



# Μαθαίνουμε από εσένα Έχεις τον λόγο!

22 Απριλίου 2026

Porto Palace Hotel – Αίθουσα Dock Six  
Θεσσαλονίκη  
26ης Οκτωβρίου 65

Μοιράσου τις εμπειρίες σου.  
Πες μας τη γνώμη σου.  
Οδήγησε τη συζήτηση.

 **Π.Ο.Σ.Γ.Κ.Α.μεΑ.**  
Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματείων  
Γονέων & Κηδεμόνων Ατόμων με Αναπηρία

**Τετάρτη, 22 Απριλίου 2026**

10:00 – 16:00

Θεσσαλονίκη - Ξενοδοχείο Porto Palace  
(Αίθουσα Dock Six)



**Πρόγραμμα Εκδήλωσης**

# ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΣ

09:30-10:00 Προσέλευση - Εγγραφές

10:00-10:20 **ΕΝΑΡΞΗ – ΓΙΑΤΙ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΣΗΜΕΡΑ ΕΔΩ**

Σύντομο καλωσόρισμα από την ΠΟΣΓΚΑμεΑ

Χαιρετισμοί από εκπροσώπους της Πολιτείας και της Τοπικής Αυτοδιοίκησης που βρίσκονται σήμερα εδώ για να ακούσουν τις εμπειρίες των ατόμων με αναπηρία.

## Ο ΛΟΓΟΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Συντονισμός της συζήτησης και της συνάντησης

Φωτεινή Ζαφειροπούλου, Γενική Γραμματέας ΠΟΣΓΚΑμεΑ

## ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

### Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ (ΜΕΡΟΣ I)

10:20-11:00 **Ζω στην κοινότητα – Ζω τη ζωή μου!**

Μιλάμε για το δικαίωμα να ζούμε στην κοινότητα, να έχουμε επιλογές στην καθημερινότητά μας, να συμμετέχουμε στη ζωή γύρω μας και να χτίζουμε τη δική μας ανεξάρτητη πορεία.

Μαρία Λαφτσόγλου & Ανδρέας Διονάς, με διευκόλυνση από την Κωνσταντίνα Δημητρίου

Φωτεινή Κασσανδρίδου & Νίκη Γουριώτου, με διευκόλυνση από τη Ζωή Τουτζιάρη & τη Δήμητρα Αντρεα

Θανάσης Πρόγιος & Δέσποινα Δρακάκη, με διευκόλυνση από την Πασχαλίνα Καραγκιόζη & τον Γεώργιο Παράσχο

Φραντζέσκα Δούκα & Χρήστος Παρασκευόπουλος, με διευκόλυνση από την Μαρία Καρατσέ

### Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ (ΜΕΡΟΣ II)

11:00-11:40 **Η φωνή μας μετράει!**

Μιλάμε για τη συμμετοχή μας στη δημόσια και πολιτική ζωή. Για το δικαίωμα να εκφράζουμε τη γνώμη μας, να ακουγόμαστε και να συμμετέχουμε στις αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή μας.

Αντιγόνη Λεωνίδα & Κωνσταντίνα Αβραμηλά, με διευκόλυνση από την Ράνια Λιακοπούλου

Σάββας Μανίσαλης, με διευκόλυνση από τη Δήμητρα Αντρεα

Ορφέας Καβαλιεράτος, με διευκόλυνση από τη Σοφία Βουκάντση

Μαρία Μώλου & Χρήστος Παπαδόπουλος, με διευκόλυνση από τη Χρύσα Νίνη

11:40-12:00 **Διάλειμμα – Coffee Break**

### Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ (ΜΕΡΟΣ III)

12:00-12:40 **Δουλεύουμε και δημιουργούμε ευκαιρίες!**

Μιλάμε για την εργασία, τις ευκαιρίες που υπάρχουν αλλά και τα εμπόδια που συναντάμε. Για το τι σημαίνει να έχεις μια δουλειά που σου δίνει αυτονομία, εμπειρίες και προοπτικές.

Μαρία Κατζικά & Δημήτριος Γαρίτσης, με διευκόλυνση από την Αναστασία Δαμάσκου & την Αικατερίνη Αποστόλου

Παναγιώτης Τουρουτζής, με διευκόλυνση από τον Ιωάννη Τσόπουλο

Ρωξάνη Καλπάκη & Λένα Χατζηπαύλου, με διευκόλυνση από τον Στάθη Σιγανό

## Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑ (ΜΕΡΟΣ IV)

12:40-13:20 **Να αιδολαμβάνουμε τη ζωή!**

Μιλάμε για τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, την ψυχαγωγία και τη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή. Γιατί η ζωή δεν είναι μόνο υποχρεώσεις και προγράμματα, αλλά και χαρά, δημιουργία και σχέσεις.

Ευθύμης Κιοσσές & Δανάη Τσορλίνη, με διευκόλυνση από τη Θεανώ Εμμανουήλ

Νίκος Καπουτζιδιανός & Μίλτος Χρυσοστομίδης, με διευκόλυνση από τον Κωνσταντίνο Ράλλη & τον Δημήτρη Μπίλιο

Σοφία Κυφωνίδου, με τη συμμετοχή της Μάρθας Σγουρίδου & της Ανθής Μουρατίδου, με διευκόλυνση από την Μαρία Σωτηροπούλου & τη Μαρία Χατζηστρατή

Δημήτρης Κορωνάκης & Παναγιώτης Μουρατίδης, με διευκόλυνση από τη Δανάη Παπαδοπούλου

13:20-14:00 **ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ – ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ**

14:00-15:00 **Ελαφρύ γεύμα**

15:00-16:00 **ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ**

Φωτεινή Ζαφειροπούλου, Γενική Γραμματέας ΠΟΣΓΚΑμεΑ

## ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΜΑΣ

Για να μπορέσουμε να μιλήσουμε, να ακουστούμε και να κατανοήσουμε ο ένας τον άλλον, συμφωνούμε σε μερικά απλά πράγματα.

### 1. Οι χρόνοι και η ροή της συζήτησης

Οι εκτιμώμενοι χρόνοι για τις τοποθετήσεις μας είναι ενδεικτικοί. Το ίδιο ισχύει και για τη σειρά τους. Ίσως χρειαστεί να αλλάξουν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Αν συμβεί αυτό, δεν πειράζει. Για εμάς μεγαλύτερη σημασία έχει να ακούμε με προσοχή και να κατανοούμε ο ένας τον άλλον.

### 2. Η συζήτηση χρειάζεται φροντίδα.

Η εκδήλωση έχει συντονίστρια την κυρία Φωτεινή Ζαφειροπούλου που μας βοηθά να κρατάμε τη συζήτηση ζωντανή και ισορροπημένη. Μας δίνει τον λόγο, μας βοηθά να ακουγόμαστε όλοι και φροντίζει να προχωρά η συζήτηση με σεβασμό.

### 3. Μιλάμε και ακούμε με σεβασμό.

Κάθε εμπειρία έχει αξία. Κάθε φωνή έχει σημασία. Ακούμε ο ένας τον άλλον χωρίς διακοπές. Διαφωνούμε με σεβασμό. Δίνουμε χώρο σε όλους να εκφραστούν.

### 4. Σεβόμαστε τον χώρο και την κοινότητα που μας φιλοξενεί.

Σεβόμαστε τον χώρο της εκδήλωσης και όλους όσοι βρίσκονται σε αυτόν και συμβάλλουμε ώστε η συνάντησή μας να είναι ευχάριστη για όλους.

### 5. Είμαστε εδώ για να μάθουμε ο ένας από τον άλλον.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος εμπειρίες. Υπάρχουν ιστορίες ζωής. Είμαστε εδώ για να τις μοιραστούμε.

## Λίγα λόγια για τους/τις εισηγητές/τριες και τις εμπειρίες που θα μοιραστούν μαζί μας ...

---

### Ποιοι μιλούν σήμερα...

Σήμερα θα ακούσετε τις φωνές μας.

Είμαστε άτομα με αναπηρία.

Άτομα με νοητική αναπηρία, αυτισμό, σύνδρομο Down.

Είμαστε άνθρωποι που ζούμε και θέλουμε να ζούμε στην κοινότητα.

Που μαθαίνουμε, δημιουργούμε σχέσεις, αισθανόμαστε και συμμετέχουμε.

Που αντιμετωπίζουμε εμπόδια, αλλά και βρίσκουμε τρόπους να προχωράμε.

Κάποιοι από εμάς μιλούν για τη ζωή τους στο σπίτι και στην κοινότητα.

Κάποιοι μιλούν για τη δουλειά και για το τι σημαίνει να έχεις ευκαιρίες.

Κάποιοι μιλούν για τη φιλία, τη συμμετοχή, την ανεξαρτησία.

Κάποιοι μιλούν για τα εμπόδια που συναντάμε και για όσα θέλουμε να αλλάξουν.

Δεν μιλάμε ως ειδικοί.

Μιλάμε ως άνθρωποι που γνωρίζουμε από πρώτο χέρι τι σημαίνει να ζεις με αναπηρία.

Μοιραζόμαστε εμπειρίες, σκέψεις και ερωτήματα.

Γιατί θέλουμε να ακουστούμε.

Αλλά και γιατί θέλουμε να ακούμε ο ένας τον άλλον και να μαθαίνουμε ο ένας από τον άλλον.

Θέλουμε μια ζωή με αξιοπρέπεια.

Ένα σήμερα που δεν μας εξαντλεί και ένα αύριο που δεν χρειάζεται να φοβόμαστε.

---

### Γιατί μιλάμε με τη δική μας φωνή...

Τι μπορούμε να κάνουμε όταν οι αρχές και η κοινωνία δεν λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε, τις εμπειρίες και τα “θέλω” μας;

Όταν δεν ακούν, όταν δεν συμμερίζονται, όταν δεν ανταποκρίνονται;

Όταν οι απαραίτητες αλλαγές σε νόμους, σε υπηρεσίες, σε νοοτροπίες καθυστερούν;

Μπορούμε να κάνουμε κάτι πολύ απλό και πολύ ουσιαστικό:

να είμαστε ο εαυτός μας.

Να μιλάμε ως αυτό που είμαστε.

Άτομα με αναπηρία, μέλη οικογενειών, άνθρωποι που ζουν μαζί σας, άνθρωποι που στηρίζουν ο ένας τον άλλον.

Δεν μας είναι εύκολο να μιλάμε σαν ειδικοί, σαν γραφειοκράτες ή σαν πάροχοι υπηρεσιών, ούτε να χρησιμοποιούμε δύσκολους όρους για να μας πάρουν στα σοβαρά.

Αλλά ακόμη και αν μιλούσαμε έτσι, ίσως να χάναμε κάτι σημαντικό:

τη δύναμη των δικών μας λέξεων.

Η γλώσσα είναι δύναμη. Αυτό δεν λένε;

Γι' αυτό χρησιμοποιούμε τη δική μας γλώσσα.

Μιλάμε απλά και καθαρά για τη ζωή μας, για τα εμπόδια που υπάρχουν, για αυτά που αισθανόμαστε και για τις αλλαγές που θέλουμε να γίνουν.

Γιατί το μήνυμά μας είναι ανθρώπινο και κοινό για όλους.

Θέλουμε μια αξιοπρεπή ζωή.

Και ένα καλό μέλλον - όπως όλοι.

---