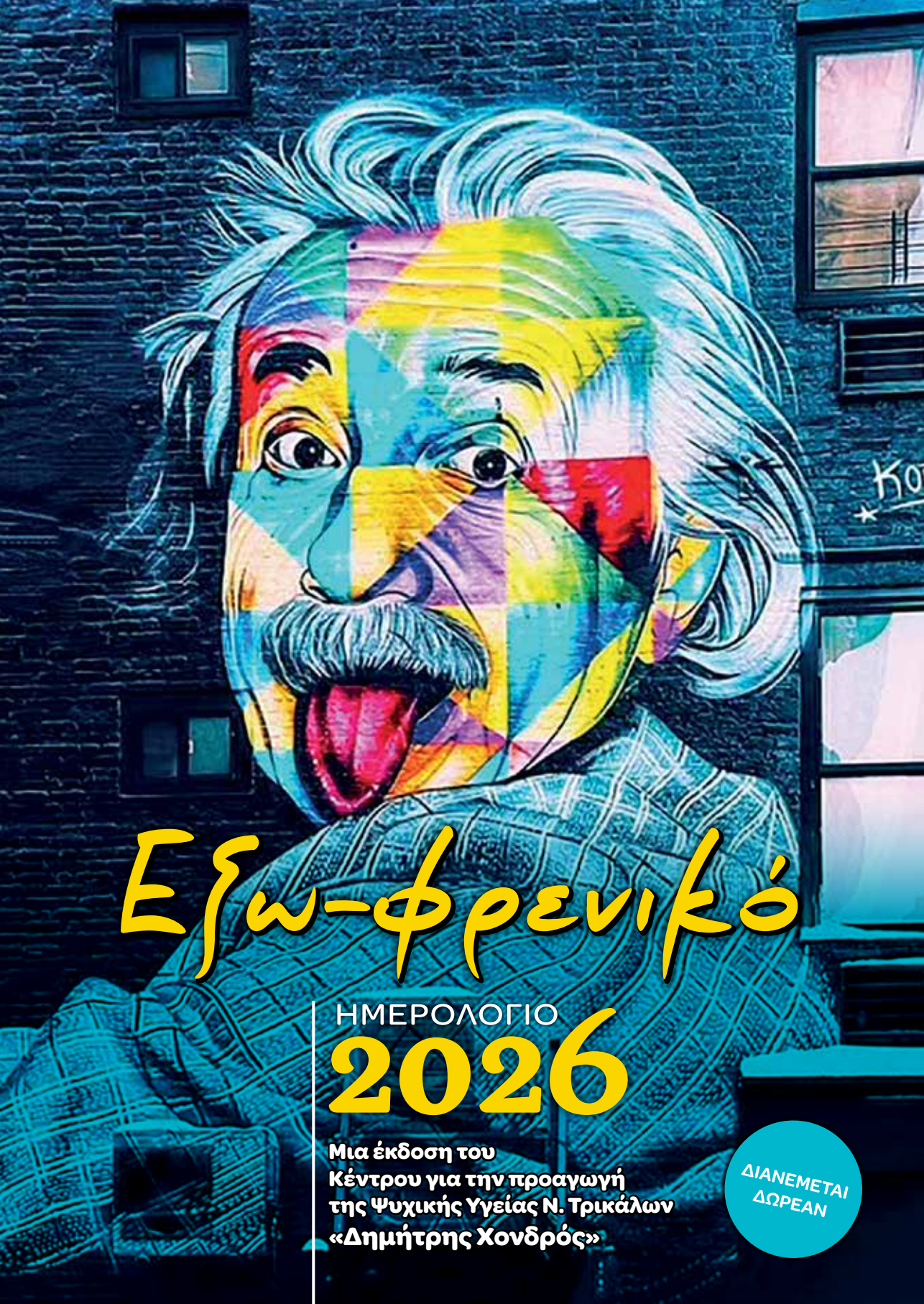




Εξω-φρενικό

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

2026

Μια έκδοση του
Κέντρου για την προαγωγή
της Ψυχικής Υγείας Ν. Τρικάλων
«Δημήτρης Χονδρός»

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ιδιοφυίας και τρέλας δεν είναι κάτι νέο. Ήδη από την εποχή του Αριστοτέλη υπήρχε η θεώρηση, ότι η δημιουργική δύναμη είναι οικεία με τη μελαγχολία, αδερφή της κατάθλιψης και κόρη της μανίας. Σημαίνει άραγε αυτό, ή ότι η μελαγχολία λογίζονταν κινητήρια δύναμη και αποκορύφωση της δημιουργικής ιδιοφυΐας; Παρόλο που ως έννοιες δεν είναι ισοδύναμες, φαίνεται ότι πολλές φορές μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά. Η ιδιοφυΐα υιοθετεί ανατρεπτικές ιδέες, γίνεται εποικοδομητική, αποκλίνοια και εκκεντρική, εξερευνά το νέο και το αβέβαιο, πολλές φορές είναι ακατανόητη και προκαλεί αμηχανία, αβεβαιότητα και φόβο, ωθώντας μας να πάρουμε αποστάσεις.

Κάτι αντίστοιχο δεν συμβαίνει κάποιες φορές και με τους λεγόμενους «τρελούς» που μπορεί να μας φέρουν αντιμέτωπους με προσωπικές μας προκαταλήψεις και να μας προκαλέσουν να βγούμε από την κανονικότητα και τον δομικό τρόπο αντίληψης του κόσμου;

Μήπως, λοιπόν, η «τρέλα» δεν είναι τίποτα άλλο παρά αίτημα γνησιότητας και ανάδυσης του πραγματικού εαυτού, όπως συμβαίνει στο παράξενο ταξίδι του Αίαντα στην ομώνυμη τραγωδία του Σοφοκλή;

Ή μήπως, όπως αναρωτιόταν ο Πόε, «όλα όσα βλέπουμε ή φαίνονται δεν είναι παρά ένα όνειρο μέσα σε ένα όνειρο» και μ' αυτήν την έννοια ίσως οι μεγαλοφυείς ή/και οι «τρελοί» να είναι εκείνοι που ονειρεύονται μέρα και γνωρίζουν πολλά πράγματα που ξεφεύγουν από όσους ονειρεύονται μόνο νύχτα;



«L' Arbre du Paradis», Séraphine Louis, 1928-1930

Η Séraphine Louis ήταν Γαλλίδα αυτοδίδακτη ναΐφ' ζωγράφος, γνωστή για τα έντονα, «πρωτόγονα» έργα της. Την «ανακάλυψε» το 1912 ο Γερμανός κριτικός έργων τέχνης Wilhelm Uhde στο σπίτι όπου εργαζόταν ως οικιακή βοηθός, ο οποίος ανέλαβε να την βοηθήσει οικονομικά αγοράζοντας έργα της. Στο τέλος της ζωής της υπέφερε από σοβαρές ψυχικές διαταραχές και νοσηλεύτηκε σε ψυχιατρικό άσυλο, όπου συνέχιζε να ζωγραφίζει. Εκεί παρέμεινε μέχρι και το θάνατο της το 1942.

Ιανουάριος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			



Μνήμη □ ἡ ἔχινδα αὐ-
τή □ μέ τίς ἔρμαφρόδιτες
παχύσαρκες κόρες της τίς
Τέχνες □ 7 τόν ἀριθμό.
Ἡ μνήμη μου □ στόν ἀρι-
στερό μου κρόταφο □ στό
σιδερένιο τρίγωνο τῆς
στρογγυλῆς πλατείας 5
φορές εἶναι πυρπολημέ-
νη. □ Βαθιά πολύ □ στά
ἔγκατα □ στά βάθη □ κά-
τω ἀπό τό χῶμα □ κάτω
ἀπό τή φωτιά □ τόν ἀέρα
τῆν βροχή σέ κόκκαλα ἀρ-
χαιότητας εἶναι καλά
κρυμμένη. □ Λέξεις ἀνά-
κατες □ ἀσφυκτιοῦν σα-
λεύουν □ χωρίς αἷμα νά
πάρουν αἷμα □ στό φῶς
θέλουν νά βγοῦνε. □ Νά
βροῦν θέλουν □ τήν
πρωταρχική τους Ἀρχή.
□ Ὁ Λόγος εἶναι πράξη.
□ Ἐγώ κατάφερα □ νά
μήν μέ θυμᾶται νά μήν μέ
γνωρίζει □ νά μή μέ γυ-
ρεύει. □ Νά μήν μ' ἐξω-
θεῖ. □ Καί τό δεξί μου δά-
χτυλο □ αὐτό πού συνέ-
χεια μέ δείχνει □ μέ σκα-
λίζει □ μέ καταγράφει μέ
βρώμικο σπασμένο γυαλί
5 φορές τό ἔσφαξα, □ 5
ράμματα ἔμεινα. □ Πε-
ντάλφα τῆς Μαγείας. □



«Tiger, Shark and Me Sit Down for Tea», Emma Haddow, 2017

Το έργο «Ο Τίγρης, ο Καρχαρίας και Εγώ καθόμαστε για τσάι» είναι ένας πίνακας της καλλιτέχνιδας Emma Haddow, που απεικονίζει ένα τσάι τριών ατόμων για να αντιμετωπίσει το στίγμα της ψυχικής υγείας. Οι φιγούρες περιλαμβάνουν ένα αγόρι, μια τίγρη και έναν καρχαρία. Η καλλιτέχνιδα δηλώνει ότι η τίγρης και ο καρχαρίας αντιπροσωπεύουν το άγχος και την κατάθλιψη. Η συνάντηση αντιπροσωπεύει την αντιμετώπιση και διαχείριση αυτών των προβλημάτων.

Φεβρουάριος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Η τίγρη

Έχω μια τίγρη μέσα μου άγρια λιμασμένη
Που όλο με περιμένει
Κι όλο την καρτερώ
Τηνε μισώ και με μισεί θέλει να με σκοτώσει
Μα ελπίζω να φιλιώσει
Καιρό με τον καιρό
Έχει τα δόντια στην καρδιά τα νύχια στο μυαλό μου
Κι εγώ για το καλό μου
Για κείνη πολεμώ
Κι όλου του κόσμου τα καλά με κάνει να μισήσω
Για να της τραγουδήσω
Τον πιο βαρύ καημό
Όρη λαγκάδια και γκρεμούς με σπρώχνει να περάσω
Για να την αγκαλιάσω
Στον πιο τρελό χορό
Κι όταν τις κρύες τις βραδιές θυμάται τα κλουβιά της
Μου δίνει την προβιά της
Για να τηνε φορώ
Καμιά φορά απ' το πιετό πέφτομε μεθυσμένοι
Σχεδόν αγαπημένοι
Καθείς να κοιμηθεί
Και μοιάζει τούτη η σιωπή με λίγο πριν τη μπόρα
Σαν τη στερνή την ώρα
Που θα επιτεθεί

<https://www.youtube.com/watch?v=avR-VWlQvSo>



Ο Θρίαμβος του Σουρρεαλισμού, Max Ernst, 1937

Μάρτιος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

ΚΑΤΑΠΡΟΣΩΠΟ ΜΟΥ ἔχλεύασαν οἱ νέοι Ἀλεξανδρεῖς:

ἰδέστε, εἶπαν, ὁ ἀφελὴς περιηγητὴς τοῦ αἰῶνος!

Ὁ ἀναίσθητος

ποῦ ὅταν ὅλοι ἐμεῖς θρηνοῦμε αὐτὸς ἀγαλλιᾶ

καὶ ὅταν ὅλοι πάλι ἀγαλλιοῦμε

αὐτὸς ἀναίτια σκυθρωπάζει.

Στὶς κραυγές μας μπροστὰ προσπερνᾷ καὶ ἀδιαφορεῖ

καὶ τὰ σὲ μᾶς ἀόρατα,

μὲ τ' αὐτὶ στὴν πέτρα,

σοβαρὸς καὶ μόνος προσέχει.

Ὁ χωρὶς φίλον κανένα

μήτε ὁπαδό,

ποῦ ἐμπιστεύεται μόνον τὸ σῶμα του

καὶ τὸ μέγα μυστήριον στ' ἀγκαθόφυλλα μέσα τοῦ ἡλίου ἀναζητεῖ,

αὐτὸς εἶναι,

ὁ ἀπόβλητος ἀπὸ τίς ἀγορὲς τοῦ αἰῶνος!

Ἐπειδὴ νοῦ δὲν ἔχει

κι ἀπὸ ξένα δάκρυα κέρδος δὲ βγάνει

καὶ στὸ θάμνο ποῦ καίει τὴν ἀγωνία μας

μοναχὰ καταδέχεται νὰ οὔρει.

Ὁ ἀντίχριστος καὶ ἀνάλητος δαιμονιστὴς τοῦ αἰῶνος!

Ποῦ ὅταν ὅλοι ἐμεῖς πενθοῦμε,

αὐτὸς ἡλιοφορεῖ.

Καὶ ὅταν ὅλοι σαρκάζουμε,

ἰδεοφορεῖ.

Καὶ ὅταν εἰρήνη ἀγγέλλουμε,

μαχαιοφορεῖ.

Καταπρόσωπό μου οἱ νέοι Ἀλεξανδρεῖς ἔχλεύασαν!



Από το «Χ εις τον Ψ» της Αλεξίας Οθωναίου (εκδόσεις Jemma Press)

Απρίλιος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

Ἔρημος σὰν τὴ βροχή

Διαβαίνω ἀγιάτρευτος μέσ' στ' ὄνειρό μου
σὲ δίχτυ μόνος της πρώτης σιωπῆς
ἔδειξα τὰ πτηνὰ διχάζεται ὁ δρόμος
ἡ ἀλήθεια φαρδαίνει πάντα τὴν ὁρμή.
Κ' ἡ μοῖρα τῶν ἄστρων
θὰ εἶναι τέφρα θὰ εἶναι μία μεγάλη πυρικὴ
τώρα μαθαίνω τὸ αἷμα μου
δίχως τοὺς δροσεροὺς ὑάκινθους
τώρα σὲ βλέπω δρόμε τοῦ καλοῦ σὰν εἰδοποίηση
μὲ κρίνους
ἔχοντας τὸ σακούλι τ' ἀναστεναγμοῦ
κι ὅλο πηγαίνω
πηγαίνω
στὶς πηγές.

Νίκος Καρούζος, 1962



Λουλούδια, Yayoi Kusama, 1983

Μάιος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ			
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

«Χαθήκαμε σε μίζερες σκέψεις και μικρότητες, χωρίς να λύσουμε το μέγα μυστήριο του κόσμου, για να μένει το ερώτημα άλυτο και αδυσώπητο:

Πώς έζησες, γιατί έζησες έτσι όπως έζησες, τι θα μπορούσες να κάνεις και δεν έκανες, για άλλο δρόμο έψαχνες, για άλλο νόημα, λάθος κουδούνια, λάθος πόρτες χτύπησες, λάθος δρόμους πήρες, λάθος ανθρώπους αγάπησες, σε λάθος κρεβάτια κοιμήθηκαν, σε λάθος σπίτια έζησες. Γιατί τέτοια περιφρόνηση σ' αυτό που ονειρεύτηκες, σ' αυτό που σχεδίασες;»

Κώστας Μουρσελάς.

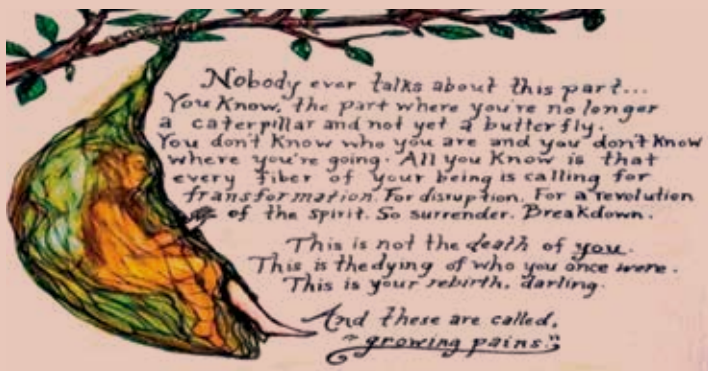
«Βαμμένα Κόκκινα μαλλιά», 2014, Εκδόσεις Πατάκη



Πεταλούδες, Frida Kahlo, 1890

Ιούνιος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						



Κανείς ποτέ δεν μιλάει γι' αυτή τη χρονική φάση. Ξέρεις... τη φάση που δεν είσαι πια κάμπια ούτε έγινες ακόμα πεταλούδα. Δεν ξέρεις ποιος είσαι και δεν ξέρεις πού πηγαίνεις.

Αυτό που σίγουρα ξέρεις είναι, ότι κάθε ίνα της ύπαρξης σου σε καλεί για μετασχηματισμό. Για διάσπαση. Για μια επανάσταση του πνεύματος. Έλα, λοιπόν, παραδώσου. Διαλύσου. Αυτό ΔΕΝ είναι ο «θάνατος» σου. Αυτό είναι ο «θάνατος» αυτού που κάποτε ήσουν. Αυτό είναι η αναγέννηση σου, καλέ μου. Και αυτό που νοιώθεις ονομάζονται «αναπτυξιακοί πόνοι».



Χορευτής, Joan Miro, 1925

Ιούλιος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

Κάποια παιδάκια

Κάποια παιδάκια είναι υπερκινητικά
Κάποια είν' απρόσεκτα και
παρορμητικά
Τα γράμματα μπερδεύουν και
τις συλλαβές
Κι αφήνουνε στη μέση τις κατασκευές

Κάποια παιδάκια αναπτύσσονται
αργά
Άλλα δεν τρώνε, άλλα μιλάν πολύ σιγά
Άλλα γυρνάν απ' το σχολείο και λένε
ψέματα
Και άλλα τα 'χουν καταστρέψει
τα παιχνέματα

Όλα όμως κάποτε μετριούνται με τους
άλλους
Όλα μια μέρα προσποιούνται τους
μεγάλους
Όλα ελπίζουνε πως θα 'ρθεί αυτός
ο άγνωστος
Από τη χώρα που κανείς δεν είναι
άρρωστος
Ναι, όλα κάποτε μαθαίνουν για το
αντάλλαγμα
Δίνουνε το 'να για να πάρουν το άλλο
πράγμα
Δίνουν τα σώματα και τα ελαττώματά
τους
Για να αποκτήσουνε οσμή τα χρήματά
τους
Δίνουν τα σώματα και τα ελαττώματά
τους
Για να τελειώσει κάποιος τα μαθήματά
τους

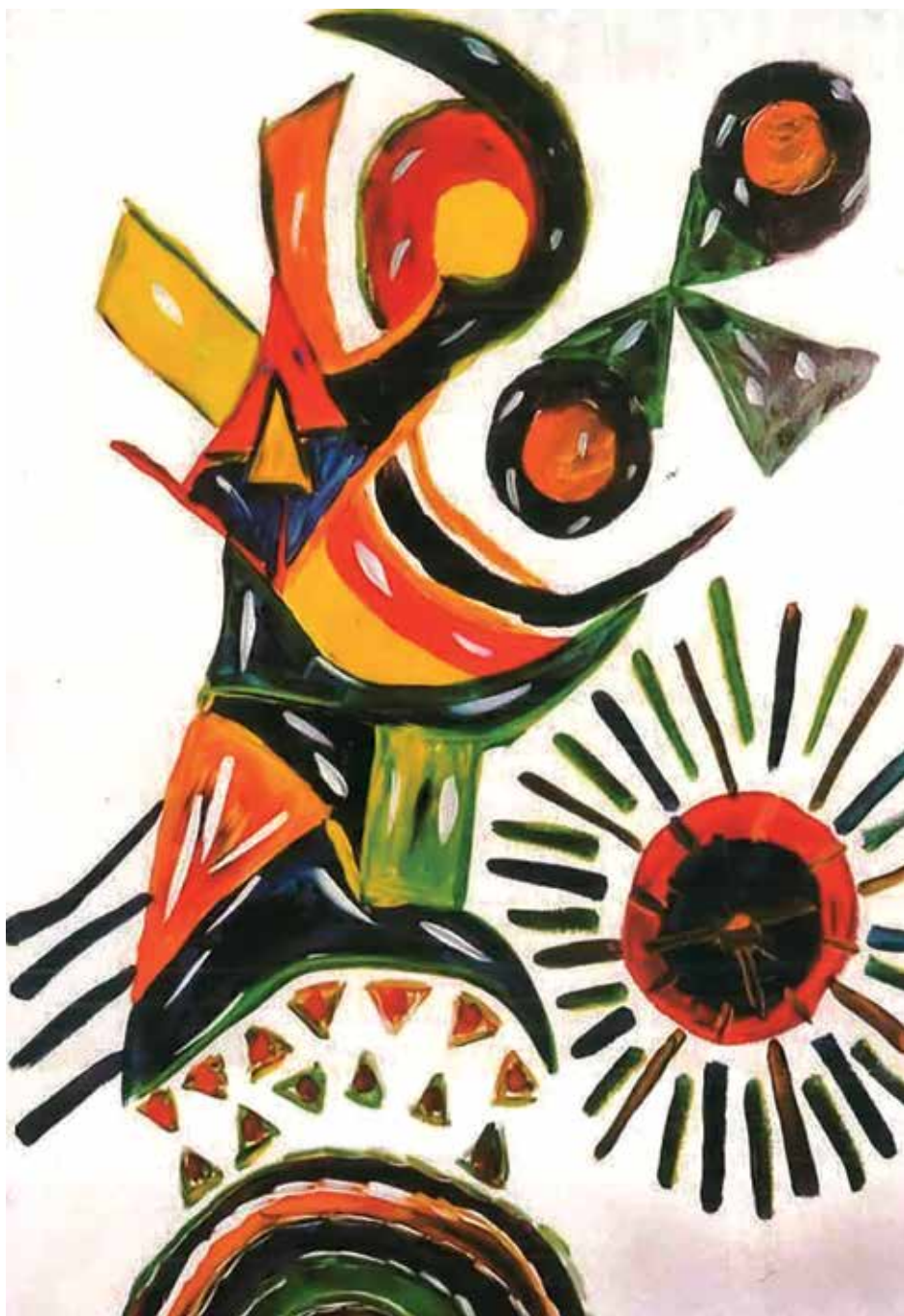
Κάποια παιδάκια τραυματίζονται
συχνά
Κάποια μιλάν πάρα πολύ και φορτικά

Κάποια ανεβαίνουνε σε μέρη που θα
πέσουνε
Και κάποια αγγίζουν το κερί για να
πονέσουνε
Κάποια έχουν θέμα με το μεταβολισμό
Κι άλλα φοβούνται όταν ακούν για
χωρισμό
Άλλα τα στέλνουνε πακέτο στους
παππούδες τους
Και άλλα βάζουν σε γυαλί τις
πεταλούδες τους

Όλα όμως κάποτε θα
ξαναπροσπαθήσουν
Να βρούνε κάποιον που θ' ακούσει
όταν μιλήσουν
Να βρούνε κάποιον μ' ένα σώμα σαν
ανάμνηση
Να βγάλουν έξω το κεφάλι από τη
βάφτιση

Κάποια μπορεί ποτέ να μην κοιτάξουν
πάνω
Κάποια θα μείνουν μαύρα πλήκτρα
σ' ένα πιάνο
Μα κάποια λίγα πίσω απ' τη ρωγμή
του κάλλους
Θα δούνε μέσα τους κι εκεί θα βρουν
τους άλλους
Μα κάποια πίσω από το ράγισμα του
κάλλους
Θα δουν το τραύμα τους κι εκεί
θα βρουν τους άλλους.

https://www.youtube.com/watch?v=2_wmstANekk



Έργο ασθενούς του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης

Αύγουστος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ		
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	29	29	30	31

ΔΙΚΑΙΩΣΙΣ

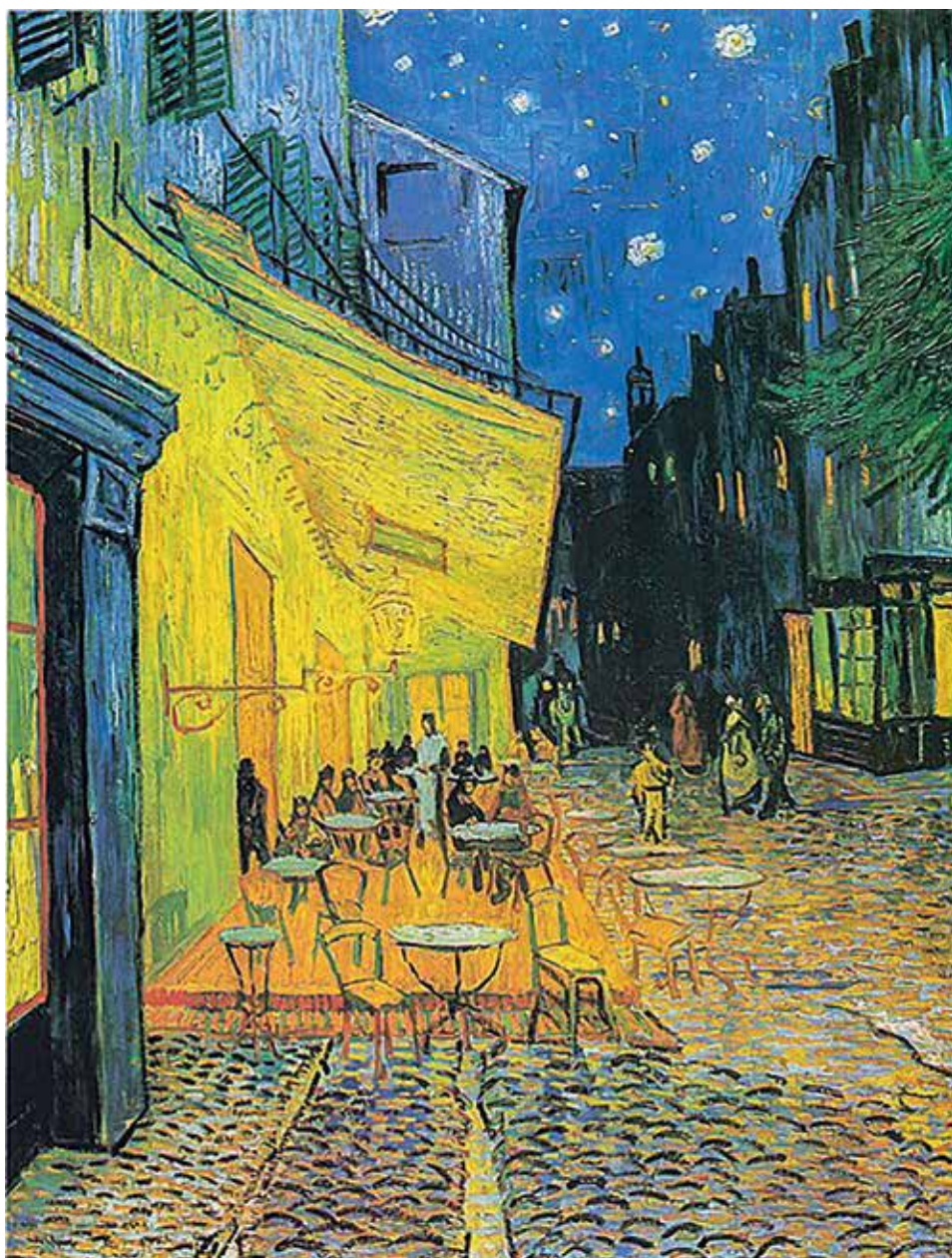
Τότε λοιπόν αδέσποτο θ' αφήσω
να βουίζει το Τραγούδι απάνωθέ μου.
Τα χάχανα του κόσμου, και του ανέμου
το σφύριγμα, θα του κρατούν τον ίσο.

Θα ξαπλωθώ, τα μάτια μου θα κλείσω,
και ο ίδιος θα γελώ καθώς ποτέ μου.
«Καληνύχτα, το φως χαιρέτισέ μου»
θα πω στον τελευταίο που θ' αντικρίσω.

Όταν αργά θα παίρνουμε το δρόμο,
η παρουσία μου κάπως θα βαραίνει
—πρώτη φορά— σε τέσσερων τον ώμο.

Ύστερα, και του βίου μου την προσπάθεια
αμείβοντας, το φτυάρι θα με ραίνει
ωραία ωραία με χώμα και με αγκάθια.

https://www.youtube.com/watch?v=IbQr1_6BnCc



Νυχτερινό καφενείο, Vincent van Gogh, 1888

«Αυτός ο άνθρωπος πίστευα ότι ή θα τρελαθεί, ή θα μας ξεπεράσει όλους·
δεν είχα προβλέψει ότι θα συνέβαιναν και τα δύο».
Ο ζωγράφος Καμίλ Πισαρό για τον Βαν Γκογκ.

Σεπτέμβριος 2026

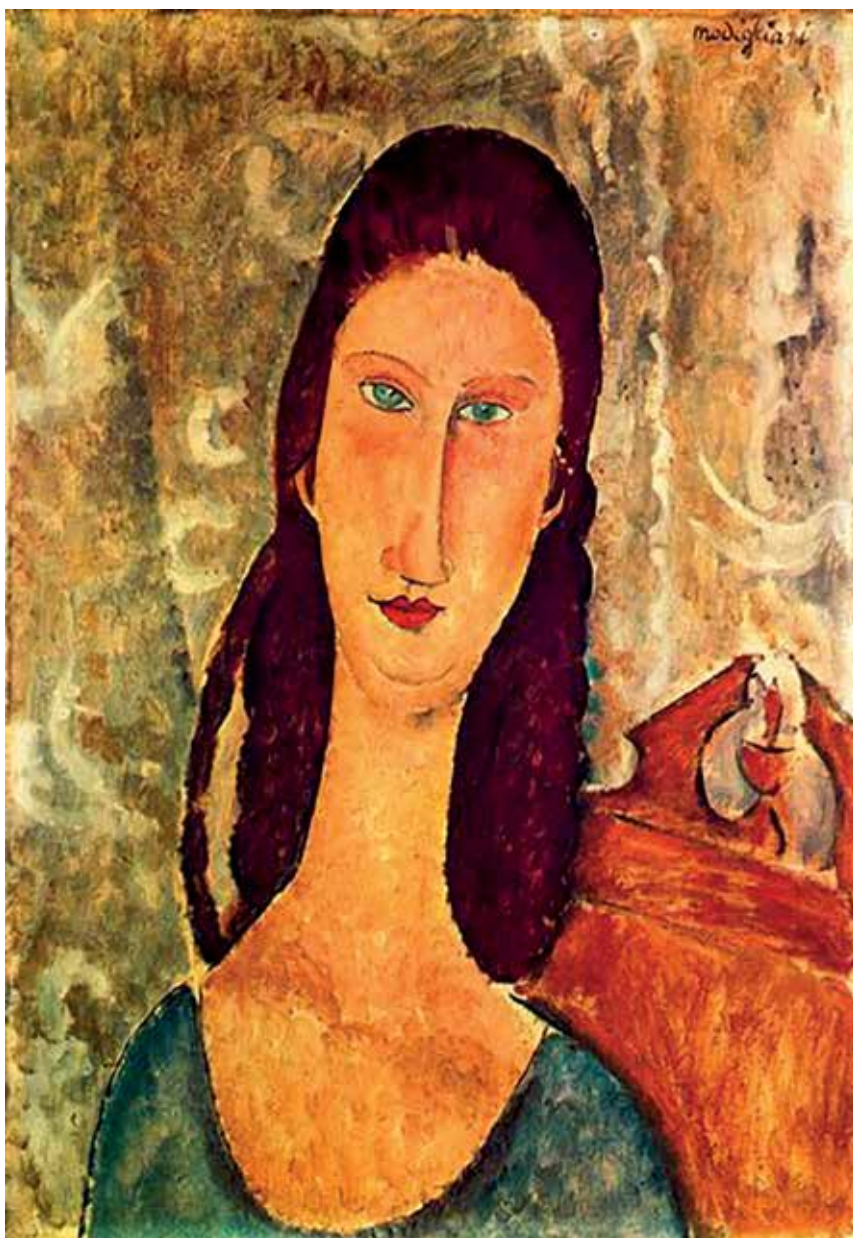
ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

«Πόσο πιο όμορφη είναι η σιωπή – η κούπα με τον καφέ, το τραπέζι.

Πόσο πιο όμορφο το να κάθομαι μονάχη, σαν το μοναχικό θαλασσοπούλι που ανοίγει τα φτερά του στον ορίζοντα.

Αφήστε με να κάτσω εδώ για πάντα, παρέα με τα πιο πεζά πράγματα, την κούπα του καφέ, αυτό το μαχαίρι, αυτό το πιρούνι, με αυτά τα πράγματα τα αυθύπαρκτα, που βρίσκω τον εαυτό μου».

Τα Κύματα, Βιρτζίνια Γούλφ, 1931.



«Πορτραίτο της Jeanne Hebuterne», Amedeo Modigliani, 1919

Η Jeanne Hebuterne υπήρξε σύζυγος του Μοντιλιάνι. Ο Μοντιλιάνι ζωγράφιζε μάτια ανοιχτά μόνο όταν ένιωθε ότι είχε γνωρίσει τη ψυχή του μοντέλου του, αναζητώντας την εσωτερική ουσία πέρα από την επιφάνεια. Αν δεν ένιωθε βαθιά σύνδεση, τα άφηνε κλειστά για να δείξει την εσωτερική του εστίαση και την απουσία «πραγματικής επαφής».

Οκτώβριος 2026

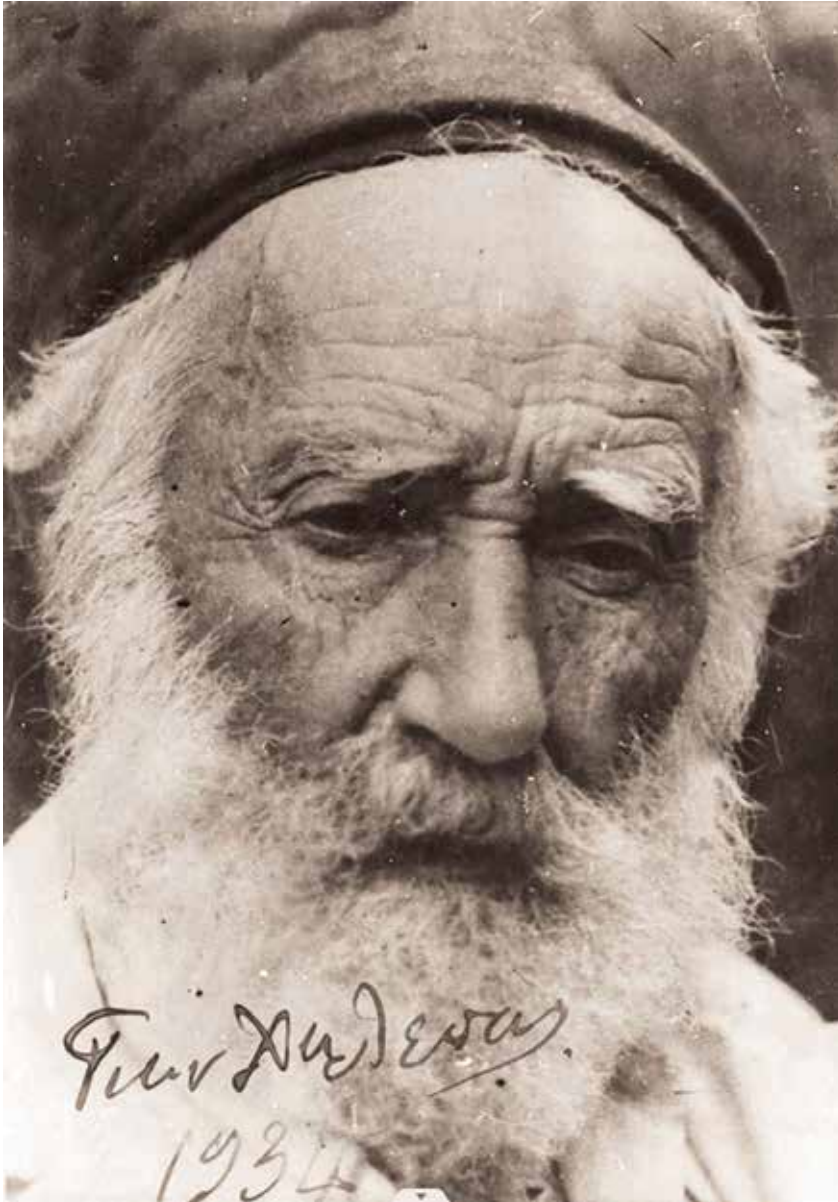
ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ
	01	02	03				04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Το φάσμα μου

Σαν μ' αρπάχθηκε η χαρά
που εχαιρόμουν μια φορά,
έτσι σε μίαν ώρα,
μες σ' αυτή την χώρα
όλα αλλάξαν τώρα!
Και από τότε που θρηνώ
το ξανθό και γαλανό
και ουράνιο φως μου,
μετεβλήθη εντός μου
και ο ρυθμός του κόσμου.

Μες στα στήθια η συμφορά
σαν το κύμα πλημμυρά·
σέρνω το βαρύ μου βήμα
σ' ένα μνήμα!
Τον σταυρό τον αφηλό
αγκαλιά γλυκοφιλώ
το μυριάκρυβο ονομά της,
κι απ' τα χώματα της
η φωνή της η χρυσή
μου φωνάζει «έλα και σύ
δίπλα στο ξανθό παιδί σου
και κοιμήσου!»

*Το ποίημα «Το φάσμα μου», το πιο γνωστό από την περίοδο της
παραμονής του ποιητή στο ψυχιατρείο.*



Γιαννούλης Χαλεπάς. Ο ιδιοφυής «τρελός» του χωριού

Ο Γιαννούλης Χαλεπάς υπήρξε το σύμβολο της δύναμης του ταλέντου, αλλά και της τραγικής μοναξιάς του ασυμβίβαστου καλλιτέχνη. Το 1888 εισήχθη στο Φρενοκομείο της Κέρκυρας όπου παρέμεινε σχεδόν 14 έτη. Σκληρές δοκιμασίες, ερωτική απογοήτευση, δυσμενές κοινωνικό περιβάλλον, εγκλεισμός στο ψυχιατρείο, καλλιτεχνική αδράνεια, φθόνος, συγκρούσεις με την οικογένεια και την κοινωνία. Παρ' όλα αυτά, το όνομα του εγγράφεται ανάμεσα στα μεγαλύτερα ονόματα της ιστορίας της τέχνης.

Νοέμβριος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						

Αγαπάω

Αγαπάω τ' ό,τι θλιμμένο στον κόσμο,
Τα θολά τα ματάκια, τους άρρωστους ανθρώπους,
Τα ξερά, γυμνά δέντρα και τα έρημα πάρκα,
Τις νεκρές πολιτείες, τους τρισκότεινους τόπους.
Τους σκυφτούς οδοιπόρους που μ ένα δισάκι
Για μια πολιτεία μακρινή ξεκινάνε.
Τους τυφλούς μουσικούς των πολύβουων δρόμων,
Τους φτωχούς, τους αλήτες, αυτούς που πεινάνε
Τα χλωμά τα κορίτσια που πάντα προσμένουν
Τον ιππότη που είδαν μια βραδιά στο όνειρό τους
Να φανεί απ' τα βάθη του απέραντου δρόμου
Τους κοιμώμενους κύκνους πάνω στ' ασπροφτερό
τους
Τα καράβια που φεύγουν για καινούρια ταξίδια
Και δεν ξέρουν καλά αν θα γυρίσουν ποτέ πίσω
Αγαπάω, και θα θελα μαζί τους να πάω,
Κι ούτε πια να γυρίσω
Αγαπάω τις κλαμένες, ωραίες γυναίκες
Που κοιτάνε μακριά, που κοιτάνε θλιμμένα.
Αγαπώ σε τούτον τον κόσμο ό, τι κλαίει
Γιατί μοιάζει με μένα.

Αδημοσίευντο ποίημα που έγραψε όταν ήταν 19 χρονών.



Η Ιπτάμενη Άμαξα, Marc Chagall, 1913

«Ο Σαγκάλ είναι ένας ρεαλιστής καλλιτέχνης που ζωγραφίζει με ακρίβεια ό,τι βλέπει γύρω του. Και βλέπει αγελάδες στα κεραμίδια, κοκόρια στην αυλή του χωριού του, βλέπει τη γυναίκα του να πετάει μαζί του στον ουρανό και τον βιολιστή στη στέγη».

Δημήτρης Μυταράς

Δεκέμβριος 2026

ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ	ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

Να σκέφτεσαι τους άλλους

Καθώς ετοιμάζεις το πρωινό σου,

να σκέφτεσαι τους άλλους.

Μην ξεχνάς να ταΐζεις τα περιστέρια.

Όταν πολέμους ξεκινάς, να σκέφτεσαι
τους άλλους.

Μην ξεχνάς όσους λαχταρούν την ειρήνη.

Όταν πληρώνεις το νερό, να σκέφτεσαι
τους άλλους.

Εκείνους που μόνο τα σύννεφα έχουν
να τους θηλάσουν.

Όταν γυρνάς στο σπιτικό σου,
να σκέφτεσαι τους άλλους

Μην ξεχνάς όσους ζουν σε αντίσκηνα.

Όταν τα αστέρια μετράς πριν κοιμηθείς,
να σκέφτεσαι τους άλλους.

Εκείνους που δεν έχουνε πού
να πλαγιάσουν.

Όταν ελεύθερα μιλάς, να σκέφτεσαι
τους άλλους.

Εκείνους που δεν τους αφήνουν
να μιλήσουν.

Και καθώς σκέφτεσαι εκείνους
τους άλλους,

στον εαυτό σου γύρισε και πες:

– Αχ και να ήμουν ένα κερί στο σκοτάδι.

Απόσπασμα από ποίημα του Παλαιστίνιου ποιητή

Μαχμούντ Νταρούις.

Μετάφραση: Τζένη Καραβίτη, εκδ. Νήσος 2009

Η Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Ενηλίκων απευθύνεται σε άτομα με ψυχικές διαταραχές ή διαταραχές συμπεριφοράς, με σκοπό την πρόληψη, τη διάγνωση, την έγκαιρη παρέμβαση, την αποφυγή της κρίσης ή της υποτροπής της νόσου και τη διασφάλιση της συνέχειας της ψυχιατρικής φροντίδας. Παρέχει υπηρεσίες πρόληψης, διαγνωστικής εκτίμησης-θεραπείας, νοσηλείας-περίθαλψης κατ' οίκον, υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και επανένταξης και υλοποιεί προγράμματα αγωγής κοινότητας.

Παράλληλα, η ΣΥΝ-ΕΙΡΜΟΣ λειτουργεί το **Κέντρο Ημέρας** και την **Κινητή Μονάδα Παιδιών & Εφήβων**. Πρόκειται για δομές, όπου γονείς, παιδιά, έφηβοι και εκπαιδευτικοί μπορούν να λαμβάνουν βοήθεια και υποστήριξη σε ζητήματα που αφορούν την ψυχική υγεία και την ειδική αγωγή και συγκεκριμένα, πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αντιμετώπιση των δυσκολιών της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.

Οι Μονάδες παρέχουν υπηρεσίες στο σύνολο του Νομού Τρικάλων.

Σ' αυτές εργάζονται:

Ψυχίατροι, Παιδοψυχίατροι, Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί,
Λογοθεραπεύτρια, Εργοθεραπεύτρια, Ειδικοί Παιδαγωγοί,
Νοσηλεύτριες και Εκπαιδευτικός.

Στεγάζονται στην οδό Δ. Εξάρχου 18, στα Τρίκαλα.

Τηλ. επικοινωνίας: 24310-73385

E-mail: km@syn-eirmos.gr

Site: <https://psy-trikala.gr/>

Instagram: https://www.instagram.com/paidopsy_trikala/

Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν





Το κελί (όπως είναι σήμερα) δίπλα στην εκκλησία του Αγ. Νικολάου στη Φήκη. Υπήρξε παλιά το θεραπευτήριο για τους ψυχικά πάσχοντες του Νομού. Οι ασθενείς αλυσοδένονταν με τον εικονιζόμενο εξοπλισμό και αφήνονταν εκεί ως που να «ηρεμήσουν»...

Εξ ου και η –διαδεδομένη παλιότερα– φράση «θα σε κλείσω στο Μπαρμπόπι».



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ 2021-2027