

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ (Κ.Α.Π.Η.) ΔΗΜΟΥ ΒΥΡΩΝΑ



30 χρόνια

Κ.Α.Π.Η. Δήμου ΒΥΡΩΝΑ

30 χρόνια Κ.Α.Π.Η

Φέτος, συμπληρώνονται τριάντα χρόνια από τότε που λειτούργησαν στο δήμο του Βύρωνα τα πρώτα ΚΑΠΗ. Τριάντα χρόνια γεμάτα δράση, επιτυχίες, αλλά και προβλήματα. Τριάντα χρόνια αφιερωμένα στη φροντίδα της Τρίτης ηλικίας. Τριάντα χρόνια γεμάτα στοργή και αγάπη για τους ανθρώπους που δημιούργησαν αυτόν τον τόπο, τους γονιούς και τους παπούδες μας.

Ο Βύρωνας ήταν από τους πρώτους δήμους της Ελλάδας που υιοθέτησε το πρωτοποριακό αυτό πείραμα. Το 1979 ιδρύθηκαν με πρωτοβουλία του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας το ΚΑΠΗ της Αγίας Τριάδας και το ΚΑΠΗ του Καρέα, στο πλαίσιο της ιδιωτικής πρωτοβουλίας και το 1983 πέρασαν στην αρμοδιότητα της τοπικής αυτοδιοίκησης. Το 1985, ο Δήμος αξιολογώντας τις υπάρχουσες ανάγκες, λειτούργησε και το ΚΑΠΗ της Μεταμόρφωσης.

Από την αρχή και τα τρία ΚΑΠΗ επανδρώθηκαν με το κατάλληλο προσωπικό: Κοιν. λειτουργούς, Φυσικοθεραπευτές, Επισκέπτριες

υγείας, Εργοθεραπευτές και Οικογενειακούς βοηθούς, που η δράση τους επεκτάθηκε σε όλη τη συνοικία. Με την αρωγή και τη συμπαράσταση του Δήμου, ανέπτυξαν πλούσια και πολυποικίλη δράση. Και τα πρώτα αποτελέσματα ήρθαν γρήγορα. Η διστακτικότητα των ηλικιωμένων της τοπικής κοινωνίας ξεπεράστηκε και οι άνθρωποι της Τρίτης ηλικίας σύντομα γίνονταν μέλη τους.

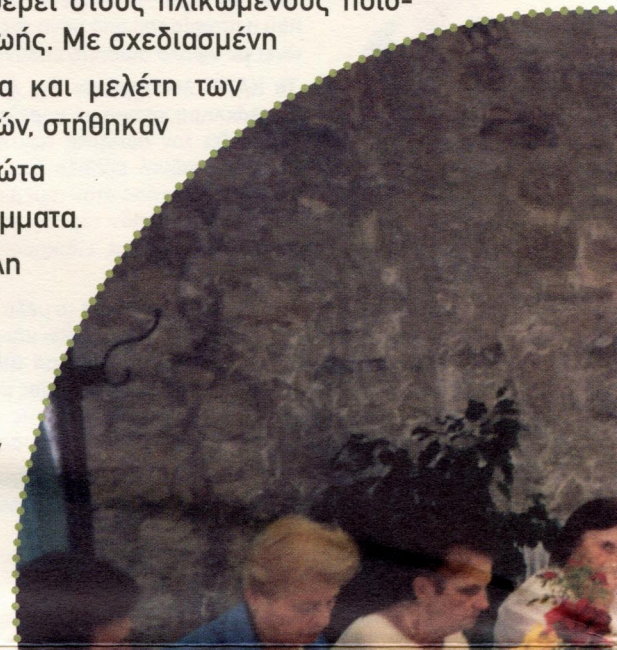
Σήμερα, ο συνολικός αριθμός έχει ξεπεράσει τις δύο χιλιάδες και αγκαλιάζει σχεδόν το σύνολο των ηλικιωμένων της μεγάλης μας γειτονιάς.

Κι αυτό δεν είναι τυχαίο. Η προσπάθεια τόσο των εργαζομένων όσο και των διοικήσεων, από την αρχή εστίασε στο να προσφέρει στους ηλικιωμένους ποιότητα ζωής. Με σχεδιασμένη

έρευνα και μελέτη των αναγκών, στήθηκαν

τα πρώτα προγράμματα.

Τα μέλη των ΚΑΠΗ βρέθηκαν



ΤΡΙΔΙΑΝΤΑ ΧΡΟΝΙΑ

στο επίκεντρο της προσοχής και η αντιμετώπιση των προβλημάτων τους ταυτόχρονα με την ανακούφιση των οικογενειών τους, υπήρξε βασικό μέλημα. Τόσο οι εργαζόμενοι όσο και οι διοικήσεις του δήμου, απέρριψαν εξ αρχής την αντίληψη και την πρακτική που ήθελε τα ΚΑΠΗ χώρους γερόντων, όπου θα μπορούσαν απλά να πιούν έναν καφέ, απομονωμένοι από την υπόλοιπη κοινωνία, ένα είδος «γκέτο».

Η επιθυμία όλων ήταν να δημιουργήσουν ένα κέντρο που θα παρείχε ασφάλεια και θα έδινε τη δυνατότητα δημιουργίας και ψυχαγωγίας, ενώ ταυτόχρονα θα λειτουργούσε ως γέφυρα επικοινωνίας με την υπόλοιπη κοινωνία.

Το ζητούμενο ήταν τα άτομα της Τρίτης ηλικίας να γίνουν ξανά ενεργοί και

χρήσιμοι άνθρωποι για τους εαυτούς τους, τις οικογένειες του και το κοινωνικό σύνολο. Έτσι, όπως πολύ σωστά το εξέφρασε και το σύνθημα της δημοτικής αρχής: «Ο Βύρωνας σας θέλει πρωταγωνιστές».

Τα πράγματα δεν ήταν εύκολα.

Οικονομικά προβλήματα, που σε ορισμένες περιπτώσεις γίνονταν απελπιστικά, κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα, μοναξιά, απομόνωση, κακές οικογενειακές σχέσεις, άγχος, στρες. Προβλήματα υγείας που φυσικά συν τω χρόνω εντεινόνταν.

Κι άλλα: έλλειψη ψυχαγωγίας, έλλειψη



επαφής, αδυναμία κατανόησης από τους νεότερους.

Το μέλλον του θεσμού των ΚΑΠΗ εξαρτάτο από το αν θα κατάφερνε να δώσει λύσεις σε όλα αυτά. Έπρεπε σε σύντομο χρονικό διάστημα να κερδίσει την εμπιστοσύνη όλων.

Το στοίχημα που άτυπα είχαν βάλει οι εργαζόμενοι και η διοίκηση του δήμου κερδήθηκε. Η φιλοσοφία που αναπτύχθηκε και η πρακτική υλοποίηση της αποδείχτηκε σωστή. Γι' αυτό και σήμερα μπορούμε να νιώθουμε περήφανοι για το θεσμό που χτίσαμε.

Κατ' αρχήν προσπαθήσαμε να δώσουμε λύσεις που θα κάλυπταν όλο το φάσμα των προβλημάτων. Δημιουργήθηκαν χώροι που λειτουργούν ως λέσχες και

στα τρία ΚΑΠΗ και αποτελούν το κέντρο αναφοράς των προγραμμάτων και το χώρο δράσης των ηλικιωμένων.

Ουσιαστικά είναι η «καρδιά» των ΚΑΠΗ.

Οι χώροι αυτοί είναι ο πόλος έλξης των μελών. Ζεστοί, οικείοι, τους δίνουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή, να κουβεντιάσουν, να γνωριστούν, να γεμίσουν τον ελεύθερο χρόνο τους.

Η ψυχαγωγία, ήταν επόμενο μέλημα. Ξέροντας πως η οικονομική και κοινωνική κατάσταση, καθώς και οι άλλοι περιορισμοί που έβαζε η ηλικία, δεν άφηναν πολλά περιθώρια ψυχαγωγίας στους ηλικιωμένους ενδιαφέροντα ψυχαγωγικά προγράμματα αναπτύχθηκαν και προσαρμόστηκαν στα μέτρα των μελών των ΚΑΠΗ. Γλέντια, συνεσιώσεις, επετειακές εκδηλώσεις, παιχνίδια, φεστιβάλ, περίπατοι, εκδρομές, μονοήμερες και πολυήμερες, πικνίκ θεατρικές παραστάσεις και άλλα.

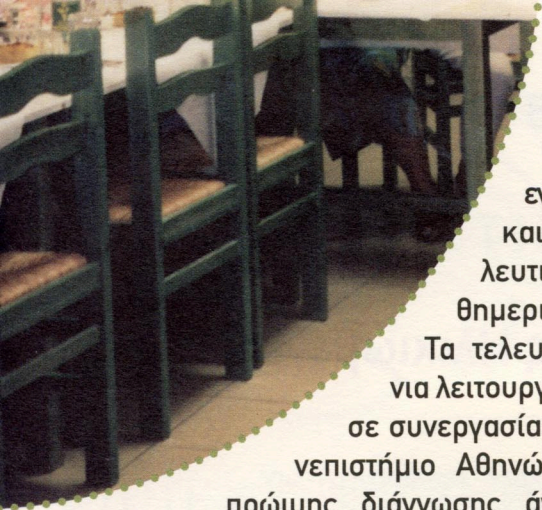
Δεμένος με την ψυχαγωγία ο πολιτισμός έτυχε κι αυτός της προσοχής που έπρεπε. Επισκέψεις σε μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους και εκθέσεις. Δημιουργία βιβλιοθηκών στα ΚΑΠΗ.

Ο τομέας της υγείας ασφαλώς ήταν από τους πρώτους που δόθηκε ιδιαίτερο βάρος. Λειτουργούν ανελλιπώς μέχρι σήμερα φυσικοθεραπευτήρια και στα τρία ΚΑΠΗ, ιατρεία με εβδομαδιαία συμμετοχή γιατρού.

Αναπτύχθηκαν πολλά προγράμματα προληπτικής ιατρικής για έλεγχο σακχάρου και χοληστερίνης, έλεγχο αρτηριακής



K.



πίεσης,
ομιλίες,
ενημερώσεις
και συμβου-
λευτική σε κα-
θημερινή βάση.

Τα τελευταία χρό-
νια λειτουργεί επίσης,
σε συνεργασία με το πα-
νεπιστήμιο Αθηνών, ιατρείο
πρώιμης διάγνωσης άνοιας και

κατάθλιψης.

Ταυτόχρονα γίνεται σοβαρή προσπάθεια να αξιοποιηθούν οι ιδιαίτερες δυνατότητες των μελών και τα ταλέντα τους. Λειτουργούν ομάδες χειροτεχνίας και ζωγραφικής, ομάδα χορωδίας ομάδα θεάτρου και χορού.

Όλα αυτά αποτελούν τον κορμό των προ-
γραμμάτων που ανέπτυξαν τα ΚΑΠΗ και κέρδισαν την αποδοχή των μελών τους. Όμως δεν δίνουν την συνολική εικόνα και το μέτρο προσφοράς στα άτομα της τρίτης ηλικίας, καθώς δεν είναι δυνατόν να συγκεκριμενοποιηθεί και να καταγραφεί η καθημερινή επαφή και προσπάθεια για την αντιμετώπιση των προβλημάτων.

Η δημιουργία, μέσα και έξω από το χώρο, ενός κλίματος ζεστασιάς και εμπιστοσύνης.

Γιατί δεν πρέπει να ξεχνάμε πως αποδέκτης των υπηρεσιών του ΚΑΠΗ, είναι ο 'πατέρας μας', ή 'μητέρα' μας με τις ιδιαίτερότητες του και τις ανάγκες του. Ο άνθρωπος, που σήμερα μπορεί να είναι απόμαχος της εργασίας, παραμένει όμως υπέρμαχος της ζωής. Ενεργός και χρήσιμος. Και είναι αυτός, που μπορεί να κοιτάζει πίσω του περήφανος για ό,τι έχει δημιουργήσει. Για ό,τι αφήνει κληρονομιά σ' εμάς τους νεώτερους.

Ίσως αυτό να είναι και το μεγάλο μυστικό της επιτυχίας του θεσμού των ΚΑΠΗ. Διοικήθηκαν, στελεχώθηκαν από ανθρώπους που πιστεύουν στον ανθρώπινο χαρακτήρα του. Αυτό κάνει τα ΚΑΠΗ του δήμου Βύρωνα να ξεχωρίζουν και να αποτελούν πρότυπο για όλη την υπόλοιπη Ελλάδα, γιατί χτίζουν γέφυρες με την υπόλοιπη κοινωνία. Γιατί αντιμετωπίζουν τον ηλικιωμένο σαν ένα συνάνθρωπο με ανάγκες και δυνατότητες, γιατί καλύπτουν σφαιρικά όλο το φάσμα των προβλημάτων.

Για τα ΚΑΠΗ

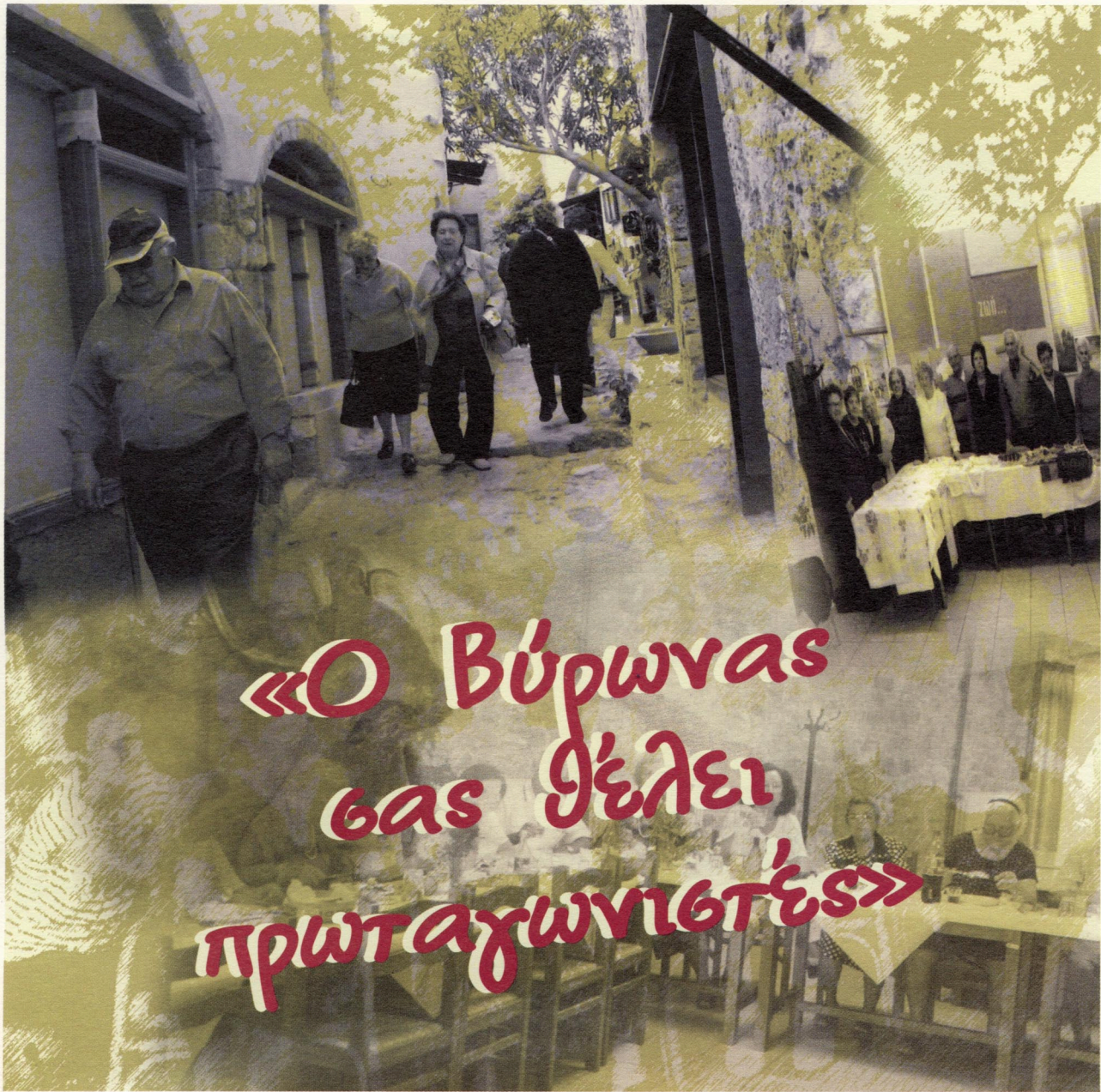
Η Κοινωνική Λειτουργός
Κάτια Καρβουνιάρη



30 χρόνια

Α.Π.Η. Δήμου ΒΥΡΩΝΑ





«Ο Βύρωνας
βασ θέλει
πρωταγωνιστές»

1. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Ο Κοινωνικός Λειτουργός, συμβάλλει στην αντιμετώπιση τυχόν ψυχολογικών – κοινωνικών, ατομικών ή οικογενειακών προβλημάτων. Οργανώνει σύμφωνα με το εγκεκριμένο πρόγραμμα, διάφορες εκδηλώσεις και προγράμματα. Αποσκοπεί στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και της κοινωνικής λειτουργικότητας των μελών.

2. ΙΑΤΡΕΙΟ – ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η Επισκέπτρια Υγείας αναπτύσσει προγράμματα που σκοπό έχουν: Την ενεργή συμμετοχή του ηλικιωμένου στην κοινότητα. Την προστασία της ψυχικής και σωματικής του υγείας. Την υποστηρικτική εκπαίδευση του ατόμου και της οικογένειάς του (πχ. Μεταβολές γήρατος, κατάθλιψη, αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη, υπερλιπιδαιμία κλπ). Την ενημέρωση του μέσα από ομιλίες που οργανώνει και παρουσιάζει.



3. ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο Εργοθεραπευτής συμβάλλει στη διατήρηση και βελτίωση της ψυχολογικής, κοινωνικής και σωματικής κατάστασης των ηλικιωμένων. Ειδικότερα ο ρόλος του είναι να καθοδηγεί τα μέλη σε επιλεγμένες δραστηριότητες λειτουργικής, κοινωνικής ή ψυχολογικής φύσης για να προάγει ή να συντηρήσει την υγεία, και να εμποδίσει ή να μειώσει μια αναπηρία.

4. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο Φυσικοθεραπευτής απασχολείται είτε αυτοδύναμα είτε σε συνεργασία με τον ιατρό, μετά από σχετική ιατρική διάγνωση, με την πρόληψη, βελτίωση και αποκατάσταση παθολογικών καταστάσεων συγγενών και επίκτητων καθώς και τραυματικών βλαβών που προκαλούν διαταραχές στο ερειστικό, μυϊκό, νευρικό, αναπνευστικό και καρδιαγγειακό σύστημα κλπ.

4. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Η οικογενειακή βοήθης είναι υπεύθυνη για την λειτουργία της Καντίνας του ΚΑΠΗ. Είναι υπεύθυνη για την αγορά των αναλώσιμων προϊόντων και για την καθαριότητα των χώρων του ΚΑΠΗ. Συμμετέχει στην πραγματοποίηση ψυχαγωγικών και άλλων προγραμμάτων.

*Από το 2004 λειτουργεί,
μονάδα πρώιμης διάγνωσης
διαταραχών μνήμης και κατάθλιψης,
σε συνεργασία με
το Πανεπιστήμιο Αθηνών.*



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Εκδρομές μονοήμερες και πολυήμερες
- Πρωινό ή απογευματινό περίπατο
- Πικ – νικ
- Παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων
- Επισκέψεις – ξεναγήσεις σε αρχαιολογικούς ή ιστορικούς χώρους, μουσεία, εκθέσεις,
- Κατασκηνώσεις
- Θαλάσσια μπάνια
- Μικρά και μεγάλα γλέντια μέσα και έξω από το ΚΑΠΗ
- Ομιλίες – συζητήσεις

ΟΜΑΔΕΣ

Στο χώρο του ΚΑΠΗ λειτουργούν

οι εξής ομάδες.

1. Χειροτεχνίας
2. Ζωγραφικής
3. Χορωδίας
4. Θεάτρου
5. Χορού
6. Εθελοντών





Μας μεγάλωσαν με στοργή...

Μας έδωσαν όλα τα εφόδια για τη ζωή... Είχαμε την αμέριστη συμπαράστασή τους σε κάθε δύσκολη στιγμή. Τώρα πια βρίσκονται στην τρίτη ηλικία τους.

Τους οφείλουμε ματιές αγάπης, πολλά 'ευχαριστώ', την αναγνώριση που τους αξίζει, χώρους που θα νιώσουν οικεία, προσωπικό που θα τους φροντίσει, θα τους αγκαλιάσει με αγάπη, θα τους δώσει τη δυνατότητα να μην νιώσουν απόμαχοι, αλλά πρωταγωνιστές!

Στα τρία ΚΑΠΗ του Βύρωνα, της Αγ. Τριάδας, του Καρέα και της Μεταμόρφωσης -ένα θεσμό που η πόλη μας πρώτη εφάρμοσε, το στοίχημα κερδήθηκε.



Αγαπητά μου μέλη και συνδημότες

Εχω την τιμή να υπηρετώ ένα χώρο που η ιστορία του από μόνη της σε χρωώνει με υψηλό αίσθημα ευθύνης.

Τα ΚΑΠΗ λειτουργούν στο Δήμο μας 30 ολόκληρα χρόνια με πορεία που διασφαλίζει την ποιότητα των παροχών και την ανοδική εξέλιξη του θεσμού. Οι υπηρεσίες τόσο στον τομέα της πρόνοιας όσο και στον τομέα της υγείας,

πλαισιώνονται από επαγγελματίες και ειδικούς υψηλού ήθους και ύφους.

Ως Πρόεδρος στα ΚΑΠΗ σε συνεργασία με τα μέλη του Δ.Σ. και τους εργαζόμενους, προσπάθησα να βάλω και εγώ ένα λιθαράκι στο κτίσμα προσφοράς για τα άτομα της Τρίτης ηλικίας προκειμένου ο Δήμος μας, η γειτονιά μας μέσα από αυτό το πλαίσιο, να είναι πάντα εκεί. Δίπλα στις σνάγκες σας, δίπλα στις αγωνίες σας και τις ανησυχίες σας.

Γνωρίζετε ότι αυτά τα 30 χρόνια δεν ήταν μόνο χρόνια προσφοράς από μας για σας αλλά και προσφοράς δικής

Η τρίτη ηλικία χαίρει στο Δήμο Βύρωνα της φροντίδας, της συνεχούς ενασχόλησης γιατρών, κοινωνικών λειτουργών, φυσικοθεραπευτών, επισκεπτριών υγείας, εργοθεραπευτών και Βοηθών για κατ' οίκον επισκέψεις.

Ιατρική φροντίδα, κοινωνικοποίηση, ψυχαγωγία και προβολή των ταλέντων των μελών των ΚΑΠΗ ήταν το βασικό μέλημα όλων.

Δεν νοείται πολιτισμένη κοινωνία που δεν διδάσκεται από τους μεγαλύτερους και δεν νιώθει την υποχρέωση να τους αποδώσει τις τιμές που τους αξίζουν. Είναι υποχρέωσή μας!

Νίκος Γ. Χαρδαλιάς
Δήμαρχος Βύρωνα

σας, στις οικογένειές σας και στην γειτονιά μας, με δείγματα κοινωνικής ευθιξίας και σεβασμού στο σύνολο. Αυτό το δείξατε με την συμμετοχή σας στις ομάδες δράσης των ΚΑΠΗ, σαν εθελοντές, με την ένταξή σας στα εργαστήρια δημιουργίας, με την συμμετοχή σας στην χορωδία των ΚΑΠΗ και πρόσφατα και στο θεατρικό εργαστήρι.

Αυτό το τριήμερο των εκδηλώσεων είναι ένα μικρό δείγμα της ενεργής παρουσίας μας στο Δήμο και δεν έχει μόνο εορταστικό χαρακτήρα. Με αυτές τις εκδηλώσεις χαράς που γίνονται χάρη στη δική σας παρουσία και την βούληση του Δημάρχου μας κ. Νίκου Χαρδαλιά, θέλουμε να περάσουμε το μήνυμα ότι θα συνεχίσουμε με σοβαρότητα, κέφι και σεβασμό το δύσκολο έργο μας, που στόχο θα έχει τις ακόμη υψηλότερου επιπέδου υπηρεσίες.

Σας καλώ να συνεχίσουμε όλοι μαζί.....

Με την αγάπη μου
Ελένη Γερασμίδου
Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου Κ.Α.Π.Η.
Δημοτική Σύμβουλος



ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΑΠΗ ΔΗΜΟΥ ΒΥΡΩΝΑ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Γερασιμίδου Ελένη – Νίκη

ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

1. Πολάτογλου Σαπφώ Αντιπρόεδρος
2. Παπακωνσταντίνου Γρηγόρης
3. Κατσιμίγος Μιχαήλ
4. Σκούρα Βασιλική
5. Καπάντας Αντώνιος
6. Ντούρου Σοφία
7. Κριασιώτης Γεώργιος
8. Διακουμόπουλος Γεώργιος
9. Μέγγου Αικατερίνη
10. Ζάγκλαρης Πέτρος
11. Γεωργάς Νικήτας
12. Θειακογιάννη Ελένη
13. Καραπάνος Χρήστος
14. Περογιαννάκη Στυλιανή

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

1. Κυπραίου Καλλιόπη
2. Παπαζαφειροπούλου Αικατερίνη
3. Λαμπρίδης Νικόλαος
4. Περατινού Ευαγγελία
5. Αναστασίου Χαράλαμπος
6. Τσαμπουρλή Ευαγγελία
7. Κεραμίδα Βικτωρία
8. Χιώτη Αντωνία
9. Τσιάντη Εριφύλλη
10. Φυντανίδης Ευστράτιος
11. Βαγγελή Βασιλική
12. Ζάραγκα Σοφία - Σόνια
13. Βασιλακάκης Δημήτριος
14. Μυτιληναίου Φωτεινή

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Μαρία Γεωργακάκη

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ

1. Αντιόπη Βεργιάδη
2. Κατερίνα Βουσινά
3. Νικήτας Γεωργάς
4. Κάτια Καρβουνιάρη
5. Μαρία Σταματοπούλου

ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

1. Κική Βαγγελή
2. Βάσω Παναγιωτακοπούλου
3. Αθανασία Στόγια

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ

1. Βασίλης Δημητριάδης
2. Γιώργος Κουτεντάκης

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ

1. Λυκούργος Βασιλάκος
2. Ειρήνη Πετρουτσοπούλου
3. Ευαγγελία Σηφακάκη

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ ΒΟΗΘΟΙ

1. Μαρία Βαμβακάρη
2. Βαρβάρα Καλύβα
3. Μαρία Καστρινού
4. Βασιλική Κατσινούλα
5. Ειρήνη Νανούρη
6. Νίκη Παππά
7. Μαρία Πλακιά

ΜΟΝΑΔΑ ΠΡΩΙΜΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

Αντώνης Πολίτης
Επίκουρος Καθηγητής Α΄ Ψυχιατρικής
Κλινικής Αιγινήτειου Νοσοκομείου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ

Νικήτας Γεωργάς
Κάτια Καρβουνιάρη

ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Κική Βαγγελή
Βάσω Παναγιωτακοπούλου
Αθανασία Στόγια

Κ.Α.Π.Η. ΔΗΜΟΥ ΒΥΡΩΝΑ

ΤΡΙΑΝΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων

*Σκοπός τους είναι η αντιμετώπιση των προβλημάτων
και των αναγκών των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας
στο χώρο τους και η αποφυγή της ιδρυματικής περίθαλψης.*

Μέλη τους γίνονται όλοι οι δημότες που έχουν συμπληρώσει
το 60ο έτος της ηλικίας, χωρίς καμία διάκριση.

Στο δήμο Βύρωνα λειτουργούν τρία ΚΑΠΗ:

1ο / Αγία Τριάδα Βουτζά 73 Τηλ. 210- 7652588

2ο / Καρέα 28ης Οκτωβρίου 1 Τηλ. 210-7641958

3ο / Μεταμόρφωση Καλλιπόλεως 59 Τηλ. 210-7624403

Με την ευγενική χορηγία της:



Μαζί για έναν υγιέστερο κόσμο™