβεβαίωση των προσωπικών δεδομένων και της ημερομηνίας εκπομπής. Ο Αριθμός Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ) και ο Αριθμός Φορολογικού Μητρώου (ΑΦΜ) εκδίδονται μαζί με την κάρτα.

## Υπουργείο Μετανάστευσης & Ασύλου

Ουκρανοί υπήκοοι που κατοικούν στην Ουκρανία και υπήκοοι τρίτων χωρών ή ανιθαγενείς που τυγχάνουν προστασίας στην Ουκρανία και τα μέλη της οικογένειάς τους μπορούν να υποβάλουν αίτηση προσωρινής προστασίας στην Ελλάδα.

**email:** [ukraine@migration.gov.gr](mailto:ukraine@migration.gov.gr)

για γενικά θέματα (π.χ. ανάγκες, ερωτήσεις κλπ.),

[tp-support@migration.gov.gr](mailto:tp-support@migration.gov.gr)

για θέματα που αφορούν τα ραντεβού για καταγραφή και τις άδειες διαμονής προσωρινής προστασίας

**Διεύθυνση:** Λεωφόρος Θηβών 196-198,  
Αγ. Ιωάννης Ρέντης, 18233, Αθήνα

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR)



## Πρεσβεία της Δημοκρατίας της Ουκρανίας στην Ελλάδα

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 680 0230 Δευτέρα-Παρασκευή, 10:00-13:00

**email:** [emb\\_gr@mfa.gov.ua](mailto:emb_gr@mfa.gov.ua)

**Διεύθυνση:** Στεφάνου Δέλτα 2, Φιλοθέη, 15237

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR/EN/GR)



## Προξενείο της Ουκρανίας

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 685 6172, Δευτέρα-Παρασκευή, 09:00-13:00

**email:** [consul\\_gr@mfa.gov.ua](mailto:consul_gr@mfa.gov.ua)

**Διεύθυνση:** Στεφάνου Δέλτα 2, Φιλοθέη, 15237

# ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Σε περίπτωση που πρέπει να διεκπεραιώσετε διοικητικά ζητήματα

## Gov.gr

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες και να λαμβάνετε δημόσια έγγραφα ή να υποβάλλετε αιτήσεις ηλεκτρονικά χωρίς φυσική παρουσία στο μεγαλύτερο ποσοστό των δημόσιων υπηρεσιών. Οι κωδικοί TaxisNet, ο Αριθμός Φορολογικού Μητρώου (ΑΦΜ) και ο ΑΜΚΑ/ΠΑΑΥΠΑ (Προσωρινός Αριθμός Ασφάλισης και Υγειονομικής Περιθαλψής) είναι απαραίτητοι για την πρόσβαση σε κρατικές υπηρεσίες.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



## Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ)

Μπορείτε να υποβάλετε οποιοδήποτε διοικητικό αίτημα, για παράδειγμα για την έκδοση πιστοποιητικού γέννησης, αντιγράφου αποσπάσματος ποινικού μητρώου, ληξιαρχικής πράξης γέννησης ή θανάτου κλπ.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (GR)



## MyKEPlive

Μπορείτε να κλείσετε ηλεκτρονικό ραντεβού στο myKEPlive για να εξυπηρετηθείτε από υπάλληλο των Κέντρων Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ) μέσω τηλεδιάσκεψης για τη διεκπεραίωση της υπόθεσης σας ή απλή διοικητική πληροφόρηση. Παρέχονται οι ακόλουθες υπηρεσίες: υπηρεσίες για πολίτες, υπηρεσίες για επιχειρήσεις.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



## Ανεξάρτητη Αρχή Δημόσιων Εσόδων (ΑΑΔΕ)

Ηλεκτρονική πρόσβαση σε φορολογικές υπηρεσίες και σε πολλές άλλες υπηρεσίες δημόσιας διοίκησης. Είναι σημαντικό να σας αποδοθεί πρώτα ο Αριθμός Φορολογικού Μητρώου (ΑΦΜ) για να μπορέσετε να λάβετε κωδικούς για να συνδεθείτε μέσω της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (ΑΑΔΕ) και των υπηρεσιών του.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



## Κέντρα Κοινότητας

Μπορείτε να βρείτε ένα Κέντρο Κοινότητας στον Δήμο σας, το οποίο μπορεί να σας συνδέσει με όλους τους οργανισμούς, τις υπηρεσίες και τα προγράμματα κάθε είδους κοινωνικής μέριμνας, σε επίπεδο Δήμου, Περιφέρειας ή περιοχής. Τα Κέντρα Κοινότητας παρέχουν υπηρεσίες συμβουλευτικής και υποστήριξης σε θέματα όπως οι κοινωνικές παροχές, η προσέγγιση της τοπικής αγοράς για την εύρεση εργασίας, η δημιουργία ευκαιριών για τους νέους να ξεκινήσουν την επαγγελματική τους ζωή, τα προβλήματα της οικογενειακής βίας ή της οικογενειακής δυσαρμονίας, τα νομικά ζητήματα, η εύρεση υποστήριξης για παιδιά και εφήβους, η διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων με εκπαιδευτικό, ενημερωτικό και κοινωνικό περιεχόμενο.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Οργανισμός Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ)

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο Ελληνικό σύστημα πρόνοιας και να ελέγξετε τις Πληροφορίες σχετικά με διάφορα επιδόματα.

**Τηλέφωνο:** (+30) 213 151 9300

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)





# ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Που μπορείτε να βρείτε γενικές πληροφορίες για την Ελλάδα και υπηρεσίες

## UNHCR, Ύπατη Αρμοστέα του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες

Πληροφορίες και υποστήριξη των αιτούντων άσυλο και των προσφύγων.

**Τηλέφωνο:** (+30) 216 200 7800,  
Δευτέρα-Παρασκευή, 09:00-17:00  
(+30) 211 234 7078, WhatsApp

**email:** [great@unhcr.org](mailto:great@unhcr.org)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (UKR/EN/GR)



## REFUGEE.INFO ΕΛΛΑΔΑ

Πληροφορίες και υπηρεσίες σχετικά με τα δικαιώματα, την υγειονομική περιθαλψη, την εκπαίδευση, την εργασία και τις διαδικασίες για τους πρόσφυγες στην Ελλάδα.

**Τηλέφωνο:** (+30) 694 552 6320, WhatsApp

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (UKR/EN)



## ΜΕΤΑδραση

Ποιοτικές υπηρεσίες διερμηνείας σε όλα τα κύρια προβλήματα που σχετίζονται με την υποδοχή και την ένταξη των Δικαιούχων Προσωρινής Προστασίας στην Ελλάδα.

**Τηλέφωνο:** (+30) 214 100 8700,  
(+30) 2314 070 433

**email:** [info@metadrasi.org](mailto:info@metadrasi.org),  
[hospitals@metadrasi.org](mailto:hospitals@metadrasi.org)

**Διεύθυνση:** 25ης Μαρτίου 7,  
Ταύρος, 17778, Αθήνα  
Αισώπου 2-8, Θεσσαλονίκη, 54627

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



# ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΣΤΕΓΑΣΗ

## Λύσεις Στέγασης

### Αίτηση για στέγαση

Το Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου θα σας παράσχει άμεσα διαμονή, σε καταλύματα που είναι ήδη διαθέσιμα, όταν υποβάλετε την αίτησή σας στον σύνδεσμο.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR/EN/GR)



### Πρόγραμμα HELIOS - Στέγαση

Οι δικαιούχοι του HELIOS έχουν άμεση πρόσβαση σε διαθέσιμα ακίνητα οι ιδιοκτήτες των οποίων ενδιαφέρονται να μισθώσουν το διαμέρισμά τους απευθείας σε αυτούς. Ο ιστότοπος παρέχει βασικές πληροφορίες για κάθε διαμέρισμα, συμπεριλαμβανομένων φωτογραφιών και πληροφοριών σχετικά με τη τοποθεσία, το μέγεθος και το μηνιαίο κόστος μίσθωσης. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για τα διαθέσιμα διαμερίσματα στη διεύθυνση [heliosspiti.gr](http://heliosspiti.gr)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



**Τηλέφωνο:** (+30) 690 986 8980

WhatsApp/Telegram,

Δευτέρα-Παρασκευή, 09:00-15:00

**email:** [iom\\_helios\\_info@iom.int](mailto:iom_helios_info@iom.int)

Μπορείτε να αναζητήσετε και να μισθώσετε ιδιωτικά καταλύματα στην ιδιωτική αγορά μέσα από διαδικτυακές πλατφόρμες ακινήτων και μισθωμένων ακινήτων σε διάφορες ιστοσελίδες.



# ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

Χρειάζεστε πρόσβαση στην Υγειονομική Περιθαλψη;

## Εθνικό Σύστημα Υγείας

Όλοι οι δικαιούχοι προσωρινής προστασίας που εισήλθαν στη χώρα μετά τις 24 Φεβρουαρίου 2022, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε νοσοκομεία/υπηρεσίες ιατρικής περίθαλψης χωρίς ασφάλιση μέχρι να τους χορηγηθεί το καθεστώς προσωρινής προστασίας.

ΣΑΡΩΣΤΕ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ  
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ  
(GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Εθνικός Οργανισμός Παροχής Υπηρεσιών Υγείας (ΕΟΠΥΥ)

Περιλαμβάνει ιδιωτικά φαρμακεία, κατόπιν συνταγογράφησης των ιατρών σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Κέντρα Υγείας του ΙΚΑ

Τηλεφωνική γραμμή άμεσης εξυπηρέτησης:

14900 Διαθέσιμο 24/7 για ραντεβού

## Τοπικές Μονάδες Υγείας (ΤΟ.Μ.Υ.)

Μπορείτε να εγγραφείτε στην τοπική μονάδα υγείας του Δήμου σας για να μπορείτε να λαμβάνετε πρωτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη. Μπορείτε επίσης να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και ηλεκτρονικές υπηρεσίες μέσω της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης <https://www.e-syntagografisi.gr/p-rv/p>

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) - Συμβουλευτικός Σταθμός για το HIV/AIDS

Ο ΕΟΔΥ διαθέτει τηλεφωνική γραμμή μέσω της οποίας μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε ιατρικές πληροφορίες, όπως τα σημεία διαγνωστικής εξέτασης, τα νοσοκομεία που μπορούν να παρέχουν PEP (προφύλαξη μετά την έκθεση) και άλλες πληροφορίες

**email:** info@eody.gov.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Γιατροί του Κόσμου-Ελλάδας (ΓΤΚ)

Οι Γιατροί του Κόσμου-Ελλάδας έχουν μακρά ιστορία στην παροχή υγειονομικής περίθαλψης στους πρόσφυγες και σε άλλες ευάλωτες κοινότητες, όπως ασυνόδευτα ανήλικα και χρήστες ουσιών.

### Αθήνα

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 321 3150, (+30) 210 323 6222

**email:** info@mdmgreece.gr

### Θεσσαλονίκη

**Τηλέφωνο:** (+30) 2310 566 641

**email:** thessaloniki@mdmgreece.gr

### Καβάλα

**Τηλέφωνο:** (+30) 2510 227 224

**email:** kavala@mdmgreece.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Γιατροί χωρίς σύνορα (MSF)

Οι γιατροί χωρίς σύνορα δραστηριοποιούνται σήμερα σε διάφορες περιοχές στην Ελλάδα. Παρέχουν ιατρικές υπηρεσίες, υπηρεσίες ψυχικής υγείας και άλλες δραστηριότητες προώθησης και ευαισθητοποίησης σε θέματα υγείας. Επιπλέον, λειτουργούν Κινητές Κλινικές στην Ανατολική Αττική και την Κεντρική Ελλάδα.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 520 0500

**email:** info@msf.gr

**Διεύθυνση:** Ξενίας 15, Αθήνα, 11527

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Refcheckpoint.gr

Κέντρο Πρόληψης & Εξέτασης για Πρόσφυγες και Μετανάστες,  
Γρήγορη, ανώνυμη και δωρεάν εξέταση για τον HIV  
και την Ηπατίτιδα Β και Γ.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 324 3133

**email:** info@refcheckpoint.gr

**Διεύθυνση:** Μιχαήλ Βόδα 200, Αθήνα, 10446

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



# ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Χρειάζεστε ψυχοκοινωνική υποστήριξη;

## MESUR (Στήριξη Ψυχικής Υγείας για τους Ουκρανούς Πρόσφυγες) από την ΕΠΑΨΥ

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι η βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ψυχολογικής ευημερίας των μεταναστών και των προσφύγων, με ιδιαίτερη έμφαση στους ανθρώπους που έχουν εγκαταλείψει την Ουκρανία λόγω του πολέμου. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η μετάφραση του διαδικτυακού εργαλείου αυτοβοήθειας και του ιστοτόπου iFight-Depress στα ουκρανικά και τα ρώσικα και η διανομή τους σε εκτοπισθέντες από την Ουκρανία.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR/ENI/GR/RU)



## Η Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ)

Παρέχει ολιστική ψυχοκοινωνική περίθαλψη στην κοινότητα, η οποία είναι προσβάσιμη σε όλους τους χώρους, με στόχο την έγκαιρη αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών, την πρόληψη της αυτοκτονίας και την ψυχοκοινωνική επανένταξη και αποκατάσταση.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 805 6920,  
Δευτέρα-Παρασκευή, 09:00-17:00

**email:** grammateia@epapsy.grg

**Διεύθυνση:** Σαλαμίνας 36, Μαρούσι, 15124

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(ENI/GR)



## BABEL - Μονάδα Ψυχικής Υγείας για Μετανάστες

Το Κέντρο Ημέρας Βαβέλ παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε μετανάστες (άτομα, οικογένειες, παιδιά, εφήβους και ομάδες) στην Αθήνα. Δίνεται έμφαση σε μια εξατομικευμένη προσέγγιση και ένα μεμονωμένο σχέδιο θεραπείας. Η ευθύνη λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας Βαβέλ ανήκει στην Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης ([www.syn-eirmos.gr](http://www.syn-eirmos.gr)).

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 861 6280, (+30) 210 861 6266

**email:** babel@syn-eirmos.gr

**Διεύθυνση:** Ιωάννου Δροσπούλου 72, Αθήνα 11257

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(ENI/GR)



## Πρόγραμμα CPW «Community Based Intervention for Mental Health»

Το έργο υλοποιείται από την ΕΠΑΨΥ σε συνεργασία με την Ύπατη Αρμοστεία των Ηνωμένων Εθνών για τους πρόσφυγες (UNCHR). Η παρέμβαση αυτή βασίζεται στην παροχή υπηρεσιών υποστήριξης ψυχικής υγείας από πρόσφυγες/αιτούντες άσυλο σε άλλους πρόσφυγες/αιτούντες άσυλο, υπό την εκπαίδευση και την εποπτεία έμπειρων επαγγελματιών. Αρχική αξιολόγηση και προσδιορισμός των αναγκών, παροχή συναισθηματικής υποστήριξης μέσω ενεργής και συμπνευτικής ακρόασης, παροχή κατάρτισης στις στρατηγικές αντιμετώπισης των καθημερινών προβλημάτων, αναφορά περιστατικών και σύνδεση με εξειδικευμένα κέντρα υποστήριξης και συμβολή στην ενδυνάμωση και την κοινωνική ένταξη των συναδέλφων τους. Διατίθεται στην ουκρανική γλώσσα.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Γραμμή Άμεσης Εξυπηρέτησης Εγκυμοσύνης - Γραμμή υποστήριξης της ψυχικής υγείας της εγκύου (Φαιναρέτη)

Οι έγκυες γυναίκες, οι μητέρες και οι πατέρες μπορούν να λαμβάνουν υποστήριξη και πληροφορίες στις ακόλουθες επαφές.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 931 9054

**email:** info@fainareti.gr

**Διεύθυνση:** Κοραή & Ομήρου 2, 1ος Όροφος, Νέα Σμύρνη, 17121

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών (Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε.)

Παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες κλινικής ψυχικής υγείας σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Βρείτε τις διαθέσιμες υπηρεσίες σε όλη την Ελλάδα.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 821 3300, (+30) 210 821 2944

**email:** hcmhrsm@otenet.gr, info@ekepsye.gr

**Διεύθυνση:** Μετσόβου 33 & Νοταρά, Αθήνα, 10683

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Κλίμακα - Κέντρο Ημέρας «Ιόλαος» για πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο με ψυχικές διαταραχές

Το πρόγραμμα αποτελείται από δύο αλληλοσυμπληρούμενες δομές ψυχικής υγείας: Το Κέντρο Ημέρας «ΙΟΛΑΟΣ και τη Μονάδα Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης - Ξενώνας «ΙΟΛΑΟΣ». Το Κέντρο Ημέρας παρέχει μια σειρά υπηρεσιών σε πρόσφυγες με ψυχικές διαταραχές και σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα, με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας. Στελεχώνεται από μια διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας και δύο διερμηνείς.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 341 7160-2

**email:** iolaos@klimaka.org.gr

**Διεύθυνση:** Δεκελέων 50, Αθήνα, 11854

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Κλίμακα - Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας

Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας. Ορισμός συνάντησης στο γραφείο στην Αθήνα κατόπιν επικοινωνίας.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 341 7162-3

**Τηλεφωνική γραμμή άμεσης εξυπηρέτησης:** 1018

**email:** help@suicide-help.gr

**Διεύθυνση:** Ευμολπιδών 30-32, Κεραμεικός, 11854

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)





# ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Χρειάζεστε πληροφορίες σχετικά με το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα και τον τρόπο εγγραφής;

## Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

Η εκπαίδευση στην Ελλάδα είναι υποχρεωτική για όλα τα παιδιά ηλικίας 6 έως 15 ετών. Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα χωρίζεται σε τρεις βαθμίδες εκπαίδευσης, την πρωτοβάθμια, τη δευτεροβάθμια και την τριτοβάθμια, με επιπλέον επίπεδο μεταδευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που παρέχει επαγγελματική κατάρτιση.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



## Βασικός οδηγός γονέων για τα ελληνικά σχολεία

Ο οδηγός παρέχει λεπτομερείς πρακτικές πληροφορίες για την εκπαίδευση στην Ελλάδα.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



## MinEdu - Ουκρανική Εκπαιδευτική Κοινότητα

Πρωτοβουλίες για την υποστήριξη της ουκρανικής εκπαιδευτικής κοινότητας. Διατίθενται πληροφορίες για την ένταξη των μαθητών στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (GR)



## Τα παιδιά σας πρέπει να μιλούν ήδη ελληνικά για να πάνε στο σχολείο;

Όχι. Θα μάθουν ελληνικά στο σχολείο. Σε πολλά σχολεία σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν «μαθήματα υποδοχής» για την υποστήριξη εκμάθησης της γλώσσας. Εκεί, τα παιδιά που δεν μιλούν ελληνικά ως πρώτη γλώσσα παρακολουθούν επιπλέον ώρες εκμάθησης ελληνικών και στη συνέχεια συμμετέχουν σε τάξη με άλλα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους.

## Χρειάζεστε σχολικά προγράμματα για παιδιά ηλικίας 6 μηνών έως 5 ετών;

### Νηπιαγωγείο και ίδρυμα προσχολικής εκπαίδευσης στην Ελλάδα

Τα παιδιά στην Ελλάδα ηλικίας 6 μηνών έως 4 ετών μπορούν να φοιτούν σε νηπιαγωγεία και ιδρύματα προσχολικής εκπαίδευσης, τα οποία δεν είναι υποχρεωτικά και υπάγονται στη διοίκηση των Δήμων. Κάθε Δήμος εφαρμόζει ειδικούς κανονισμούς και κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τη διαδικασία εγγραφής, και στους περισσότερους Δήμους, τα παιδιά πρέπει να πάνε στο νηπιαγωγείο στην ηλικία των 4 ετών. Μπορείτε να επισκεφτείτε ηλεκτρονικά την ιστοσελίδα του Δήμου σας για περισσότερες πληροφορίες. Το ίδρυμα προσχολικής εκπαίδευσης (νηπιαγωγείο) είναι υποχρεωτικό μετά την ηλικία των 4 ετών. Η περίοδος εγγραφής αρχίζει από μέσα Μαΐου και διαρκεί έως τέλη Μαΐου.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΧΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Χρειάζεστε σχολικά προγράμματα για παιδιά ηλικίας 6 έως 15 ετών;

### Δημοτικό Σχολείο και Γυμνάσιο

Στην Ελλάδα, το Δημόσιο Δημοτικό Σχολείο και το Γυμνάσιο είναι ελεύθερα και ανοιχτά για όλους. Η Ελλάδα παρέχει δωρεάν τα βιβλία του παιδιού σας, αλλά δεν καλύπτει τα σχολικά είδη όπως μολύβια, τετράδια ή τη μεταφορά στο σχολείο. Μπορείτε να γράψετε τα παιδιά σας σε:

- Δημοτικό Σχολείο αν είναι ηλικίας από 6 έως 12 ετών.
- Γυμνάσιο αν είναι ηλικίας από 12 έως 15 ετών.

Τα παιδιά που ολοκλήρωσαν το Δημοτικό Σχολείο κατά τη διάρκεια του προηγούμενου σχολικού έτους εγγράφονται αυτόματα στο πλησιέστερο Γυμνάσιο.

## Χρειάζεστε σχολικά προγράμματα για παιδιά ηλικίας 15 έως 18 ετών;

Οι επιλογές σχολείου για τα παιδιά ηλικίας 15 έως 18 στην Ελλάδα είναι είτε το Λύκειο είτε το «ΕΠΑΛ» (η ελληνική ονομασία για το Επαγγελματικό Λύκειο). Τα ελληνικά Λύκεια διοργανώνουν ειδικά μαθήματα υποδοχής για πρόσφυγες ηλικίας από 15 έως 18 ετών. Τα μαθήματα υποδοχής είναι βασικά μαθήματα που έχουν σχεδιαστεί για παιδιά που μαθαίνουν την ελληνική ως ξένη γλώσσα. Οι μαθητές επικεντρώνονται στην ελληνική γλώσσα.

## Πώς να εγγραφείτε στα Δημόσια Λύκεια;

Η διαδικασία εγγραφής ποικίλλει επίσης ανάλογα με το σχολείο. Οι αιτήσεις εγγραφής γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας του Υπουργείου Παιδείας από τον Μάιο έως τον Ιούνιο καθώς και στις αρχές Σεπτεμβρίου.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Χρειάζεστε επιλογές σχολείου για δικαιούχους προσωρινής προστασίας άνω των 15 ετών;

Οι επιλογές ενός εφήβου και ενός νεαρού ενήλικα είναι διάφορες. Εντοπίζονται στη δευτεροβάθμια και μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση καθώς και στην τριτοβάθμια εκπαίδευση για όσους επιθυμούν να συνεχίσουν τις σπουδές τους σε πανεπιστημιακό επίπεδο. Για τα σχολεία απαιτείται μέσο (B2) επίπεδο γνώσης της ελληνικής γλώσσας, καθώς η διδασκαλία πραγματοποιείται στα Ελληνικά. Σε ορισμένα σχολεία, υπάρχουν μαθήματα υποδοχής για τους δικαιούχους προσωρινής προστασίας, τους πρόσφυγες και τους μετανάστες, όπου οι μαθητές εστιάζουν στη διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας για την αύξηση του ρυθμού μάθησης της γλώσσας και συνεχίζουν ομαλά την τάξη τους στο σχολείο.

## Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

### **Γενικό Λύκειο** (πρωινό ή εσπερινό)

Οι απόφοιτοι λαμβάνουν Απολυτήριο Λυκείου. Το Λύκειο έχει 3 τάξεις και είναι για μαθητές από 15 ετών και άνω.

### **Επαγγελματικό Λύκειο** (πρωινό ή εσπερινό)

Οι απόφοιτοι λαμβάνουν Απολυτήριο Επαγγελματικού Λυκείου. Τα Επαγγελματικά Λύκεια έχουν 3 τάξεις για μαθητές ηλικίας 15-18 ετών. Μετά την αποφοίτηση τους, μπορούν να ενταχθούν άμεσα στην αγορά εργασίας ή να συνεχίσουν την τάξη μαθητείας για 1 έτος και να αποκτήσουν ανώτερο δίπλωμα (επίπεδο 5).

## Επαγγελματικές Σχολές από τις Δημόσιες Υπηρεσίες Απασχόλησης

- ΠΕΠΑΣ (Πειραματική Επαγγελματική Σχολή Μαθητείας) - 2 έτη / <18 ετών/καλή γνώση της ελληνικής και 1 ξένη γλώσσα Αγγλικά-Γαλλικά-Γερμανικά (επίπεδο B2)/ Υπάρχουν 7 σχολές στην Ελλάδα (Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Κέρκυρα, Κρήτη, Μυτιλήνη, Πάτρα και Ρόδος).

- Επαγγελματικές Σχολές Μαθητείας ΕΠΑΣ από το 1952/51 στην Ελλάδα

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



**Επαγγελματικές Σχολές Κατάρτισης (ΕΣΚ)** (άρχισαν να λειτουργούν το 2022). Παρέχουν μεταγυμνασιακή επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση και αποτελούν επιλογή για αποφοίτους Γυμνασίου. Η περίοδος φοίτησης είναι διετής, με θεωρητική κατάρτιση και πρακτική άσκηση ή «Πρόγραμμα μάθησης σε εργασιακό χώρο».

## Σχολεία δεύτερης ευκαιρίας

Τα «Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας» είναι δημόσια σχολεία για ενήλικες στον τομέα της διά βίου μάθησης. Απευθύνονται σε πολίτες ηλικίας 18 ετών και άνω που δεν έχουν ολοκληρώσει εννέα έτη υποχρεωτικής εκπαίδευσης. Τα μαθήματα διδάσκονται στα ελληνικά. email: [sde@inedivim.gr](mailto:sde@inedivim.gr)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση | Αν είστε 18+

### **Δημόσια Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΔΙΕΚ)**

Για αποφοίτους Λυκείου (απαιτείται Απολυτήριο Λυκείου). Δεν υπάρχει όριο ηλικίας και τα διδάκτρα είναι δωρεάν. Η περίοδος φοίτησης είναι 5 εξάμηνα (2,5 έτη) - 4 εξάμηνα για θεωρητικά μαθήματα και 1 για πρακτική άσκηση σε πραγματικό εργασιακό περιβάλλον.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



### **Τάξη Μαθητείας Επαγγελματικής Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης - Μεταλυκειακή τάξη**

Μεταδευτεροβάθμιο σχολικό έτος - τάξη μαθητείας ΕΠΑΛ.  
Ο τίτλος αυτός ανήκει στη μεταδευτεροβάθμια επαγγελματική εκπαίδευση του συστήματος τυπικής εκπαίδευσης. Καλύπτει μια σειρά από πολυάριθμες επαγγελματικές ειδικότητες.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



### **Σχολή Ξεναγών του Υπουργείου Τουρισμού**

Η διάρκεια φοίτησης είναι 4 ακαδημαϊκά εξάμηνα (2 έτη).  
Κριτήρια εγγραφής: Τουλάχιστον Απολυτήριο Λυκείου και πιστοποιημένη άριστη γνώση (C2) τουλάχιστον δύο ξένων γλωσσών (εκτός από την ελληνική γλώσσα). Δεν υπάρχει όριο ηλικίας και οι σπουδές είναι δωρεάν.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



**Χρειάζεστε μαθήματα γλωσσών για την ελληνική ή την αγγλική γλώσσα;**

Άτυπη εκπαίδευση

## **Κέντρα Εκπαίδευσης - Εκμάθησης Ένταξης (ILC) του Προγράμματος HELIOS**

Κέντρα Ένταξης του Προγράμματος HELIOS, Μαθήματα ελληνικής γλώσσας

**Τηλέφωνο:** (+30) 690 986 8980 WhatsApp/Telegram

**email:** iom\_helios\_info@iom.int

## **Solidarity Now**

Το SolidarityNow ως εταίρος υλοποίησης του ΔΟΜ, παρέχει μέσω του Προγράμματος HELIOS μαθήματα ελληνικής γλώσσας και μη τεχνικών δεξιοτήτων στους συμμετέχοντες, με στόχο την ενίσχυση τους παρέχοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να ζήσουν στην Ελλάδα και να ενσωματωθούν πιο εύκολα στην τοπική κοινότητα.

### **Αθήνα**

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 823 3651, (+30) 693 276 4979

**email:** athens@solidaritynow.org

**Διεύθυνση:** Ηπείρου 11, Αθήνα, 10433

### **Θεσσαλονίκη**

**Τηλέφωνο:** (+30) 2310 555 266, (+30) 693 606 1933

**email:** thebluecenter@solidaritynow.org

**Διεύθυνση:** Ι. Κωλέττη 25Δ, Θεσσαλονίκη, 54027

### **Ιωάννινα**

**Τηλέφωνο:** (+30) 2651 077 380, (+30) 693 224 5622

**email:** thebluecenter@solidaritynow.org

**Διεύθυνση:** Αρχιεπισκόπου Μακαρίου 11 (ΚΕΠΑΒΙ), 45221

## Μετάδραση - «Εντάξει»

Το «Εντάξει» είναι ένα ηλεκτρονικό εργαλείο πολύγλωσσης υποστήριξης για παιδιά και εφήβους που μιλούν την ουκρανική ή τη ρωσική γλώσσα και έχουν ελάχιστο ή μηδενικό βαθμό εξοικείωσης με την ελληνική γλώσσα. Σκοπός του είναι να βοηθήσει στην κάλυψη των βασικών αναγκών επικοινωνίας κατά το πρώτο διάστημα παραμονής τους στην Ελλάδα και στα πρώτα βήματα τους στο ελληνικό σχολείο.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Οι δωρεάν εφαρμογές εκμάθησης γλωσσών

Το **Duolingo** μπορεί να σας διδάξει τη βασική γραμματική και το λεξιλόγιο πολλών γλωσσών.

Το **Memrise** είναι ένας άλλος ιστότοπος και μια εφαρμογή εκμάθησης γλωσσών που μπορεί να σας βοηθήσει κυρίως με το λεξιλόγιο. Χρησιμοποιεί το περιεχόμενο που παράγεται εντός της κοινότητας.



# ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

## Χρειάζεστε κάρτα ανεργίας στην Ελλάδα;

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για την έκδοση της κάρτας ανεργίας σας εδώ:

### Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης - Δ.Υ.Π.Α

Η Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης εκδίδει όλες τις κάρτες ανεργίας για όσους μπορούν να εργαστούν αλλά δεν έχουν εργασία. Η κάρτα ανεργίας σας δίνει πρόσβαση σε:

- Δωρεάν μετακίνηση στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς στις δύο κύριες πόλεις της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης
- Δωρεάν πρόσβαση σε μουσεία και πολιτιστικά κέντρα
- Εκπτώσεις για υπηρεσίες κινητής τηλεφωνίας, υπηρεσίες κοινής ωφέλειας, καφετέριες και αλυσίδες γρήγορου φαγητού
- Επαγγελματική κατάρτιση
- Άλλα οφέλη συμπεριλαμβανομένων εκπτώσεων στο λογαριασμό ηλεκτρικού ρεύματος

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN)



ΓΙΑ ΑΙΤΗΣΗ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Χρειάζεστε εργασία ή κατάρτιση;

### Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης Δ.Υ.Π.Α.

Κυβερνητικές υπηρεσίες με σκοπό την ενίσχυση της απασχόλησης και την καταπολέμηση της ανεργίας, τη φροντίδα των ανέργων, και κυρίως εκείνων που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, μέσω πολιτικών όπως η ασφάλιση κατά της ανεργίας, η συνδρομή στην αναζήτηση θέσεων εργασίας, η διευκόλυνση της ένταξης ή η επανένταξη στην αγορά εργασίας και η κατάρτιση.

**Τηλέφωνο:** 1555 - δωρεάν 24/7

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



### Στήριξη της απασχολησιμότητας του Helios

Οι δικαιούχοι που εγγράφονται στο Πρόγραμμα HELIOS έχουν την ευκαιρία να λάβουν στήριξη της απασχολησιμότητας μέσω των συνεδριών επαγγελματικής συμβουλευτικής και άλλων δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την απασχολησιμότητα.



## Κέντρο Εργασίας Adama

Το Κέντρο Εργασίας Adama είναι μια ηλεκτρονική πλατφόρμα εύρεσης εργασίας που αναπτύχθηκε από την Catholic Relief Services (CRS) σε συνεργασία με την UNHCR, την Ύπατη Αρμοστέα του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες.

**Τηλέφωνο:** (+30) 694 526 7788, Δευτέρα-Παρασκευή, 09:00-17:00

**email:** adama.technicalsupport@crs.org

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Συμβουλευτική Καριέρας και Αυτοαπασχόλησης της IRC

Η Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης (IRC Hellas) παρέχει υπηρεσίες συμβουλευτικής για την ένταξη στην αγορά εργασίας των προσφύγων, των αιτούντων άσυλο, των μεταναστών και των ευάλωτων ομάδων στην πόλη της Αθήνας

**Τηλέφωνο:** (+30) 694 725 0695, (WhatsApp number),  
Δευτέρα-Πέμπτη, 10:00-17:00

**email:** livelihoods.ath@rescue.org

## SolidarityNow

Υποστήριξη για την εύρεση απασχόλησης παρέχεται από τα Κέντρα του SolidarityNow.

Κέντρο Αλληλεγγύης Αθηνών

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 822 0883 **email:** athens@solidaritynow.org

**Διεύθυνση:** Δομοκού 2, (απέναντι από τον  
Σιδηροδρομικό Σταθμό Αθηνών, 2ος όροφος), Αθήνα

Κέντρο Αλληλεγγύης Θεσσαλονίκης

**Τηλέφωνο:** (+30) 2310 501 030, (+30) 2310 501 040

**email:** thessaloniki@solidaritynow.org

**Διεύθυνση:** Πτολεμαίων 29Α, Θεσσαλονίκη

Κέντρο Υποστήριξης Προσφύγων (Blue Refugee Center)

**Τηλέφωνο:** (+30) 2310 555 263, (+30) 2310 555 264

**email:** thebluecenter@solidaritynow.org

**Διεύθυνση:** Ιωάννη Κωλέττη 25Δ, Θεσσαλονίκη

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



# ΕΝΟΤΗΤΑ 9: ΕΝΤΑΞΗ

Χρειάζεστε βοήθεια για την ένταξη  
σας στην ελληνική κοινωνία;

## Κέντρο Ένταξης Μεταναστών (ΚΕΜ)

Παροχή πληροφοριών, υπηρεσιών και συμβουλευτικής σε υπηκόους τρίτων χωρών όσον αφορά θέματα κοινωνικής ένταξης και κοινωνικής δικτύωσης.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR/EN/GR)



## Κέντρο Συντονισμού για θέματα μεταναστών και προσφύγων – ACCMR

Αναζήτηση υπηρεσιών και προγραμμάτων για πρόσφυγες, μετανάστες και ευάλωτες ομάδες στην πόλη της Αθήνας.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 363 8625

**email:** [contact@accmr.gr](mailto:contact@accmr.gr)

**Διεύθυνση:** Αγίου Ισίδωρου 4, Αθήνα, 11471

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Συμβούλια Ένταξης Μεταναστών και Προσφύγων (ΣΕΜΠ)

Τα Συμβούλια Ένταξης Μεταναστών διεξάγουν δραστηριότητες που επιτρέπουν τη συμμετοχή των πολιτών.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Πρόγραμμα HELIOS - Ενσωμάτωση

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμμή βοήθειας του Helios στους παρακάτω αριθμούς Telegram/WhatsApp από τις 9 π.μ.-3 μ.μ. από Δευτέρα έως Παρασκευή. Μπορείτε επίσης να καλέσετε τους αριθμούς σε διαφορετική χρονική στιγμή και να αφήσετε ένα μήνυμα.

**Τηλέφωνο:** (+30) 690 986 8980 WhatsApp/Telegram

**email:** [iom\\_helios\\_info@iom.int](mailto:iom_helios_info@iom.int)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



**Χρειάζεται να επικοινωνήσετε με ανθρώπους από τη χώρα σας;**

## HELP UKRAINE GR

Συντονιστική Επιτροπή Ουκρανικών Κοινοτήτων στην Ελλάδα. Το φυλλάδιο περιλαμβάνει όλους τους συνδέσμους για διαφορετικούς τύπους ενώσεων/ομάδων και υποστηρικτικά δίκτυα για τους Ουκρανούς.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN/GR)



## Ουκρανές Γυναίκες στην Ελλάδα

**email:** ukr.women.gr@gmail.com

**Διεύθυνση:** Λεωφόρος Ευελπίδων, 62, Βάρη, 16673

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (UKR/EN)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN)



## «Ηνωμένη Ουκρανική Διασπορά στην Ελλάδα»

**Τηλέφωνο:** (+30) 697 352 0645, 12:00-16:00

**email:** infoukrainiandiaspora@gmail.com, ukrdiasporagr@gmail.com

**Διεύθυνση:** Φερρών 8, Αθήνα, 10434

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (UKR/EN)



## Ένωση Ουκρανικής Διασποράς στην Ελλάδα, «Ουκρανο-ελληνική Σκέψη»

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 282 7073, (+30) 697 331 0317, (+30) 695 739 1156

**email:** huth@ukrgrdumka.gr, galinamk@gmail.com, gm.greece@protonmail.com

**Διεύθυνση:** Ρεθύμνου 2, Αθήνα, 10682

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (UKR)



## Ουκρανικό Πολιτιστικό και Μορφωτικό Κέντρο «Μπερεγίνια»

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 865 5908, (+30) 697 405 4775,  
(+30) 693 404 2347

**email:** beregynia10@gmail.com, koziy.oksana222@gmail.com

**Διεύθυνση:** Αχαρνών 246, Αθήνα, 11253

## Κέντρο Υποστήριξης και Ανάπτυξης της Ουκρανικής Πολιτιστικής Κληρονομιάς «Τρεμπίτα»

**Τηλέφωνο:** (+30) 213 029 4772, (+30) 694 159 2236,  
(+30) 697 257 3004

**email:** info@trembita.gr, alla.lobach.plessa@gmail.com

**Διεύθυνση:** Ρεθύμνης 22, Περιστερί, 12132

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR/EN)



## Ένωση Ουκρανών στην Ελλάδα «Ukrainian Land of Storks»

Το Ουκρανικό Πολιτιστικό Κέντρο και η Βιβλιοθήκη του Bohdan Antonych λειτουργούν στο πλαίσιο της Ένωσης

**Phones:** (+30) 210 522 2902, (+30) 694 492 6372

**email:** vashcenter@gmail.com

**Διεύθυνση:** Βίκτορος Ουγκό 45, 1ος όροφος, Αθήνα, 10438

## ΜΚΟ «Βορυσθένης Greece-Ukraine Business Hub»

**Phones:** (+30) 690 992 1678

**email:** office@borysthenes.gr, info@ukranorama.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR/EN)



## Δημόσια Ένωση «Ουκρανοί στην Ελλάδα»

Phones: (+30) 693 818 6719, fax: (+30) 210 831 0063

email: [ukrainsigr@yahoo.gr](mailto:ukrainsigr@yahoo.gr)

Διεύθυνση: Αγίου Μελετίου 37, Αθήνα, 11257

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(UKR/EN)



# ΕΝΟΤΗΤΑ 10: ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΥΝΟΔΕΥΤΑ ΑΝΗΛΙΚΑ

**Χρειάζεστε υποστήριξη για ζητήματα που αφορούν ασυνόδευτα ανήλικα;**

## **Εθνικός Μηχανισμός Επείγουσας Ανταπόκρισης για ασυνόδευτα ανήλικα - Τηλεφωνική γραμμή άμεσης εξυπηρέτησης**

Στην περίπτωση ασυνόδευτων ανηλίκων, τα παιδιά θα λαμβάνουν ειδική φροντίδα και επιτροπεία από το Υπουργείο. Ωρες εργασίας Δευτέρα-Παρασκευή 08:00-22:00, Σάββατο 11:00-19:00

**Τηλέφωνο:** (+30) 213 212 8888, (+30) 694 277 3030, μέσω WhatsApp or Viber (24/7)

**email:** [ssuam.tracing@migration.gov.gr](mailto:ssuam.tracing@migration.gov.gr)

**Χρειάζεστε υποστήριξη με ζητήματα που αφορούν παιδιά;**

## **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας (ΕΚΚΑ)**

Άμεση υποστήριξη σε παιδιά που διατρέχουν κίνδυνο. Σύνδεση με τις αρμόδιες υπηρεσίες και κινητοποίηση των μηχανισμών έκτακτης ανάγκης.

**Τηλέφωνο:** 1107

## **Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS για τα Παιδιά που λειτουργεί από το Χαμόγελο του Παιδιού**

Μπορείτε να αναφέρετε φαινόμενα βίας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά (σωματική, σεξουαλική και ψυχολογική κακοποίηση, παραμέληση, εκφοβισμός και εμπορία). Η γραμμή είναι στελεχωμένη αποκλειστικά από εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους και διατίθεται πανελλαδικά σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα, 365 ημέρες το χρόνο.

**Τηλέφωνο:** 1056

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΧΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Το Χαμόγελο του Παιδιού

Για τοπικές κλήσεις. Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν.

**Τηλέφωνο:** 11040, (+30) 210 330 6140

**email:** info@hamogelo.gr

**Διεύθυνση:** Γαρυττού 80, Αγία Παρασκευή, 15343

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών και Εφήβων

Ο αριθμός αποτελεί σημαντικό μέρος ενός συστήματος αναφοράς για την αντιμετώπιση της κακοποίησης και της εκμετάλλευσης παιδιών και νέων

**Τηλέφωνο:** 116111

## Ευρωπαϊκή Γραμμή για Εξαφανισμένα Παιδιά

**Τηλέφωνο:** 116000

## Γραμμή ELIZA

Για περιπτώσεις παιδιών που παραμελούνται και/ή κακοποιούνται συναισθηματικά, σωματικά ή σεξουαλικά (υποστηρίζεται από το Ίδρυμα Eliza).

**Τηλέφωνο:** 10454

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Γραμμή βοήθειας ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ (ΥποΣΤΗΡΙΖΩ)

Για ζητήματα που σχετίζονται με την ορθή χρήση της τεχνολογίας από ανηλίκους (εθισμός στο διαδίκτυο, διαδικτυακός εκφοβισμός, αποπλάνηση-αθέμιτη προσέγγιση, ακατάλληλο περιεχόμενο, ζητήματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τζόγος, βίαια παιχνίδια κλπ.).

**Τηλέφωνο:** 80011, 80015, Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-15:00

## Γραμμή βοήθειας «Μαζί για το Παιδί»

Δωρεάν συμβουλευτική υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών, των εφήβων, των γονέων και των εκπαιδευτικών, σχετικά με θέματα οικογενειακής βίας και παιδιών με ειδικές ανάγκες.

**Τηλέφωνο:** 11525, Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-21:00

## Συνήγορος του Παιδιού

Μια γραμμή βοήθειας του Συνήγορου που δέχεται κλήσεις από παιδιά και εφήβους έως 18 ετών.

**Τηλέφωνο:** 800 113 2000, Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-16:00

## Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη)

Οι πολίτες μπορούν να απευθυνθούν στη Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος για τη καταγγελία εγκληματικών πράξεων που διαπράττονται στο διαδίκτυο και για θέματα που αφορούν την προστασία των ανηλίκων, όπως η παιδική πορνογραφία και η αποπλάνηση ανηλίκων μέσω του διαδικτύου κλπ.

**Τηλέφωνο:** 11188, (+30) 210 647 6464





# ΕΝΟΤΗΤΑ 11: ΕΜΦΥΛΗ ΒΙΑ, ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Είστε θύμα έμφυλης βίας;

## Συμβουλευτικά Κέντρα για γυναίκες που είναι θύματα βίας από το Δίκτυο της Γενικής Γραμματείας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων και το ΚΕΘΙ

Το ΚΕΘΙ λειτουργεί 14 Συμβουλευτικά Κέντρα για γυναίκες που είναι θύματα βίας και/ή πολλαπλών διακρίσεων στις πρωτεύουσες των διοικητικών περιφερειών της Ελλάδας. Τα εν λόγω κέντρα, μαζί με άλλα 28 Συμβουλευτικά Κέντρα, αποτελούν μέρος του δικτύου της Γενικής Γραμματείας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, και λειτουργούν σε ολόκληρη τη χώρα για την καταπολέμηση της έμφυλης βίας. Τα Συμβουλευτικά Κέντρα παρέχουν δωρεάν συμβουλευτικές υπηρεσίες από εξειδικευμένο προσωπικό (σύμβουλο υποδοχής, ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό, νομικό σύμβουλο).

**Τηλέφωνο:** (+30) 214 405 5251

**email:** sos15900@isotita.gr

**Διεύθυνση:** Δραγατσανίου 8, Αθήνα, 10559

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Δίκτυο Δομών για Γυναίκες - Θύματα Βίας - Women SOS.gr

Τηλεφωνική Γραμμή SOS - Κάθε γυναίκα που βιώνει περιστατικά βίας (έμφυλης ή ενδοοικογενειακής) μπορεί να λάβει υποστήριξη και βοήθεια.

**Τηλέφωνο:** 15900, 24/7

**email:** sos15900@isotita.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Εθνική Γραμμή για την Εμπορία Ανθρώπων της A21

Κάθε γυναίκα που είναι θύμα εμπορίας ανθρώπων ή οποιοσδήποτε υποψιάζεται περίπτωση εμπορίας ανθρώπων μπορεί να το αναφέρει ηλεκτρονικά ακόμη και ανώνυμα. Η Εθνική Γραμμή συνεργάζεται στενά με όλα τα εθνικά ιδρύματα για την ταχεία ανταπόκριση.

**Τηλέφωνο:** από την Ελλάδα 1109,  
από το εξωτερικό (+30) 231 001 9880

**email:** info@1109.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Κέντρο για τα Δικαιώματα και την Ισότητα των Φύλων - Κέντρο Διοτίμα

Παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες από εξειδικευμένους επαγγελματίες για την υποστήριξη και την ενίσχυση των γυναικών και των θηλυκοτήτων που υφίστανται έμφυλη βία.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 324 4380,

Δευτέρα-Παρασκευή, 10:00-17:00

**email:** diotima@otenet.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



### Αθήνα

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 881 6405, 09:00-17:00

Ουκρανικά και Ρωσικά:

(+30) 690 759 0424, WhatsApp/Viber

**email:** urban.athens.diotima@gmail.com

(ψυχολογική υποστήριξη)

legal.diotima@gmail.com

(νομική υποστήριξη)

### Θεσσαλονίκη

**Τηλέφωνο:** (+30) 231 053 4445, 09:00-17:00

Ουκρανικά και Ρωσικά: (+30) 694 720 5095

WhatsApp/Viber

**email:**

Urban.thessaloniki.diotima@gmail.com

Για πρόσφυγες (γυναίκες και ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα), μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες εδώ

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (UKR)    ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (EN)    ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (Arabic)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (FR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΡΩΣΤΕ (Farsi)



# ΕΝΟΤΗΤΑ 12: ΛΟΑΤΚΙ+

Χρειάζεστε υποστήριξη σε θέματα ΛΟΑΤΚΙ+;

## ΛΟΑΤΚΙ+ Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης «Δίπλα σου»

Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης για λεσβίες, ομοφυλόφιλους, αμφιφυλόφιλους, τρανς, κούιρ και διεμφυλικά άτομα καθώς και για τις οικογένειες και τους εκπαιδευτικούς τους.

**Τηλέφωνο:** 11528, Δευτέρα-Παρασκευή, 12:00-18:00

**email:** [diplasu@11528.gr](mailto:diplasu@11528.gr)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(GR)



## Γραμμή βοήθειας Emantes

Πληροφορίες και υποστήριξη για τους πρόσφυγες ΛΟΑΤΚΙ+ διατίθεται διερμηνεία κατόπιν αιτήματος

**Τηλέφωνο:** (+30) 697 169 3446, WhatsApp

**email:** [info.emantes@gmail.com](mailto:info.emantes@gmail.com)

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



# ΕΝΟΤΗΤΑ 13: ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

Χρειάζεστε υποστήριξη σε ζητήματα εθισμού;

## ΚΕΘΕΑ MOSAIC

Το ΚΕΘΕΑ MOSAIC εδρεύει στην Αθήνα και προσφέρει ενημέρωση, συμβουλευτική, ψυχολογική υποστήριξη και πρόληψη της υποτροπής σε εξαρτημένους μετανάστες και πρόσφυγες. Το ΚΕΘΕΑ MOSAIC προετοιμάζει επίσης όσους επιθυμούν να ενταχθούν σε διαδικασία πλήρους απεξάρτησης. Το ΚΕΘΕΑ MOSAIC υλοποιεί επίσης προγράμματα παρέμβασης σε κέντρα υποδοχής προσφύγων. Τα προγράμματα συντονίζονται από τον Διεθνή Οργανισμό Μετανάστευσης (ΔΟΜ) στο πλαίσιο κοινής πρωτοβουλίας με στόχο την πρόληψη και την αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με τη χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ σε αυτόν τον πληθυσμό. Η γνώση της ελληνικής γλώσσας και η κατοχή νομιμοποιητικών εγγράφων δεν αποτελούν προϋπόθεση για τους μετανάστες/πρόσφυγες που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες του ΚΕΘΕΑ MOSAIC.

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 825 6944

**email:** info@kethea-mosaic.gr

**Διεύθυνση:** Μαγνησίας 28 & Ζολιώτη 2,  
Αθήνα, 11251

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## ΚΕΘΕΑ Τηλεφωνική Γραμμή βοήθειας ΙΘΑΚΗ 1145

Η Τηλεφωνική Γραμμή βοήθειας 1145 απευθύνεται σε παθολογικούς χρήστες ναρκωτικών, αλκοόλ και διαδικτύου, καθώς και στην οικογένεια και τους φίλους τους με εμπιστευτικότητα και ανωνυμία. Οι τοπικές τηλεφωνικές χρεώσεις ισχύουν οπουδήποτε στην Ελλάδα.

**Τηλέφωνο:** 1145, Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-17:00

**email:** ithakihelpline@kethea-anadysi.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## ΚΕΘΕΑ ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1114

Η Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης Τηλεσυμβουλευτικής 1114 λειτουργεί στο πλαίσιο του προγράμματος ΚΕΘΕΑ ΑΛΦΑ. Στόχος της είναι η ευαισθητοποίηση και η συνδρομή σε θέματα που προκύπτουν από τον τζόγο, τόσο στους ίδιους τους παίκτες όσο και στους φίλους και τις οικογένειες τους.

**Τηλέφωνο:** 1114, Δευτέρα-Παρασκευή, 9:00-21:00  
*Αν καλέσετε από σταθερό ΟΤΕ, οι κλήσεις είναι δωρεάν.*

**email:** 1114a@kethea-alfa.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Οργανισμός κατά των ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)

Γραμμή SOS - άμεση βοήθεια και ψυχολογική υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης, οι οποίες σχετίζονται με τη χρήση ουσιών (σύνδρομο στέρησης, τάσεις αυτοκτονίας, πρόληψη υποτροπής).

**Τηλέφωνο:** 1031

**email:** okana@okana.gr

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



## Μονάδα Απεξάρτησης «18 Άνω» του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής «Δάφνη - Πρόγραμμα Υποδοχής Μεταναστών

Η Μονάδα Απεξάρτησης «18 Άνω» ανήκει διοικητικά στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, το οποίο από την ίδρυση του και για πολλά χρόνια φιλοξενεί εξαρτημένους από ουσίες και αλκοόλ.

**email:** info@18ano.gr

Αθήνα

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 361 1803

**Διεύθυνση:** Ασκληπιού 19, Αθήνα, 10680 Χαϊδάρι

Χαϊδάρι

**Τηλέφωνο:** (+30) 213 205 4359,  
(+30) 213 205 4360 (Διοίκηση)

**Διεύθυνση:** Leof. Λεωφόρος Αθηνών 374  
(εντός ΨΝΑ), Χαϊδάρι, 12462

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΤΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  
ΣΑΡΩΣΤΕ  
(EN/GR)



# ΕΝΟΤΗΤΑ 14:

## ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΑΜΕΣΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

### **ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΛΗΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**

Για όλες τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, προσβάσιμο χωρίς δίκτυο κινητής τηλεφωνίας, με παροχή 24ωρης διερμηνείας σε διάφορες γλώσσες. Στην Ελλάδα, ο αριθμός 112 διατίθεται σε 24η βάση, επτά ημέρες την εβδομάδα και μπορεί να συνδέσει τον καλούντα με την Αστυνομία, την Πυροσβεστική Υπηρεσία, τις Ιατρικές Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης και την Ακτοφυλακή.

**Τηλέφωνο:** 112

### **ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ**

**Τηλέφωνο:** 100

### **Πρεσβεία της Ουκρανίας στην Ελληνική Δημοκρατία - Γραμμή SOS**

**Τηλέφωνο:** (+30) 693 276 5606

### **ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ**

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ)

**Τηλέφωνο:** 166

### **ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ**

**Τηλέφωνο:** 199

### **ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗ**

**Τηλέφωνο:** 108

## **ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ**

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 523 0043, Δευτέρα-Παρασκευή, 8:30-14:30

+ υποστήριξη σε πρόσφυγες σε διάφορες γλώσσες (+30) 210 514 0440 (Ρωσικά διαθέσιμα). Οι γραμμές λειτουργούν από Δευτέρα-Παρασκευή, 09:00-20:00 WhatsApp & Viber (+30) 693 472 4893

## **Εθνική Γραμμή για τους Αγνοούμενους Ενήλικες 1017**

Η Γραμμή δέχεται ανώνυμες και επώνυμες αναφορές σχετικά με τους αγνοούμενους ενήλικες και σε συνεργασία με την Αστυνομία ενεργοποιεί αμέσως τον μηχανισμό αναζήτησης για τον εντοπισμό τους, παρέχοντας παράλληλα δωρεάν υποστήριξη στα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές τους. Διαχειρίζεται περιστατικά εξαφανίσεων ενηλίκων από 18 έως 60 ετών

**Τηλέφωνο:** (+30) 210 523 0043, Δευτέρα-Παρασκευή, 8:30-14:30













Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

